



**VII. MEDNARODNA ZNANSTVENA
KONFERENCA
NA TEMO**

PREHRANA, GIBANJE IN ZDRAVJE

od 24. 11. do 25. 11. 2016

Uvodne besede

VII. mednarodna znanstvena konferenca z naslovom "Prehrana, gibanje in zdravje" se je v svoji sporočilni globini dotaknila več pomembnih vsebin, povezanih z naslovom konference, ki sooblikujejo naše življenje. Tako so v pričujočem zborniku predstavljeni prispevki sodelujočih, ki skozi večplastne znanstvene, strokovne in praktične vidike, kot so npr. psihološko-razvojni, pedagoško-didaktični, preventivno-zdravstveni, športno-rekreacijski in številni drugi, opisujejo rezultate svojega dela in tako oblikujejo izhodišča za nove ideje. Tako se zaključki prispevkov dotaknejo številnih pomembnih tematik, ki predstavljajo sicer samostojne raziskovalno – proučevalne poglede na omenjeno problematiko, hkrati pa tvorijo zanimivo zaokroženo celoto, ki je v posameznih segmentih podkrepljena tudi z aktualnimi primeri dobrih praks. Bralcem, ki se profesionalno ukvarjajo z izobraževanjem, zdravstvom, prehrano in gibanjem pričujoči zbornik ponuja predvsem odlično popotnico v smeri iskanja novega raziskovalnega navdiha.

VII. mednarodna znanstvena konferenca z naslovom "Prehrana, gibanje in zdravje" se je v svoji sporočilni globini dotaknila več pomembnih vsebin, povezanih z naslovom konference, ki sooblikujejo naše življenje. Tako so v pričujočem zborniku predstavljeni prispevki sodelujočih, ki skozi večplastne znanstvene, strokovne in praktične vidike, kot so npr. psihološko-razvojni, pedagoško-didaktični, preventivno-zdravstveni, športno-rekreacijski in številni drugi, opisujejo rezultate svojega dela in tako oblikujejo izhodišča za nove ideje. Tako se zaključki prispevkov dotaknejo številnih pomembnih tematik, ki predstavljajo sicer samostojne raziskovalno – proučevalne poglede na omenjeno problematiko, hkrati pa tvorijo zanimivo zaokroženo celoto, ki je v posameznih segmentih podkrepljena tudi z aktualnimi primeri dobrih praks. Bralcem, ki se profesionalno ukvarjajo z izobraževanjem, zdravstvom, prehrano in gibanjem pričujoči zbornik ponuja predvsem odlično popotnico v smeri iskanja novega raziskovalnega navdiha.

Prav zato naj vam branje prispevkov iz zbornika predstavlja spodbudo, da naslednje leto, skozi lastno refleksijo, ponovno podoživimo kaj smo naredili in kaj še lahko bolje naredimo na tem področju.

red. prof. dr. Samo Fošnarič

Kazalo

Andreja Arzenšek	1
GIBALNE DEJAVNOSTI V PRVEM STAROSTEM OBDOBJU.....	1
PHYSICAL ACTIVITY IN FIRST PERIOD AGE.....	1
Damjana Bajec	9
ZDRAV RAZVOJ OTROK – NAŠA SKRB.....	9
HEALTHY DEVELOPMENT OF CHILDREN – CONCERN OF THE ADULTS	9
Monika Bedök	15
VPELJAVA GIBALNIH AKTIVNOSTI MODELA FIT4KID PRI VSEBINAH MATEMATIKE V 4. RAZREDU... 15	
THE INTRODUCTION OF THE PHYSICAL ACTIVITY MODEL FIT4KID IN THE FOURTH GRADE	
MATHEMATICS.....	15
Darja Belec	24
GREMO V GOZD!	24
LET’S GO TO THE WOODS!	24
Rosana Belko	32
IGRA MED DVEMA OGNJEMA NA RAZREDNI STOPNJI OSNOVNE ŠOLE	32
A GAME BETWEEN TWO FIRES IN PRIMARY SCHOOL.....	32
Suzana Belušič	39
O POMENU ZDRAVE PREHRANE V OSNOVNI ŠOLI ALI KAPITAN JAKEC MANGO SVETUJE	39
IMPORTANCE OF HEALTHY NUTRITION IN PRIMARY SCHOOL OR CAPTAIN JAKEC (JACK) MANGO’S	
ADVICE	39
Nina Borko Bezjak	47
NAŠ VRTEC – ZDRAV VRTEC	47
OUR KINDERGARTEN – A HEALTHY KINDERGARTEN	47
Tanja Boltin	54
"MOTNJE HRANJENJA – VAS POZNAM?"	54
EATING DISORDERS - DO I KNOW YOU?	54
mag. Jožica Brecl	63
PREHRANA DIJAKOV NA ŠKOFIJSKI GIMNAZIJI ANTONA MARTINA SLOMŠKA	63
NUTRITION OF STUDENTS AT THE EPISCOPAL HIGH SCHOOL ANTON MARTIN SLOMŠEK.....	63
Anica Brvar	71
ŠPORT NA RAZREDNI STOPNJI – POSTAVLJANJE TEMELJEV ZA ZDRAV NAČIN ŽIVLJENJA.....	71
SPORTS AT PRIMARY LEVEL AND SETTING THE FOUNDATION FOR A HEALTHY WAY OF LIFE	71
Anica Brvar	79
SLABOVIDNI UČENEC IN ŠPORT	79

WEAK-SIGHTED STUDENT AND EXERCISES	79
Gabrijela Cuderman	86
TENIS NA MIVKI	86
BEACH TENNIS	86
Gabrijela Cuderman	92
UČNE METODE IN OBLIKE PRI ŠPORTNI VZGOJI	92
TEACHING METHODS AND FORMS IN PHYSICAL EDUCATION	92
Petra Cviki Marušič	99
RAZLIČNI NAČINI POUČEVANJA PLESA...TUDI TO JE LAHKO PLES...	99
DIIFERENT WAYS OF TEACHING DANCING...THIS TOO CAN BE DANCING...	99
mag. Andreja Četina	105
ŠPORTNE AKTIVNOSTI OSEB Z MOTNJAMI V DUŠEVNEM RAZVOJU	105
SPORT ACTIVITIES FOR PEOPLE WITH INTELLECTUAL DISABILITIES	105
Nina Čuček	111
UTRJEVANJE BRANJA IN PISANJA Z GIBANJEM V DRUGEM RAZREDU OSNOVNE ŠOLE	111
CONSOLIDATION OF READING AND WRITING WITH MOVEMENT IN THE SECOND GRADE OF PRIMARY SCHOOL	111
mag. Valerija Danč Sabotin	118
»ODPRTI« V ŠOLI 21. STOLETJA	118
»OPEN« IN 21ST CENTURY SCHOOL	118
dr. Petra Medved Djurašinović	125
ZAVEZE ODGOVORNOSTI ŽIVILSKOPREDELOVALNE INDUSTRIJE NA PODROČJU PREHRANE	125
COMMITMENTS OF THE SLOVENIAN FOOD INDUSTRY	125
Olga Drolc	133
PROMOCIJA ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU	133
HEALTH PROMOTION AT WORK	133
Vesna Družinec Pilko	140
KULINARIČNI IZZIV - LJUDSKA PRIPOVEDKA AJDA IN SLOVENCİ	140
CULINARY CHALLENGE - FOLK TALE ABOUT SLOVENIANS AND BUCKWHEAT	140
Nada Forjan	147
AKTIVNO TELO – AKTIVNI MOŽGANI	147
ACTIVE BODY – ACTIVE BRAIN	147
Katja Fras Budna	152
HURLING – ALI GA POZNAMO?	152

HURLING – DO WE KNOW IT?	152
Branka Globočnik	159
KONJ KOT MEDIJ V PEDAGOŠKO-PSIHOLOŠKEM PROCESU	159
HORSES AS A MEDIUM IN THE PEDAGOGIC-PSYCHOLOGICAL PROCESS.....	159
Tatjana Gombač	167
BRANJE S TAČKAMI	167
READING WITH PAWS	167
Tatjana Gombač	175
TERAPEVTSKI PAR V RAZREDU	175
TERAPEUTIC COUPLE IN CLASSROOM.....	175
Nuša Grah	183
VPLIV GIBALNIH AKTIVNOSTI NA UČENJE ANGLEŠKEGA JEZIKA NA OSNOVNI ŠOLI BAKOVCI	183
THE IMPACT OF PHYSICAL ACTIVITY ON ENGLISH LANGUAGE LEARNING	183
Petra Grögl	194
GIBALNE DEJAVNOSTI V SODELOVANJU S STARŠI	194
Danica Grušovnik	200
ADITIVI V ŽIVILIH	200
ADDITIVES IN FOOD	200
Martina Heric	207
KOLESAR SEM – PRIMER PRAKSE NA OŠ KRIŽEVCI	207
I AM A CYCLIST-AN EXAMPLE FROM PRACTICE AT PRIMARY SCHOOL KRIŽEVCI	207
Martina Horvat	214
GIBANJE V ODDELKU PODALJŠANEGA BIVANJA	214
MOVEMENT IN DEPARTMENT OF PROLONGED STAY	214
Špela Hribar Maglič	221
ZELIŠČNI VRTIČEK	221
THE HERBAL LITTLE GARDEN.....	221
Cvetka Ivančič	225
IZVAJANJE PROJEKTA » UŽIVAJMO V ZDRAVJU« NA NAŠI ŠOLI.....	225
IMPLEMENTATION OF PROJECT » Let's enjoy the health« at our school.	225
Renata Jurečič	232
ZDRAV DUH V OTROŠKEM TELESU.....	232
A HEALTHY SPIRIT IN A CHILD'S BODY	232
Alenka Karlo	239

MOČ GIBANJA PRI POUKU TUJEGA JEZIKA ANGLEŠČINE V OSNOVNI ŠOLI.....	239
THE POWER OF MOVEMENT AT LEARNING ENGLISH AS A FOREIGN LANGUAGE IN PRIMARY SCHOOL	239
Marjanca Kavčič Pečnik	246
PREKO GIBANJA DO AKTIVNE POZORNOSTI	246
MOVEMENT AS THE BASIS FOR ACTIVE ATTENTION	246
Bojana Keršič Ružič	253
SADJE IN ZELENJAVA	253
FRUITS AND VEGETABLES.....	253
Simona Kolarič Wolf	259
PLESNA DEJAVNOST KLOBUČKI.....	259
DANCING ACTIVITY THE BONNETS.....	259
Simona Kolarič Wolf	266
ZNAM PLAVATI.....	266
I CAN SWIM.....	266
Marjanca Komar	275
PREHRANA KOT ELEMENT PODALJŠANEGA BIVANJA	275
NUTRITION AS AN ELEMENT OF EXTENDED STAY	275
Vesna Košir Pevce	283
AKTIVNI V EVROPI	283
ACTIVE IN EUROPE	283
mag. Nuša Kovačević Tojnko	289
PATIENTS' PERCEPTIONS OF CORRECTIVE EXPERIENCES IN INDIVIDUAL PSYCHOANALYTIC PSYCHOTHERAPY.....	289
ZAZNAVA KOREKTIVNIH IZKUŠENJ PACIENTOV V INDIVIDUALNI PSIHOANALITIČNI PSIHOTERAPIJI	289
Špela Kovič	299
POHODNIŠTVO KOT INTERESNA DEJAVNOST V OSNOVNI ŠOLI.....	299
HIKING AS A STUDENT`S HOBBY IN PRIMARY SCHOOL.....	299
Marjeta Kuhar	309
PREHRANA IN GIBANJE V ODDELKU PODALJŠANEGA BIVANJA	309
NUTRITION AND MOVEMENT IN EXTENDED STAY	309
Nives Kuhar	314
PROMOCIJA ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU	314
PROMOTION OF A HEALTHY LIFESTYLE	314

Nataša Lah	328
ZMANJŠEVANJE KONCENTRACIJE SLADKORJA V ŠOLSKIH PIJAČAH.....	328
THE REDUCTION OF SUGAR CONCENTRATION IN DRINKS CONSUMED IN SCHOOL.....	328
Vesna Lavrinc	335
RAZVIJANJE ODNOSA MLADOSTNIKOV DO ZDRAVEGA NAČINA PREHRANJEVANJA	335
DEVELOPING TEENAGERS' ATTITUDE TO HEALTHY EATING	335
Helena Lazar	340
SKRIB ZA GIBANJE NA GIMNAZIJI LITIJA – TEŽNJA PO ZDRAVEM IN KAKOVOSTNEJŠEM	
ŽIVLJENJU.....	340
40	
CARE FOR PHYSICAL ACTIVITY AT GIMNAZIJA LITIJA – STRIVING FOR HEALTH AND BETTER QUALITY	
LIFE	340
Helena Lazar	351
GEOGRAFSKI VIDIK HRANE V 1. LETNIKU GIMNAZIJE	351
GEOGRAPHIC ASPECT OF FOOD IN THE FIRST YEAR OF GENERAL PROGRAMME HIGH SCHOOL... 351	
Veronika Lazarini Filo	357
ATRAKTIVNE IN AKTIVNE MEDPREDMETNE ESKURZIJE, KORAK NA POTI K ZDRAVEMU NAČINU	
ŽIVLJENJA	357
ATTRACTIVE AND ACTIVE INTERDISCIPLINARY EXCURSIONS, A STEP FORWARD TOWARDS	
HEALTHIER WAY OF LIVE.....	357
Maja Lenart	363
ŠOLSKI VRT KOT SESTAVNI DEL UČNEGA PROCESA	363
SCHOOL GARDEN AS PART OF THE LEARNING PROCESS	363
Valentina Maver	370
TIMSKO POUČEVANJE V NARAVI- PROJEKT ZDRAVA ŠOLA.....	370
TEAM TEACHING IN THE NATURE-PROJECT HEALTHY SCHOOL.....	370
Dominika Mesojedec	376
POUČEVANJE O PRIPRAVI VARNE HRANE V OSNOVNI ŠOLI	376
TEACHING SAFE FOOD PREPARATION AT PRIMARY SCHOOL LEVEL	376
Dominika Mesojedec	385
DOKAZNE REAKCIJE ORGANSKIH HRANILNIH SNOVI V ŠOLSKEM LABORATORIJU	385
REACTIONS PROVING ORGANIC NUTRITIONAL SUBSTANCES IN THE SCHOOL LABORATORY	385
Anita Mikša	393
ŠOLSKA KUHINJA V SODELOVANJU S ŠOLSKIM VRTOM POŠ JEVNICA.....	393
SCHOOL KITCHEN IN COLLABORATION WITH THE SCHOOL GARDEN POŠ JEVNICA.....	393

Anita Mikša	397
ŠOLSKE DIETE V PORASTU	397
SCHOOL DIET ON THE RISE.....	397
Nuška Mlekuž	401
AKTIVNO V SREDIŠČU.....	401
Nina Mozgan	407
MATEMATIKA IN ZDRAVA PREHRANA	407
MATH AND HEALTHY DIET	407
Milanka Munda	413
GIBANJE UČENCEV PRI VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNEM DELU V TRETJEM RAZREDU.....	413
PUPILS' EXERCISE IN THE EDUCATIONAL PROCESS IN THIRD-GRADE.....	413
Petra Munda	420
VZGOJA ZA ZDRAVJE	420
EDUCATION FOR HEALTH.....	420
Irma Murad	428
VIDEZ ALI OKUS	428
FOOD PRESENTATION OR TASTE.....	428
mag. Saša Ogrizek	433
ZNANJE DIJAKOV O NANODELCIH IN NJIHOVA STALIŠČA DO NANOBIOLOGIJE	433
STUDENTS' KNOWLEDGE ABOUT NANOPARTICLES AND THEIR ATTITUDES TOWARDS NANOBIOLOGY	433
mag. Saša Ogrizek	441
S KRATKIMI TELESNIMI DEJAVNOSTMI MED UČNIMI URAMI IN AKTIVNIMI METODAMI DELA DO USPEŠNEJŠEGA UČENJA	441
SHORT PHYSICAL ACTIVITY DURING THE LESSONS AND ACTIVE WORK METHODS TO MORE SUCCESSFUL LEARNING.....	441
Klavdija Petovar	449
KOLIČINA SLADKORJA V HRANI	449
THE AMOUNT OF SUGAR IN FOOD	449
Marjeta Podgoršek Rek	455
POMEN VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNEGA PROCESA ZA ZDRAVJE UČENCEV	455
THE IMPORTANCE OF EDUCATIONAL PROCESS FOR THE HEALTH OF PUPILS.....	455
Tanja Podlesek	463
SKRB ZA VARNO MOBILNOST UČENCEV NA POŠ KROG.....	463
CARING FOR SAFE MOBILITY IN ELEMENTARY SCHOOL KROG	463

Tanja Podlesek	471
UPORABA DRUŽABNE IGRE PRI IZVAJANJU MINUTE ZA ZDRAVJE V RAZREDU	471
USING BOARD GAME IN IMPLEMENTING OF MINUTE OF HEALTH IN THE CLASSROOM	471
Maja Primožič	478
TELESNA AKTIVNOST ZA BOLJŠE POMNENJE	478
PHYSICAL ACTIVITY FOR BETTER MEMORIZATION	478
Maja Primožič	485
ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG PRI POUKU ANGLEŠČINE V DEVETEM RAZREDU	485
A HEALTHY LIFESTYLE AT ENGLISH LESSONS IN THE NINTH GRADE	485
Simona Sever Punčoh	491
SIT DIJAK JE ZBRAN DIJAK	491
A PROPERLY-FED STUDENT CAN CONCENTRATE BETTER	491
Silvija Ravnikar	498
GIBALNE DEJAVNOSTI UČENCEV NA OŠ IN UČINKI GIBALNIH IGER PRI POUKU	498
PHYSICAL ACTIVITIES OF PUPILS AT PRIMARY SCHOOL AND EFFECTS OF MOVEMENT GAMES IN A CLASSROOM	498
Aleksandra Rožič	513
GIBANJE – ŠOLA V NARAVI V 1. RAZREDU	513
MOVEMENT – OUTDOOR SCHOOL IN 1. CLASS	513
Aleksandra Rožič	520
ZDRAVA PREHRANA – NARAVOSLOVNI DAN V 3. RAZREDU	520
HEALTHY FOOD - NATURAL SCIENCE DAY IN THE 3RD GRADE	520
mag. Natalija Sevčnikar	525
POMEN GIBANJA PRI VZGOJI IN IZOBRAŽEVANJU V PEDAGOGIKI MONTESSORI	525
THE IMPORTANCE OF MOVEMENT IN EDUCATION IN THE MONTESSORI PEDAGOGIC	525
Urška Suhodolčan Homer	533
SKRB ZA ZDRAV NAČIN ŽIVLJENJA OTROK V VRTCU	533
CONCERNE FOR HEALTHY LIFE STYLE IN KINDERGARTEN	533
mag. Mihaela Mataič Šalamun	540
GIBANJE IN UČENJE MATEMATIKE	540
PHYSICAL ACTIVITY AND LEARNING MATHS	540
Zdenka Šiplič	548
IZBOLJŠANJE PREHRANSKIH NAVAD OTROK IN MLADOSTNIKOV	548
IMPROVEMENT OF EATING HABITS OF CHILDREN AND YOUNGSTERS	548

mag. Aleksandra Štih	554
DRAMSKA IGRA RAZGIBA POUK.....	554
A PLAY MAKES LESSONS MORE DYNAMIC.....	554
mag. Mojca Tomažič Capello	562
DAN PROMOCIJE ZDRAVJA NA OŠ POD GORO SLOVENSKE KONJICE	562
HEALTH PROMOTION DAY IN POD GORO PRIMARY SCHOOL (SLOVENSKE KONJICE).....	562
mag. Mojca Tomažič Capello	567
ODNOS DO HRANE IN ODPADNA HRANA	567
ATTITUDE TOWARDS FOOD AND FOOD WASTE	567
Lea Torkar	571
PREVENTIVNE DEJAVNOSTI V OSNOVNI ŠOLI IN VLOGA ŠOLSKEGA SVETOVALNEGA DELAVCA....	571
PREVENTIVE ACTIVITIES AT PRIMARY SCHOOLS AND THE ROLE OF SCHOOL COUNSELLORS.....	571
Lea Torkar	578
KAJENJE – ODVISNOST, O KATERI PREMALO GOVORIMO?	578
SMOKING – AN ADDICTION NOT DISCUSSED ENOUGH?	578
Helena Umek	586
UŽIVAJMO V ZDRAVJU	586
LET’S ENJOY HEALTH	586
Suzana Vajngerl	591
TUDI OTROCI ŽELIMO ŽIVETI ZDRAVO	591
THE CHILDREN WANT TO LIVE HEALTHY.....	591
Tanja Vesel	597
OD IDEJE DO ŠOLSKEGA EKO VRTA	597
FROM AN IDEA TO THE SCHOOL ECO GARDEN.....	597
Martina Vidonja	603
SKRBJ ZA ZDRAV, CELOSTNI RAZVOJ PREDŠOLSKEGA OTROKA	603
CARE FOR A HEALTHY AND OVERALL DEVELOPMENT OF A PRE-SCHOOL CHILD	603
Mojca Vogrin Pivljakovič	609
TELOVADBA MOŽGANOV IN RAZTEZANJE TELESA MED POUKOM.....	609
BRAIN GYM AND STRETCHING BETWEEN CLASS HOURS.....	609
Erika Volf Grgič	614
UČENJE Z GIBANJEM IN IGRO.....	614
LEARNING THROUGH MOVEMENT AND PLAY	614
Dragica Volf Stariha	620

ZDRAVJE IN BOLEZEN	620
HEALTH AND ILLNESS	620
Dragica Volf Stariha	626
JAVNO, NE, ZASEBNO ?	626
PUBLIC, NOT PRIVATE	626
Mateja Volk	632
ŠPORTNE STAVE	632
SPORTS BETTING	632
Jana Zadavec	639
TUDI UČITELJI POTREBUJEJO REKREATIVNI ODMOR	639
TEACHERS ALSO NEED RECREATIONAL BREAK	639
mag. Drago Zalar	647
TEAM OLYMPIAD – MOŽNOST ZA SODELOVANJE IN DRUŽENJE RAZLIČNIH GENERACIJ NA PODROČJU ŠPORTA.....	647
TEAM OLYMPIAD – OPPORTUNITY FOR VARIOUS GENERATIONS COOPERATE AND SOCIALIZE AT SPORTS	647
Karmen Zaletel Potočnik	655
TABORNIŠTVO – ŽIVLJENJE V SKLADU Z NARAVO, DRUŽBO IN SAMIM SEBOJ.....	655
SCOUTING – LIFE IN ACCORDANCE WITH NATURE, SOCIETY AND YOURSELF.....	655
Cvetka Zlatar	660
PRIMER IZVEDBE ŠPORTNEGA DNE V 5. RAZREDU OSNOVNE ŠOLE S Poudarkom NA POUČEVANJU VSEBIN GIBANJA ZA ZDRAVJE - PLES.....	660
AN EXAMPLE OF A SPORTS DAY IN THE FIFTH GRADE OF PRIMARY SCHOOL WITH AN EMPHASIS OF DANCING	660
Dragica Zver	666
ŠPORTNE AKTIVNOSTI V PODALJŠANEM BIVANJU	666
SPORTS ACTIVITIES IN DAY-CARE CLASSES	666
Andreja Žerak in Kristina Amon	674
POMEN GIBANJA PRI PREDŠOLSKEM OTROKU	674
THE IMPORTANCE OF PHYSICAL ACTIVITY FOR PRESCHOOL CHILDREN.....	674
dr. Vasja Žibret	680
MENTALNO ZDRAVJE IN NEKATERE BOLEZNI SODOBNEGA ČASA.....	680
MENTAL HEALTH AND SOME DISEASES OF MODERN TIMES	680
Marinka Žitnik	689
POMEN VZGOJNO IZOBRAŽEVALNIH PROCESOV NA ZDRAVJE OTROK IN ODRASLIH	689

THE IMPORTANCE OF EDUCATIONAL PROCESSES FOR THE HEALTH OF CHILDREN AND ADULTS .	689
Marinka Žitnik	696
EKOLOŠKA PREHRANA - IZDELAVA SIRA , PRIPRAVA BEZGOVEGA SIRUPA	696
ORGANIC FOOD – CHEESE MAKING, A CHALLENGE OF TODAY'S SOCIETY – THE ELDERFLOWER SYRUP	696
Marinka Žitnik	703
REDNA IN ZMERNNA TELESNA DEJAVNOST OTROK V NARAVNEM, ZDRAVEM IN UREJENEM OKOLJU V ČASU ŠOLANJA	703
REGULAR AND MODERATE PHYSICAL ACTIVITY OF CHILDREN IN NATURAL, HEALTHY AND CLEAN ENVIRONMENTS DURING SCHOOLING	703

GIBALNE DEJAVNOSTI V PRVEM STAROSTEM OBDOBJU

POVZETEK

Gibanje je eno ključnih dejavnikov, ki vpliva na celosten razvoj otroka. Gibalne dejavnosti pri otrocih smo spodbujali postopno, na njim primeren način in preko igre. S ponavljanjem in usvajanjem gibanj smo jih lahko nadgradili z zahtevnejšimi in bolj kompleksnimi dejavnostmi. Naravne oblike gibanj so osnovna v tem starostnem obdobju. Izvedene dejavnosti smo izvajali v prostoru in na prostem ter jih povezovali tudi z ostalimi področji kurikuluma. Pomagali smo si tudi z različnimi sredstvi.

KLJUČNE BESEDE: gibanje, igra, prostor, sredstva.

PHYSICAL ACTIVITY IN FIRST PERIOD AGE

ABSTRACT

Physical movement is one of the key factors that affect the whole development of a child. Movement activities in children were incited gradually, exercises were preformed properly through the game. With further practice we developed our exercises into more difficult and complex activities. Natural physical activities and movement of a child is specific for this certain age group. The activities were preformed indoor and outdoor with activities connected from other areas of the curriculum. We preformed the activities with different tools.

KEYWORDS: movement, game, indoor, outdoor, tools.

I. GIBANJE OTROKA

Gibanje je primarna potreba otroka in je eno izmed najpomembnejših področij v otrokovem razvoju. Z ustreznimi gibalnimi dejavnostmi, ki potekajo skozi igro, si otrok razvija gibalne in funkcionalne, spoznavne, socialne in čustvene sposobnosti. Če otrok ne osvoji sposobnosti in spretnosti pravočasno, jih kasneje težko ali sploh ne more razviti. Z zgodnjim vključevanjem v različne gibalne aktivnosti ohranja navade tudi, ko je odrasel. Ko obvlada svoje telo, občuti veselje, ugodje in varnost, pridobi na samozaupanju in samozavesti, kar mu pomaga pri seznanjanju z vsakodnevnimi novostmi v njegovem življenju (Videmšek in Jovan, 2002).

V prvih letih življenja, otrok skozi gibanje odkriva svoje telo, preizkuša kaj zmore, s tem doživlja veselje in ponos ter se uči. Otroku daje občutek ugodja, varnosti, veselja in zlasti dobrega počutja. Razvija si tudi občutek za ritem, hitrost, dojema prostor in čas. Razvoj poteka od naravnih oblik gibanja do zahtevnejših športnih dejavnosti. Vse to je povezano tudi z zorenjem, učenjem in posameznikovo lastno aktivnostjo, ki jih pridobiva otrok z izkušnjo preko igre (Videmšek in Kovač, 2008).

Pri najmlajših je pomembna pozitivna spodbuda in dnevno spodbujanje otrok z različnimi gibalnimi dejavnostmi, tako v prostoru, kot na prostem. Na ta način si razvije gibalne sposobnosti in usvoji gibalne koncepte. Veliko gibalnih dejavnosti zahteva od otroka sodelovanje v paru ali skupini. Z vključevanjem v takšne igre se razvija čustveno in intelektualno. Z elementarnimi igrami spozna smisel in pomen pravil ter se socializacijsko krepi (Videmšek, 1999).

A. NARAVNE OBLIKE GIBANJA

Naravne oblike gibanja spremljajo človeka od rojstva do smrti saj mu omogočajo kakovostno življenje in so podrejena določenim zakonitostim pojavljanja. Te zakonitosti so povezane z njegovim razvojem skozi celotno življenje. Pojavljanje posameznih oblik gibanja je zelo povezana s telesnim razvojem otroka, z razvojem živčnega in lokomotornega sistema. Gibalne sposobnosti so tisti temelj, ki omogočajo izvedbo najpreprostejših gibanj. Z razvojem gibalnih sposobnost je mogoča izvedba tudi najzahtevnejših sestavljenih gibanj (Pinter, Dolenc in Pistotnik, 2002).

Predstavljajo nam gibalno abecedo človeka, zato moramo otroku omogočiti, da jih pozna in jih tudi čim večkrat izvaja. Te oblike gibanja izvajamo spontano ali naravno, saj s tem uresničujemo različne cilje (otrok s sproščenim izvajanjem teh gibanj in preko igre razvija koordinacijo, ravnotežje, natančnost, hitrost, vzdržljivost in moč). Otroku lahko pripravimo različne poligone in ga s tem spodbujamo, da sam reši gibalni problem. Svojo ustvarjalnost lahko otroci razvijajo z lastno domišljijo tako, da posnemajo gibanja različnih živali (plazi se kot kača, skače in se oglašča kot žaba,...) (Videmšek in Kovač, 2008).

Naravne oblike gibanja so:

- Lazenje in plazenje sta prvi samostojni obliki gibanja otroka, s katerima se giba v zeleni smeri, ko osvoji sedeči položaj in razvije ravnotežje. Plazenje nudi otroku boljši razvoj

ter krepitev mišic in sklepov, predvsem pa pozitivno vpliva na razvoj hrbtenice. Preko njega se začne osvajanje stoječega položaja in hoje, saj si z lazenjem in plazenjem otrok razvija sposobnost koordinacije gibanja, ravnotežje in moč. Plazenja so gibanja, pri katerih otrok za premikanje v prostoru uporablja roke, noge in trup, pri čemer je trup v stiku s podlago. Pri lazenju pa je trup dvignjen od podlage pri čemer se otrok giblje v različnih oporah na rokah in nogah

- Hoja je osnovna oblika gibanja, ki jo vsakodnevno uporabljamo za premikanje v prostoru. Običajna hoja je počasnejše gibanje, pri katerem je vsaj ena noga stalno v stiku s podlago. Otrok se po navadi nauči hoditi okrog 12. meseca starosti, vendar to gibanje še ni zanesljivo in zelo nekoordinirano. Hoja se oblikuje vse tja do drugega leta starosti in dlje.
- Tek je ob hoji drugi najpomembnejši način gibanja človeka. Ko ima otrok zanesljivo hojo in nima več težav z ravnotežjem razvije gotov in siguren tek. Otrok začne raziskovati in postopno premagovati daljše razdalje. S hitro hojo se gibanje spremeni v izmenične odrive z noge na nogo. Takšen način gibanja je otrok sposoben osvojiti šele po drugem letu starosti.
- Plezanje je gibanje, ki ga otrok razvije že v zgodnjih mesecih življenja. Pojavljati se začne takoj, ko otrok obvlada lazenje in ga radovednost s tal preusmeri na raziskovanje višje ležečih površin. Te osnove plezanj se razvijejo, ko otrok shodi in postane okretnejši v prostoru ter, ko si okrepi mišice rok in ramenskega obroča. Plezanja pogosto uporablja v svojih igrah najprej na nižji višini in postopno na višjih.
- Skoki in poskoki se pri gibalnem razvoju otroka pojavijo po drugem letu. Ko otrok obvlada hojo in ravnotežje začne s sonožnimi skoki. Postopno obvlada odziv, let in doskok.
- Potiskanje in vlečenje so sestavljena gibanja, ki se pojavljajo vsakdan. S temi gibanji krepimo roke, noge in trup, a moramo biti previdni pri določanju bremena. Zaradi prevelike teže lahko pride do poškodb. Pri potiskanju otrok poskuša predmet odriniti stran od sebe, pri vlečenju pa predmet pritegne k sebi.
- Dviganje in nošenje so gibanja, kjer se s pomočjo uporabe rok dvigne predmet in prestavi na drugo mesto. Pri tem se uporabi določena sila, ki jo razvijejo mišice z napenjanjem.
- Meti so gibanja povezana s okrepitevijo zgornjih okončin in razvojem koordinacije z rokami. Metanje triletnemu otroku še dela težave, saj težko ocenijo moč in razdaljo meta (Pistotnik, Pinter in Dolenc, 2001).

B. DIDAKTIČNA PRIPOROČILA

Naravne oblike gibanja organiziramo v zaprtem prostoru ali na prostem, kjer lahko izkoristimo tudi naravno okolje. Če organiziramo vadbo v zaprtem prostoru, odstranimo nevarne predmete in nevarna mesta zavarujemo z blazinami, ki ne smejo drseti. Otroka seznanjamo z osnovnimi varnostnimi ukrepi (nedrseči copati, lahko in udobno oblačilo), postopoma vpeljujemo nove pojme in izraze (naravnost, vijugasto, skozi, pod, nad,...), otroku omogočamo da spoznava različna igrala in športne pripomočke (obroče, kije, blazine,...), pri določenih gibalnih nalogah otroku pomagamo (mlajšemu otroku pri plezanju po letveniku, starejšemu otroku pa pri valjanju

okoli prečne osi), otroka spodbujamo da sam išče svoje rešitve (način plazenja čez oviro, posnemanje gibanja različnih živali,...) in dejavnost organiziramo tako da poteka brez zastojev (brez čakanja v dolgih vrstah). Gibalno šibkejše otroke še posebej spodbujamo in opogumljamo. Otroka, ki ne želi sodelovati poskušamo na različne načine motivirati oziroma mu ponudimo druge zanimive dejavnosti. Otroke navajamo na spoštovanje in upoštevanje različnosti med njimi (Videmšek in Kovač, 2008, str. 62, 63).

Naravne oblike gibanja se lahko izvajajo:

- elementarno, v osnovnih oblikah, v olajšanih in oteženih razmerah (premagovanje naravnih in umetnih ovir, uporaba bremena),
- tako da jih popestrimo in otežimo z uporabo drobnih rekvizitov (kolebnice, žoge, palice,...) ali pomožnih in glavnih orodij (klopi, skrinje, bradlje, krogi,...),
- z uporabo elementarnih iger s preprostimi in z zanimivejšimi oblikami gibanja. (Pišot in Jelovčan, 2006, str. 51).

Cilji naravnih oblik gibanja za otroke od 1. do 3. leta starosti

- izvajanje različnih naravnih oblik gibanja;
- razvijanje koordinacije gibanja vsega telesa, ravnotežja, moči;
- zavedanje prostora (kje se telo giblje) in načina (kako se telo giblje) (Videmšek in Pišot, 2007, str. 117).

C. VLOGA ODRASLIH

Večina otrok uživa v gibanju in se z veseljem vključuje v spontane in vodene dejavnosti. M. Videmšek (1999) pravi, da k motivaciji za njihovo izvajanje odločilno prispeva prijetno in zaupno vzdušje, v katerem imajo otroci možnost izbire, raziskovanja in odkrivanja izvirnih rešitev nalog ter sprejemanja napak in neuspešnih poskusov kot naravnega, večkrat tudi veselega, igrivega dela učenja. V takšnem vzdušju se tudi odrasli z otroki igra in uči, seveda če gre za takšne dejavnosti, pri katerih nadzorna vloga odraslega ni nujno potrebna. Vzgojitelji in pomočniki nudijo otrokom ustrezne izzive in jim omogočajo, da se dejavnosti udeležujejo sproščeno, brez strahu pred neuspehom ali zavrnitvijo. Pri izvajanju različnih dejavnosti otroke spodbujajo, opogumljajo, usmerjajo, preusmerjajo, popravljajo, jim svetujejo, pomagajo, demonstrirajo, z njimi sodelujejo, se igrajo in se tudi sami učijo. Pri tem je še pomembno, da tako deklice kot dečke enako spodbujajo k vključevanju in preizkušanju v različnih zvrsteh gibalnih dejavnosti.

Otroke pozorno opazujejo in spremljajo njihov gibalni razvoj. Pomembno je, da so dejavnosti načrtovane na osnovi temeljitega poznavanja in razumevanja otrokovega razvoja in potreb. Otroci so uspešni le, kadar se upoštevajo značilnosti posameznika, saj je uspeh relativen glede na individualne interese in sposobnosti otroka. Tako naj otroku pomagajo, da zazna svoj napredek in ga doživi kot uspeh, se o njem pogovarjajo ne glede na dosežke vrstnikov. Posebno pozornost je potrebno nameniti še doživljanju neuspeha, kaj je pri tekmovanju pomembno in kakšno je »športno obnašanje«. Pomemben je tudi način, kako otrokom sporočajo svoja spoznanja in pričakovanja. Otrokova poizkuse in rešitve morajo jemati resno, objektivno, prizadevanja pa pohvaliti. Posebno pozornost naj namenijo otrokom, ki so izrazito gibalno

nadarjeni, in tistim, ki so gibalno manj spretni. Prve vodijo pri razvoju njihove nadarjenosti, druge pa podpirajo in opogumljajo (Videmšek, 1999).

M. Videmšek (1999) navaja, da strokovni delavci dejavnosti na tem področju povezujejo z drugimi področji (jezik, narava, družba, umetnost, matematika). Otroke seznanjajo z različnimi športnimi zvrstmi v domačem in tujem okolju iz preteklosti in danes. Uporabljajo raznovrstne organizacijske metode (poligon, delo po postajah, delo z dopolnilnimi in dodatnimi nalogami, štafete ...) in oblike dela (individualno, v parih, v manjših in večjih skupinah, skupno, kombinirano) ter različne standardizirane in improvizirane rekvizite, ki jih skupaj z otroki pripravijo oziroma pospravijo. Dejavnosti naj organizirajo tako, da bodo otroci čim bolj aktivni. Oblike dejavnosti naj bodo različne po vsebini, trajanju, prostoru in vlogi odraslih. Otrokom omogočajo, da imajo vsakodnevno možnosti za različne gibalne dejavnosti. Spodbujajo medsebojno sodelovanje med otroki, starši in vrtcem. Sodelovanje s starši lahko poteka v okviru različnih oblik dejavnosti v vrtcu, na primer izlet, orientacijski izlet, športno dopoldne, športno popoldne itn. Pri vseh dejavnostih in v vseh situacijah so odgovorni za varnost otrok.

II. IZVEDENE GIBALNE DEJAVNOSTI

Predstavili vam bomo gibalne dejavnosti otrok skupine 2-3, v kateri so vključeni otroci od enega do dveh let in pol. Izvedene gibalne dejavnosti smo izvajali postopno, na različne načine in s sredstvi, ki so otrokom blizu. Dejavnosti so bile izvedene glede na njim že znano temo, postopno so se nadgrajevale in se povezovale z različnimi področji kurikuluma.

A. DEJAVNOSTI IZVEDENE V PROSTORU

Začeli smo z lutko bibo, ki nas je seznanila z bibarijo Biba leze.

»Biba leze brez oddiha,

blja, blja, blja,

biba leze in sopiha,

blja, blja, blja.

Biba je do vrat prišla.

Trk, trk, trk,

je kdo doma« (Voglar, 2010, str. 4)?

Lutka biba se je počasi približala otrokom in ponavljala bibarijo. Biba se je zelo rada skrivala na različna mesta v igralnici. Tako smo se seznanjali z orientacijo v prostoru, se plazili, plezali, hodili po stopnicah in med pohištvom. Seveda smo predhodno načrtovali postavitev sredstev v igralnici, kar je otroke spodbudilo k takšnemu gibanju. Biba je bila iz dneva v dan bolj zanimiva in priljubljena in je lahko počasi vzpostavila konkretni stik s posameznim otrokom. Ko smo usvojili bibarijo je biba otroke spodbudila k uprizoritvi njenega gibanja. Otroci so ga uprizarjali na različne načine. Večina otrok se je plazila, dva otroka sta hodila po vseh štirih. Včasih se je tudi kotalila in tako spodbudila otroke k ponavljanju. Pokazala nam je tudi kako telovadi, otroci pa so ponovili za njo. Na ta način smo se pripravljali, da smo lahko sestavili vadbeno uro v

celoti in jo tudi izvedli. Sestavljena je bila iz ogrevanja, ki je vseboval tek za bibo in njim primerne gimnastične vaje.

Nato smo izvedli dejavnosti na poligonu, ki je bil pripravljen na hodniku. Sestavljen je bil iz stopnic, kjer so otroci hodili gor in dol, nato je sledilo kotaljenje na blazini, plazenje skozi tunel, hoja po stopnicah in spust po toboganu. Za zaključek smo na blazini ponovili bibarijo. Vadbeno uro smo večkrat ponovili, da smo utrdili gibanja in jih pravilno izvajali. V poligonu smo menjali tudi sredstva. Za ravnotežje smo uporabili sestavljivo čutno pot, za plezanje gor in dol A lestev in uporabljali blazine različnih oblik. Igrali smo se tudi s časopisnim papirjem. Mečkali smo ga in si naredili žoge. Te smo oblepili s lepilnim trakom. Uporabili smo jih za igro kot je metanje v zrak, podajanje, prijatelju, kotaljenje, ciljanje škatle in sestavljanje bibe. Bibe smo sestavljali tudi z žogami različnih velikosti in tež. Otroci so si naprej pridobili izkušnje z njimi, da so jih dvigovali, prenašali in kotalili. Te žoge so bile tudi zelo dobro sredstvo za masažo. Pri prvi izkušnji so se otroci smejali in hitro prenehali dejavnost. Ob večkratnih ponovitvah smo jih komaj privabili k ostalim dejavnostim. Otroci so kar poležavali na blazini in se sami masirali z žogami.

Časopis in žoge različnih tež so nas spodbudile k oblikovanju in gnetenju gline. Glina, ki smo jo uporabila je bila mehka in so jo z lahkoto oblikovali in na ta način urili ročne spretnosti. Prišla je jesen, ki nam je prinesla prava jabolka in nam jih skrila na različna mesta v igralnici. Otroci so dobili vsak svojo vrečo v katero so dali najdena jabolka. Te so dali v košaro. Po izvedbi smo jabolka umili in jih pojedli. Pogovarjali smo se kje je jesen dobila jabolka in ugotovili, da so zrastle na jablani. Drevo jablane smo si šli tudi pogledati. Na jablani ni bilo več jabolok, saj so ji že pobrali. Je pa bila kot izhodišče za opazovanje sprememb. V prihodnjih dneh smo izvedli gibalno dejavnost povezano na to temo. V igralnici smo umaknili pohištvo in naredili prostor. Sodelavka se je spremenila v jablano. Na glavi je imela veliko škatlo napolnjeno z malimi rdečimi žogami. Otroci so dobili vreče in nalogo, da naberejo jabolka, ki so jih zamenjale žoge. Najprej so bili postavljeni pred problemom kako dobiti jabolka. Ker je zunaj takrat pihal veter, je deček predlagal, da naj na jablano popiha veter. Ponovno smo bili pred izzivom. Kako piha veter. Otroci so začeli pihati. S spodbudo in skupnimi močmi smo ustvarili »veter«. Jablana je stresla svoja jabolka in otroci so jih lahko nabrali. Dejavnost smo večkrat ponovili.

Kasneje smo še izvedli drugo aktivnost za katero smo imeli na razpolago različne naravne materiale kot so: kostanj, koruza, koruzni strok, orehi, storži. Te smo posamezno dali v vreče in naredili čutno pot. Otroci so sezuli copate in hodili po vrečah. Pripravili smo tudi dejavnosti kjer so na palice nizali liste in tipali različne sestavine (pšenični zdrob, polenta, sladkor, riž).

Že s septembrom smo se seznanili z izštevankami Enci benci na kamenci. Te smo redno prebirali in nekatere izštevance usvojili. Med njimi so Mi se z vlakom peljemo, Jože ima tri kože, Matija Mataja, Metoda neroda... Usvojenim izštevankam smo dodali gibanje z glavo, rokami in nogami tre ponazarjali ritem. Seveda nismo izvajali vse na enkrat, ampak postopno.

Različna gibanja so nam pripomogla tudi k lažjemu pomnjenju pesmi in deklamacij. Otroke smo seznanili z besedilom in jih spodbudili k ponazoritvi v njegovi povezavi. Gibanje smo zapisali ali slikovno zabeležili.

Izvedli smo tudi prvo elementarno igro Lisica kaj ješ? V uvodu smo zapeli pesem Lisica je prav zvrta zver. Nato smo jih seznanili s prehodom v gozd in s srečanjem z lisico, ki je potekal naslednji dan. Ob vprašanju lisice kaj je? Je ta odgovorila: »Piščance.« Sledilo je navodilo. Vzgojiteljica je bila lisica, otroci pa piščanci. Lisica je hodila po gozdu, piščanci pa za njo. Piščanci vprašajo: »Lisica kaj ješ?« Lisica odgovori: »Palačinke, klobase...« Piščanci ves čas hodijo za lisico in sprašujejo. Ko lisica reče: »Piščance.« Se obrne in polovi piščance. Navodila smo ponovili in preverili ali jih razumejo. Sledila je izvedba. Otroci so prvič malo presenečeni ali zadržani. Pri drugi ponovitvi so že bolj sodelovali. Igra se je izvajala dokler lisica ni polovila vse piščance. Igro smo večkrat ponovili.

Kot sredstvo za spodbujanje gibanja otrok smo uporabili tudi škatle iz lepenke. Vanje smo dali različne naravne materiale in jih potiskali ali vlekli s pomočjo vrvice.

B. DEJAVNOSTI NA PROSTEM

Na začetku novega vrtčevskega leta je bilo naše vodilo, da otroci najprej spoznajo bližnjo okolico vrtca. Gibalne dejavnosti smo izvajali tudi na prostem s postopnim spoznavanjem igrišča in njihovih igral, kjer smo imeli možnost giganja, hoje po stopnicah in spusta po toboganu, hoja po lestvini, plezanje na plezalih. Na asfaltni površini smo izvajali igre z žogo, se vozili s tricikli in poganjalci ter izvajali rajalne igre. Ko smo se dovolj spoznali, smo začeli raziskovati še širšo okolico. Najprej smo se navajali na hojo paru, saj je večina otrok bila na novo. Otroci so bili pozorni na dogajanje v okolici in pozabili, da se je potrebno držati za roko. Hojo v paru smo postopno daljšali in izvajali najprej po ravnem. Mimo vrtca vodi pešpot in potok Pešnica. Ta je zelo zanimiva za opazovanje rac in sivih čapelj. Srečali smo tudi kučke in muce. Opazovanje živali smo izkoristili za ponazoritev v igralnici. Oponašali smo jih glasovno in gibalno. Ko smo usvojili hojo v paru po ravnem smo se napotili na sosednji hrib. Hoja v hrib in travi je nekaterim otežila gibanje, a smo tudi to odpravili z večkratnimi ponovitvami. Tudi hoja navzdol je bila zanimiva. Otroci so previdno stopali navzdol, nekaj jih je teklo. Hojo smo postopno daljšali in izvedli tri pohode. Pohod smo združili z ogledom gozda in bližnje kmetije. V gozdu smo imeli možnost hoje po listju, premagovali smo naravne ovire kot so veje, štori, hrib, hoja med drevesi. Na kmetiji smo se lahko odpočili, okrepčali ter si ogledali živali na kmetiji.

Pod drevesom blizu vrtca smo se igrali z listi. Metali smo jih v zrak, jih lovili, se valjali, z njimi pokrivali in hodili tako, da smo z nogami drsali. Liste smo nabrali v košaro in jih nesli v igralnico. Tam smo jih naslednjič uporabili za ples ob Vivaldijevi Jeseni. Na začetku so si otroci izbrali dva lista za vsako roko enega. Ob glasbi so se otroci plesno in gibalno izražali. V delu kjer je glasba začela naraščati smo vrgli v zrak še ostalo listje. Otroci so lovili liste, jih metali v zrak, se z njimi vrteli... Liste smo po končani dejavnosti pospravili. Dejavnost smo še ponovil, le da smo namesto listov uporabili trakove in naslednji dan balone. Z različnimi sredstvi smo izvajali različna gibanja ob enaki glasbi.

Na prostem nas tudi ni oviral dež. Obleki smo dežne plašče in oblačila, obuli škornje ter šli iskat luže. Te smo izkoristili za čofotanje in skoke. Čas bivanja na prostem je bil omejen, da se ne bi kdo prehladil. Naslednji dan smo bili kljub čofotanju vsi prisotni.

III. ZAKLJUČEK

Gibanje je kot eno najpomembnejših dejavnikov razvoja prisoten v naši igralnici in na prostem vsak dan. Izvajamo ga sproščeno, z znanimi sredstvi, z igro, v prostoru in na prostem. Tudi vreme ni ovira. Pri izvajanju smo pozorni tudi na potrebe posameznika in skupine. Otrokom, ki so usvojili gibanje nadgradimo. Ostale spodbujamo z izvajanjem z različnih dejavnosti, da gibanje usvojijo. Pri izvajanju smo pozorni tudi na varnost. Otroci so v tem času napredovali na vseh področjih. Izstopa le najmlajši deček, ki je komaj shodil. Tudi ta posnema in sodeluje glede na svoje zmožnosti. Gibalne dejavnosti bomo nadgrajevali, spoznavali nove dejavnosti, športne pripomočke in k sodelovanju povabili tudi starše. Starši so tedensko obveščeni z dogajanjem v skupini z obvestilom na oglasni deski in o individualnem napredku na govorilnih urah. Sodelovali bodo tudi na predvidenem zimskem in zaključnem pohodu. Otroci radi sodelujejo pri gibalnih dejavnostih. Radi iščejo in odkrivajo. Najpomembnejši pa je njihov uspeh. Če je otrok za svoj trud in uspeh pohvaljen, je to še večja nagrada.

LITERATURA

1. Pistotnik, B., Pinter, S. in Dolenc, M. (2002). *Gibalna abeceda*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
2. Pišot, R., Jelovčan, G. (2006). *Vsebine gibalne/športne vzgoje v predšolskem obdobju*. Koper: Založba Annales.
3. Videmšek, M. (1999). *Gibanje*. V: Bahovec, D., E., Bregar, G., K., Čas, M., Domicelj, M., Hribar, S., N, Jontes, B., idr. *Kurikulum za vrtce (1999)*. Ljubljana: MŠŠ, Urad Republike Slovenije za šolstvo.
4. Videmšek, M. in Jovan, N. (2002). *Čarobni svet igral in športnih pripomočkov*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
5. Videmšek, M., Kovač, M. (2008). *Gibanje*. V: Kroflič, R., Marjanovič Umek, L. (ur.). *Otrok v vrtcu. Priročnik h kurikulumu za vrtce*. Maribor: Založba Obzorja.
6. Videmšek, M. in Pišot, R. (2007). *Šport za najmlajše*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
7. Voglar, M. (2010). *Biba buba baja*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

ZDRAV RAZVOJ OTROK – NAŠA SKRB

POVZETEK

V

strokovnem prispevku želim predstaviti, kako preko aktivnega učenja in igre pri najmlajših pripadnikih naše družbe krepimo zavest o tem, kako ostati zdrav. Vsakodnevno, ko se srečujem z otroki, izvem, kako so nekateri preživeli prosti čas ob koncih tedna, kje so bili, kje so praznovali rojstne dneve ipd. Veliko otrok se pohvali, da so praznovali v restavraciji s hitro prehrano, jedli hamburgerje, ocvrt krompirček, pili kokakolo, nato pa so bili doma in igrali video igrice, gledali televizijo ali se igrali. Ko je vreme slabo in mrzlo, nekateri starši ne dovolijo, da gredo otroci na igrišče, saj obstaja nevarnost, da se prehladijo. V okviru projekta *Žabice želimo ostati zdrave* sem skupaj z otroki načrtovala vsebine o pomenu kakovostnega preživljanja prostega časa, gibanja na prostem in zdravega prehranjevanja. V izvedbo so bili vključeni vsi otroci in njihovi starši.

KJUČNE BESEDE: zdravje, gibanje, prosti čas, zdrava prehrana

HEALTHY DEVELOPMENT OF CHILDREN – CONCERN OF THE ADULTS

ABSTRACT

This

article aims to show how active learning and playing can be used to raise awareness of how to maintain good health among the youngest members of the society. As a preschool teacher in a class named *Froglets*, I have everyday access to information as to how the children spend time at weekends, where they go to with their families, where children's birthday parties take place nowadays, etc. A lot of children say that birthday parties of their friends take place in fast-food restaurants, where children eat hamburgers, French fries and drink cola. At home, they either play video games, watch TV, or engage in other playful activities. When the weather is bad and outside temperatures are low, prevent their children to play outside, since they could catch a cold. Implementing the *Froglets want to stay healthy* project, contents were planned with the help of children on how important quality leisure-time activities, outdoor physical activities and healthy diet are. Thus, the children as well as their parents were included into the project.

KEYWORDS: health, physical activity, leisure time, healthy diet

I. UVOD

V predšolskem obdobju sta gibanje in igra primarni otrokovi potrebi. Preko gibanja in igre odkriva otrok svoje sposobnosti na telesnem, socialnem, čustvenem in spoznavnem področju. V vrtcu vsakodnevno poskrbimo za zadovoljitve prioritarnih otrokovih potreb. Z igro in gibanjem otrok raziskuje, spoznava svet okoli sebe, preko lastne aktivnosti marsikaj spozna in se uči. Otrok z lastno aktivnostjo prihaja tudi do spoznanj, kako gibanje krepi njegovo zdravje in se zato dobro počuti. Otroci v vrtcu preživijo dober del dneva, zato vzgojitelji v svojih načrtih in pri izvedbi vključujemo vsebine in dejavnosti, ki pomagajo otroku v predšolskem obdobju h kvalitetnemu in k zdravemu razvoju. Ker pa je sodelovanje s starši ključnega pomena pri sami kakovosti vzgojnega procesa, je smotrno vključiti v proces tudi starše.

1. ZDRAVJE

Zdravje je vrednota! Zdravje kot vrednota dobiva vedno večjo veljavo pri slehernem posamezniku. Zato je pomembno, da poznamo negativne vplive in dejavnike za zdravje, saj ga bomo le tako lahko ohranjali (Završnik in Pišot, 2005).

Z gibanjem prispevamo h krepitvi zdravja; posebno še takrat, če izvajamo gibanje na prostem, kjer so otroci izpostavljeni svežemu zraku. Prav tako je za zdrav razvoj otrok pomembna raznolika zdrava prehrana in skrb za osebno higieno. Otrokom je treba odgovornost za lastno zdravje še privzgojiti, zato je pomembno, da že v predšolskem obdobju govorimo o tem, kaj je zdravo in kaj ne.

1.2. ZDRAVA PREHRANA

Otroci pretežni del dneva preživijo v vrtcu, zato je jedilnik sestavljen tako, da zadosti potrebam uravnotežene prehrane, ki jo potrebuje predšolski otrok. Z uravnoteženo prehrano pripomoremo k razvoju, rasti in psihofizični kondiciji otrok in zvišujemo odpornost organizma.

Poleg zdrave hrane pa je pomemben dejavnik tudi zgled odraslih. Biti jim moramo zgled za zdrav način življenja, in sicer že od tedaj, ko otrok začne zaznavati okolje in se začne učiti. Tako bomo pri otroku ustvarili zdrave prehranjevalne navade s pravo, zdravo hrano ob pravem času (Karpljuk, 2003).

Veliko pozornost moramo posvetiti tudi kulturnemu prehranjevanju. Hrano uživamo v mirnem, prijetnem vzdušju in dobro prežvečimo.

1.2. OSEBNA HIGIENA

Higiena je veda, ki preučuje vplive iz okolja, ki se pojavijo ob različnih človekovih aktivnostih in stanjih, in njihov vpliv na zdravje ter predlaga ukrepe za zmanjševanje teh škodljivosti s ciljem doseči bolj zdravo in bolj kvalitetno življenje v najširšem smislu besede.

Osebna higiena v najožjem smislu preprečuje okužbe in širjenje bolezni, širše pa pripomore tudi k boljši samopodobi in s tem k večji samozavesti, ki pa v veliki meri vplivata tudi na uspešnost vključevanja posameznika v družbo (www.nijz.si).

V vrtcu dajemo veliki poudarek na osebno higieno. Otrok preko svoje lastne aktivnosti in rutinskega ponavljanja, prihaja do spoznanj, da s pravilnimi postopki nege ohranja svoje zdravje. Otroke ozaveščamo o pomenu pravilnega umivanja rok in zakaj si jih je potrebno umivati. Pri osebni negi dajemo velik poudarek tudi na higieno kašlja, kihanja in brisanja nosu.

1.3. GIBANJE

Z gibanjem otrok zaznava in odkriva svoje telo, preizkuša, kaj telo zmore, doživlja veselje in ponos ob razvijajočih se sposobnostih in spretnostih ter gradi zaupanje vase. Hkrati daje gibanje otroku občutek ugodja, varnosti, veselja, 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 (Videmšek in Visinski, 2001)

Prav zato je zelo pomembno, da v vrtcu vsakodnevno omogočimo gibalne dejavnosti tako v zaprtih prostorih, kot tudi na prostem. Mnoge gibalne dejavnosti od otrok zahtevajo medsebojno sodelovanje (elementarne igre, igre v parih, skupinah), pomen sodelovanja in upoštevanje pravil. Vzgojitelj je pri načrtovanju dolžan upoštevati razvoj otroka in omogočiti potrebo po gibanju in igri ter nuditi tudi povezovanje z drugimi kurikluarnimi področji. V predšolskem obdobju so področja otrokovega razvoja med seboj tesno prepletena.

Nujno je, da gibalne vsebine povezujemo z vsemi ostalimi področji, k čemur nas usmerjajo tudi načela uresničevanja ciljev kurikulumu in sicer načela horizontalne povezanosti (Kurikulum 1999).

2. IZVEDBA DEJAVNOSTI V VRTCU

Projekt *Žabice želimo ostati zdrave* sem pričela izvajati, ko so bili otroci stari 4 do 5 let. V jutranjem krogu sem ob pričetku delavnika, ko so mi otroci pripovedovali o doživetjih med vikendom, ugotovila, da kar nekaj otrok preživlja sobote in nedelje dokaj nezdravo. Ugotovila sem, da starši vodijo svoje malčke namesto na igrišče, na potep po nakupovalnih centrih, na ogled risanih filmov v kino, da se igrajo v organiziranih igralnicah in podobno. Ugotovila sem, da nekaj otrok prinaša v vrtec sladke priboljške (čokoladice, roladice, kekse), ki jih pojejo pred zajtrkom. Opazila sem, da ob prihodih v vrtec prihajajo v igralnico, ne da bi si umili roke, čeprav je visel na vratih dokaj nazoren plakat, da vstopamo le z umitimi rokami. Ker nosimo veliko odgovornost odrasli, da otrokom privzgojimo določene navade ter smo jim tudi zgled, sem načrtovala dejavnosti, s katerimi pokažemo otrokom, kako ostati zdrav, oziroma poskrbijo za zdrav način življenja. Na roditeljskem sestanku sem projekt predstavila tudi staršem. Večina staršev je predstavitev projekta sprejelo z navdušenjem.

Zastavila sem si cilje, ki sem jih želela doseči:

- Otrok spoznava, da na njegovo zdravje vpliva okolje in on sam.
- Otrok spoznava, da mu uživanje zdrave hrane in gibanje pomaga pri ohranjanju zdravja.
- Otrok spoznava različno prehrano in pridobiva navade zdravega in raznolikega prehranjevanja.
- Otrok pridobiva navade o negi telesa.

- Otrok z gibanjem krepi svoje zdravje.

Otrokom sem nekega dne v jutranjem krogu pripravila vrečo presenečenja. Vanjo sem dala različen material (lesene sadeže, zelenjavo, slikovni material raznih športnih pripomočkov, pokrajin, igrišč na prostem, milo, papirnate robčke). Vsak je povlekel nekaj kosov in jih položil na sredino kroga. Ko smo končali, smo iskali skupno besedno zvezo, ki označuje vse predmete v sredini kroga. Otroci so poimenovali dejavnosti in uporabnost predmetov: kolesarjenje, igranje na igrišču, rolanje, brcanje žoge, plezanje na hrib, hrana, dišeče milo. Z vodenim pogovorom sem jih pripeljala do besede, ki smo jo iskali- *zdravje*.

Povprašala sem jih: Kaj pomeni zdravje?

H1: Zdravi smo, ko jemo zdravo hrano.

H2: Jemo zelenjavo in sadje.

H3: Zdravi smo takrat, ko hodimo v vrtec peš.

H4: Pijemo veliko čaja.

H5: Da se oblečemo, ko je zunaj mrzlo.

H6: Da kašljamo v rokav.

Ugotovila sem, da imajo otroci veliko informacij, kako poskrbeti, da ostanemo zdravi. Želela sem, da s skupnimi močmi načrtujemo, kako bi poskrbeli, da ohranimo in okrepimo naše zdravje.

Izpostavili so naslednja področja:

- zdravo prehrano,
- telovadbo,
- čiste roke,
- sprehodi in telovadba v vsakem vremenu, tudi ko so doma.

2.1. ZDRAVA PREHRANA

Večina otrok je bila seznanjena, da je zdravo jesti sadje in zelenjavo. Ker smo se pričeli pogovarjati o zdravi prehrani v jesenskem času, ko nam narava nudi različne pridelke, so otroci prinašali zelenjavo in sadje. Ker smo dobili veliko jušne zelenjave, so otroci pripravili in skuhalo okusno zelenjavno juho, ki so jo tudi z veseljem pojedli. Dobili smo tudi jedilno bučo. Iz nje smo pripravili okusno juho, ki jo je prvič pokusilo kar nekaj otrok. Stiskali smo tudi grozdni in jabolčni sok, mešali različne sokove in izdelovali sadna nabodala. V sam proces zdravega prehranjevanja smo vključili tudi starše, ki so skupaj z otroki v vrtec prinašali različen slikovni material o zdravi prehrani. S slikovnim materialom smo izdelali prehranjevalno piramido. Otroci so se seznanili, katere vrste živil naj bi zaužili dnevno, katera občasno in katera redko. Dnevno smo jedli in beležili s stolpčnim prikazom, katero sadje ali zelenjavo je pojedel oz. poskusil posameznik in ga ob koncu meseca analizirali, koliko otrok je posamezen sadež oz. zelenjavo. V dogovoru s starši je večina otrok praznovala rojstni dan na bolj zdrav način, in sicer so za praznovanje prinašali sveže in suho sadje, oreščke in malenkost sladkarij. V nadaljevanju leta smo pekli tudi zdrave piškote, ki smo jih ponudili na popoldanskem srečanju staršem, in kruh iz polnozrnate moke, brez kvasa. Zbirali smo recepte za zdrave, predvsem

zeliščne namaze, ki smo jih nato po receptih pripravili in na degustacijo povabili prijatelje ostalih skupin.

2.2. GIBALNE DEJAVNOSTI

Ker se vzgojitelji zavedamo, kako pomembno je gibanje za otroka v predšolskem obdobju, sem s sistematičnim načrtovanjem in z izvajanjem gibalnih dejavnosti poskušala prispevati k krepitvi in ohranjanju zdravja. Z vsakodnevnimi gibalnimi aktivnostmi smo vplivali na ozaveščanje otrok o zdravem načinu življenja. Vsak dan smo poskušali preživeti čim več časa na prostem, tudi v primeru dežja in snega. Velikokrat smo se odpravili v gozd in na travnik, opazovali spremembe v naravi in vremenske pojave. K sodelovanju smo povabili tudi starše in jih motivirali, da so otroci v vrtec prihajali s kolesi, z rolerji, s skiroji ali peš. Večina staršev je projekt podprla zelo pozitivno. Pogosto smo organizirali kolesarčkov dan, kjer smo s kolesi premagovali ovire na poligonu. Nekajkrat smo se odpravili na pohod in osvojili bližnji hrib. Ko sem videla, da je sodelovanje s starši uspelo, da kažejo interes, kako otroke čim bolj aktivirati, smo načrtovali tudi nekaj skupnih sobotnih pohodov. Udeležba na njih je bila številčna. Ob pogovorih z otroki sem lahko ugotovila, da večina otrok, ki se ob začetku projekta, v času, ki so ga preživeli doma, ni igrala na prostem, sedaj pogosto uživa na skupnih sprehodih.

2.3. ČISTE ROKE

Slabo umite roke so najpogostejši razlog za širjenje prehladnih obolenj. Zato je bilo pomembno, da otroke ozavestimo, zakaj je potrebno temeljito umivanje rok in kdaj si umivamo roke. S pomočnico in praktikantko smo odigrale izmišljeno pravljico z ročnimi lutkami (rokavičke) o Umazani Desnički in čisti Levički. Pravljica je govorila o prepiru med dvema roki, ki se nista mogli zediniti, katera je boljša, kajti veliko otrok, ki so v povprečju desničarji, ima raje umazano roko, ki jih uboga, kot nagajivo čisto levo roko s katero ne morejo narediti vseh stvari. Otroci si ob spremljanju pravljice prišli do zaključka, da je treba umazano roko umiti, ker je nevarna za zdravje in nosi veliko umazanije. Ob zaključku smo otroke razdelili v skupine po štiri. V kopalnici smo demonstrirali pravilno umivanje rok, v igralnici so si s barvicami obrisovali roke in s pihanjem tuša ponazorili viruse in bakterije, ki jih nosimo na njih. Pobarvali so tudi barvanko zaporedja umivanja rok. S pravilnim, temeljitim umivanjem rok smo nadaljevali skozi celo leto. Nekateri otroci so umivanje vzeli zelo resno in so kljub jutranjem in hitenju staršev vestno umili roke pred prihodom v igralnico.

II. PREDSTAVITEV DEJAVNOST

Vse dejavnosti, ki smo jih izvedli, znanja, ki smo jih pridobili, smo občasno predstavili leto dni mlajšim vrstnikom. Otroci so po metodi »otrok poučuje« predstavili ugotovitve in znanje o prehranjevalni piramidi. Predstavili so se s plakatom, ki so ga sami izdelali in ga znali razložiti. Hkrati pa smo izdelali tudi prazno piramido, izrezali iz revij prehranske artikle, ki so jih mlajši s pomočjo starejših lepili na piramido.

Ko smo spekli kruh in pripravili zdrave namaze, smo povabili mlajše prijatelje na degustacijo.

Na igrišču smo pripravili poligon z matematičnim razvrščanjem letnih časov. Povabili smo sosednjo skupino, da skupaj z nami opravijo zahtevane naloge.

III. ZAKLJUČEK

Preko gibanja in igre otrok spoznava svet okoli sebe. S pestro izbiro različnih gibalnih aktivnosti vplivamo na razvoj in ohranjanje zdravja. Poleg gibalnih aktivnosti pa je potrebno še veliko vzporednih dejavnosti in vsebin, ki se med seboj prepletajo, da lahko otrok preko lastne aktivnosti pride do nekega znanja, spoznanja. Veliko in pomembno vlogo pri osveščanju zdravega načina življenja pri predšolskem otroku nase prevzemamo vzgojne institucije in vzgojni delavci, saj so otroci dobršen del dneva pod našim okriljem. Seveda pa morajo največjo odgovornost in skrb za zdravje otrok prevzeti starši, kjer otrok vsakodnevno dobiva vzorce in se zgleduje po njih. V okviru našega projekta sem lahko zaznala, da je večina staršev upoštevala naša priporočila, težnje in potrebe otrok po aktivnem preživljanju prostega časa, zagotavljanju zdrave prehrane in skrbi za ohranjanje zdravja svojih otrok.

LITERATURA IN VIRI:

1. Kurikulum za vrtce (1999). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, Urad RS za šolstvo
2. Videmšek, M., Berdajs, P. in Karpljunc, D. (2003). Mali športnik. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
3. Videmšek, M. in Visinski, M. (2001). Športne dejavnosti predšolskih otrok. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
4. Završnik, J. in Pišot, R. (2005). Gibalna/športna aktivnost za zdravje otrok in mladostnikov. Koper: Založba Annales.
5. Nacionalni inštitut za javno zdravje. <http://www.nijz.si>

VPELJAVA GIBALNIH AKTIVNOSTI MODELA FIT4KID PRI VSEBINAH MATEMATIKE V 4. RAZREDU

POVZETEK

Pri pouku matematike v 4. razredu osnovne šole smo izvedli nekaj šolskih ur z vključitvijo gibalnih aktivnosti po modelu Fit4kid. Z vključevanjem gibalnih aktivnosti v sam pouk in ne zgolj pri predmetih s športnega področja, želimo slediti temeljnemu cilju projekta Fit4kid v katerega se je vključila tudi naša šola. Iz raziskave Fit Slovenija ugotavljamo, da več kot polovica otrok razvitih držav preživi večino prostega časa pri sedečih aktivnostih. Otroci se v povprečju gibljejo bistveno manj kot bi bilo potrebno za njihov normalen motoričen razvoj. Prav zaradi tega se že kažejo posledice na različnih področjih (v medsebojnih odnosih, povečani agresiji, poseganju po drogah, ...), predvsem pa v zdravju otrok. S povečano telesno dejavnostjo želimo krepiti zdravje, izboljšati učno okolje in uspeh, hkrati pa tudi razvijati zavedanje, da je gibanje potreba in ne obveza.

KLJUČNE BESEDE: gibalne aktivnosti, projekt Fit4kid, matematika, 4. razred osnovne šole

THE INTRODUCTION OF THE PHYSICAL ACTIVITY MODEL FIT4KID IN THE FOURTH GRADE MATHEMATICS

ABSTRACT

In the fourth grade mathematics class of primary school, we conducted a few lessons by incorporating physical activities based on the Fit4Kid model. By introducing physical activity in the classes of subjects other than those directly related with physical education, we mean to follow the fundamental objectives of the Fit4kid Project, which our school has joined in on. Based on the Fit Slovenia research, we have found that more than a half of children in the developed countries spend most of their free time performing activities that require sitting. On average, children are substantially less active than is necessary for their normal locomotor development. This is the reason behind the already visible consequences in different areas (mutual relation problems, increased aggression, recourse to drugs, etc.), especially when it comes to children's health. By increasing the level of physical activity, we would like to enhance health, improve the learning environment and overall success, but also develop the awareness that physical activity is a necessity, and not an obligation.

KEYWORDS: physical activity, Fit4kid Project, mathematics, fourth grade of primary school

I. UVOD

Po ugotovitvah Svetovne zdravstvene organizacije je pomanjkanje gibanja pogost vzrok za smrti, bolezni in druge prizadetosti. Približno dva milijona smrti letno v svetu pripisujemo ravno temu. Raziskave Svetovne zdravstvene organizacije o dejavnikih tveganja kažejo, da je sedeči način življenja eden od desetih glavnih vzrokov za smrt in prizadetosti na svetu. [1]

Tudi raziskave Fit Sloveniji so pokazale, da se pomemben delež otrok premalo giblje in ukvarja s športom, kot bi bilo sicer potrebno za njihov normalen motoričen razvoj. Tudi starši imajo praviloma vse manj časa za otroke in skupno gibanje z njimi. Poleg omenjenega vse bolj neaktiven življenjski slog slabo vpliva na duševno počutje. Le-to se kaže v slabši koncentraciji, slabi motivaciji, prikritem razslojevanju, nestrpnosti, agresiji, skratka vse večji socialno-duševni problematiki. [2]

Eden od najpomembnejših zunanjih dejavnikov, ki učinkuje na posamezna področja razvoja, je gibalna dejavnost. V zadnjem desetletju prejšnjega stoletja je tako postala pomembna tema različnih raziskav tudi vpliv gibalne dejavnosti na gibalni razvoj otrok in mladostnikov. [3]

Gibalna dejavnost je pomembna tako za skladen telesni razvoj kot za ustrezen razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti in spretnosti, za kognitivni razvoj (senzorični razvoj, razvoj mišljenja, pridobivanje teoretičnih pojmov in znanj) in čustveno-socialni razvoj (pozitivna podoba o samem sebi in socializacija). Vrednost uravnotežene gibalne dejavnosti (po pogostnosti, obliki in vsebini) je vsekakor najvidnejša na področju telesnega in gibalnega razvoja. [4]

Tudi na naši šoli skozi leta ugotavljamo, da so učenci vedno manj aktivni. Da bi zraven aktivnosti pri pouku športa lahko ponudili še nekaj več, smo se v šolskem letu 2015/2016 odločili, da se bomo aktivno vključili v projekt Fit4kid. Menimo namreč, da lahko tudi v današnjem času, v času neaktivnega življenjskega sloga, poskrbimo za aktivno in zdravo obliko gibanja tako v šoli, kot tudi v domačem okolju.

II. MEDNARODNI PROJEKT FIT SLOVENIJA

Mednarodni projekt Fit Slovenija, katerega vodi gospa Barbara Konda, uni. dipl. fiziologinja, je projekt, ki skrbi za promocijo telesne dejavnosti za krepitev zdravja otrok in mladostnikov v vseh okoljih. Učitelje s strokovnimi predavanji in praktičnimi delavnicami opremlja z metodami in pristopi, s katerimi lahko gibanju na široko odprejo vrata v svoje učilnice – neodvisno od starosti otrok in predmetnega področja, ki ga poučujejo.

Temelj Fit pedagogike je razvijati in ustvarjati učenje skozi gibanje in gibanje skozi igro. Ko se učenci skozi igro učijo gibati, se z gibanjem tudi učijo. S tem razvijajo ustvarjalnost in se pri iskanju rešitev učijo razmišljati.

Fit4kid model je sestavljen iz motivacijske pedagogike, izobraževalnih programov, tehnik, vsebin in smernic, ki se osredotočajo na povečano uporabo vadbe in telesne dejavnosti. Učitelji

gibalne dejavnosti izvajajo ne samo v okviru športa, ampak tudi tekom celotnega izobraževalnega procesa. Gibanje in zadostna hidracija pa pomembno vplivata na delovanje celega človeškega telesa, tudi možganov, zato je cilj projekta povečati telesno dejavnost in zagotoviti hidracijo. Tako se krepi zdravje, izboljša učno okolje in uspeh. [5, 6]

III. OSREDNJI DEL - IZVEDBENI DEL

Pri pouku matematike v 4. b razredu OŠ Beltinci smo izvedli nekaj šolskih ur z vključitvijo gibalnih aktivnosti po modelu Fit4kid. Z vključevanjem Fit vsebin in aktivnosti v sam pouk in ne zgolj pri predmetih s športnega področja, želimo slediti temeljnemu cilju projekta Fit4kid v katerega se je vključila naša šola.

Fit gibalne minute smo v okviru rednega pedagoškega procesa izvajali takrat, ko sem zaznala pri učencih padec koncentracije in s tem tudi motivacije za nadaljnje delo. Čas trajanja Fit gibalnih minut je bil od 3 do 5 min.

Namen Fit gibalnih minut je:

- psihična in telesna sprostitve,
- 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.

V sklopu Fit gibalnih minut smo izvedli **Fit hitre stimulacije** in **fit aktivne metode**. [5, 6, 7]

1. **Fit hitra stimulacija** je kratkotrajna telesna aktivacija z namenom vzpostaviti hormonsko ravnovesje in traja največ 3 minute.

Izvedeni primeri:

- A) **KOLONE:** Učenci morajo v najkrajšem možnem času narediti določeno število kolon. Hitro stimulacijo lahko večkrat ponovimo z različnim številom kolon.



Slika 1, 2: Postavljene kolone.

B) ZAMENJAJ PROSTOR: Učenci v najkrajšem možnem času zamenjajo svoj prostor za sedenje v razredu. Ponovimo tolikokrat, da se spet vrnejo na svoj prostor.



Slika 3: Zamenjaj prostor.

C) SMUČARJI: Ponazarjajo smučanje v nizki smučarski pozi – vožnja smuka. Eden izmed učencev ali učitelj podaja navodila za vožnjo.

Č) DIHALNE VAJE: Ob vklopitvi sproščujoče glasbe poslušamo svoje dihanje. Lahko naredimo skupine ali pa dihalne vaje opravljamo posamično.



Slika 4: Dihalne vaje ob glasbi.

2. **Fit aktivna metoda** je metoda učenja s pomočjo gibanja. Z njo spodbudimo, aktiviramo učence k hitrejšemu pomnjenju oziroma hitreje prikličemo informacije iz spomina. Uporabljamo jo lahko pri usvajanju novih učnih vsebin, pri utrjevanju in preverjanju znanja učencev.

Učenci so s pomočjo *Fit aktivne metode* utrjevali in preverjali znanje poštevanka.

Izvedeni primeri:

A) 2 MINUTNI SPREHOD - POŠTEVANKA: Učenci se ob sproščujoči glasbi sprehajajo po učilnici. Ko glasbo utišamo, morajo čim hitreje priti do svojega prostora in zapisati podan račun glede na navodilo.

Primer: Zapiši dva računa množenja in ju izračunaj.

Sprehod lahko nadaljujemo in podamo različna navodila ob koncu predvajanja glasbe.



Slika 5, 6: Sprehod po učilnici in zapis računa.

- B) KOKICE 1: Učenci so v parih. Eden sedi na stolu, drugi kroži okrog njega. Učenec, ki kroži okrog stola, mora sedečemu delu para povedati račun množenja ali deljenja. Le-ta ga mora pravilno izračunati. Ko pove rešitev, mora s sedečega položaja skočiti, kot »kokica«. Po določenem času se zamenjata.



Slika 7, 8: Aktivna metoda – Kokice 1.

- C) KOKICE 2: Učenci sedijo na svojih prostorih. Učitelj pove ali na tablo zapiše račun množenja ali deljenja. učenci morajo povedati rešitev tako, da skočijo iz sedečega položaja, kot »kokice«.



Slika 9, 10: Aktivna metoda – Kokice 2.

- D) DELAMO KOLONE: Učitelj pove ali na tablo zapiše račun deljenja. Učenci morajo v čim krajšem času s kolonami prikazati količnik računa.



Slika 11: Postavitev kolon glede na izračunan količnik.

E) PARI - SPOMIN: Štirje učenci zapustijo učilnico. Ostali učenci si poiščejo svoj par in izberejo račun množenja. Eden izmed učencev v paru predstavlja račun, drugi pa rešitev – torej produkt ali zmnožek. Učenci se pomešajo po učilnici. Pokličemo učence, ki so zunaj učilnice. Le ti morajo najti pravi računski par.



Slika 12: Iskanje parov.

Slika 13, 14: Najdeni računski pari.

F) ŠTEVILKE: Učenci so razdeljeni po skupinah. Ko učitelj pove ali na tablo zapiše račun množenja ali deljenja morajo učenci v skupini s svojimi telesi oblikovati številko - rešitev računa.



Slika 15, 16, 17: Delamo številke.

G) BALONI: Imamo 10 balonov. Na vsakem balonu so zapisani večkratniki. Učenci morajo ujeti vse balone in na podlagi večkratnika zapisati račun deljenja.



Slika 18, 19, 20: Aktivna metoda – Baloni.

3. V okviru rednega pedagoškega procesa smo izvedli tudi **Fit aktivni sprehod**, ki primarno služi za razvoj in vzdrževanje zrele oblike hoje, ki jo dosežemo s zadostnim tempom (intenziteto gibanja) in določenim časovnim okvirjem.

Namen Fit aktivnega sprehoda je:

- razviti zrelo obliko hoje in s tem prispevati h krepitvi zdravja,
- povečati intenziteto gibanja in s tem izboljšati stanje na vseh področjih razvoja,
- vzpodbuditi srčno-žilni sistem in s tem izboljšati aerobne zmogljivosti,
- zagotoviti razvoj in izboljšati naravne oblike gibanja ter s tem motorične sposobnosti,
- povečati notranjo motivacijo za učenje,
- povečati osredotočenost in koncentracijo,
- znižati stres in s tem izboljšati vedenje, idr. [5]

Fit aktivni sprehod služi za medpredmetno povezovanje z ostalimi predmeti in učnimi cilji. V 4. b razredu smo tako izvedli *Matematični sprehod* po naselju Beltinci. S tem sprehodom smo uresničili tudi enega globalnih ciljem matematike: *doživljanje matematike kot prijetne izkušnje*.

Čas trajanja Fit aktivnega sprehoda je bil 2 šolski uri. Med sprehodom so učenci reševali tudi matematične naloge na učnih listih. [8]



Slika 21, 22, 23: Fit aktivni – matematični sprehod.

IV. POVZETEK

Videmšek ind. trdijo, da je gibanje (šport) primarna potreba otroka. Je eno najpomembnejših področij v otrokovem razvoju. Če otrok to potrebo, poleg ostalih, uspešno zadovoljuje, je vesel in zadovoljen ter se razvija v celovito osebnost. Strokovnjaki so tudi ugotovili, da vsega, kar otrok zamudi v zgodnjem otroštvu, kasneje ne more več v celoti nadoknaditi. [9]

Trditev zgoraj navedenih avtorjev še posebej potrjuje potrebo in pomembnost vključitve športnih dejavnosti v pedagoški proces, saj smo učitelji tisti, kateri lahko veliko pripomoremo, da so učenci in kasneje odrasli čim bolj aktivni in si na ta način zagotovijo kakovostno življenje.

Prepričani smo, da so vse aktivnosti gibanja in rekreacije v šoli pozitivne, zdi pa se nam bolje da se šole vključujejo v projekte, saj se skozi projekt zagotovi celovitejšo načrtovanje, vodenje in izvajanje aktivnosti, katere so merljive v okviru ciljev projekta.

Strmimo torej k cilju, da bi otroci skozi igro in različne gibalne aktivnosti izboljšali svoje fizične, psihofizične, motorične in gibalne sposobnosti in se razvili v samostojne, zdrave ter pozitivno naravnane osebnosti.

LITERATURA IN VIRI

1. Pomen gibanja in športa za zdravje: www.osgrad.si
2. B. Konda, Raziskava "Sedenje na stolu spinalis v šoli 2006-2011":
<file:///C:/Users/nikoj/Downloads/SPINALIS%20-%20ABSTRAKT%20SLO%20SKRAJ%C5%A0ANA%20OBLIKA.pdf>
3. A. D. Rogol, D. Roemmich in M.D. Clark, Growth at Puberty. Journal of Adolescent Health, 65(31), 192-200. 2002.
4. M. Žakelj, Povezanost gibalnih in teoretičnih športnih znanj z nekaterimi kazalniki šolske uspešnosti deklet v predadolescenci. Univerza v Ljubljani: Fakulteta za šport, Ljubljana, 2009.

5. B. Konda, Fit letni posvet za vodstvo in fit koordinatorje OŠ in vrtcev šolsko leto 2016/2017, Gradivo s Fit4Kid strokovnega usposabljanja. Ljubljana, 2016
6. B. Konda, Fit centralizirano strokovno usposabljanje KIDS IN MOTION š.l. 2016/2017, Gradivo s Fit4Kid strokovnega usposabljanja, Sečovlje, 2016
7. Fit didaktične igre: <http://www.zdravjevsoli.si>
8. A. Žakelj, [et al.], UČNI načrt. Program osnovna šola. Matematika [Elektronski vir] / predmetna komisija - El. knjiga. - Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo, Ljubljana, 2011
9. M. Videmšek, N. Strah in B. Stančević, Igrajmo se skupaj, Fakulteta za šport: Inštitut za šport, Ljubljana, 2001.

GREMO V GOZD

POVZETEK

V današnjem hitrem tempu življenja imajo starši dostikrat (pre)malo časa, da bi se z otroki odpravili na daljše sprehode v naravo. V prispevku želim izpostaviti pomen bivanja v naravi, kako vpliva tako na fizično, kot duševno zdravje. »Gozdna igralnica« je neprecenljivo okolje, ki nas preseneti z nepričakovanimi situacijami in tako že samo na sebi nudi veliko spodbud za otrokov razvoj na različnih področjih – gibalnih in kognitivnih. Poleg kognitivnega razvoja pa čas, preživet v naravi, posamezniku pomeni preventivno dejavnost pri preprečevanju bolezni in psihosomatskih obolenj. Pri tem imamo pomembno vlogo tudi vzgojitelji, ki lahko poskrbimo, da otroci, ki so vključeni v vrtec, čim več časa preživijo v naravi in tako dolgoročno skrbimo za njihovo zdravje.

KLJUČNE BESEDE: gozd, narava, otroci, gibanje, duševno zdravje.

LET'S GO TO THE WOODS!

ABSTRACT

The demands of modern life often prevent parents to enjoy quality time with their children in the open air. The article highlights the positive impacts of the outdoor physical activity on the children's psychosomatic health and their overall well-being. The 'Wood playground' can provide an invaluable environment for play with ample opportunities and challenges for play and learning. Physical activity and exercise in this natural playground and learning environment may have immediate and long-term health benefits, including the reduced risk of developing several somatic and psychosomatic diseases. The nursery and preschool teachers play an important role in providing the outdoor activities to the largest extent possible and thus help to better health of children also in later years.

KEYWORDS: forest, nature, children, physical activity, mental wellbeing.

I. UVOD

K pisanju članka me je spodbudila osebna izkušnja izvajanja gozdnega vrtca v moji skupini. S starši smo določili dan v tednu, ko bodo otrokom pripravili ustrezna oblačila, obutev in opremo (nahrbtnik s pijačo in podlogo za sedenje), potrebno, da lahko cel dopoldan preživimo v naravi, ne glede na vreme. Ob začetku izvajanja te dejavnosti so se s strani staršev pojavile dileme glede bivanja v naravi ne glede na različne vremenske razmere in s tem na povečano obolenje otrok. Na koncu leta, ko smo skupaj delali evalvacijo, pa so ugotovili, da otroci zaradi obiskovanja gozda v vsakem vremenu, niso bili nič bolj bolni, nekateri so celo izpostavili, da so njihovi otroci bili zdravi skozi celo leto. V naslednjih odstavkih želim poudariti tudi drugi vidik preživljanja časa v naravi – duševno zdravje.

II. Z GIBANJEM DO ZDRAVJA

A. Zdravje

Petrovčičeva (str. 6) poudarja, da zdravja ni lahko opredeliti enostransko, saj ga razume kot proces in ne kot neko končno stanje. Nasprotno opredeli lastnosti bolezni kot so: »bolečina, invalidnost, slabo počutje, strah in skrbi, slabo počutje in smrt« (prav tam). Pravi, da je zdravje preplet več vidikov in ne le odsotnost zgoraj naštetih znakov. Je nekakšno »ravnovesje med telesnim, duševnim, čustvenim in osebnim blagostanjem« (prav tam). Loči tudi več vidikov zdravja: telesno zdravje (odsotnost bolezni), duhovno (iskanje smisla življenja, svoboda in odgovornost) in duševno (stanje brez duševnih motenj) zdravje, socialna blaginja (družba, ki skrbi za zdravje posameznika), čustveno zdravje (razumevanje in izražanje lastnih čustev), osebno zdravje (doživljanje samega sebe kot posameznika), absolutno (cilj, h kateremu stremimo) in relativno (označba zdrave osebe) zdravje (povzeto po Petrovčič, str. 7).

Največkrat ljudje pojem zdravje povezujemo z odsotnostjo bolezni in poškodb. Tudi promocijo gibanja za zdravje razumemo v veliki večini kot le telesno, fizično zdravje. Vendar je za kakovostno življenje pomembno tudi duševno zdravje. Petrovčičeva (str. 8,9) opredeli duševno zdravje kot »blaginjo, v kateri posameznik uresničuje svoje sposobnosti in je zmožen nadzorovati in obvladovati življenjske obremenitve in stres«. Duševno zdravje razdeli na štiri področja (prav tam): notranje psihično zdravje (samopodoba, zaupanje vase, zadovoljstvo), odnosi z drugimi (sposobnost komuniciranja, reševanje konfliktov, sodelovanja v timu), delovanje in opravljanje življenjskih nalog (uspešnost pri delu, prevzemanje odgovornosti) in človekov razvoj (zmožnost obvladovanja življenjskih preizkušenj).

B. Gibanje

Gibanje je človekova osnovna potreba in že skozi zgodovino so različni avtorji ugotavljali povezavo med telesno aktivnostjo ter kakovostjo življenja. V sodobnem času, ko je veliko število akcij, ki so jih opravljali naši predniki s svojo lastno aktivnostjo, avtomatizirano, je prepoznavanje te povezave še kako pomembno in nujno, če želimo otrokom, ki se še razvijajo, zagotoviti kakovostno prihodnost. Preko raznih promocij gibanja je celotna družba ozavestila pomen aktivnega preživljanja časa za zdravje. S spodbujanjem gibanja pri otrocih želimo

vzgojitelji razviti gibalne sposobnosti in spretnosti, hkrati pa delovati preventivno, v smislu krepitve imunskega sistema in varovanja zdravja. Gre tako za preprečevanje bolezni, kot tudi za preprečevanje poškodb. Otrok, ki se bolje zaveda svojega telesa in svojih zmožnosti ter je opremljen z izkušnjami o tem, kako se lahko reši npr. pri padcu, je boljše zaščiten pri vsakodnevnih izzivih in odzivih nanje, kot njegov vrstnik, ki teh izkušenj nima. Pri tem mu lahko pomagamo tako, da je izpostavljen čim večjemu naboru nepredvidljivih situacij, ki jih je primoran rešiti sam.

V ta namen je bivanje v naravi (v gozdu, na travniku) polno gibalnih izzivov in nalog, ki jih ne moremo ustvariti v telovadnici. Že sama razgiban teren, različne podlage, korenine, kamni in veje prispevajo k zahtevnosti in iskanju učinkovitih rešitev za gibanje. Otroci v današnjem času preveč časa preživijo na ravnih asfaltiranih ali drugih umetnih podlagah, kjer je gibanje avtomatizirano. Orodja, s katerimi ustvarjamo prepreke, kot so poligoni, dostikrat nudijo le omejeno število rešitev – npr. stožec ima le dve varianti nastavitve višine ovire. Naravno okolje nudi neomejeno število izzivov, kjer vsako podrto deblo pomeni svoj problem, ki ima svoj nabor rešitev.

C. Zdrav življenjski slog

Človek mora za zdrav osebni razvoj sodelovati pri različnih aktivnostih in se izražati preko različnih področji – tako se uresničujejo njegove potrebe: od občutka svobode, ustvarjalnosti, sodelovanja, druženja, odgovornosti, učinkovitosti, koristnosti do gibalnih potreb. Z izvajanjem različnih dejavnosti in aktivnosti skrbimo za ustrezno ravnovesje v posamezniku, ki je nujno za dober imunski sistem in zdravo duševnost. Posameznik preko gibalnih izkušenj spoznava sebe, preko njih ustvarja ter se sooča z izzivi in jih tudi rešuje. Zaradi velike razvojne dinamike je otroštvo, kasneje tudi mladostništvo, kritično obdobje za razvoj samopodobe in življenjskega sloga (po Završnik, 2005, str. 9-11).

Aktivni življenjski slog se tako oblikuje že v otroštvu. Gibanje za posameznika pomeni razvojno spodbudo, ki je potrebna za krepitev in varovanje zdravja in tudi ohranjanje posameznikovih gibalnih sposobnosti. Vedenjski vzorci, ki jih osvojimo v otroštvu in vključujejo redno telesno aktivnost, imajo dolgoročen pozitiven vpliv na kakovost življenja (povzeto po Šimunič, Pišot, Planinšec, 2010, str. 7-8). Pomemben dejavnik kakovosti življenja je tudi duševno zdravje - čustveno počutje posameznika, socialni odnosi, samopodoba, samospoštovanje, samoučinkovitost, zabava ter premagovanje lastnih meja in tekmovanje s samim seboj (po Dolenc, Pišot, 2010, str. 15-24).

Pišot, Završnik in Kropelj (2005, str. 15-25) v svojem delu predstavijo izsledke raziskav, ki kažejo na povezavo med gibalno aktivnostjo in ohranjanjem posameznikovega zdravja. Ugotavljajo, da je gibalna aktivnost pogoj in temelj za razvoj psihosomatskega statusa pri otroku, pri odraslem pa pomeni vzdrževanje in ohranjanje zelenega stanja. Zdrav življenjski slog opredeljuje človeka kot celoto in pomeni celostni razvoj, tako gibalni, kot socialni in čustveni. Če posameznika izpostavimo okolju, ki mu nudi dovolj raznovrstnih spodbud, bo imel več izkušenj, kako reševati probleme, lažje se bo odločal in razvijal lastne strategije in preko tega tudi oblikoval lastno identiteto.

Posamezniku gibalna dejavnost pomeni sprostitev, preko nje obvladuje stres, občutke tesnobe in potrnosti, hkrati pa gradi pozitivne občutke. Pri skupinskih dejavnostih gibanje otroku ponuja

sklepanje socialnih stikov in graditev aktivnega odnosa do sebe, do vrstnikov in do sveta (po Pišot, Završnik in Kropelj, 2005, str. 15-25).

Zurc (2008, str. 17-20) ugotavlja, da je nemogoče ločiti razvoj uma od razvoja telesa. Področja otrokovega razvoja (telesni razvoj, gibalni razvoj, kognitivni razvoj, čustveni in socialni razvoj) delujejo v medsebojni soodvisnosti. Razvoj enega od področji pomembno vpliva na spremembo drugega oziroma zaostanek na enem od področji pomembno vpliva na spremembe na drugih področjih. Tako učenje tudi najmanjših spretnosti pri otroku zahteva od njega določeno zrelost ter intelektualno razvitost. Zato moramo pri otrocih gibalne aktivnosti razumeti bolj splošno, saj z njimi ne razvijamo le gibalne sposobnosti, temveč so v povezavi še s celo vrsto drugimi področji, kjer otrok lahko napreduje in se razvija.

III. GOZDNA IGRALNICA

A. Otrok in narava

Z namenom spodbujanja gibalne aktivnosti in tudi različnih gibalnih potreb, se je oblikovalo veliko število različnih vrst in oblik dvoranskih ali notranjih gibalnih aktivnosti. Tudi v vrtcih za otroke pripravljamo različne gibalne aktivnosti v igralnicah in telovadnicah, tudi na igriščih, ki so namenjene razvijanju določenih spretnosti. Kot smo že prej omenili, te dejavnosti omogočajo posamezniku, da se sprosti, razvija, da se ob aktivnosti zabava in pa tudi rešuje izzive ter preko njih duševno raste. Vendar se dvoranske oziroma organizirane dejavnosti ne morejo primerjati z doživetji, ki jih posamezniku nudi narava. Naravno okolje nudi posamezniku možnosti, da se v igri, ki jo sam izbere, kreativno izraža, vključuje vsa čutila, buri domišljijo, hkrati pa tudi prevzema tveganja za nastale probleme. Gozd za otroka pomeni obilico presenečenj, novih izzivov, ki nudijo vedno drugačne rešitve in možnosti uporabe ter s tem brezmejno izkušnje (Györek, 2014, str. 26).

V sodobnem času se je pojavil paradoks, da čeprav smo bolj »mobilni«, smo bolj »stacionirani«, čeprav bolj obvladamo tehnične naprave, smo popolnoma nepraktični, ko se je potrebno znajti v neznani situaciji. Eden od pomembnih vidikov gibanja na prostem, je ohranjanje stika z naravo. Vedno bolj zgubljamostik z njo, pa smo pravzaprav sami del nje. Zato se zdi zelo pomembno, da otrokom približamo naravo kot okolje, v katerem lahko raziskujejo, se učijo in rastejo. Da lahko naravo neposredno spoznajo sami, ne le iz fotografij.

Če pogledamo evolucijo človeka, ugotovimo, da se je razvijal in napredoval v naravnih okoljih. Györek (2014, str. 11-18) ugotavlja, da je preživljanje časa v naravi, torej igra in gibanje v naravnih okoljih, ključnega pomena za zdravje otrok. Izpostavi teorijo biofilije (prav tam) in njenega avtorja, biologa Willsona, ki pravi, da se ljudje pozitivno odzivamo na naravo, da potrebujemo stik z naravo tako, kot potrebujemo hrano in zrak ter, da narava na ljudi vpliva tudi na čustvenem, duhovnem in kognitivnem področju.

Utrujeni in preobremenjeni od nešteti dražljajev in informacij iz okolice, ki jih dnevno kopičimo v možganih, potrebujemo nekaj, kar nas umiri, kar nas ne obremenjuje, ublaži stres in odvrne naše misli stran od rutine. Otroci se sami tega niti ne zavedajo, vendar potrošniška

kultura s svojimi izdelki tudi na njih vrši močan pritisk. V gozdu in na travniku teh pritiskov ni. Med seboj so si enaki, dobro se počutijo in imajo veliko energije. Pretežno preživljanje časa v zaprtih prostorih lahko povzroči tesnoba, utrujenost, depresijo.

Naravna okolja, kot sta gozd in travnik, sta primerna za bivanje že iz vidika (ne)onesnaženosti. Po drugi strani pa bivanje v naravi, v primerjavi z bivanjem v zaprtih prostorih, pozitivno vpliva na splošno dobro počutje. Györekova (2014, str. 18,19) poudarja, da so današnji otroci, ki odraščajo predvsem v zaprtih prostorih, preveč zaščiteni pred nevarnostmi, ki pa so (nekatero) bolj ali manj namišljene. Posledice takšne zaščite se kažejo kot negativni učinki na čustvenem, gibalnem in kognitivnem razvoju otrok. Vodene, usmerjene dejavnosti, velikokrat ne omogočajo dovolj prevzemanja odgovornosti, prav tako v manjši meri omogočajo razvijanje čustvene stabilnosti, samozaupanja in ustrezne presoje tveganih situacij ter posledično izbire pravih odločitev. To so lastnosti, s katerimi bi želeli opremiti vsakega posameznika za njegovo samostojno pot (po Györek, 2014, str. 25).

Preživljanje časa v naravi deluje tako preventivno, kot terapevtsko. Bivanje v naravi, v gozdu ali na travniku ni omejeno le na razvijanje gibalnih sposobnosti, temveč posameznik preko raziskovanja in doživljanja napreduje na vseh področjih, s sebi primernim tempom. Bivanje v naravi ne razlikuje otrok glede na navade, predznanja, sposobnosti. Naravno okolje pozitivno vpliva tudi na duševno zdravje, opaziti je zmanjšanje vedenjskih motenj (Györek, 2014, str. 19). Otroci se v gozdu lahko spontano gibljejo, raziskujejo in pri tem naj odrasli čim manj posega v njegovo aktivnost s svojimi interpretacijami, posamezniku naj pusti, da se spontano odziva na doživetja v naravi.

Preko bivanja v naravi in doživetij bomo pri otroku lahko spodbujali empatijo do narave in njegovo povezanost z naravo, ta pa je povezana tudi z oblikovanjem lastne identitete. Otroku, ki mu je bilo omogočeno preživljanje časa v naravi, bo odrasel v zadovoljnega in zdravega človeka, ki bo spoštoval sebe, okolje, v katerem živi ter druge ljudi, s katerimi stopa v odnose. Otroku, 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. In kaj to pomeni zanj? 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 (Györek, 2014, str. 25-28). Z naborom teh izkušenj se krepijo občutki odločnosti in discipline ter spoznanja, da se je potrebno za dosego cilja čemu tudi odreči ali se spoprijeti s porazom (Petrovčič, str. 34, 35).

Kljub mnogim igračam in sodobnim tehnološkim napravam, se otroci lahko počutijo dolgočasni, prazni, osamljeni in kar naprej potrebujejo dražljaje in navodila za igro. Če otroku 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 (povzeto po Štemberger, 2004, str. 24). Narava s svojimi pojavi poskrbi za vse to – otroku ni nikoli dolgčas, ob raziskovanju se počuti motiviranega, zadovoljnega, izpolnjenega in hkrati zaposlenega. Kot pravi Žorž (2001, str. 37), je narava lahko prijateljica, učiteljica, zdraviteljica in duhovna vodnica.

B. Dileme

Bivanje v naravi nam služi kot varna, dostopna in brezplačna dejavnost v službi zdravega počutja. Vseeno pa se pri starših velikokrat pojavijo dileme glede bivanja v naravi, ko vreme ni najbolj ugodno. Nacionalni inštitut za javno zdravje ne odsvetuje gibanja v naravi v zimskem času ali dežju. Pomembno pa je, da takrat poskrbimo za ustrezna oblačila in obutev ter, da se otrok dovolj giblje in ohranja notranjo toploto ([Gibanje otrok na prostem v zimskem času, 2014](#)). Geografski položaj Slovenije določa kar veliko razliko med najnižjo zimsko in najvišjo poletno temperaturo – razlika je lahko tudi več kot 40° C. Posameznik mora imeti zato dobro utrjen imunski sistem, da se lahko njegov organizem prilagaja takšnim razlikam, to pa lahko dosežemo z bivanjem v naravi v vsakem vremenu (povzeto po Štemberger, str. 25).

Če želimo izvajati takšne oblike bivanja v naravi, kot je npr. gozdni vrtec, je sodelovanje s starši ključnega pomena. Njihova podpora je nujna v zagotavljanju ustreznih oblačil in obutve. Z ustrezno razlago in predstavitvijo ciljev izvajanja »gozdnega vrtca« ter posledično pozitivnih učinkov na posameznika lahko pomembno vplivamo na preseganje stereotipov o gibanju v slabem vremenu tako pri otrocih kot pri starših.

Z mnogimi vprašanji pa se lahko sreča tudi vsak vzgojitelj – kako načrtovati in izvajati bivanje v naravi? V primerjavi z bivanjem v zavetju varnih vrtčevskih igralnic in igrišč z ograjami, polnim različnih sredstev za učenje, igrač in igral, je bivanje v gozdu izziv za vsakega strokovnega delavca. Potreben je premik v glavi, vzgojitelj mora zavzeti drugačno vlogo, kot v igralnici. Predvsem je pomembno, da zaupa samemu sebi in otrokom. Tudi s tem odnosom lahko vzgojitelj pomembno vpliva na razvoj pozitivnih čustev pri otrocih. Vzgojitelj mora biti pozoren na to, da otrokom zagotovi varnost v gozdu, določi pravila, ki se jih je potrebno držati. Situacijo pa lahko izkoristi tudi za učenje otrok o lastni varnosti – z vidika gibanja in spoznavanja užitnih ter strupenih rastlin in plodov, ki jih najdemo v naravi.

IV. ODZIVI OTROK

Načrtno izvajanje »gozdnega vrtca« mi je omogočilo tudi opazovanje otrok in njihovih odzivov na bivanje v naravi. Sprva so imeli nekateri otroci težave z gibanjem po neravnem terenu, spraševali so me, zakaj moramo v gozd. Kmalu se je njihov odnos povsem spremenil, komaj so čakali naše gozden četrtke, saj so vedeli, da jih čaka dan, poln dogodivščin. V gozdu so lahko zadovoljili svojo potrebo po gibanju, po radovednosti in raziskovanju, po druženju ali umiku in samostojni igri. Vzgojiteljici sva jih spodbujali, da so domišljiji dali prosto pot in si sami ustvarjali zgodbe, igre in izzive. Nekateri otroci so izrazito napredovali – eni na gibalnem področju, drugi na področju izražanja svojih idej in iskanja rešitev za določen problem. Od sprva »zakaj moramo v gozd« je postalo »kdaj gremo spet v gozd«. Narava je v otrocih prebudila velikansko željo, motivacijo, kakršno je v igralnici težje vzbuditi. Vedno jih lahko navdušim za kakršnokoli dejavnost, če le omenim gozd. Ne motita jih dež in blato. V gozdu se umirijo, postanejo bolj čuječi za dogajanje okrog sebe. Ni potrebe, da bi se prepirali za igrače in koticke, saj imajo otroci v gozdu dovolj možnosti, da si poiščejo vsak svoj material in prostor. V igralnici pogosto slišimo: »tudi jaz se želim igrati s prav tisto igračo, ki jo ima...«. V gozdu je igrač dovolj za vse.

Otroci se vedejo bolj prijateljsko, bolj so pripravljene deliti stvari, si pomagati in sodelovati, kot sicer. Zgodilo se je, da je dečku padla rokavica v potok. Celotna skupina se je angažirala v smeri rešitve problema. Nekateri otroci so dečka tolažili, drugi so preizkušali načine, kako bi rešili rokavice iz potoka. Otroci so se vživeli v čustva dečka, ki je ostal brez rokavice, začutili so njegovo stisko in mu želeli pomagati. Z iskanjem uspešnega načina so urili večine dogovarjanja, lahko so izražali svoje ideje in se ob uspehu počutili zadovoljno in učinkovito.

V gozdu so vsi enaki in vsi aktivni. S tem, ko si izbirajo svoj način igre, izražajo svoja močna področja in urijo šibka. V gozdu se sprostijo tudi otroci, ki so sicer bolj zadržani in tako lahko izrazijo svoje kvalitete. Zelo dragocen pa je tudi občutek svobode. S tem ne mislim popolne prepuščenosti, temveč možnost, da lahko otroci preizkušajo stvari, ki jih drugače ne bi – od čofotanja po potoku, kotaljenja po listju, dričanja po blatu, do opazovanja čudovitih naravnih pojavov, rastlin in gozdnih živali. Tako so res v pristnem stiku z naravo. Menim, da vse te dejavnosti dobro vplivajo na njihovo duševno zdravje. Zdi se mi pomembno, da se zavemo, da je že samo bivanje v naravi cilj, da ni pomembno le to, do kakšnih novih spoznanj bomo prišli, temveč, da otrokom prikažemo naravo kot okolje, kjer lahko uživajo in se sprostijo.

Otroci iz moje skupine jasno izražajo potrebo po bivanju v naravi. Ta se je zelo izrazito pokazala v primeru, ko smo se s skupino otrok vrnili iz »vrtca v naravi«, kjer smo preživeli tri dni. Lepo vreme nam je omogočilo, da smo, razen obrokov, cel dan preživeli v naravi, na potepanjih in raziskovanju. Takoj, ko smo se vrnili v rutino vrtčevega življenja, sem že takoj po zajtrku pri otrocih zaznala povečan nemir, slabšo pozornost, prepirljivost. Štiri stene igralnice in veliko otrok na kupu so bili najverjetneje razlogi za zgoraj naštetega vedenja otrok.

V. SKLEP

Bivanje v naravi spodbuja posameznikovo gibanje, čute in sposobnosti, zmanjšuje stres in depresijo, prispeva k stabilnejšemu čustvenemu stanju ter krepi socialne odnose, krepi se samozavest in samozaupanje posameznika. Telesno in duševno zdrav otrok bo lahko kos izzivom, ki mu jih bo nalagala prihodnost. Otrokova čustvena stabilnost bo pripomogla k prepoznavanju in izražanju lastnih čustev, občutku vrednosti in dobri podobi o sebi, to pa je tudi dobra popotnica za preprečevanje vseh vrst zasvojenosti v kasnejših obdobjih odraščanja in življenja. Vzgojitelji lahko s pogostim vključevanjem bivanja v naravi v svoj načrt dela pomembno doprinesemo k razvoju posameznika: kratkoročno preventivno vplivamo v smislu krepitve imunskega sistema, sproščanja stresa in zadovoljevanja različnih otrokovih potreb, dolgoročno pa posamezniku omogočamo pot do razvoja čustvene stabilnosti, lastne identitete in zaupanja v lastne zmožnosti in ideje.

LITERATURA IN VIRI

1. Györek, N., ...[et al]. (2014). *Otroci potrebujemo gozd (gozdna popotnica)*. Kamnik: Vrtec Antona Medveda: Inštitut za gozdno pedagogiko.

2. Dolenc, P., Pišot, S. (2010). Dejavniki gibalne/športne aktivnosti otrok in mladostnikov. V Šimunič, B., Volmut, T., Pišot, R. (ur.). *Otroci potrebujemo gibanje* (str. 15-24). Koper: Univerza na Primorskem: Znanstveno-raziskovalno središče: Inštitut za kineziološke raziskave: Univerzitetna založba Annales.
3. *Gibanje otrok na prostem v zimskem času*. 2014. Nacionalni inštitut za javno zdravje. Pridobljeno s: <http://www.nijz.si/sl/gibanje-otrok-na-prostem-v-zimskem-casu-0> [ogled 31.10.2016]
4. Petrovčič, M. Varovanje zdravja in okolja. Vzgoja za zdravje. 2. vsebinski sklop.
5. Pridobljeno s: <http://www.odraslih.com/uporabnik/file/2%20VZO%20vzgoja%20za%20zdravje.pdf> [ogled 31.10.2016]
6. Pišot, R., Završnik, J., Kropelj L., V. (2005) . Opredelitev problema. V Završnik, J., Pišot, R. (ur.). *Gibalna/športna aktivnost za zdravje otrok in mladostnikov* (str. 13-29). Koper: Univerza na Primorskem: Znanstveno-raziskovalno središče: Inštitut za kineziološke raziskave: Univerzitetna založba Annales.
7. Šimunič, B., Pišot, R., Planinšec, J. (2010). Uvodnik. V Šimunič, B., Volmut, T., Pišot, R. (ur.). *Otroci potrebujemo gibanje* (str. 15-24). Koper: Univerza na Primorskem: Znanstveno-raziskovalno središče: Inštitut za kineziološke raziskave: Univerzitetna založba Annales.
8. Štemberger, V. 2004. Pomen gibanja za zdravje otrok. V: Za srce. Pridobljeno s: http://www.pef.uni-lj.si/didaktikasv/zaposleni/CLANKI/Vesna_Stemberger_POMEN%20GIBANJA%20ZA%20ZDRAVJE%20OTROK.pdf [ogled 31.10.2016]
9. Zorc, J. (2005). *Biti najboljši: pomen gibalne aktivnosti za otrokov razvoj in šolsko uspešnost*. Radovljica: Didakta.
10. Žorž, B. (2005). *Biti z naravo*. Celje: Mohorjeva družba.

IGRA MED DVEMA OGNJEMA NA RAZREDNI STOPNJI OSNOVNE ŠOLE

POVZETEK

Igra

Med dvema ognjema je na razredni stopnji osnovne šole zelo priljubljena, ker je enostavna in privlačna. Pri urah športa se na tej stopnji pogosto izvaja. Velikokrat pa se izvaja, ne da bi bila dovolj strokovno uvedena in izvajana. Posledično ima lahko toliko negativnih komponent v vzgojnem in izobraževalnem smislu, da pogostost te igre pri urah športa ni vselej upravičena. Zato sem se odločila, da vsebinsko, psihološko in didaktično podrobneje preučim to pogosto uporabljano vsebino športa. Najprej sem s strokovno-teoretičnega vidika razčlenila elemente iz katerih je ta igra sestavljena, nato sem posebno poglavje namenila izvedbi tekmovanj, na koncu pa predstavila še pripravljalne igre kot uvod v igro Med dvema ognjema. Njihov namen je ekipno, kolektivno obnašanje igralcev, učenje metanja, lovljenja in podajanja žoge, delno pa tudi že učenje taktičnega razmišljanja. Igra je lahko tudi vzgojno sredstvo, če je učitelj aktiven dejavnik, ki zna poseči v igro in jo pravilno usmerjati. Tako lahko po skrbni analizi te igre zaključim, da je delež pozitivnih učinkov tolikšen, da je kljub nekaterim pomanjkljivostim in pomislekom, njeno izvajanje upravičeno in koristno.

KLJUČNE BESEDE: igra med dvema ognjema, elementi igre, izvedba tekmovanj, pripravljalne igre

A GAME BETWEEN TWO FIRES IN PRIMARY SCHOOL

ABSTRACT

This

game, Between two fires, is very popular among students in primary school, mainly because of its simplicity. It is commonly used in physical education classes in primary school. But it is frequently executed without proper technical introduction. In that case, it has so many negative components in educational point of view, that its frequency in physical education isn't always justified. That is the reason I decided to study thoroughly the contents, psychology and didactics of this frequently played game. First of all, I analyzed different elements from technical and theoretical point of view, afterwards I dedicated special chapter to realization of competitions, and finally I introduced preparation games as an introduction to the game Between two fires. Their main purpose is the collective and team-like behavior of the players, as well as studying of throwing, catching, passing the ball and partly also studying of tactical thinking. This game can also serve an educational purpose, but only if the teacher is an active factor, who can intervene and direct the game progress properly. After this careful analysis I can deduct that the percentage of the positive effects exceeds its defects and all the hesitations, so the execution of this game is entitled and beneficial.

KEYWORDS: game Between two fires, elements of the game, competitions, preparation games

I. UVOD

Igra Med dvema ognjema je na razredni stopnji osnovne šole zelo priljubljena, ker je enostavna in privlačna. Pri urah športa se na tej stopnji izjemno pogosto izvaja. Menim, da prepogosto, še posebej, če je premalo strokovno uvedena in izvajana. Posledično ima lahko toliko negativnih komponent v vzgojnem in izobraževalnem smislu, da pogostost te igre pri urah športa na razredni stopnji ni vselej upravičena. Zato sem se odločila, da vsebinsko, psihološko in didaktično podrobneje preučim to pogosto uporabljano vsebino športa.

II. ELEMENTI IGRE MED DVEMA OGNJEMA

Za učinkovitejšo analizo je treba poznati elemente, iz katerih je ta igra sestavljena. Ti so: tehnika, taktika in pravila igre.

1. TEHNIKA

Otroke moramo naučiti, kako se pravilno meče in lovi žogo. Zato jih moramo najprej naučiti **osnovni met**, to je temeljni enoročni met z zamahom, ki ga tudi največ uporabljamo.

A. Osnovni enoročni met z zamahom

Roko stegnemo nazaj v višini ramen, z roko se zasuče tudi zgornji del trupa. Žogo vržemo z močnim zamahom. V začetku meta je spredaj nasprotna noga od roke, s katero mečemo žogo. Po metu pa naredimo z zadnjo nogo cel korak naprej. Z osnovnim metom sprva mečemo žogo z mesta, ko pa je igra hitrejša, mečemo tudi z zaletom.

Izjemoma lahko mečemo tudi z obema rokama npr. takrat, kadar je nasprotni igralec čisto blizu mejne črte.

B. Lovljenje

Vse žoge lovijo učenci tako, da roke najprej iztegnejo proti žogi in jih potem pritegnejo k sebi. Položaj dlani je odvisen od podane žoge. Če je žoga vržena v višino prsi, glave ali višje, so prsti obrnjeni navzgor in naprej. V višino pasu ali nižje podane žoge pa lovimo tako, da obrnemo prste navzdol. Pri zelo visokih žogah pa je potreben še skok.

Napačno je lovljenje na prsi, ker se tako žoga dostikrat odbije od prsi. S tem, ko naučimo učenca loviti z obema rokama, mu damo tudi osnove za učenje košarke in rokometu.

C. Umikanje

Če je žoga močno streljana, je malo verjetno da bi jo igralec ujel. Zato jih moramo naučiti tudi umikanja žogi. Nizko in močno streljanim žogam se igralci umaknejo s skokom v zrak ali z razkoračno stoji. V višino glave in vratu streljanim žogam, pa se učenci najlažje umaknejo s hitrim počepom ali celo padcem, kar pogosto opazimo zlasti pri dečkih.

2. OSNOVE TAKTIKE

Taktika v igri je premišljeno ravnanje za doseg cilja, oziroma spretno izkoriščanje trenutnega položaja sebi v prid. Pri igri Med dvema ognjema ima prednost moštvo, ki ima žogo, zato mora igrati tako, da kljub streljanju žogo obdrži čim dlje v svoji posesti.

A. Kdo naj strelja?

Streljajo naj predvsem igralci, ki so še v igrišču. Tudi, če ne zadenejo nasprotnika, se žoga odkotali k soigralcem. Če pa strelja igralec iz zadnje črte v nasprotnika ter ga ne zadene, leti žoga v roke nasprotnega moštva.

Včasih lahko strelja tudi igralec, ki se nahaja ob zadnji črti za nasprotnikovim igriščem, vendar samo takrat, ko ima nasprotnika čisto blizu in ga bo zanesljivo zadel.

B. Premikanje po igrišču

V izogibanju pred streli se morajo igralci stalno premikati po igrišču. Pri tem morajo paziti, da se ne nagnetejo v gručo. Razporejeni morajo biti tako, da imajo dovolj prostora za umikanje in da drug drugega ne ovirajo.

C. Razporeditev igralcev po igrišču

Boljši strelci naj bodo spredaj, da bodo streljali, druga polovica igralcev pa zadaj. Njihova naloga je, da polovijo vse slabo podane žoge.

D. Streljani žogi nikoli ne kaži hrbta!

Igralec mora vedno gledati v smer, iz katere prihaja žoga, le tako se lahko žogi umakne ali jo ujame. Žogi obračajo hrbet predvsem začetniki, včasih pa tudi bolj plahi učenci. Temu se izognemo tako, da oblikujemo po sposobnostih čim bolj izenačena moštva. Če je žoga pretrda, iz nje izpustimo malo zraka ali jo zamenjamo z lažjo in mehkejšo.

3. PRAVILA IGRE MED DVEMA OGNJEMA

Igro Med dvema ognjema igramo na odbojkarskem igrišču velikem 9 x 18 m. Deli ga srednja prečna črta, ki naj sega na vsaki strani še 2 m čez stranske črte. Igramo z lažjo nogometno ali z odbojkarsko žogo.

Moštvo šteje 12 aktivnih in 4 rezervne igralce, ki jih lahko menjamo le ob polčasu. 11 igralcev stopi v začetku igre v igralno polje, enega pa pošljemo za nasprotnikovo polje- ta je poslanec.

Obstajata dve različici igranja. Lahko je igra časovno neomejena in traja toliko časa, dokler eno moštvo ne izloči vseh nasprotnikovih igralcev, lahko pa igro časovno omejimo.

Igra traja 2 x 10 minut. Po preteku 10 minut v vsakem polčasu učitelj prešteje igralce. Moštvo, ki ima več igralcev v polju, zmaga v polčasu. Če je rezultat neodločen, se igra podaljša za 10 minut. Če je tudi tretja igra neodločena, se igra nadaljuje, dokler ni izločen prvi igralec. Moštvo, ki ga izgubi, je premagano.

Na začetku igre žrebata kapetana obeh moštev za žogo in za igralno polje. Igra se prične takoj. Prvo žogo dobi poslanec in jo poda soigralcem preko nasprotnikovega polja. Igralec je izločen, če ga zadane žoga, ki nato pade na tla. Igrišče mora zapustiti tako, da ne stopi na nasprotnikovo polje. Vsak prestop se kaznuje z odvzemom žoge.

Če žoga zadane dva igralca zaporedoma, je izločen samo prvi zadeti igralec. Če se žoga odbije in jo ujame soigralec ni nihče izločen. Če pa se odbije v roke nasprotnika, mora zadeti zapustiti polje.

Če igralec pri izogibanju žogi prestopi črto svojega polja, je lahko izločen. O tem presodi sodnik glede na to ali je bil prestop nameren ali ne.

Če je v enem moštvu igralec manj, določi učitelj igralca, ki se po prvem zadetku lahko ponovno vrne v polje.

Igralec ne sme predolgo zadrževati žoge, če stoji na mestu, dovoljeno je vodenje ali tek z žogo v rokah.

Vsak prekršek se kaznuje z odvzemom žoge, prav tako nešportno obnašanje, preklinjanje, oporekanje sodniku in nepotrebno vpitje.

V drugem polčasu pripada prva žoga moštvu, ki je izgubilo prvo igro.

Kršitve pravil igre so, če igralec pobere žogo izven svojega polja tako, da se dotakne nasprotnikovega dela igrišča s katerikoli delom telesa, namenoma zavlačuje igro, zapušča svoje polje preko nasprotnikovega polja, prestopi katerokoli mejno črto, strelja s stranskih linij, prime, potisne ali se dotakne nasprotnika. **Vsak prekršek se kaznuje z odvzemom žoge.**

III. TEKMOVANJE

Na večjih tekmovanjih vodi igro en glavni in dva stranska sodnika. Igro začne in konča glavni sodnik s tremi zaporednimi kratkimi žvižgi. Dva žvižga pomenita prekinitev igre, en žvižg pa zadetek igralca.

Najpreprostejši način tekmovanja je tisti, ki ga učenci sami največkrat uporabljajo, in sicer, da en razred izzove drugega. Kadar tekmuje več moštev hkrati, je način tekmovanja odvisen od časa, števila igrišč, števila moštev in števila sodnikov.

Tekmujejo predvsem učenci četrtih in petih razredov. Deklice naj tekmujejo med seboj, dečki pa med seboj. Neprimerno je tekmovanje nižjega in višjega razreda. Tekmovalna pravila začnemo uvajati postopoma.

Sistem tekmovanj lahko poteka tako, da igramo: na izločanje, vsak z vsakim in na kombiniran način. Izločilni sistem tekmovanja je tak način, kjer poražena ekipa takoj izpade iz nadaljnjega tekmovanja, zmagovalna pa se uvrsti v naslednji krog tekmovanja, kjer pa zopet lahko izgubi in izpade ali pa zmaga in se uvrsti naprej. Pari se žrebajo. Ta sistem uporabimo le takrat, ko hočemo pri velikem številu udeležencev kar najhitreje dobiti končnega zmagovalca.

Če je število udeležencev tekmovanja manjše, se odločimo za način, ko igra vsaka ekipa z vsako. S tem dosežemo bolj realno uvrstitev.

Ker nam po eni strani na tekmovanju ne odgovarja preveč srečanj, po drugi strani pa tudi ne premalo, lahko kombiniramo oba sistema. Tekmovanje razdelimo na predtekmovanje in zaključni del. V predtekmovanju igrajo ekipe po sistemu vsak z vsakim, v zaključnem delu pa zmagovalci posameznih skupin igrajo po izločilnem sistemu do konca.

IV. PRIPRAVLJALNE IGRE ZA IGRO MED DVEMA OGNJEMA

Pripravljalne igre so po strukturi enostavnejše, vendar dovolj zabavne. Njihova naloga je, da učence postopoma pripravijo na pravilno igranje igre Med dvema ognjema in zahteve kasnejših pravih športnih iger. Smisel moštvenih iger je v aktivnem sodelovanju med igralci v ekipi. V prirejenih igrah se približujemo težjim igram, vendar pravila poenostavimo in jih velikokrat priredimo sposobnostim igralcev.

Navedla bom nekaj primerov pripravljalnih iger, katerih temeljni namen je ekipno, kolektivno obnašanje igralcev, učenje metanja, lovljenja in podajanja žoge ter delno že določenega taktičnega razmišljanja, ki lahko vpliva tudi na končen izid igre.

Pripravljalne igre uvajamo postopoma, lahko pa jih uporabljamo tudi za krajše razvedrilo med urami športa. Ko jih učenci dobro obvladajo, lahko preidemo k igri Med dvema ognjema.

Oglejmo nekaj primerov pripravljalnih iger:

A. Zadeni čim več igralcev

Trije ali več igralcev, ki se po določenem času zamenjajo z drugimi, stoji za mejo nasprotnikovega igrišča. Z žogo, ki jim jo podajajo njihovi igralci, poskušajo zadeti čim več notranjih igralcev. Notranji igralci imajo samo to nalogo, da se izogibajo žogi, če streljajo nasprotniki, oziroma da skušajo podati žogo čim večkrat svojim soigralcem za zadnjo mejno črto, ki streljajo. Skupina, ki v določenem času največkrat zadene, zmaga. Izločenih, oziroma zadetih igralcev ni.

B. Reši se žog

Dve številčno enaki skupini razporedimo v nasprotni polji. Vsak igralec ima svojo žogo, ki je lahko kakršnakoli. Na učiteljev znak otroci brž zmečejo žoge preko srednje črte ali klopi v nasprotnikovo polje. Do naslednjega znaka čim hitreje pobirajo žoge, ki so padle na njihovo polje in jih mečejo na nasprotnikovo polje. Zmaga tista skupina, ki ima po določenem času manj žog.

C. Žoganje čez vrh

Sredi igrišča pritrdimo ustrezno vrvico v višini 1,5 do 2 m. Najbolj primerna je mreža za badminton. Na vsaki strani je eno moštvo z enakim številom igralcev. Član ekipe, ki ima žogo, lahko to največ trikrat poda soigralcem na svoji strani, nato pa jo vrže čez vrvico v nasprotno polje tako, da jo nasprotnik čim težje ulovi.

Napake so: če žoga pade na tla, če je podana izven igrišča, če leti pod vrstico, če je zadržana v rokah več kot 5 sekund in če naredi tekmovalec korake z žogo v rokah.

Ekipa, ki naredi 15 napak, izgubi igro. Lahko pa igramo tudi na čas in štejemo napake.

V. DISKUSIJA

Igra Med dvema ognjema ima v svoji strukturi veliko naravnih gibalnih veščin kot so tek, skoki, padci, meti, lovljenje, itd., ki prav skozi igro veliko prispevajo k razvoju osnovne motorike otrok. Dobro razvito tehniko omenjenih gibalnih veščin, pa je mogoče tudi kasneje, v vsakdanjem življenju, koristno uporabiti. Biti gibalno spreten pomeni v življenju vsakega posameznika kakovost, ki bistveno prispeva h kvaliteti življenja.

Zanimale so me izkušnje in mnenja učiteljic, ki poučujejo šport na razredni stopnji, zato sem s pomočjo anketnega vprašalnika zbrala podatke, ki potrjujejo, da se igra Med dvema ognjema res pogosto izvaja pri pouku.

Vzrok za pre pogosto izvajanje igre Med dvema ognjema je največkrat nekreativnost učitelja in dejstvo, da učitelj prevečkrat upošteva interese učencev, ki imajo to igro radi, ker med seboj tekmujejo, se dokazujejo pred sošolci in se samopotrjujejo. Igro želijo pogosto izvajati tudi zato, ker drugih iger ne poznajo. Najprimernejši čas za osvojitve te igre je starost otrok od devet do deset let.

VI. SKLEPNE MISLI

Ob zaključku bi rada učitelje razredne stopnje opozorila na posebnosti te igre, saj jo morajo prilagajati sposobnostim učencev. Nič ni narobe, če učitelj začne uvajati igro že v prvi triadi, le pravila naj učencem in njihovi starosti ustrezno priredi, igro naj izvaja z mehkejšimi žogami, pred tem pa naj izvaja tudi podobne pripravljalne igre. S takim postopnim uvajanjem v igro, učencem omogočimo, da osvojijo osnovne tehnične prvine ter gibalne vzorce te elementarne igre.

Predvsem pa naj bo učitelj pri pouku športa na razredni stopnji bolj kreativen. Igre naj ne izvaja v nedogled, moštva naj igrajo na čas, vzporedno naj predstavi učencem tudi druge športne igre. Učenci bodo ob pravilnem odnosu in posredovanju športnih vrednot razvili in zadržali pozitiven odnos do gibanja in zdravega izražanja lastne osebnosti v športnorekreativnih dejavnostih, kar so zagotovo vrednote trajnega in dolgoročnega pomena.

LITERATURA

1. Bogнар L., "Igra pri pouku in na začetku šolanja", DZS, Ljubljana, 1987.
2. Dežman C. in B., "Elementarne igre z žogo za predšolske otroke", Ljubljana, 1994
3. Dežman B. in skupina avtorjev, "Motorika z žogo", Zavod RS za šolstvo, Ljubljana, 1994

4. Findak V., "Tjelesni odgoj u osnovnoj školi", Školska knjiga, Zagreb, 1979
5. Horvat L., Magajna L., "Razvojna psihologija", DZS, Ljubljana, 1987
6. Kristan S., "Pogledi na današnje in prihodnje šolsko športno vzgojo", Zavod RS za šolstvo in šport, Ljubljana, 1992
7. Kosel A., "Schulung der Bewegung – Koordination", Herausgegeben von der Beratungsstelle für Schadenverhütung des HUK – Verbandes, Köln, 1992
8. Lavrenčič I., "Igre z žogo", DZS, 1965
9. Malič J., "Organizacija športnorekreativnih tekmovanj", Šolski center za telesno vzgojo, Ljubljana, 1979
10. Petkovšek M., Kremžar B., "100 + 1 igra", Zavod RS za šolstvo, Ljubljana, 1986
11. Pediček F., "Pogledi na telesno kulturo, šport in rekreacijo", MK, Ljubljana, 1970
12. Pistotnik B., "Vedno z igro", Fakulteta za šport, Ljubljana, 1995
13. Tome J., "Med dvema ognjema", DZS, Ljubljana, 1962
14. Sluga S., "Telesna vzgoja za nižje razrede osnovne šole", MK, 1981
15. Šolski center za telesno kulturo v Ljubljani, "Teci, skači, meči", Ljubljana, 1983
16. Ulaga D., "Telesna vzgoja, šport in rekreacija", CZ, Ljubljana, 1986
17. Ulaga D., Tome J., "Šport za mlade", MK, Ljubljana, 1976

O POMENU ZDRAVE PREHRANE V OSNOVNI ŠOLI ALI KAPITAN JAKEC MANGO SVETUJE

POVZETEK

Različne raziskave o načinu prehranjevanja v Sloveniji kažejo, da je le-to nezdravo. Ključni problemi kot so izpuščanje obrokov, uživanje sladkih pijač in jedi v preveliki meri ter premalo sadja in zelenjave v prehrani se kažejo že pri prehrani otrok. V 2. razredu OŠ Ludvika Pliberška Maribor smo se odločili, da se bomo skozi sodelovalno učenje, degustacije ter ustvarjanje podučili o pomenu zdrave prehrane. Učenci so natančno predstavili svoje najljubše sadje ali zelenjavo, se z nasveti prelevili v strokovnjake za zdravo prehrano, poskušali znano in neznano sadje in zelenjavo ter izdelali maskoto manga – našega zdravega junaka. Naš projekt smo v obliki gledališke predstave in razstave razširili na celotno šolo.

KLJUČNE BESEDE: zdrava prehrana, sodelovalno učenje, ustvarjanje.

IMPORTANCE OF HEALTHY NUTRITION IN PRIMARY SCHOOL OR CAPTAIN JACK MANGO'S ADVICE

ABSTRACT

According to some research eating and nutritional habits in Slovenia are not good. Key problems, such as skipping meals, over- consumption of sugary food and drinks as well as the lack of meals containing fruit or vegetables are prevalent already among children. In the second grade of primary school Ludvik Pliberšek Maribor we decided to explore the meaning of healthy diet employing the creativity and participation in cooperative learning. The pupils participated in the presentation about their favourite fruit and vegetables and tried their hand at offering advice on healthy eating as though they transformed into the nutrition experts. They also had the opportunity to sample some well-known as well as unfamiliar fruit and vegetables. In addition children took part in the creation of our class mascot Captain Mango, Our Health Superhero. Furthermore the project was introduced to wider audience in our school through a theatre production and exhibition.

KEYWORDS: healthy diet, cooperative learning, creativity.

I. UVOD

Različne raziskave o načinu prehranjevanja v Republiki Sloveniji kažejo, da je le-to nezdravo. Neustrezno je število obrokov in ritem prehranjevanja, energijska vrednost obrokov je previsoka, prav tako količina zaužitih maščob. Pojemo pa premalo sadja in zelenjave ter za zdravje pomembnih prehranskih vlaknin. Žal pa tudi raziskave med otroci in mladostniki v Sloveniji kažejo enake ključne probleme prehranjevanja, zraven tega pa še prepogosto poseganje po slanih in sladkih prigrizkih ter sladkih in gaziranih pijačah. Vse to, ob prenizki stopnji telesne dejavnosti, vodi šolarja v čezmerno prehranjenost, motnje hranjenja, utrujenost, manjšo storilnost, manjšo učno sposobnost in bolezni. (Maučec Zakotnik idr., 2005).

Prehrana šolarjev naj vsebuje vsaj tri obroke na dan (zajtrk, kosilo, večerja). Vsak dnevni obrok mora vsebovati sadje in zelenjavo, vsaj ena porcija na dan tudi surovo (Pokorn, 1999).

Redna prehrana, s štirimi do petimi dnevnimi obroki, ima pomembno vlogo pri ohranjanju zdravja in dobrega počutja. Pogosti manjši dnevni obroki hrane podaljšajo čas absorpcije hranil, znižujejo pa tudi hormon inzulin, ki vpliva tudi na presnovo lipidov. Obsežnejši obroki hrane, zaužiti naenkrat, se hitreje izpraznijo iz želodca in s tem obremenijo presnovo. Večji obroki tudi povečajo nivo inzulina. (Pokorn, 1997).

Pomembno vlogo pri prehranjevanju in gibanju otrok imajo poleg staršev tudi šole in s tem učitelji, saj otroci velik del dneva preživijo prav v šoli, kjer, odvisno od starosti, pojedjo tudi do štiri dnevne obroke. Pravilno prehranjevanje in gibanje imata pozitivne učinke tudi na delo učencev pri pouku. Otroci ki so zdravi, ki imajo primerno telesno težo in gibalno sposobnost bodo v večji meri bolj zadovoljni, samozavestni, manj odsotni ter posledično učno zmogljivejši in uspešnejši (Đukić idr., 2016).

V 2. c razredu OŠ Ludvika Pliberška Maribor smo se, zaradi velike količine sadja in zelenjave, ki smo jo v septembru 2016 vrnili v kuhinjo in zaskrbljujočega podatka, da poraba sadja in zelenjave pri otrocih pada in je pod priporočenim dnevnim vnosom 400 g sadja in zelenjave na dan, odločili, da učence še bolj spodbujamo k večjemu uživanju sadja in zelenjave pri dodatnem obroku Sheme šolskega sadja in zelenjave (SŠSZ), pri dopoldanski in popoldanski malici in kosilu ter s tem pripomoremo k izboljšanju prehranskih navad ter zmanševanju naraščanja telesne mase med otroci (Resolucija o nacionalnem program o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015 – 2025, 2015).



Slika 1: Namen Sheme šolskega sadja in zelenjave, v katero je vključena naša šola, je povečati nizko porabo sadja in zelenjave pri otrocih, zmanjšati število otrok s prekomerno težo in debelostjo, zmanjšati tveganje za nastanek bolezni sodobnega časa (sladkorna bolezen, srčnožilne bolezni, rak...). Izboljšati prehranske navade otrok, povezati otroke s kmetijstvom... (Shema šolskega sadja in zelenjave, 2013).

II. NAČRTOVANJE PROJEKTA KAPITAN JAKEC MANGO SVETUJE

Z načrtovanjem zanimivega projekta v katerem bi sodelovali vsi učenci 2. c razreda smo pričeli, ker zgolj besedno spodbujanje ni bilo dovolj. Učence smo želeli pritegniti s projektom, ki bi vseboval različne dejavnosti v katerih bi učenci radi sodelovali.

V šoli namreč učenci pridobivajo znanje na različnih področjih, vendar cilj sodobne šole ne sme biti le pridobivanje znanja – temveč učenje iz lastne aktivnosti in izkušenj, spodbujati mora kreativno razmišljanje in inovativnost, ter učence učiti medsebojnega sodelovanja, iskanja rešitev ter reševanja konfliktov.

Razvijanje vseživljenskega znanja, ki je glede na pomembnost teme nujno, omogočajo:

- Aktivne oblike učenja:
 - Sodelovalno učenje spodbuja višje miselne procese, ustvarjalnost, oblikovanje novih idej in izdelkov ter razvija učenčevo odgovornost pri doseganju individualnih in skupinskih ciljev (Peklaj, 2001). A ne samo to. Živimo namreč v času postavljanja norm in standardov. Že od rojstva nas družbeno okolje ocenjuje po določenih kriterijih in če jih ne dosegamo (predebeli, premalo gibálni sposobni ipd.), nas družba obsoja in tudi izobči. Zato je sodelovalno učenje še toliko bolj pomembno, saj se skozi delo v manjših skupinah izboljšajo medsebojni odnosi med učenci, ki so bolj razumevajoči, ki so pripravljeni sprejemati druge in drugačne, med seboj sodelovati, se spoznavati. Stkejo se prijateljske vezi, zmanjša se zbadanje in poniževanje (tudi glede postave in gibálnih sposobnosti) kar pripelje do boljših odnosov med sošolci ter posledično boljše klime v razredu (Marentič Požarnik, 2000; Peklaj, 2001; Peklaj 2004).
 - Aktivno samostojno učenje od učencev zahteva uporabo različnih virov informacij, iskanje in preverjanje ustreznih informacij in podatkov, priprave na predstavitev ter predstavitev.
 - Medpredmetno povezovanje predstavlja povezovanje vsebin različnih predmetov, ki prav tako spodbuja ustvarjalnost otrok. Zaradi osvetlitve problema iz različnih zornih kotov, si lahko predvsem mlajši učenci ustvarijo celostno sliko.
 - Različne komunikacije z okolico (z besedo, glasbo, razstavo, degustacijo, plesom oz. gibanjem).

Med načrtovanjem smo zasledili ustvarjalni natečaj “Zdravi junaki smo korenjaki”, katerega namen je bil spodbujanje otrok k zdravemu načinu življenja, zdravi prehrani, uživanju sadja in zelenjave, žitaric in druge zdrave hrane (Natečaj za vrtnice in šole “Zdravi junaki smo korenjaki”, 2016).

Na podlagi zgoraj zapisanega smo se odločili, da bo šlo za medpredmeten projekt, ki bo sledil ciljem vseh predmetnih področij v 2. razredu, ki bo temeljil na aktivnem samostojnem in sodelovalnem delu učencev, ki bodo znanje pridobivali skozi lastne izkušnje in čute ter bo vključeval udeležbo na zgoraj navedenem natečaju.

III. POTEK PROJEKTA KAPITAN JAKEC MANGO SVETUJE

A. Obravnava snovi pri urah spoznavanja okolja

Učenci so skozi sodelovalno učenje oblikovali miselni vzorec Kaj potrebujem za rast in zdrav razvoj. Za dečka (iz zgodbe), ki veliko časa preživi pred televizijo in računalnikom, ki ga v šolo vozijo z avtom in se ne ukvarja s športom, ki poje veliko čokolade in čipsa, ki ne mara sadja in zelenjave ipd. so pripravili predloge za bolj zdravo življenje. Seznanili so se tudi s funkcijo kože in pomembnostjo osebne higiene.

B. Izbira najljubšega sadja ali zelenjave

Učenci so si izbrali svoje najljubše sadje ali zelenjavo ter odgovorili na vprašanja:

- Kakšen okus ima?
- Za kaj ga uporabljamo?
- Postal si svetoalec za zdravo prehrano. Kaj bi svetoval učencem?

Svoje najljubše sadje ali zelenjavo so spremenili v super junaka, ga poimenovali, na kratko opisali in predlagali material ter postopek izdelave.

C. Predstavitev in popravki ter dopolnitve samostojnega dela v manjših skupinah

Svoje samostojno delo so v manjših skupinah predstavili sošolcem. S skupnimi močmi so delo vsakega učenca popravili in dopolnili z novimi informacijami. Delo učencev je bilo pregledano tudi s strani učiteljice.

D. Predstavitev najljubšega sadja ali zelenjave z degustacijami

V razredu smo s stolpičnim prikazom prikazali koliko učencev si je izbralo posamezno sadje in zelenjavo, ter glede na zbrane rezultate sestavili skupine za predstavitve. Najprej je bilo predstavljeno sadje, ki je dobilo največ glasov, sledila je degustacija tega sadja, nato so sledile predstavitve in degustacije po padajočem vrstnem redu.

Tabela 1: Prikaz najljubšega sadja in zelenjave po izboru sodelujočih učencev.

Sadje:							Zelenjava:
Banana	Borovnica	Jabolko	Jagoda	Malina	Mango	Oranža	Kumarica

Kljub poudarku, da si lahko izberejo najljubše sadje ali zelenjavo, si je 15 od 16 učencev izbralo sadje. Le en učenec si je izbral, za naše kraje, manj pogosto sadje. Vseh 16 sodelujočih učencev je že pred našim projektom poskusilo banano, borovnice, jabolko, maline, pomarančo in kumarico. Mango je pred našim projektom poskusilo le 5 od 16 učencev. Po degustaciji manga, ki so se je udeležili vsi učenci, je bila večina zelo presenečena nad sladkim okusom in sočnostjo. Od 11 učencev, ki so mango poskusili prvič, bi ga ponovno jedlo 8 učencev.

E. Izbira razrednega super junaka

Na podlagi predstavitev super junakov ter prijetne izkušnje z degustacij, so učenci z glasovanjem za razrednega super junaka izbrali gusarskega kapitana Jakca Manga. Naš projekt je končno dobil tudi ime: Kapitan Jakec Mango svetuje.

F. Izdelava razrednega super junaka – kapitana Jakca Manga

Učenci so v manjših skupinah ponovno pregledali predlog za izdelavo super junaka manga. Predlagali so popravke, dopolnitve, material ter načine izdelave. Izdelali smo načrt izdelave, oblikovali skupine ter razdelili delo.



Slika 2: Postopek izdelave kapitana Jakca Manga



Slika 3: Postopek izdelave kapitana Jakca Manga

G. Izdelava osebne izkaznice razrednega super junaka kapitana Jakca Manga



Slika 4: Osebna izkaznica kapitana Jakca Manga, z nasveti za zdravo prehrano vseh sodelujočih učencev

H. Razstava Kapitan Jakec Mango svetuje

Svoje delo smo predstavili vsem učencem naše šole v obliki razstave. Starejši učenci so si jo ogledali sami, mlajši pa v spremstvu učiteljic, ki so jim osebno izkaznico kapitana Jakca Manga in opise ostalih super junakov tudi prebrale.



Slika 5: Razstava v hodniku šole, ki vodi v jedilnico. Že sama prisotnost gusarja Jakca Manga učence pred vstopom v jedilnico opomni na pomen zdrave prehrane.

I. Ogled gledališke predstave Super mama kuha

Z uvrstitvijo med najboljših deset na ustvarjalnem natečaju smo si prislužili interaktivno otroško gledališko predstavo Super mama kuha, kjer smo se skozi igro, ples, petje, kuhanje

zdrave juhe ter sladkosnednost najstnice Lizike pozabavali in naučili še več o pomenu zdrave prehrane. Na predstavo smo povabili vse učence 1. vzgojno izobraževalnega obdobja.



Slika 6: Gledališka predstava Super mama kuha v izvedbi Gledališča Prijatelji, s pemijo: "Za zdravje treba ni veliko, poskok počep in ploska dva, žlico zelenjavne juhe in cel svet se ti smehlja."

IV. PETMINUTNA MINUTA ZA ZDRAVJE KAPITANA JAKCA MANGA

Hrana pa ni vse. Za to, da učenci ne bodo imeli težav s povečano telesno težo in da bodo gibalno učinkoviti, jim je potrebno omogočiti gibanje, ki je naravna potreba in tudi pravica otrok. Tekanje, plezanje, skakanje in igranje s prihodom v šolo zamenja sedenje. Ker gibanje odločilno vpliva na zdravo rast in razvoj tako telesa kot možganov (Rajović, 2015), je učiteljeva naloga, da otrokom ponudi čimveč gibanja in jim omogočiti, da se sprostijo.

Redna spremljevalka našega dela v razredu je minutka za zdravje, ki jo vsaj enkrat dnevno izvaja zadolženi učenec. Izvajamo jo ob glasbi, ki jo obravnavamo pri glasbeni umetnosti, ob tem pa zraven razgibavanja in sproščanja urimo še javno nastopanje, medsebojno sodelovanje, poslušaj za ritem ipd. Ob dnevih ko na urniku ni športa ali kadar je v razredu nemir tudi jo izvedemo večkrat.

Tudi med izvajanjem projekta je bila minutka za zdravje naša redna spremljevalka. V družbi gusarskega kapitana Jakca Manga je postala močnejša in daljša, kot se za gusarsko sopotnico spodobi. Učenci so jo preimenovali v Minuto kapitana Jakca Manga in predlagali, da jo nadaljujemo in zaključimo še z razgibavanjem ob gusarski pesmi.

V. SKLEP

Za projekt smo se odločili zato, da bi učenci v večji meri uživali sadje in zelenjavo ter da bi razumeli kako pomembna je poleg gibanja zdrava prehrana za njihovo rast in razvoj. Učenci so skozi različne samostojne in skupinske dejavnosti izvedeli kaj vsebuje posamezno sadje ali zelenjava. Sadežje in zelenjavo so doživljali z vsemi čutili in izkušnje izmenjevali s sošolci. Ugotovili smo, da mlajši učenci neradi posegajo po hrani, ki je še ne poznajo, ki je neobičajna ali ima nenavaden izgled. Zelo so jim bile všeč degustacije, saj so imeli na voljo majhne koščke, ne pa polnega krožnika hrane, ki je ne želijo jesti. Velikokrat si namreč raje ne vzamejo hrane, ki je ne poznajo ali ne marajo, ker so kregani če je ne pojedjo v celoti. V ta namen jim

tudi pri malici na njihovo željo pripravim majhne koščke, da lahko najprej poskusijo. V prihodnje bomo še izvajali degustacije manj pogostega sadja in zelenjave ter iskali zanimive načine približevanja zdrave prehrane in gibanja učencem. Petminutna Minuta kapitana Jakca Manga pa bo tudi v prihodnje, ob ostalih športnih aktivnostih, ostala del našega razreda.

LITERATURA IN VIRI

1. Đukić, B., Maučec Zakotnik, J., Gregorič, M., Bevc, M., Berlic, N., Poličnik, R., idr. (2016). Priročnik za promocijo telesne dejavnosti in zdrave prehrane v šolskem okolju. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.
2. Maučec Zakotnik, J., Hlastan Ribič, C., Poličnik, R., Pavčič, M., Štern, B. in Pokorn, D. (2005). Nacionalni program prehranske politike za obdobje od 2005 do 2010. Ljubljana: Ministrstvo za zdravje.
3. Marentič Požarnik, B. (2000). Psihologija učenja in pouka. Ljubljana: DZS.
4. Natečaj za vrtce in šole "Zdravi junaki smo korenjaki" (2016). Zavod enostavno prijatelji [spletna stran]. Pridobljeno 17. 11. 2016 s <http://enostavnoprijatelji.si/zdravijunaki/natecaj-za-vrtce-in-sole/>
5. Peklaj, C. (2001). Sodelovalno učenje ali kdaj več glav več ve. Ljubljana: DZS.
6. Peklaj, C. (2004). Tekmovanje, sodelovanje in individualno učenje ter razvoj različnih kompetenc. Vzgoja in izobraževanje, 35 (4), 4-12.
7. Pokorn D. (1997). Neredna prehrana kot dejavnik tveganja pri nastanku kroničnih bolezni. Zdravstveno varstvo, 36, 137-138.
8. Pokorn D. (1999). Debelost v Sloveniji. V D. Pokorn (ur.), Socialno medicinski vidiki debelosti (str. 27-40). Ljubljana, Inštitut za higieno Medicinske fakultete v Ljubljani.
9. Rajović, R. (2015). Kako z igro razvijati miselni razvoj otroka. Ljubljana: Mladinska knjiga.
10. Resolucija o nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015 – 2025 (15. 7. 2015). Ministrstvo za zdravje [pdf]. Pridobljeno 17. 11. 2016 s http://www.mz.gov.si/fileadmin/mz.gov.si/pageuploads/javno_zdravje_2015/resolucija_preh_gib/ReNPPT_DZ_resolucija_o_prehrani_in_gibanju_150715.pdf
11. Shema šolskega sadja in zelenjave (2013). Ministrstvo za kmetijstvo in okolje [spletna stran]. Pridobljeno 17. 11. 2016 s <http://www.shemasolskegasadja.si/predstavitev/eu-shema-solskega-sadja>
12. Štemberger, V. (2008). Medpredmetno povezovanje in športna vzgoja. Didakta, 18/19, 39–44.

NAŠ VRTEC – ZDRAV VRTEC

POVZETEK

Otrok si v predšolskem obdobju pridobiva izkušnje, stališča in vzorce vedenja, ki jih večinoma obdrži vse življenje, zato je pomembno na kakšen način si oblikuje načela zdravega načina življenja. Otroku moramo zagotoviti ustrezno okolje in razmere za varno, zdravo otroštvo ter pogoje za optimalen razvoj gibalnih in duševnih sposobnosti. V našem vrtcu si želimo, da se le – ta oblikuje v zdravo in varno okolje ter s tem pozitivno vplivamo na pomen dobrega počutja in zdravja v celotni družbi.

KLJUČNE BESEDE: predšolski otrok, vrtec, gibanje, prehrana, higiena, zdravje.

OUR KINDERGARTEN – A HEALTHY KINDERGARTEN

ABSTRACT

In the preschool period, a child gains experiences, views and behavioral patterns which mostly stay with a child for the rest of their lives, therefore it is of great importance that they get to know the principles of a healthy lifestyle. A child needs to be provided with an appropriate environment and conditions for a safe and healthy childhood and we strive for conditions in which an optimum development of children's motor skills and mental abilities can be secured. In our preschool unit we wish the unit to shape into a healthy and safe environment while we make a positive impact on the well-being and health of the whole society.

KEYWORDS: preschool child, preschool unit/kindergarten, healthy diet, hygiene, health.

I. UVOD

Temelji zdravja in zdravega načina življenja se oblikujejo že v zgodnjem otroštvu. Vse kar se dogaja v tem obdobju, bodisi pozitivno ali negativno, ima dolgoročne posledice za poznejše otrokovo življenje. Navade, ki jih sprejmemo v zgodnjem otroštvu, nas najverjetneje spremljajo tudi kasneje v življenju. Zavedati se moramo, da se slabih navad tudi težje znebimo. Predšolsko obdobje je občutljivo obdobje, ko si otroci pridobivajo stališča, mnenja, navade, ki jih večinoma obdržijo za vse življenje. Največji vpliv na oblikovanje otrokovega zdravega načina življenja ima njegova družina. Starši so tisti, ki so v prvi vrsti vzor svojemu otroku. Pomembno vlogo na oblikovanje življenjskega sloga ima vrtec, v katerem otrok preživi večji del dneva, zato mora le-ta izvajati ukrepe za ohranjanje zdravja ter otroku nuditi pogoje za optimalen razvoj.

Kurikulum za vrtce je nacionalni dokument, po katerem poteka vzgojno izobraževalno delo v vrtcu ter s pomočjo katerega vzgojitelji načrtujejo različna področja, ki se med seboj prepletajo. Vzgojitelj je tisti, ki načrtuje, kako bo skrbel za razvoj otrokovega gibalnega razvoja, kako bo pri otrocih razvijal samostojnost pri higienskih navadah ter skrb za zdravje.

Sodelovanje med vrtcem in starši je pomemben vidik kakovosti predšolske vzgoje, saj prav to sodelovanje veliko prispeva k ustreznemu dopolnjevanju družinske in institucionalne vzgoje. Za to sodelovanje je pomembna delitev odgovornosti in pristojnosti. Vrtec kot institucija ne sme posegati v zasebno sfero družine, ampak mora spoštovati njeno kulturo, veroizpoved, vrednote, jezik, navade in običaje. Starši pa morajo upoštevati meje soodločanja in ne smejo posegati v strokovnost vrtca (Kurikulum za vrtce, 1999, str. 24). Prav tako pa je sodelovanje pomembno za uspešno uresničevanje zastavljenega cilja za ohranjanje in krepitev otrokovega zdravja.

Pomembno je, da starši in vzgojitelji sodelujejo, saj le dvosmerna komunikacija lahko pozitivno vpliva na otrokov razvoj. Bolj kot vzgojitelj pozna otrokovo okolje, lažje bo sodeloval z otrokom in njegovimi starši.

Vrtec je pomembno otrokovo okolje, ki mu poleg staršev pomaga v razvojni dobi ter močno podpre oblikovanje njegovih osebnostnih značilnosti. Dejstvo je, da mora biti predšolski otrok, glede na značilnosti v razvoju deležen posebne pozornosti varstva in skrbi za zdravje. Ker se vzgoja in skrb za zdravje predšolskega otroka začneta v družini in se nadaljujeta v vrtcu, morajo tako starši in vzgojitelji dobro poznati dejavnike, ki vplivajo na ohranjanje in krepitev zdravja predšolskega otroka, kakor tudi pravice iz zdravstvenega varstva. Vzgojitelj pa mora poznati tudi določene težave posameznega otroka, kajti le tako bo lahko prilagajal načrtovanje in izvajanje dejavnosti posameznemu otroku.

V našem vrtcu se zavedamo, da na optimalni otrokov razvoj vplivajo zdrav način prehranjevanja, zadostna količina gibanja in počitka, zgodaj privzgojene higienske navade ter skrb za lastno zdravje. Vsa ta področja tvorijo celoto, ki je potrebna za dobro počutje otroka.

II. PREHRANA

V Vrtcu "Otona Župančiča" Slovenska Bistrica prehrani otrok namenimo 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 hkrati **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.

V našem vrtcu se trudimo in skrbimo, da je hrana čimbolj raznolika in razporejena glede na prehransko piramido. Komisija za prehrano mesečno pripravlja pestre jedilnike za dve starostni skupini otrok. Jedilniki so vedno sezonsko obarvani, ter med drugim sestavljeni z namenom spodbujanja večjega zanimanja za hrano (različne oblike in barve živil v posameznem obroku). Otrokom ponujamo lokalno pridelano hrano, saj se zavedamo, da je takšna hrana pridelana na prijaznejši način ter tudi njena dostava je hitrejša.

Na različne okuse hrane otroke navajamo že od prvega dne, ko začnejo obiskovati vrtec. Menimo, da so prehranjevalne navade pomemben del zdravega načina življenja, zato je potrebno začeti dovolj zgodaj, v najnežnejšem obdobju otroštva.

Prehranjevanje poteka v naslednjih fazah:

- Priprava prostora in čiščenje miz.
- Pravilno umivanje rok otrok in vzgojiteljic.
- Priprava mize s pogrinjkom (glede na priložnost), servietko in jedilnim priborom (glede na starost otrok).
- Razdelitev hrane - samopostrežba (glede na starost otrok), sodelovanje kuharice ali organizatorke prehrane, pitje zdravih napitkov med obrokom.
- Pospravljanje posode, čiščenje hrane v posodo za odpadke (učenje odnosa do hrane), uporabljene servietke ločevati med odpadke, umivanje rok in ust, mokro brisanje miz.

Staršem ni dovoljen vnos hrane in pijače v vrtec. Tako je tudi, ko otrok praznuje rojstni dan. Takrat vzgojiteljice uporabimo svojo domišljijo in ustvarjalnost ter poskrbimo, da je ta dan za otroke nepozaben.

Vse pogosteje se dogaja, da se otroci srečujejo z različnimi alergijami na živila. Za takšne otroke poskrbimo s prilagojenimi jedilniki. Dietna hrana se pripravlja na osnovi zdravniškega potrdila ter na takšen način tudi ukine.

V zvezi s prehrano v našem vrtcu potekajo naslednji projekti:

- ODGOVORNO S HRANO – v okviru Ekošole sodelujemo v mednarodnem projektu, ki nas vodi po globalnem sistemu prehranjevanja, katero temelji na naših odgovornih odločitvah in preprostih pozitivnih rešitvah.
- HRANA NI ZA TJAVENDAN - Zmanjšati in preprečiti nastajanje odpadne ter zavržene hrane (hrana ni in ne sme biti odpadke). Spodbujanje praktične uporabo neporabljene hrane in prikaz pravilnega načina shranjevanja prehranskih izdelkov (kuharski mojster ni tisti, ki dobra kuha ter ustvarja veliko odpadkov, temveč tisti, ki premišljeno nakupuje in uporabi vse sestavine).Pravilno recikliranje in odlaganje ostankov hrane (kompostiranje in ločeno odlaganje v zabojnik za biološke odpadke).
- TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK – Izvajamo z namenom, da bi zboljšali 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.

III. GIBANJE

Gibanje je eno najpomembnejših področij v otrokovem razvoju. Če otrok to primarno potrebo zadovoljuje, potem je vesel in zadovoljen. Gibanje je v povezavi z zdravo prehrano pomembno področje, ki oblikuje zdrav slog življenja. Poleg ohranjanja in krepitve zdravja vpliva gibanje na vsa področja razvoja otroka: telesni, spoznavni, čustveni, socialni razvoj, razvoj govora, osebnosti, intelektualni.

Strokovnjaki so ugotovili, da vsega, kar otrok zamudi v zgodnjem otroštvu, kasneje ne more več v celoti nadoknaditi (Videmšek, Strah in Stančević, 2001; v knjigi Igrajmo se skupaj).

V našem vrtcu poleg vsakodnevnega gibanja (v vsakem vremenu) vnašamo v naše vzgojno delo tudi druge načine gibanja predšolskega otroka.

Gibalna minuta - Je najkrajša zaposlitev, ki zajema nekajminutno gibalno sprostitev. Omenjena zaposlitev je predvsem zelo uporabna med dejavnostmi v kotičkih, za sprostitev.

Jutranja telovadba - Med vsakodnevno razgibavanje sodi tudi jutranja telovadba ali jutranja gimnastika, katero vključimo v vzgojno delo zjutraj pred zajtrkom ali v dopoldanskem času. Traja deset minut ali malo več in na prijeten način spodbudi otroka za delo. Izvajamo jo v igralnici ali telovadnici.

Vadbena ura - Je temeljna oblika športne vzgoje v vrtcu. Pripravljena je s strani vzgojitelja.

Nekateri strokovnjaki priporočajo, naj ura športne vzgoje za predšolske otroke traja od 20 do 45 minut, saj je koncentracija pri mlajših otrocih praviloma krajša kot sposobnost koncentracije pri starejših otrocih.

Vadbena ura je sestavljena iz: ogrevanja, razgibavanja, glavnega dela ter umirjanja. Izvaja se v večnamenskem prostoru ali telovadnici.

Športno dopoldne/popoldne - Je množična vadba, v kateri sodeluje večje število otrok iz več različnih oddelkov enega ali več enot. Pri tem so možne različne starostne kombinacije, s ali čimer se otroci, vzgojitelji in starši spoznavajo med seboj. Takšna oblika dela ima lahko družabni namen, kjer vse skupaj posvetimo vadbi otrok. Cilj športne vadbe v športnem dopoldnevu ali popoldnevu je, da se otrok seznanja, vadi, osvaja in uporablja motoriko, ki je značilna za športne zvrsti primerne predšolskim otrokom. Lahko pa tak način druženja tekmovalno obarvamo ter ob tem podelimo športne značke.

Sprehod ali izlet - Je usmerjena zaposlitev, ki je načrtovana in nima vedno le športni cilj. Otroci seznanjajo z vsebinami iz različnih področij in je iz tega vidika pomembna oblika, preko katere se otroci včasih tudi prvič seznanjajo s prometno vzgojo, spoznavanjem narave ter spoznavanjem širšega okolja.

Orientacija v naravi - Nadgradnja sprehoda ali izleta v naravo ali kam drugam je orientacijski. Cilj te dejavnosti je, da na poseben način zaposlimo otroke, s tem, da iščejo pot in na tej poti rešujejo različne naloge. Naloge izbiramo s področij: likovne, glasbene, gibanja, plesne ali področja narave. Pogostokrat se uporablja za takšno obliko zaposlitve izraz »Iskanje zaklada«. Pri tem poleg različnih nalog, katerih obvestila morajo poiskati in jih opraviti, iščejo še zaklad.

Zimovanje – To je poseben načina življenja otrok v naravi. Glavni namen je bivanje in gibanje na svežem zraku, v naravnem okolju. Zimovanje se izvaja v zimskem času, na zasneženih področjih, kjer se z igrami na snegu otroci seznanjajo s snegom in njegovimi zakonitostmi.

Da ima gibanje v našem vrtcu poseben pomen pove podatek, da vsakoletno obeležimo dan, ki je izključno namenjen samo gibanju. Imenuje se Dan malega sončka ter ga praznujemo v Tednu otroka. Na ta dan vse vzgojiteljice pripravimo gibalne dejavnosti, ki jih popestrimo z različnimi pripomočki. V popoldanskem času pa h gibanju povabimo tudi starše otrok.

V okviru obogatitvenih dejavnosti v našem vrtcu najdemo ogromno takšnih, ki so povezane z gibanjem:

- Ciciban planinec
- Mali nogomet
- Malček v naravi
- Plesne urice
- Telovadba za malčke
- Planinski tabor

V našem vrtcu potekajo projekti/ dejavnosti vezane na področje gibanja:

- Bistriški tek
- Mali sonček

- V sklopu Tedna vseživljenjskega življenja

Pomena gibanja se zavedamo tudi zaposleni. Tako smo vključeni v Program promocije zdravja na delovnem mestu.

IV. HIGIENA

Bistveno vlogo pri higieni otroka je umivanje rok. Umivanje rok je najboljša metoda za preprečevanje širjenja črevesnih in kapljičnih nalezljivih bolezni. Vzgojitelji se moramo zavedati, da smo otrokom vzgled s svojimi dejanji. Tako si je roke potrebno umivati zelo pogosto. Obvezno pa pred jedjo, po uporabi stranišča, po stiku s čim umazanim. Zavedamo se, da higiena dodatno vpliva na zmanjšanje bolezni v vrtcu, zato izvajamo preventivne ukrepe:

- Dosledno izvajamo higienska načela in nadziramo umivanje rok.
- Začasno prenehamo z umivanjem zob.
- Igrače redno čistimo in po potrebi tudi razkužujemo.
- Prostore pogosto zračimo.
- Med ležalniki zagotovimo določen razmik.
- Uporabljamo papirnate robčke in brisače za roke.
- Uporabljamo izključno tekoče milo z dozatorjem in vodotesne podloge za previjanje otrok.
- Prepovemo uporabo mehkih igrač oziroma predmetov iz blaga, ki jih ni mogoče stalno mokro čistiti.
- Upoštevamo posebne ukrepe ob epidemiji.
- Upoštevamo kriterije za zavrnitev otroka z bolezenskimi znaki.

V primeru večjega števila obolelih (epidemije) se po presoji organizatorja ZHR ter Nacionalnega inštituta za javno zdravje opravi tudi dezinfekcija prostorov vrtca.

V. POČITEK

Biološko-organske potrebe predšolskega otroka so vsekakor njegove osnovne potrebe, tako kot hrana, voda, ljubezen odraslih... Počitek omogoča otroku normalno rast in razvoj. Je otrokova potreba in pravica. Počitek ni obvezen. Pri počitku ima lahko svojo ljubkovalno igračo. Počitek v našem vrtcu poteka od 11. do 13.ure.

VI. ZAKLJUČEK

V vrtcu «Otona Župančiča» Slovenska Bistrica otroke vsakodnevno navajamo na zdrav način življenja – nudimo jim zdravo prehrano, učimo jih pravilne osebne higiene, zagotavljamo jim varno in spodbudno okolje, jih spodbujamo h gibanju in igri. Zavedati se moramo, da nas otroci nenehno opazujejo, zato jim moramo biti vzor na slehernem koraku.

LITERATURA IN VIRI

1. Kurikulum za vrtce (1999). str.24.
2. Videmšek, Strah in Stančevič, (2001). Igrajmo se skupaj.

MOTNJE HRANJENJA – VAS POZNAM?

POVZETEK:

Motnje hranjenja so aktualen problem sodobne družbe. Gre za motnje, ki nastanejo kot izraz hude notranje stiske, ki jo lahko doživlja človek. Po podatkih, ki jih navajajo različne svetovne organizacije, naj bi za njimi obolevalo 2 do 3% žensk. V Sloveniji evidence o razširjenosti tovrstnih motenj še nimamo. Med dijaki 3. letnika Gimnazije Litija smo na podlagi anketnega vprašalnika skušali ugotoviti, ali dijaki te motnje poznajo, koliko o njih vedo in koliko jih ta tematika sploh zanima. Poseben poudarek je bil na dveh, ne tako znanih oblikah motenj hranjenja, to sta bigoreksija in ortoreksija. V povezavi s slednjo so dijaki izpolnjevali tudi Bratmanov test ortoreksije.

KLJUČNE BESEDE: motnje hranjenja, anoreksija, bulimija, ortoreksija, bigoreksija, anketni vprašalnik

EATING DISSORDERS - DO I KNOW YOU?

ABSTRACT:

Eating disorders are a current problem of modern society. They are often a result of internal distress that a person may endure. According to the data given by various international organizations, 2 to 3% of the female population is affected. Presently Slovenia still lacks data on the extent of such disorders. A survey was conducted among the third year students in Gimnazija Litija secondary school to see, how many students know about these disorders, how much they know and how interested they are in the topic. Special attention was given to two less known disorders, orthorexia and bigorexia. The students also took Bratman's test on orthorexia.

KEYWORDS: eating disorders, anorexia, bulimia, orthorexia, bigorexia, questionnaire

I. UVOD MOTNJE HRANJENJA

Motnje hranjenja niso isto kot motnje prehranjevanja. Motnje prehranjevanja ima v sodobnem času velika večina ljudi, ko nas hiter življenjski tempo prisili v to, da se neredno prehranjujemo čez dan, zvečer pa se »nabašemo« s hrano. Poleg nerednega hranjenja sodi sem tudi nihanje telesne teže zaradi različnih diet, uživanje le določene vrste hrane ipd. Motnje prehranjevanja ne uvrščamo med duševne motnje.

Motnje hranjenja pa uvrščamo med duševne motnje in predstavljajo velik problem sodobne družbe. Najpogosteje prizadenejo mladostnike in mlade odrasle. Na zunaj je sicer videti, kot da gre za problematičen odnos do hrane in da se bodo stvari uredile, ko bo oseba prenehala hujšati ali bruhati. V resnici pa so motnje hranjenja izraz hude notranje stiske, ki je oseba ne zmore reševati na ustrezen način.

Najbolj znane motnje hranjenja so anoreksija nervoza, bulimija nervoza in kompulzivno prenajedanje. Vsem trem oblikam motenj je skupno (Rozman, 1999):

- prizadevanje za idealno telesno težo z zlorabo diet in telesne vadbe,
- nezadovoljstvo z lastnim videzom,
- tlačanje občutij jeze, žalosti, osamljenosti, prezira, nizkega samospoštovanja,
- skrivanje pred drugimi ljudmi in izolacija,
- zavračanje čustvene in telesne bližine ter strah pred spolnostjo.

K. Sernec (2012) navaja, da med 15. in 35. letom starosti za njimi oboleva od 2 do 12% žensk, tako vsako leto odkrijejo sedem primerom anoreksije in štirinajst primerov bulimije na 100 000 prebivalcev.

Navidezni problem s hrano skriva v globini trpljenje, ki je nastalo zaradi cele vrste različnih razlogov:

1. družinski dejavniki tveganja:

- odnos staršev do hrane (predvsem mame; pretirano suha ali debela mati, ki ni zadovoljna s svojo postavo),
- telesno, čustveno in spolno nasilje,
- nefunkcionalen odnos med partnerjema (prepiri ipd.),
- nefunkcionalno starševstvo (otrok prevzema vlogo ravnatelja, posrednika),
- hrana kot vzgojni pripomoček (hrana je vir kaznovanja in nagrajevanja),
- neustrezna komunikacija med staršem in otrokom,
- pomanjkanje varnosti, negotovost, nestabilnost,
- nekompatibilnost med otroki in starši...

2. sociokulturni dejavniki tveganja:

- vpliv medijev – ideal lepote in vzbujanje občutkov krivde ob vsakem zaužitem gramu hrane,

- spremenjena vloga ženske – danes velja, da je uspešna tista ženska, ki je hkrati lepa, negovana, zaposlena, ki izpolnjuje vse tradicionalne funkcije (mati, gospodinja) in je seveda vitka.

3. biološko-genetski dejavniki tveganja:

- prekomerna telesna teža ob rojstvu in v otroštvu,
- specifične osebnostne poteze (npr. perfekcionizem, strah pred napakami, pretirana redoljubnost, pretirana storilnost, potreba po potrjevanju ipd).

Vzroki, ki pogojujejo nastanek motenj hranjenja, so večplastni. Le redko je pri oboleli osebi samo en vzrok. Pomembno je, da odkrijemo vzroke motenj hranjenja, ne iščemo pa krivde ali krivcev.

A. ANOREKSIJA NERVOZA

Anoreksija že zadnjih 100 let velja za duševno bolezen. Za osebe z anoreksijo je značilen močan strah pred debelostjo. Takšna oseba meni, da je debela, četudi so v resnici že izražene telesne posledice podhranjenosti. Njen začetek je običajno med 8. in 12. letom starosti. Običajno traja kar nekaj let, preden obolela oseba poišče pomoč. Ločimo dva podtipa anoreksije:

- purgativni tip (te osebe vzdržujejo nizko telesno težo s pomočjo bruhanja, jemanja odvajal in /ali diuretikov; kar $\frac{3}{4}$ oseb ima takšno anoreksično motnjo),
- restriktivni tip (te osebe vzdržujejo nizko telesno težo z odklanjanjem vseh vrst hrane, pogosto tudi s pretirano telesno aktivnostjo; $\frac{1}{4}$ oseb ima takšno anoreksično motnjo)

Indeks telesne mase mora biti pri anoreksiji pod 17 kg/m^2 . Osebe z anoreksijo so, kljub svoji veliki suhosti prepričane, da so zares debele. Pri anoreksiji je razmerje med ženskami in moškimi 9 žensk : 1 moški.

Zdravljenje oseb z anoreksijo sodi med najtežje oblike zdravljenja, predvsem zato, ker se pojavi že zelo zgodaj, ko oseba še nima razvitih vseh petih komponent razvoja:

- razvoj identitete,
- odnos do vrstnikov,
- ustrezen odnos do dela,
- odnos do avtoritete,
- spolna identiteta (moški najpogosteje zbolevaljo zaradi nerešene spolne identitete).



Slika 1: Dekle z anoreksijo

B. BULIMIJA NERVOZA

Bulimijo se kot samostojno bolezen obravnava šele od 70. let prejšnjega stoletja. Pred tem je veljala za netipično obliko anoreksije. Pri osebah z bulimijo se izmenjujejo obdobja prenažedanja z najrazličnejšimi neustreznimi načini zmanjševanja telesne teže (bruhanje, jemanje odvajal in/ali diuretikov, stradanje, pretirana telesna aktivnost). Bulimija se običajno pojavi na prehodu iz adolescence v zgodnjo odraslo dobo; nekje med 16. in 18. letom starosti. Med prenažedanjem oseba s to motnjo poje ogromne količine visoko kalorične hrane. Ob pretiranem uživanju hrane sprošča napetost, temu sledi občutek krivde in nato vedenjski vzorci za zniževanje telesne teže. Sram je ob tem prevladujoči občutek. Ločimo dva tipa bulimije:

- purgativni tip (obdobju prenažedanja sledi bruhanje, jemanje odvajal in/ali diuretikov; 90% oseb z bulimično motnjo),
- nepurgativni tip (obdobju prenažedanja sledi stradanje, odklanjanje hrane in pretirana telesna aktivnost; 10% oseb z bulimično motnjo).

Pri osebah z bulimijo ne opazimo, da ima dotična oseba motnje hranjenja, saj imajo indeks telesne mase v mejah normale, torej med 18 in 25 kg/m². Razmerje med obolelimi ženskami in moškimi je 7–8 žensk : 1 moški.

C. KOMPULZIVNO PRENAJEDANJE

Ta motnja je med vsemi tremi motnjami hranjenja najmanj raziskana. Oseba s kompulzivnim prenažedanjem se baše s hrano in ima ob tem občutek izgube nadzora nad lastnim hranjenjem. Obdobjem prenažedanja pa ne sledijo mehanizmi za zmanjševanje telesne teže. Motnja se pojavlja v zgodnjem in srednjem odraslem obdobju, najpogosteje med 35. in 45. letom starosti. Raziskave so pokazale, da približno 20–30% debelih ljudi izpolnjuje kriterije za kompulzivno prenažedanje. Razmerje med moškimi in ženskami je 1 : 1.

Značilnosti kompulzivnega prenažedanja:

- oseba v kratkem času zaužije velike količine hrane,
- kompulzivno prenažedanje traja, dokler oseba ne začuti neprijetne sitosti,
- hranjenje običajno poteka v samotni,
- zgodi se v povprečju dvakrat tedensko in traja vsaj 6 mesecev.



Slika 2: Kompulzivno prenajedanje

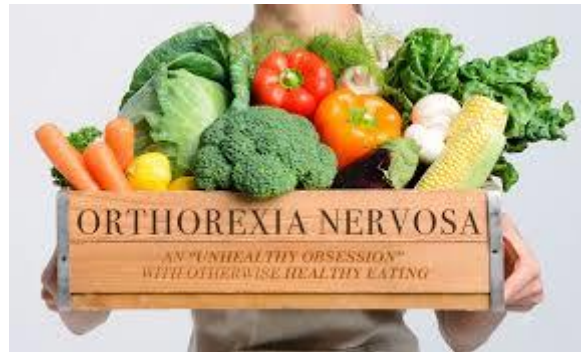
D. ORTOREKSIJA

Danes ljudje veliko pozornost posvečajo skrbi za zdravo prehrano. Ko pa način zdravega prehranjevanja prestopi mejo zmernosti in postane obsesija, govorimo o ortoreksiji. Ortoreksijo (orthos – pravilen, orexis – apetit) je kot motnjo hranjenja leta 1997 prvi opisal ameriški zdravnik Steven Bratman. Ortoreksija uradno še ni uvrščena v mednarodno klasifikacijo bolezni, bi pa lahko sodila med duševne motnje, tako kot anoreksija, bulimija in kompulzivno prenajedanje. Zanj sta značilni obsedenost z zdravim prehranjevanjem ter odvisnost od zdrave hrane, in sicer v takšni meri, da to pomembno omejuje in ovira človekovo funkcioniranje.

Osebe, zasvojene z zdravo hrano, preplavi močan občutek krivde ali strahu že ob misli, da bi zaužili nekaj, kar ni »zdravo«. Mnogi tako na začetku odstranijo iz prehrane le nekatere vrste hrane (npr. bolj mastno, sladko, slano...), kasneje pa cele prehranske skupine, tudi ko za to ni zdravstvenih razlogov. Načrtovanje jedilnika za naslednji dan jim lahko vzame tudi nekaj ur. Prav tako takšne osebe porabijo več ur, da v trgovini proučijo vse sestavine v hrani. Zaradi strahu, da jim ne bi v hrano podtaknili kakšno nezdravo sestavino, se prehranjujejo izključno doma. Ob hrani se lahko popolnoma sprostijo le, če so prepričani, da je hrana bio oz. eko pridelave. Preštevanje kalorij, vitaminov, hranilnih vrednosti, škodljivih snovi in podobnega je za njih zelo pomembno. Če se »zdrave« diete uspešno držijo, jim to daje občutek samozavesti in nadzora. S tistimi osebami, ki na način prehranjevanja ne pazijo, se običajno ne družijo.

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

Motnjo najpogosteje zasledimo pri mladih in uspešnih ženskah, seveda pa za njo zbolevalo tudi moški.



Slika 3: Ortoreksija

E. BIGOREKSIJA

Bigoreksija ravno tako kot ortoreksija ni vključena v mednarodno klasifikacijo bolezni. Pojavlja se pri moških od poznih mladostniških let dalje. Nekateri to motnjo označujejo kot »obrnjeno anoreksijo«. Takšne osebe so obsedene s potrebo po mišičastem telesu, zato lahko v fitnesu prebijejo tudi 5–6 ur dnevno. Pogosta je tudi zloraba anabolnih steroidov. Ker večino časa preživijo v skrbi za telo in hrano, jim ne ostaja veliko časa za druženje ali druge hobije. Vedno bolj se socialno izolirajo in so osamljeni v svojem načinu življenja, kar še dodatno okrepi njihovo napačno prepričanje in poveča napore za lepo telo. Hrano si pripravljajo sami, saj imajo lahko le tako nadzor nad vnosom. Tesnobo in nervozo čutijo tudi, če morajo zaradi nekih zunanjih razlogov preskočiti vadbo. Moški, ki trpijo za to motnjo, se ne oblačijo v tesne majice, da bi poudarili svojo izklesanost, temveč skušajo telo skriti pod ohlapnimi, nevpadljivimi oblačili.



Slika 4: Bigoreksija

II. MOTNJE HRANJENJA MED DIJAKI

Dijaki 3. letnika Gimnazije Litija so v oktobru 2016 izpolnjevali anketni vprašalnik o motnjah hranjenja. Zanimalo nas je, katere motnje hranjenja poznajo, kaj o njih vedo, če morda trpijo za kakšno od opisanih motenj in če so si poiskali pomoč zanjo. Reševali so tudi Bratmanov test ortoreksije.

Vprašalnik je izpolnjevalo 47 deklet in 24 fantov. Povprečna starost deklet je bila 16,8 let in fantov 16,9 let. Najpomembnejši izsledki ankete so:

- Anoreksijo pozna oz. je zanjo že slišalo skoraj 97% deklet in vsi anketirani fantje. Bulimijo bolje poznajo dekleta (91,5%), zanjo pa je slišalo tudi $\frac{3}{4}$ fantov. Kompulzivno

prenajedanje pa je tista motnja hranjenja, ki jo pozna le dobra polovica dijakov. Med dekleti in fanti ni bilo razlik.

- Ortoreksija in bigoreksija sta med dijaki slabo poznani. Pozna ju več fantov kot deklet. Slabih 10% dijakov je zanj že slišalo oz. so o njiju kaj prebrali. Dijaki obe motnji opisujejo kot obsedenost z zdravo prehrano.
- Anketirani fantje ne navajajo motenj hranjenja, medtem ko ima eno dekle težave z anoreksijo, dve dekleti pa s kompulzivnim prenašanjem. Na vprašanje, če so njihove težave povezane s kakšnim travmatičnim dogodkom, so dekleta izpostavila prometno nesrečo, prekinitev zveze in zelo stresno obdobje v življenju.
- Ena dijakinja je pomoč za svoje težave že poiskala, ena meni, da pomoči ne potrebuje, tretja pa ne želi, da bi kdorkoli vedel za njene težave.
- V primeru tovrstnih težav bi skoraj $\frac{3}{4}$ fantov vedelo, kje poiskati pomoč, med dekleti le slaba polovica. Velika večina bi pomoč poiskala pri zdravnikih ($\frac{2}{3}$ dijakov), na drugem mestu je svetovalna služba v šoli na tretjem mestu so starši.
- Največ informacij o motnjah hranjenja dobijo dijaki preko spleta (87,2% deklet in 66% fantov). Pomemben vir informacij za oba spola so tudi zdravniki (splošni, družinski, psihiatri ipd.), dekleta na tretjem mestu navajajo še starše (49%), fantje pa šolo (33%).
- Dijakov in dijakinj, ki o motnjah hranjenja ne bi vedeli nič ali pa zelo veliko, praktično ni. Velika večina anketiranih ocenjuje, da vedo o njih »nekaj srednjega«. Več kot polovica fantov je zapisala, da jih tovrstna problematika sploh ne zanima, med dekleti pa je bilo takšnih le 15%.
- S svojo postavo je zelo zadovoljnih 46% fantov in le 26% deklet. Tudi sicer so dekleta bolj kritična do svojega videza. Kar 75% fantov ocenjuje svojo telesno težo kot »ravno pravšnjo«, medtem ko je takšnih le dobra polovica deklet.
- Na vprašanje, kakšna je tvoja telesna teža, kar 87% fantov pove po resnici, med dekleti jih pravo številko pove samo 63%.
- Dekleta se večkrat kot fantje znajdejo v situacijah, ko se zaradi svoje telesne teže počutijo neprijetno (npr. pri kopianju, pri pouku športne vzgoje ipd). Fantov, ki jim je občasno nerodno, je le 17%, medtem ko je deklet kar 60%.
- Na vprašanje, če so že kdaj poskušal hujšati je pritrtilno odgovorilo 75% deklet in 45% fantov. Dekleta so največkrat poskušala zmanjšati težo z veliko telesne aktivnosti (57%), fantje pa bolj z zdravo in uravnoteženo prehrano (45%).
- Vsi dijaki so reševali tudi Bratmanov test ortoreksije (Priloga 1). Rezultati so pokazali, da bi kar 27% deklet in 13% fantov lahko imelo težave zaradi obsedenosti z zdravo prehrano. Diakinje se ob uživanju zdrave prehrane počutijo samozavestneje, to jih pomirja, jim omogoča samokontrolo, postajajo pa tudi čedalje strožje pri izboru kvalitetne hrane. Uživanje zdrave hrane vpliva tudi na višjo samozavest fantov in posamezniki navajajo, da so postali strožji pri iskanju hrane, ki je biološko neoporečna.

III. ZDRAVLJENJE MOTENJ HRANJENJA

Možnosti zdravljenja so raznolike. Predvsem pa je pomembno, da je oseba motivirana za zdravljenje. Če se oseba sama ne odloči, da želi spremeniti svoje življenje, je nihče ne more k temu prisiliti. Osebe, ki so stare do 15 let, se zdravijo na Pedopsihiatričnem oddelku Pediatrične klinike, tiste v starosti med 15 in 17 let se zdravijo na Oddelku za mladostnike z motnjami hranjenja, tiste nad 17 let pa v Enoti za zdravljenje motnje hranjenja na Psihiatrični kliniki v Ljubljani. Zdravljenje lahko traja tudi do 6 let, kar je tudi povprečen čas, v katerem oseba z motnjami hranjenja poišče strokovno pomoč.

IV. SKLEP

Anoreksijo in bulimijo dijaki dobro poznajo, kompulzivno prenašanje malo manj, medtem ko sta jim ortoreksija in bigoreksija praktično nepoznani. Fantje se bolje počutijo v svojem telesu kot dekleta, kljub temu je skoraj polovica fantov že bila na kakšni dieti, medtem ko je pri dekletih ta delež še bistveno višji (75%). *Problematika motenj hranjenja je ena izmed najbolj razširjenih in nevarnih mladostniških problematik današnjega časa, zato je pomembno, da tudi šole temu posvetijo del izobraževanja.*

Zdravljenje motenj hranjenja je dolgotrajen proces, v katerem sodelujejo različni strokovnjaki. V akutni fazi je pogosto potrebno bolnišnično zdravljenje, ki ga ves čas dopolnjuje psihološka pomoč. Dolgoročni cilj zdravljenja je odpraviti vzroke notranje stiske, za kar pa je potrebno večletno delo na sebi.

Motnje hranjenja so ozdravljive. Ozdravljenost pa ne pomeni samo, da si brez znakov, temveč tudi to, da ustrezno psiho-socialno funkcioniraš v ožjem in širšem okolju. Pot je dolgotrajna in naporna, vendar pogosto uspešna. Ozdravljene osebe vedo povedati, da jim je izkušnja motne hranjenja tudi nekaj dala: bolj se cenijo, pridobile so veliko pomembnih spoznanj o sebi, pa tudi o življenju nasploh.

LITERATURA IN VIRI

1. A. Hafner, K. Serbec, M. Copak, M. Kuhar, Razumeti motnje hranjenja, Zavod za zdravstveno varstvo Kranj, 2011.
2. A. Pšeničny, [www.psihoterapija-ordinacija.si/uploads/file/PUBLIKACIJE/06_13Jana Ortoreksija.pdf](http://www.psihoterapija-ordinacija.si/uploads/file/PUBLIKACIJE/06_13Jana%20ortoreksija.pdf)
3. K. Serbec, <http://www.tosemjaz.net/clanki/kaj-so-motnje-hranjenja/>
4. K. Serbec, <http://www.tosemjaz.net/clanki/anoreksija/>
5. K. Serbec, <http://www.tosemjaz.net/clanki/bulimija/>
6. K. Serbec, <http://www.tosemjaz.net/clanki/kompulzivno-prenajedanje/>
7. M. Žagar, Motnje hranjenja in preventivni vidiki telesne aktivnosti, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2008.
8. S. Rozman, Peklenska gugalnica, Vale-Novak, 1999.
9. T. J. Sentočnik, Ortoreksija, Emzin 14 (3-4), 2004. 2004.

PRILOGA 1

Bratmanov test ortoreksije

1. Ali razmišljate o zdravi prehrani več kot tri ure dnevno?
2. Ali načrtujete obroke za več dni vnaprej?
3. Ali vam je prehrambena vrednost obroka važnejša od uživanja ob hrani?
4. Ali se vam je ob ukvarjanju s kvaliteto prehrane znižala kvaliteta življenja?
5. Ali postajate čedalje strožji v izboru kvalitetne hrane, ki jo uživате?
6. Se počutite bolj samozavestni, ko jeste zdravo hrano?
7. Ste se zaradi zdrave prehrane odrekli hrani, v kateri ste nekoč uživali?
8. Ali se zaradi vašega načina prehranjevanja umikate iz kroga družine ali družbe?
9. Ali se počutite krive, če jeste hrano, ki ni del vaših pravil prehranjevanja?
10. Ali vas uživanje zdrave hrane pomirja in omogoča kontrolo nad sabo?

PREHRANA DIJAKOV NA ŠKOFIJSKI GIMNAZIJI ANTONA MARTINA SLOMŠKA

POVZETEK

V šolskem letu 2014/2015 smo v sklopu komisije za prehrano na Škofijski gimnaziji Antona Martina Slomška izvedli anketo prehranjevalnih navadah dijakov in o zadovoljstvu dijakov s ponudbo v šolski kuhinji. Odziv dijakov je bil različen, tako raznolik, kot so njihove želje o ponudbi hrane. Glede na rezultate ankete menimo, da lahko z ustrezno ponudbo hrane v šoli in z vzgojno-izobraževalnimi delom sistematično razvijamo primeren odnos do hrane in zdrav način prehranjevanja mladostnikov.

KLJUČNE BESEDE: prehrana mladostnikov, srednja šola, zdrava hrana

NUTRITION OF STUDENTS AT THE EPISCOPAL HIGH SCHOOL ANTON MARTIN SLOMŠEK

ABSTRACT

In the academic year 2014/2015, the Nutrition Committee at the Episcopal High School Anton Martin Slomšek carried out opinion polls to inquire about student satisfaction and habits in relation to school meals. The diverse range of responses reflected broadly different student desires. Based on these results, we concluded that appropriate provision of school meals, accompanied by proper education and upbringing, can be used to foster good behaviour, table manners and healthy lifestyle of youngsters.

KEYWORDS: student nutrition, high school, healthy diet

I. UVOD

Prehranjevanje je ena od lastnosti živih bitij in je nujno potrebna za preživetje organizma. Od prehrane so odvisne tudi druge lastnosti živih bitij kot so rast, razvoj in razmnoževanje, presnavljanje, izločanje in uravnavanje. Z vnosom hrane v telo dobimo snovi za kasnejše pretvarjanje v energijo, ki jo potrebujejo celice za delovanje.

Življenjski slog ljudi v informacijski družbi močno vpliva na prehranjevanje in se razlikuje od načina prehranjevanja naših prednikov. Spremenile so se tudi potrebe po energijski vrednosti hrane. Prehranjevalne navade skupine posameznikov npr. mladostnikov [1] vključujejo izbiro živil, količino živil, delež živil in način priprave živil ter pogostost in razporejenost obrokov čez dan. Mladostnik postaja v obdobju adolescence vse bolj razvit in spolno zrel. Tako je hrana povezana s telesnimi spremembami in zunanjo podobo odraščajočega in vpliva na njegovo duševno zdravje [2].

Redna in pravilno načrtovana prehrana je ob ustrezni telesni aktivnosti osnova za ohranjanje telesnega zdravja. Zdrava prehrana nasiti in omogoča normalni telesni in duševni razvoj, varuje pred porastom telesne teže [3].

Za pravilno delovanje telesa moramo v telo vnašati vodo, zadostno količino hranil iz katerih pridobivamo energijo in mikroelementov, ki sodelujejo pri presnovnih procesih. Ko s hrano, ki jo uživamo, ne vnesemo v telo vseh ranil, ki jih potrebujemo za normalno delovanje naših celic, zbolimo. Lahko smo hkrati preveč hranjeni (preveč maščob in ogljikovih hidratov) in podhranjeni (premalo mikrohranil). Pojavijo se akutni zapleti (nespečnost, omotica, glavobol, nerazpoloženost, pomanjkanje volje, spremembe na koži), ki se lahko razvijejo v kronična stanja, če način prehranjevanja ne spremenimo.

Pravilna prehrana je zdrava, uravnotežena hrana, bogata z energijo in hranilnimi snovmi, ki so v njej zastopane v naslednjem razmerju: 45 – 55 % ogljikovih hidratov, 15 – 20 % beljakovin in 30 – 35 % maščob. Zdrav obrok poleg kozarca vode in kosa sadja predstavlja $\frac{1}{4}$ škrobnih živil, ki imajo nizek glikemični indeks, $\frac{1}{4}$ krožnika kakovostnih beljakovinskih živil in $\frac{1}{2}$ zelenjave [3].

Zdravo je pojesti toliko obrokov, da imamo stalno ravno prav poln želodec. Priporočeni so trije glavni dnevni obroki, to so zajtrk, kosilo in večerja, vmes pa dodamo še eno do dve malici. Tako pojemo več manjših obrokov, količino hrane pa prilagodimo naši dnevni aktivnosti [4].

Nameni in cilji šolske komisije za prehrano so bili, da z anketo pridobimo osnovne informacije o prehranjevalnih navadah dijakov in zadovoljstvu dijakov s ponudbo hrane v šolski kuhinji.

II. MATERIALI IN METODE DE LA

A. Materiali

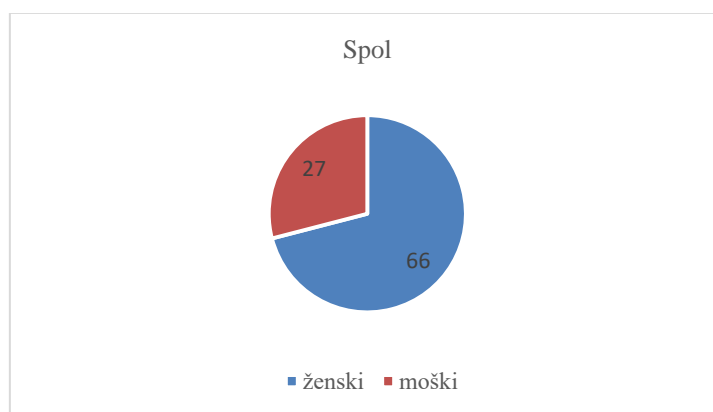
Anketo smo izvedli v šolskem letu 2014/15. Sestavili smo anketni vprašalnik z različnimi tipi vprašanj. V vprašanjih zaprtega tipa so dijaki izbirali med ponujenimi odgovori. Na vprašanja odprtega tipa so podali svoje mnenje. Anketirali smo 93 dijakov 1., 2., 3. in 4. letnika.

B. Metode dela

Podatke smo prikazali s tortnimi in stolpčnimi grafikoni.

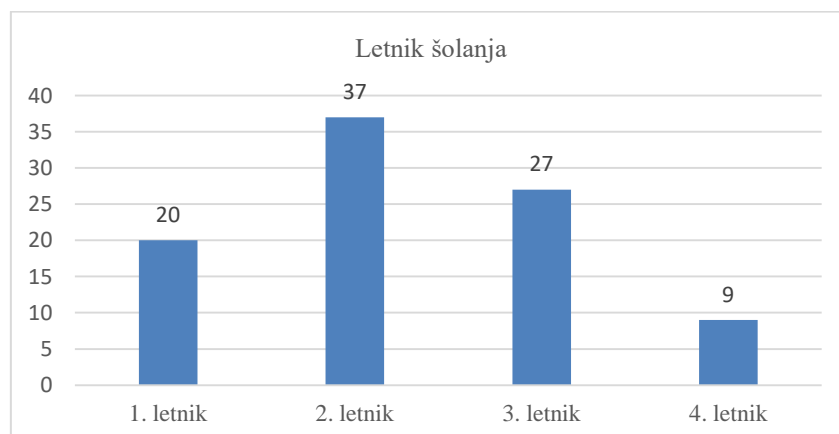
III. REZULTATI

Anketni vprašalnik je rešilo 93 dijakov, 71 % deklet in 29 % fantov (Slika 1).



Slika 1: Anketirani dijaki glede na spol.

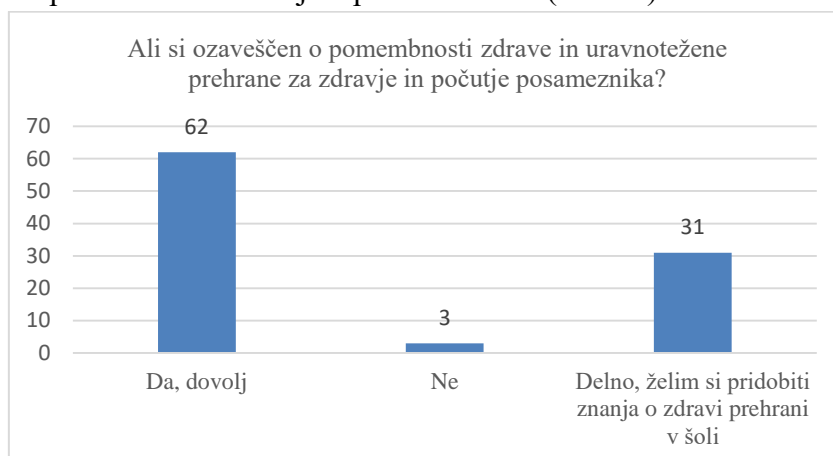
Na anketo je odgovarjalo 40 % dijakov 2. letnika (Slika 2). Dijaki 4. letnikov so se odzvali na anketo v najmanjšem številu (10 %).



Slika 2: Anketirani dijaki glede na letnik šolanja

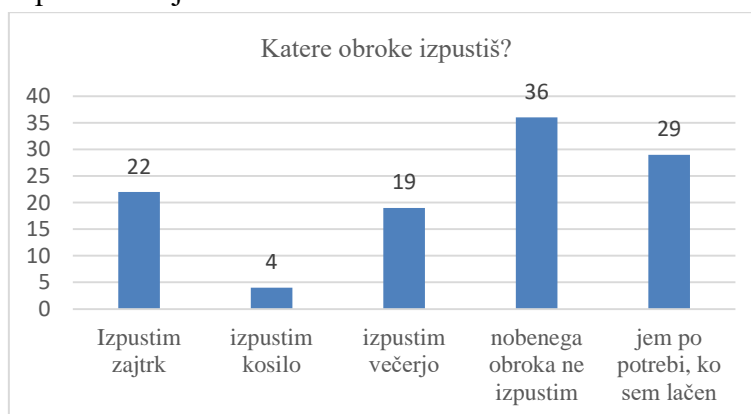
Na vprašanje »Ali si ozaveščen o pomembnosti zdrave in uravnotežene prehrane na zdravje in počutje posameznika (nihanje razpoloženja, telesna teža, koncentracija, pomnjenje, slab

imunski sistem, telesne zmogljivosti)?« 65 % dijakov meni, da je dovolj ozaveščenih, 32 % dijakov pa si želi pridobiti nova znanja o prehrani v šoli (Slika 3).



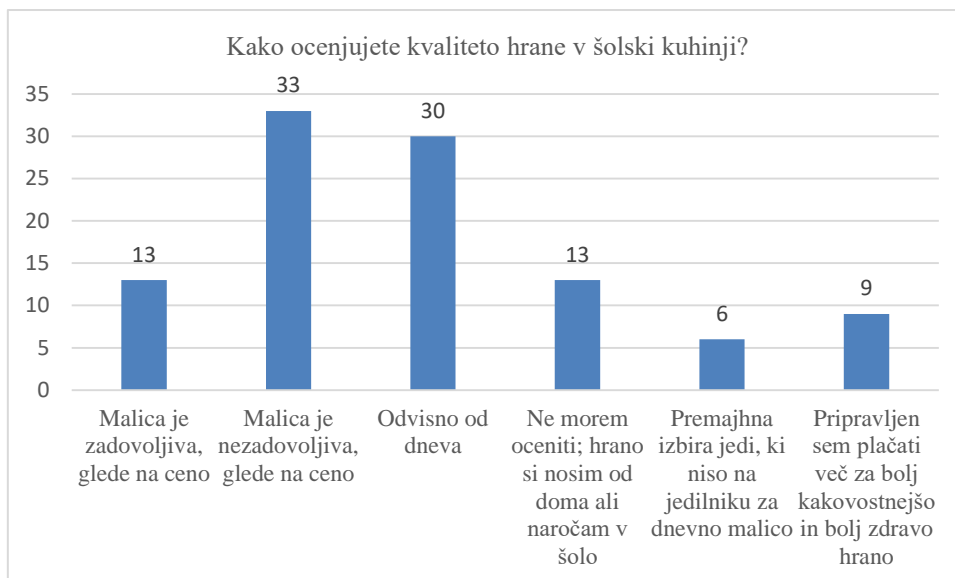
Slika 3: Odziv dijakov na vprašanje o ozaveščenosti o pomembnosti zdrave in uravnotežene prehrane na zdravje in počutje posameznika

Dijake smo povprašali, katere obroke izpustijo čez dan. Slika 4 nam prikazuje, da tretjina dijakov (33 %) ne izpusti nobenega obroka, 26 % dijakov jih je, ko so lačni, 20 % jih izpusti zajtrk in 17 % jih izpusti večerjo.



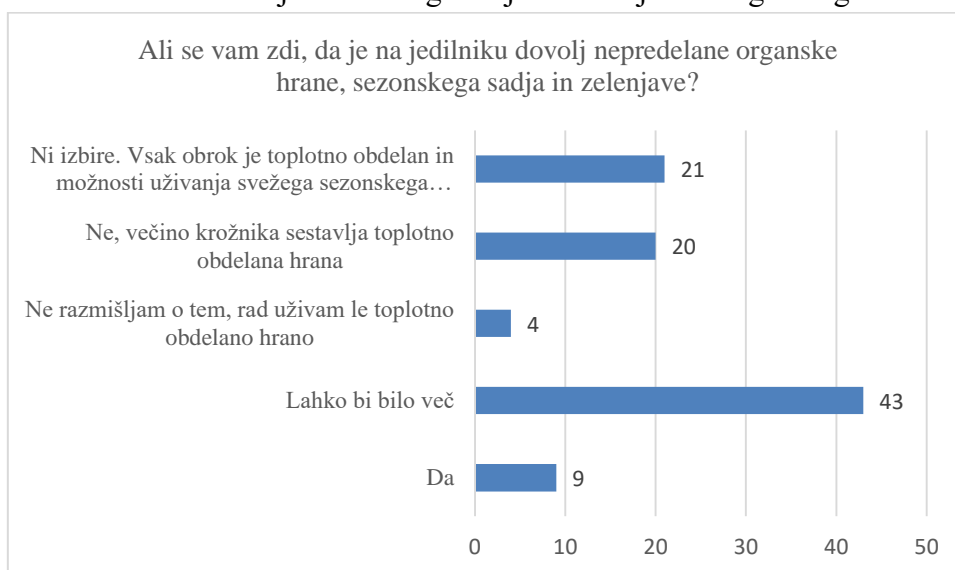
Slika 4: Odziv dijakov na vprašanje o zaužitih dnevni obrokih

Zanimalo nas je, kakšna je kvaliteta hrane v šolski kuhinji. Med ponujenimi odgovori je kar 32 % izbralo odgovor, da je malica nezadovoljiva glede na ceno, 29 % jih meni, da je kvaliteta odvisna od dneva in le 12 % jih je zadovoljnih s kvaliteto hrane v šolski kuhinji (Slika 5).



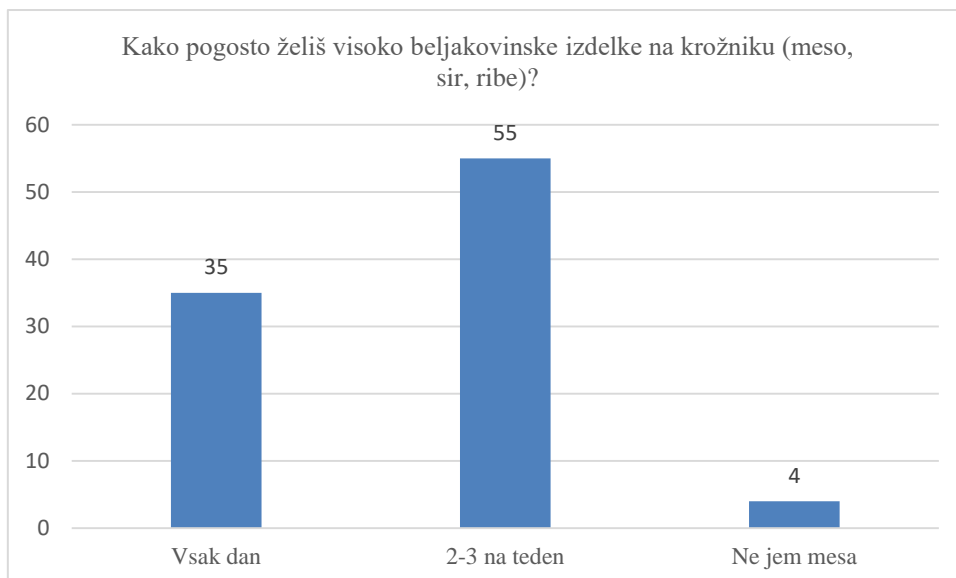
Slika 5: Odziv dijakov na vprašanje o kvaliteti hrane v šolski kuhinji

Dijake smo vprašali, ali se jim zdi, da je na jedilniku dovolj nepredelane organske hrane, sezonskega sadja in zelenjave. Kar 44 % dijakov meni, da bi takšne hrane lahko bilo več na jedilniku, 21 % ocenjuje, da večina hrane na krožniku sestavlja toplotno obdelana hrana, in 22 % meni, da ni možnosti uživanja sezonskega sadja in zelenjave kot glavnega obroka (Slika 6).



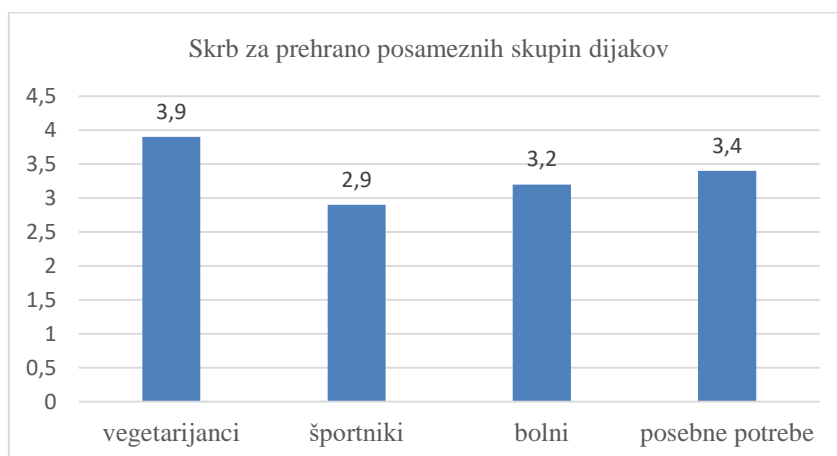
Slika 6: Odziv dijakov na vprašanje »Ali je na jedilniku dovolj nepredelane organske hrane, svežega sadja in zelenjave«.

Dijake smo povprašali, kako pogosto si želijo beljakovinske izdelke na krožniku (meso, sir in ribe). Več kot polovica dijakov (59 %) si želi uživati beljakovinsko hrano 2-3 krat tedensko, 37 % vsak dan in le 4 % jih ne je mesa (Slika 7).



Slika 7: Odziv dijakov na vprašanje kako pogosto si želijo beljakovinske izdelke na krožniku

Zanimalo nas je, kako je poskrbljeno za prehrano vegetarijancev in drugih s prilagoditvami glede hrane. Dijaki menijo, da je najboljše poskrbljeno za vegetarijance in za dijake z dietami (Slika 8).



Slika 8: Ocena prehrane posameznih skupin dijakov

Dijaki so lahko podali svoje predloge o izboljšanju šolske prehrane. Dijaki si želijo zmanjšanje čakalnih vrst, več časa za malico, več vrst sadja in sadnih solat, raznovrstne zelenjavne solate in več zelenjave, tematske jedilnike, manj začinjeno hrano, predavanje o zdravi prehrani, manj zamrznjene hrane in manj hrane iz vrečke.

Dijaki ocenjujejo, da je higiena v jedilnici dobra.

IV. DISKUSIJA

V okviru vzgojno-izobraževalnega dela na šoli obravnavamo teme, ki so povezane s prehranjevalnimi navadami, zdravo hrano, odnosu do hrane in načini priprave hrane pri športni vzgoji, razrednih urah, zdravstveni vzgoji, biologiji, kemiji in ekologiji. Dijake želimo opolnomočiti, da bodo po končanem srednjem šolanju svobodne, samostojne in odgovorne

osebnosti, ki bodo aktivno soustvarjali družbo tako v Sloveniji kot svetu. Njihov prispevek pri ustvarjanju boljših pogojev je nepogrešljiv.

Dijaki prihajajo iz različnih okolij, z različnimi potrebami in prehranjevalnimi navadami. Uživajo hrano, ki jim je dobra, pri tem pa vedno ne pomislijo na zdravstvene posledice, ki sledijo ob napačnih prehranjevalnih navadah.

Dobra tretjina dijakov se redno prehranjuje, kar pomeni, da zaužijejo 5 obrokov na dan. Skrb vzbuja podatek, da kar dobra petina dijakov ne zajtrkuje. O vzrokih dijakov nismo povprašali.

Skrbi nas podatek, da je manj kot polovica dijakov zadovoljnih s šolsko malico. Hkrati ugotavljamo, da bi mnogi dijaki želeli uživati samo določeno hrano (ocvrto hrano, tople sendviče in pico).

Menimo, da so v večini dijaki o pomenu prehrane in vplivu prehrane na telesno zdravje dobro poučeni. Prav zato so izrazili željo po dodatnem izobraževanju o zdravi prehrani. Skrb lastno zdravje se izraža tudi v želji po tedensko uravnoteženi beljakovinski hrani, tematsko obarvanih jedilnikih, bolj raznovrstni ponudbi sadja in zelenjave ter sadnih in zelenjavnih solat v šolski kuhinji.

Posamezne skupine dijakov lahko že sedaj uživajo hrano, ki je primerna za njih.

V. SKLEP

V prispevku smo obravnavali prehranjevalne navade dijakov in zadovoljstvo dijakov s ponudbo hrane v šolski kuhinji. Podatke smo zbirali s pomočjo spletnega anketnega vprašalnika in jih prikazali s tortnim in stolpčnimi diagrami. Ugotovili smo, da manj kot polovica dijakov zaužije vse dnevne obroke, nekateri izpustijo zajtrk, nekateri pa večerjo. Prav tako je manj kot polovica zadovoljnih s šolsko malico. Dijaki si predvsem želijo več raznovrstnega sadja in zelenjave ter sadnih in zelenjavnih solat. V prihodnje bo ponudbo hrane v šolski kuhinji potrebno popestriti s tematskimi jedilniki in jedilniki, ki bodo prilagojeni posameznim interesnim skupinam, predvsem zdravim dietam in prehrani športnikov.

VI. ZAHVALA

Iskreno se zahvaljujem Škofijski gimnaziji Antona Martina Slomška, ki ji je omogočila pripravo, izvedbo in zapis strokovnega prispevka.

LITERATURA IN VIRI

1. M. Gabrijelčič Blenkuš, "Prehrana za mladostnike – zakaj pa ne?" Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, 2000, pp. 5.

2. S. Roškar "Zdrav življenjski slog srednješolcev" v Zdrav življenjski slog srednješolcev, http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/zdrav_zivljenjski_slog_srednjesolcev-dusevno_zdravje.pdf (16. 11. 2016).
3. A. Širca Čampa, "Sodobna prehranska priporočila pri sladkorni bolezni" v Gradivo za pripravo na tekmovanje v znanju o sladkorni bolezni in seminar učiteljev 2016/2017, 2016, pp. 39-46.
4. M. Gabrijelčič Blenkuš, "Prehrana za mladostnike – zakaj pa ne?" Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, 2000, pp. 8.

ŠPORT NA RAZREDNI STOPNJI – POSTAVLJANJE TEMELJEV ZA ZDRAV NAČIN ŽIVLJENJA

POVZETEK

Učitelji se zavedamo, da se vzorci, pridobljeni v otroštvu, ohranijo celo življenje in predstavljajo temelje za dejavno in zdravo življenje v odrasli dobi. V prispevku predstavim načrtovanje športnih aktivnosti pri predmetu šport na Podružnični šoli Kresnice. Predstavim prilagoditve, ki so potrebne za izvedbo športa v učilnici in na šolskem hodniku. Primerjam vključevanje učencev naše podružnične šole v izvenšolske dejavnosti z učenci matične šole in ugotavljam, da je športna aktivnost na podružnični šoli večja. Predstavim še druge aktivnosti na šoli, ki spodbujajo učence k zdravemu načinu življenja.

KLJUČNE BESEDE: šport, gibanje, podružnična šola, izvenšolske dejavnosti, zdrav način življenja.

SPORTS AT PRIMARY LEVEL AND SETTING THE FOUNDATION FOR A HEALTHY WAY OF LIFE

ABSTRACT

Teachers are aware that patterns obtained in childhood are kept for the whole life and represent the grounds for an active and healthy life in adulthood. In my contribution, I'm going to present adjustments which are necessary to implement physical education lessons in a classroom and on the school corridor. I've compared how students of our subsidiary school and those of the main school are included in extra-curricular activities and found out that students from the subsidiary school are more active when it comes to sports. I'm also going to present other activities at our school that encourage students to have a healthy way of life.

KEYWORDS: sport, exercise, a subsidiary school, extra-curricular activities, a healthy way of life

I. UVOD

Gibnje je ena od osnovnih otrokovih potreb, pa kljub temu tako starši in šola ter celotna družba s svojim delovanjem povzročajo, da le-ta zamira. Otroci pa iščejo nadomestilo za gibanje v drugih dražljajih, ki le trenutno zadovoljijo njihove potrebe, dolgoročno pa nimajo pozitivnega učinka na otrokovo zdravje. Vsi vemo, da učenci v času pouka veliko sedijo, imajo manj časa za zdravo prehranjevanje, pogosto so izpostavljeni stresu, v prostem času pa se premalo gibljejo, ker pogosto sedijo pred računalnikom in televizorjem. Malo otrok hodi v šolo peš ali s kolesom. Starši otroke največkrat pripeljejo do šolskega praga z avtom, prav tako jih z avtom iz šole tudi odpeljejo. V šoli sedijo pri pouku vsaj štiri ure. Obseg gibanja in ukvarjanje s športom med mladimi upadeta. Zaradi nezdravih navad so otroci bolj nagnjeni k debelosti, zato imajo slabo samopodobo. Vsakodnevna telesna dejavnost in gibanje na svežem zraku zmanjšuje utrujenost, ki je posledica šolskega dela in utruje zdravje. Gibanje ima takojšnji ugodni učinek, ki otroku pomaga, da se lažje in hitreje spopade z vsakodnevnimi obveznostmi in preizkušnjami. Če se nezdrave navade prenesejo tudi v odraslo dobo, se poveča tveganje za razvoj različnih bolezni sodobnega časa. Naloga šole je, da spodbuja različne dejavnosti, ki krepijo zdravje – telesno zdravje, duševno zdravje in socialno zdravje.

II. SKRB ZA ZDRAV RAZVOJ OTROKA

Že v najzgodnejšem obdobju otrok preko gibanja zaznava svet, spoznava njegove zakonitosti in lastnosti elementov. Otrokov razvoj in njegovo doživetje sveta sta celostni, zato primanjkljaj na področju gibanja povzroči primankljaje na drugih področjih. Tako starši kot učitelji imamo pri oblikovanju odnosa do gibanja zelo pomembno vlogo. Del otrokove osebnosti lahko oblikujemo, ko ga poučimo o pomenu zdrave prehrane, o pomenu aktivnega življenjskega sloga za zdravje. Tega ne počnemo le pri športu, pač pa tudi pri ostalih učnih predmetih.

Skupno delovanje vseh, s katerimi se srečuje otrok v predšolski in šolski dobi, lahko pomaga pri vzgoji mladega posameznika v zdravega odraslega, ki bo zdravje in dobro počutje ohranjal z gibanjem in zdravim prehranjevanjem, ne bo pa se posluževal zdravil in neustreznih in hitrih diet. V učnem načrtu za šport v osnovni šoli piše, da je potrebno učencem zagotoviti zadovoljitev prvinske potrebe po gibanju, posamezniku prilagojen razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti, pridobivanje številnih in raznovrstnih gibalnih spretnosti ter športnih znanj in čustveno in razumsko doživetje športa.

A. Učni načrt

V osnovnošolskem programu je potrebno uresničevati splošne cilje športa:

- ustrezno gibalno učinkovitost in oblikovanje zdravega življenjskega sloga
- usvajanje spretnosti in znanj, ki omogočajo sodelovanje v različnih športnih dejavnostih
- pozitivno doživljanje športa, ki bogati posameznika
- razumevanje koristnosti rednega gibanja in športa ter njune vloge pri kakovostnem preživljanju prostega časa

- pozitivno doživljanje športa, ki bogati posameznika

Za izvedbo programa, ki ga predvideva učni načrt, pa mora imeti šola telovadnico, zunanje športne površine, ustrezna športna orodja in rekvizite. To pa ne velja za podružnične šole, saj marsikatera podružnična šola nima ustreznih prostorov za športne aktivnosti, nima niti ustrezne opreme niti ostalih rekvizitov.

III. ŠPORTNE NALOGE IN DEJAVNOSTI NAŠE ŠOLE

A. Predstavitev šole

Poučujem na Podružnični šoli Kresnice, katere matična šola je Osnovna šola Gradec v Litiji. Pogoji za delo na naši šoli so specifični, še posebej v oddelkih, kjer poteka pouk v kombiniranih oddelkih, kar pomeni poučevanje enega učitelja več programov istočasno v eni učilnici.

V Sloveniji je več kot 300 podružničnih šol. Položaj le-teh se je v zadnjem času precej izboljšal, kako kakovosten je, pa je odvisno od odnosa matične šole do podružnice, lokalnih skupnosti in ustanovitelja. Novejše podružnične šole so zgledno urejene, starejše pa so pogosto brez telovadnice in nimajo ustrezne in zadostne športne opreme. Naša matična šola OŠ Gradec v Litiji ima štiri podružnične šole: Hotič, Jevnico, Kresnice in Vače. Vače imajo celotno devetletko, in tudi telovadnico, ostale tri podružnice so brez nje.

Podružnična šola Kresnice, na kateri poučujem že več kot dvajset let, stoji sredi vasi, v naselju živi okrog 600 prebivalcev. Okolje je mirno, veliko je zelenja, krajevna cesta tik ob šoli je manj prometna. Ob šoli je šolsko igrišče. Včasih uporabljamo tudi krajevno športno dvorano, ki je od šole oddaljena 500 metrov.

B. Dejavnosti in naloge, povezane z gibanjem in zdravim načinom življenja

V šolskem letu 2016/17 na Podružnični šoli Kresnice potekajo naslednje dejavnosti, povezane z gibanjem in zdravim načinom življenja:

- športne dejavnosti pri učnem predmetu šport po veljavnem učnem načrtu
- športni dnevi
- Zdrava šola, z različnimi dejavnostmi spodbujamo, omogočamo in krepimo zdravje učencev na vseh področjih – telesnem, duševnem, socialnem in okoljskem
- rekreativni odmor
- program Zdrav življenjski slog, ki nudi učencem dodatne ure športa
- shema šolskega sadja, poudarjen je pomen lokalno pridelane hrane
- eko zelenjavni vrt, učenci spremljajo razvoj rastlin od setve do pobiranja pridelkov
- planinski krožek, zdrav način preživljanja prostega časa
- kolesarski krožek, navajanje na zdrav način preživljanja prostega časa
- sodelovanje z zdravstveno službo, medicinska sestra večkrat obiše šolo, letošnje predavanje medicinske sestre je bilo na temo odvisnosti, večkrat letno imajo učenci pregled zob

IV. POGOJI ZA DELO

Kot učiteljica športa na razredni stopnji poskrbim za pestrost učnih ur, vsebin, metod in oblik dela. Spodbujam in razvijam otrokove potenciale. Vadba mora biti intenzivna in hkrati prilagojena starostni stopnji otrok. Ključni cilj športna na razredni stopnji je pozitivno doživljanje in veselje do športa. Niso pomembni le dosežki, saj uspešnost ni le v centimetrih in sekundah, zato štoparico in meter uporabljamo le takrat, ko je to nujno potrebno. Učna ura športa je dobra, ko so učenci po končani uri zadihani, prepoteni, predvsem pa – zadovoljni.

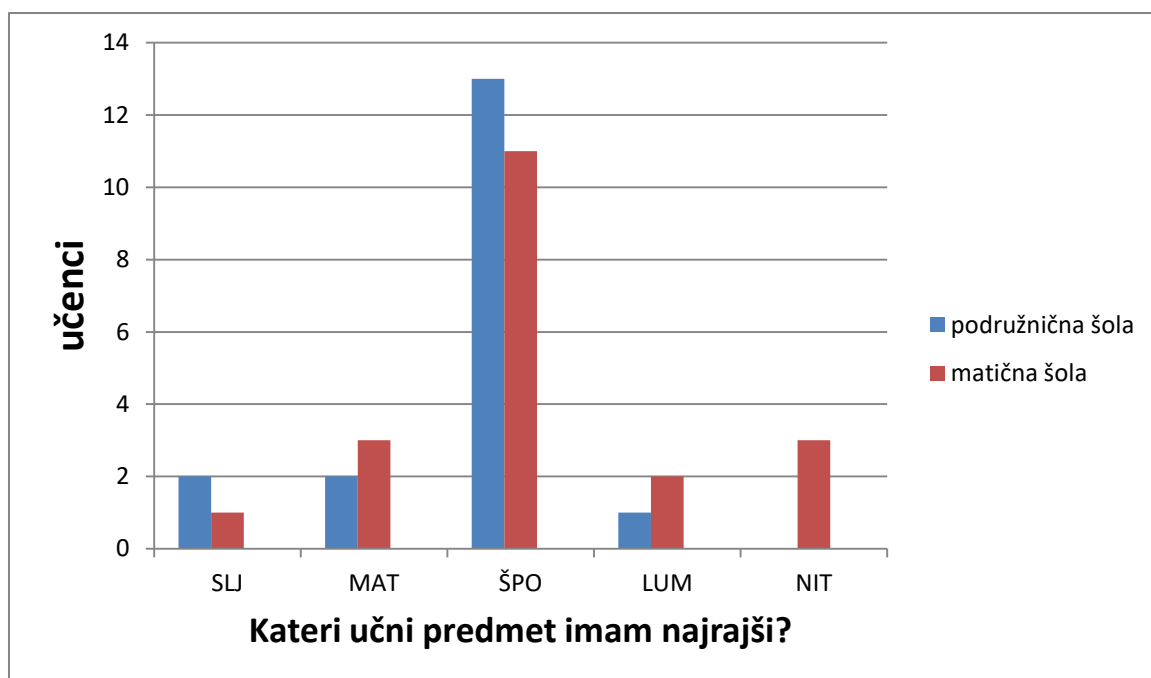
Kresniška šola nima telovadnice, zato izvajamo ure športa v učilnici, na šolskem hodniku, na šolskem igrišču in v krajevni športni dvorani, ki je od šole oddaljena pol kilometra. Poučujem v učilnici, ki je dolga in široka 8 metrov, šolski hodnik je dolg 27 metrov in širok 3 metre. Opremljenost s športnimi rekviziti je razmeroma dobra, pač glede na pogoje, ki jih imamo. Na naši podružnični šoli nimamo prostora za shranjevanje športne opreme. Pred leti smo pregradili šolski hodnik in tako pridobili prostor, v katerem so shranjene žoge, stojala, koza, blazine, obroči, kiji in kolebnice. Nekaj športne opreme je shranjene tudi v omari, ki jo imamo na šolskem hodniku. Nizka gred in klop pa stojita na šolskem hodniku ob oknu, kar je neustrezno, a žal drugje ni prostora.

Na drugih šolah, kjer so pogoji za delo drugačni, se izvajajo ure športa v telovadnici in na šolskem igrišču. Razlika je v še, da je večina šol s telovadnico boljše opremljena s športno opremo, ki je ustrezno shranjena v športnem kabinetu.

V spodnji tabeli so napisana mnenja učencev podružnične šole, ki je brez telovadnice, in mnenja učencev matične šole, ki ima telovadnico. Vzroki za priljubljenost učnega predmeta šport so na obeh šolah zelo podobni (tabela 1). Stolpčni diagram (slika 1) prikazuje priljubljenost učnih predmetov na Podružnični šoli Kresnice in na Osnovni šoli Gradec. V anketi so sodelovali učenci 5. razreda. Čeprav je število anketiranih učencev majhno, so rezultati pričakovani. Prepričana sem, da bi bili podobni, če bi na isto vprašanje odgovorilo več učencev. Ugotavljam, da je športna vzgoja daleč najbolj priljubljen učni predmet, ne glede na to, če šola ima telovadnico ali je nima.

Tabela 1: Priljubljenost učnih predmetov na šoli s telovadnico in na šoli brez telovadnice.

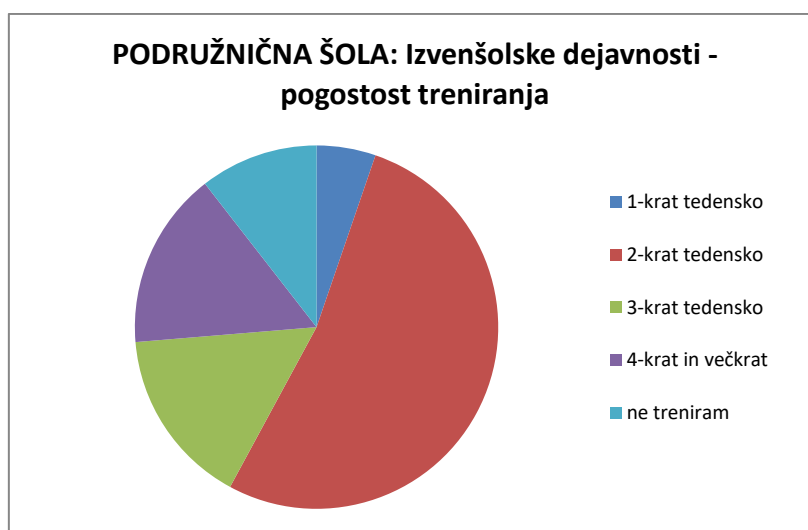
Podružnična šola brez telovadnice	Matična šola s telovadnico
Rad imam šport, ker gremo pogosto ven.	Ko telovadim, se sprostim.
Delamo v skupinah.	Pri športu se dobro razgibam.
Ni domačih nalog.	Ni se treba učiti iz knjig in zvezkov.
Plešemo, se igramo in lovimo.	Rada sem zunaj.
Rada imam igre z žogo.	Rada imam odbojko in košarko.
Všeč mi je košarka in nogomet.	Bolje tečem, sem hitrejša.



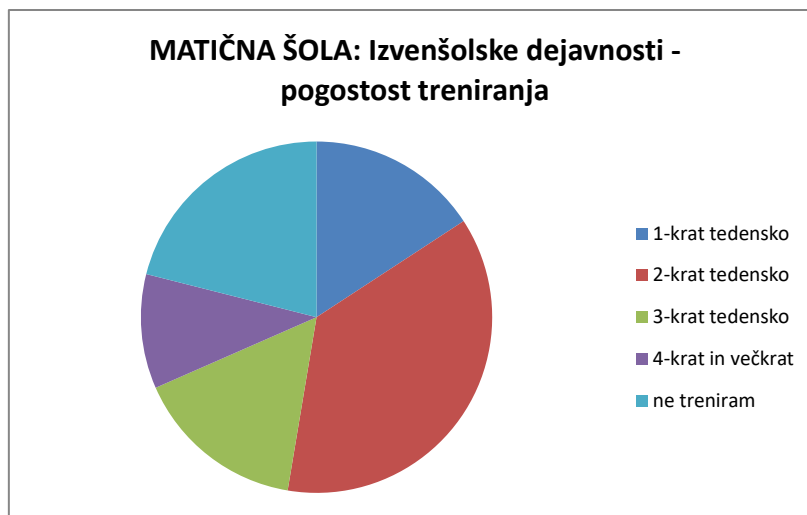
Slika 1: Priljubljenost učnih predmetov na Podružnični šoli Kresnice in na OŠ Gradec Litija.

A. Izvenšolske dejavnosti na matični šoli in na podružnični šoli

V raziskavi, ki jo predstavlja naslednja preglednica in kolačni prikaz, sem ugotovila, da pogoji, ki jih imajo učenci na podružnični šoli brez telovadnice in na matični šoli, ki telovadnico ima, ne vplivajo na izbiro izvenšolskih dejavnosti učencev. Na izbiro izvenšolskih dejavnosti vplivajo tudi starši. Iz prikazanega je razvidno, da so učenci matične šole izbrali več različnih izvenšolskih dejavnosti.



Slika 2: Izvenšolske dejavnosti – pogostost treniranja na podružnični šoli, ki nima telovadnice.



Slika 3: Izvenšolske dejavnosti – pogostost treniranja na šoli šoli, ki ima telovadnico.

Tabela 2: Izvenšolske dejavnosti na podružnični šoli brez telovadnice in na matični šoli, ki ima telovadnico.

Podružnična šola brez telovadnice	Matična šola s telovadnico
košarka	kegljanje
ples	karate
nogomet	plavanje
hokej	balet
jahanje	ples
gimnastika	nogomet
tenis	tenis
	strelstvo
	rokomet
	gimnastika

B. Šport v učilnici

Učilnica, v kateri izvajamo ure športa, je razmeroma velika. V njej so poleg šolskih miz in stolov še omare in klavir. Šolske torbe med uro športna učenci odnesejo na hodnik. Stole in mize postavimo ob stenem najprej prestavimo stole, nato do njih porinemo še mize. Bolj izpostavljene dele še dodatno zaščitimo z blazinami. Tako pridobimo prostor za vadbo na sredini učilnice. Le-tega je seveda razmeroma malo.

V učilnici ne izvajamo hitrih tekov. Pri igrah z žogo pa uporabljamo mehke žoge in balone, saj je treba upoštevati, da učilnica nima zaščitenih oken in luči. Priprava prostora je zamudna in nam vzame kar nekaj časa – a tudi priprava učilnice za športne dejavnosti je gibanje.

C. Šport na šolskem hodniku

Šolski hodnik je dolg 27 metrov. Primeren je za vse naravne oblike gibanja in atletske abecede. Na hodniku skačemo čez kozo, se plazimo, lazimo, kotalimo in valjamo. Hkrati izvajamo več različnih nalog. Delo je organizirano tako, da je le pri eni dejavnosti potrebna pomoč učitelja, ostale lahko učenci opravijo samostojno. Učenci so lahko aktivni ves čas in ne čakajo predolgo, da gibalno nalogo opravijo še ostali.

Č. Varnost med vadbo

Pri urah športa je zelo pomembno, da učitelj poskrbi za varnost med vadbo. Če pa se športne aktivnosti izvajajo v prostorih, ki niso namenjeni le športnim dejavnostim, je ta skrb še večja. Pohištvo in predmete, ki jih ne moremo odstraniti iz učilnice, je potrebno dodatno zaščititi. Ker nimamo dovolj blazin, s katerimi bi zaščitili vse ostre robove v učilnici, z njimi zaščitimo samo najbolj izpostavljena mesta.

Navodila in pravila pri takem delu morajo biti jasna in natančno določena. Ne smejo se spreminjati, ostati morajo enaka skozi celo šolsko leto. Pred vsako učno uro športa v učilnici ali na hodniku jih je potrebno ponoviti. Če že pogovorno radi rečemo, da kakšno stvar povemo stokrat, to pri naših urah športa res drži. Učenci pravila poznajo in nikoli se ne zgodi, da bi jih ne upoštevali. Upam, da bo še naprej tako.

D. Rekreativni odmor

Pomembno je, da se otroci redno gibljejo, se družijo z vrstniki in v igri uživajo, če pa je igra spontana in jo lahko izbirajo po lastni volji, še toliko bolje. Vse našteto uresničujemo med rekreativnim odmorom na šolskem igrišču. Igrišče je na srečo tako veliko, da je na njem lahko hkrati več oddelkov. Med glavnim odmorom, ko učenci pojedjo malico, gremo na igrišče, ki je tik ob šoli. Redko po malici ne zapustimo učilnice, to se zgodi le, če res močno dežuje ali pa so temperature zelo nizke. Trdim, da je pouk po rekreativnem odmoru veliko boljši, učenci pa so uspešnejši pri aktivnostih, ki jih morajo opraviti sede v učilnici.

To je prednost naše šole, saj marsikatera mestna šola stoji ob prometni in hrupni cesti in nima dovolj zunanjih površin, kjer bi se učenci lahko gibali.

E. Okolica šole

Okolica šole ponuja veliko možnosti za vadbo na prostem in »naravne« rekvizite in predmete, ki niso namenjeni športu, a se z nekaj iznajdljivosti spremenijo v predmete, ki omogočajo vadbo:

- namesto mreže za igre z žogo uporabljamo elastiko
- elastika je uporabna tudi kot ovira za preskoke, za plazenje in lazenje
- žogice za met v daljino so lahko tudi snežene kepe
- letvenik je bližnji kozolec, ki ga uporabljamo z dovoljenjem lastnika
- splezamo na drevo pred šolo
- steza za tek je gozdna pot in steza na travniku

V. ZAKLJUČEK

Otroštvo in mladost sta odločilna za oblikovanje podobe odrasle osebe. Otroku je potrebno zagotoviti športne aktivnosti, ki so raznolike in zanimive ter primerne njegovi starosti. Vse zgoraj opisano je dokaz, da na podružnični šoli lahko realiziramo marsikaj, pa čeprav nimamo ustreznih pogojev. Učitelj športa mora poiskati rešitve in prilagoditi prostor, ki je na voljo. Naloga učitelja je, da pomanjkljivosti spremeni v prednosti ali vsaj v sprejemljivo realnost.

LITERATURA:

1. Bradeško, B (2016). Kraljica športa po meri otrok. Ljubljana: Pogled za starše. Mladinska knjiga.
2. Štemberger, V. (2005). Kakovost športnovzgojnega procesa v nižjih razredih osnovne šole. Ljubljana:
3. Razredni pouk. Letnik 7. Št. 3. Str. 35-40. Zavod RS za šolstvo.
4. Pistotnik, B. (1995). Vedno z igro. Ljubljana: Fakulteta za šport. Univerza v Ljubljani.
5. Učni načrt. (2011). Program osnovna šola. Šport. Ljubljana. Ministrstvo za šolstvo in šport. Zavod RS za šolstvo.

SLABOVIDNI UČENEC IN ŠPORT

POVZETEK

Za slabovidnega učenca je gibanje enako pomembno kot druga znanja. Zaradi pomanjkanja vidnih spodbud so slabovidni manj aktivni in imajo manj možnosti za pridobivanje gibalnih izkušenj. Pomanjkanje gibanja ima negativne učinke na telesno in psihično zdravje. Pri urah športa morajo biti dejavnosti organizirane in prilagojene tako, da omogočajo razvoj sposobnosti, usvajanje različnih znanj, stike z vrstniki in lažjo socializacijo slabovidnega učenca. V prispevku predstavim delo s slabovidno deklico pri urah športa. Poudarim pomen gibanja za ohranjanje njenega zdravja, opišem prilagojene dejavnosti in športne rekvizite. Predstavim tudi skrb za njeno duševno zdravje.

KLJUČNE BESEDE: slabovidni učenec, gibanje, prilagojene športne dejavnosti, duševno zdravje

WEAK-SIGHTED STUDENT AND EXERCISES

ABSTRACT

Exercise is equally important as any other knowledge for a weak-sighted student. Due to the lack of visual stimulations, the weak-sighted are less active and have fewer possibilities to gain motive experiences. The lack of exercise has negative impacts on physical and psychical health. Activities during physical education lessons have to be organised and adjusted in such a way to allow progress in capabilities, assimilation of various knowledge, contacts with peers and easier socialisation of a weak-sighted student. In this contribution, I'm going to present the work with a weak-sighted girl during physical education lessons. I emphasize the meaning of exercise for keeping her health as well as describe the adjusted activities and sport props. The care for her mental health is also going to be presented.

KEYWORDS: a weak-sighted student, exercise, adjusted sport activities, mental health

I. UVOD

Napačno je mnenje, da sta slabovidnost in gibanje dva pojma, ki ne gresta skupaj in se med seboj celo izključujeta. Med ljudmi je žal še vedno razširjen stereotip, da otroci s posebnimi potrebami ne smejo biti izpostavljeni telesnim obremenitvam, ampak bi morali bolj mirovati in počivati.

Ko govorimo o vplivih športnih aktivnosti na človeka, mislimo na vse ljudi brez razlike. Tako na odrasle kot na otroke. Tako na zdrave kot tudi na tiste, ki imajo že v osnovi take ali drugačne težave z zdravjem in fizičnim delovanjem. Za vse ljudi velja, da imajo vsi potrebe po zdravju, gibanju, zabavi, sprostitvi, druženju, tudi tekmovanju. In prav šport je idealen način, da človek vse zgoraj naštete potrebe uresniči. Za ljudi s posebnimi potrebami je ukvarjanje s športom enako pomembno kot za ostalo populacijo.

Če želimo, da se bodo slepi in slabovidni uspešno vključevali v športne dejavnosti v šoli in izven nje, moramo poskrbeti za ustrezne prilagoditve. Zagotoviti je potrebno ustrezne materialne in kadrovske pogoje. Vključevanje otrok s posebnimi potrebami v šport je eden od pomembnih dejavnikov kakovosti inkluzije, ki pozitivno vpliva na vse, ki pri tem sodelujejo.

II. ŠPORT JE ZA SLABOVIDNEGA OTROKA ZELO POMEMBEN

A: Učni načrt

V učnem načrtu splošni cilji predmeta šport predvidevajo:

- Zadovoljitev učenčeve prvinske potrebe po gibanju in igri.
- Posamezniku prilagojen razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti.
- Pridobivanje številnih in raznovrstnih gibalnih spretnosti ter športnih znanj.
- Čustveno in razumsko dožemanje športa.

B. Slabovidni otrok ima v življenju veliko negativnih izkušenj

Ker mu vid ne služi tako kot drugim otrokom, doživi prenekatero bolečino:

- številne preiskave mu prinašajo bolečine, pogosto mora v bolnišnico, srečuje se s številnimi tujimi ljudmi, ki posegajo v njegov intimni prostor
- dotakne se jih stiska staršev, ki se jim ob dejstvu, da otrok ne vidi dobro, podira svet, traja več let, da se prilagodijo novemu življenju, da zgradijo z otrokom odnos, ki temelji na realnih pričakovanjih
- slabovidni otroci pogosto ne zmorejo samostojno sodelovati v otroški igri, veljajo za tiste, ki jim je treba vedno pomagati in so pri merjenju spretnosti in moči pogosto poraženi.

Danes je več kot polovica slepih in slabovidnih otrok opravičenih športa. Najpogosteje prinesejo zdravniško spričevalo. Opravičilo ponavadi zahtevajo starši, ker se bojijo, da bi gibanje negativno vplivalo na vidno funkcijo. Včasih opravičilo zahtevajo učenci sami, saj imajo na ta način manj težav, ni jim treba iskati pomoči spremljevalca, ni se treba prilagajati ali celo doživljati neuspeha. Roko na srce, opravičilo pride prav tudi učitelju, ki poučuje šport, saj

se tako izogne odgovornosti, ni mu potrebno pridobiti znanj o poučevanju slepih in slabovidnih. Če je otrok opravičen športa, so te ure prav priročne za izvajanje dodatne strokovne pomoči.

C. Kaj mora učitelj športa vedeti o slabovidnem učencu?

Naloge športnega pedagoga so naslednje:

- seznaniti se mora z osnovnimi značilnostmi slabovidnih
- spoznati mora zdravstveno stanje slabovidnega otroka
- spoznati se mora z načinom komunikacije in uporabo morebitnih pripomočkov
- pripravi prilagoditve pri izvajanju programa športa
- določi cilje, prilagoditve ter prilagojen način preverjanja in ocenjevanja, ki se zapišejo v individualiziran program

Vključevanje slabovidnega otroka v športne dejavnosti ne poteka vedno preprosto, otrok se ob tem srečuje s številnimi ovirami. Ovine so dostikrat objektivne narave, še večkrat pa so posledica neznanja, nerazumevanja, predsodkov in celo nestrpnosti. Načrtovanje, na kakšen način se bo slabovidni otrok vključil v športno aktivnost, zahteva veliko priprav.

Učitelj, ki sodeluje pri vključevanju slabovidnega otroka v šport, si mora predhodno pridobiti ustrezna znanja z različnih področij: medicinskega, specialno-pedagoškega, psihološkega in športnega. Potrebno je tudi tesno sodelovanje s starši, po potrebi se je treba povezati še s strokovnimi delavci različnih profilov.

Otroka je treba najprej celostno spoznati. Potrebno je poznati njegovo medicinsko diagnozo, tveganja pri specifičnih gibalnih aktivnostih, osebnostne poteze, interese, motivacijo. S slabovidnim otrokom je potrebno vzpostaviti odnos, ki temelji na zaupanju in spoštovanju, empatiji, sprejemanju in seveda strokovnosti. Tako kot moramo najprej na primeren način pripraviti otroka, je treba kasneje veliko pozornost posvetiti tudi pripravi skupine in okolja, v katerega se bo slabovidni otrok vključil.

Č. Slabovidni otrok lahko nekatere športne aktivnosti opravlja enakovredno v skupini

Slabovidni otrok se v nekatere športne aktivnosti lahko vključuje popolnoma enakovredno, zato moramo pri njem poiskati močna področja, kjer se bo lahko meril z drugimi brez omejitev in prilagoditev. Če je le mogoče in zaznamo pri otroku interes, ga najprej usmerimo v tisto športno dejavnost, ki jo bo lahko opravljal brez prilagoditev in prilagojenih pripomočkov.

Neakterih športnih aktivnosti pa slabovidni otrok ne more opravljeti brez prilagoditev. Dejavnosti s prilagoditvami izvajamo na več nivojih. Najprej lahko prilagodimo pravila tako, da lahko slabovidni otrok enakovreden drugim v skupini. Eden od načinov je pomoč druge osebe, to je spremljevalca, ki otroku pomaga.

D. Pomembno je sodelovati in kdaj tudi zmagati

Čeprav pogosto rečemo, da je v športu pomembno zgolj sodelovati in ne zmagati, pa to drži samo deloma. Eden pomembnih motivov v športu je tudi želja po uspešnosti. Zmaga pa ni le to, da premagaš druge, ampak obstajajo še druge vrste zmag. Pri slabovidnem otroku je treba velik poudarek nameniti njegovemu napredku glede na predhodno stanje. Če opazimo le majhen napredek, bo to otroku pomenilo zelo veliko, bolj bo srečen in zadovoljen. Pomembno

pa je tudi neposredno primerjanje njegovih dosežkov z vrstniki v skupini. Pri neposrednem primerjanju posameznikov v skupini mora biti učitelj športa zelo občutljiv in prilagodljiv. Če je le mogoče, je potrebno vadbo občasno organizirati tako, da bodo imeli vsi tekmovalci, vključno s slabovidnim, enake možnosti.

E. Tveganje pri športni vadbi slabovidnih otrok

Čeprav športna aktivnost pozitivno vpliva na vse ljudi, pa ukvarjanje s športnimi dejavnostmi prinaša tudi določena tveganja. Pri športni vadbi, v kateri sodeluje slabovidni otrok, je tveganje, da pride do padcev, udarcev in drugih poškodb veliko. Zato je potrebno zagotoviti ustrezno varnost.

C. Prilagoditve pravil pri športu

Čeprav je šport po eni strani le igra, pa se vendarle v športu kažejo tudi značilnosti družbe, v kateri nekaj velja le tisto, kar je dobro ali celo najboljšo. V šoli je zato potrebno spremeniti in prilagoditi pravila tako, da se lahko v športne aktivnosti vključijo vsi učenci na enakovredni osnovi, pri tem pa sama aktivnost prav nič ne izgubi na vrednosti, privlačnosti in zabavnosti. Tudi otroci s posebnimi potrebami se morajo v športu naučiti sodelovati, voditi, podrežati, tekmovati, zmagati in izgubljati. Ukvarjanje s športom izboljša kakovost življenja, izboljša odnos do sebe in okolja in pripomore k izboljšanju samopodobe. Zato so osebne izkušnje nujno potrebne za zdrav celostni razvoj. Ob športnih aktivnostih se slabovidni otrok samopotrjuje, zabava, sprošča in usmerjal odvečno energijo. Spozna pomen vztrajnosti, postopnosti, požrtvovalnosti in poštenosti.

III. SLABOVIDNA DEKLICA NA PODRUŽNIČNI ŠOLI

A. Začetek šolanja

Slabovidna deklica se je pričela obiskovati našo šolo v 1. razredu. Zbolela je tik pred vpisom v šolo, prej je bil njen vid dober. Opredeljena je bila kot zmerno slaboviden otrok z zoženim vidnim poljem.

Veliko dela so opravile že učiteljice, ki so jo poučevale prva leta šolanja. Ker so bili šolski prostori za deklico neznani, je na začetku potrebovala za vsak premik spremljevalca, razredničarka jo je spremljala po šolskem hodniku do razreda, potem na stranišče, na igrišče, h kosilu. Sprva je bilo popolnoma odvisna od drugih, kmalu pa je postala samostojna in tudi bolj pogumna.

Veliko pozornosti smo učitelji namenili vključitvi v skupino. Tudi odnos sošolcev do tistih, ki so nekoliko drugačni, mora biti spodbuden. Tesnejše stike je navezala z nekaj sošolkami, z vsemi pa ne. V šoli smo učitelji poskrbeli, da so bili sošolci njeni pomočniki. Ta pomoč pa je temeljila na obojestranskem zadovoljstvu.

Deklica je v šoli in izven nje razvijala močna področja, in sicer na področju likovne umetnosti. Dvakrat je v šoli razstavila svoje likovne izdelke in pohvale, ki jih je dobila ob tem, so jo še dodatno motivirale in pozitivno vplivale na njeno samopodobo.

Njena razredničarka sem bila v 4. razredu, učila sem jo vse učne predmete, razen tujega jezika. Še pred začetkom šolskega leta sem dobila informacije o njej in njeni diagnozi. Izvedela sem, da bo deklica opravičena nekaterih elementov vadbe. Poučili so me, da ni potrebno, da bo deklica opravičena vseh vaj.

Udeležila sem se tudi študijskih skupin na Zavodu za slepo in slabovidno mladino v Ljubljani. Prebrala sem tudi nekaj literature o slabovidnosti. Veliko sem se naučila od mobilne tiflopedagoginje, ki je z deklico delala enkrat tedensko v šoli. V pomoč so bili tudi starši. Še največ pa sem se naučila med samim delom z deklico pri pouku. Skozi celo šolsko leto sem se izpopolnjevala in učila in ob delu postala bolj iznajdljiva in fleksibilna.

B. Dva učitelja pri urah športa

Učni predmet šport je poučeval športni pedagog, sama sem bila v vlogi spremljevalca. Deklica je sodelovala pri vseh športnih aktivnostih, razen pri tistih, ki so bile izrecno prepovedane z medicinskega stališča. Tako ni opravljala nekaterih vaj z žogami, niti vaj, kjer bi bilo potrebno sunkovito premikati glavo, odsvetovani so bili tudi prevali. Z učiteljem športa sva poskrbela, da je bila vključena v skupino, če je bilo le mogoče. Redko se je zgodilo, da je opravljala vadbo individualno.

C. Prilagoditve časa in prostora in izvajanja dejavnosti

Prostor

Deklica je dobro poznala prostor za vadbo, saj se je le v znanem prostoru počutila varno in je lahko sproščeno izvajala športno dejavnost. Kjer je bilo potrebno, smo zaščitili ostre robove ter dodali na tla označbe v živih barvah. Prostor je bil vedno zadostno osvetljen, preprečeno je bilo bleščanje, ki je pogosto prisotno zaradi lakiranega parketa. Potrebno je bilo poskrbeti za odpravljanje s svetlobo povezanih kontrastov in senc, ki jih je deklica zaznavala in so jo zelo motili pri vadbi. Tudi na sprehodih in pohodih ter na sankališču, kjer se zlasti v oblačnem vremenu količina svetlobe zmanjša, je bilo deklico vedno potrebno še dodatno opozarjati na ovire na poti oz. na progi. Zaradi varnosti je bila občasno zmanjšana vadbena površina.

Taktilno spoznavanje športnih pripomočkov

Vsak nov predmet oz. športni pripomoček je taktilno raziskala, za spoznavanje je imela dovolj časa. Omogočeno ji je bila še dodatna razlaga pri spoznavanju vseh športnih pripomočkov.

Besedno usmerjanje in prilagoditev časa

Ker je pri slabovidnem učencu delno odsotno posnemanje pri spoznavanju novega giba pri športni dejavnosti, je bilo potrebno deklico fizično voditi, stati za njo pri premikanju določenih delov telesa in jo hkrati verbalno usmerjati pri izvajanju nalog. Besedno usmerjanje je bilo opisno, natančno, nedvoumno – besedi *tja* in *tam* sta bili zamenjani z besedami *levo*, *desno*, *pod kolenom*, *nad glavo* ... Slabovidnega učenca je potrebno opozoriti na premikajoče predmete, saj ne more vedeti, da je npr. žoga namenjena prav njemu. Za spoznavanje, raziskovanje in samo izvajanje dejavnosti je deklica potrebovala več časa.

Materialni pripomočki

Pri vadbi je bila logična izbira takih pripomočkov, ki so bili v kontrastu z igralno površino. Nekateri žoge smo tako polepili s samolepilnimi trakovi. Zelo dobrodošle so bile zvonečke žoge in drugi pripomočki, ki so oddajali zvok.

Navodila zdravnika

Upoštevali smo tudi navodila zdravnika, ki je odsvetoval dejavnosti, pri katerih so potrebni sunkoviti gibi z glavo, igre s težkimi žogami, deklica tudi ni delala prevalov in stoje.

IV. OPISI PRILAGOJENE VADBE

A. Naravne oblike gibanja

Najprej je bilo potrebno poskrbeti za prilagoditev prostora – označbe v kontrastnih barvah in tekstilne označbe. Kasneje, ko je deklica že dobro poznala prostor za vadbo, le-te niso bile več potrebne. Pri spoznavanju nove oblike gibanja jo je bilo potrebno fizično voditi in ji novo dejavnost predstaviti z vodenjem na njenem telesu, npr. počep, vaje, ki so sestavljene iz več elementov ...

B. Pohod

Na vseh pohodih je imela slabovidna deklica pomoč spremljevalca, ki jo je opozarjal na ovire na poti, npr. korenine na gozdni poti, na spremembo površin (asfalt, trava, pesek), spremembo terena. Spremljevalec jo je opozarjal na dogajanje v okolici, na pohodih je spoznavala različne grmovnice in drevesne vrste. Spodbujali smo jo, da je okolico tekstilno spoznala, vonjala listje in lubje ter gozdne sadeže. Pozorna je bila tudi na zvoke v naravi (veter, šelestenje suhega ali mokrega listja, zvoki morebitnih živali). Tudi na pohodih je bilo potrebno dajati natančna in konkretna navodila. Upoštevan je bil tudi podaljšan čas, zato smo tempo pohoda prilagodili.

C. Igre

Tudi pri igrah je bilo predhodno potrebno skrbno pripraviti prostor, poskrbeti za primerno osvetlitev, kontrastne barve ter primerne označbe na tleh in ob robovih talnih površin. Pred vsako igro je deklica s spremljevalcem dobro spoznala potek igre in bila pravočasno opozorjena na morebitne ovire.

Č. Igre z žogo

Uporabljala je zvonečke žoge in zvočne signale, ki so označevali mesto zelenega cilja, npr. udarjanje po površini, v katero je vrgla žogo. Spoznala je pravila športnih iger z žogo. Pri metu na koš so ji sošolci ali spremljevalec zvočno usmerjali, kam mora vreči žogo. Občasno smo prilagodili višino koša zaradi večje motivacije.

D. Tek

Predhodno se je s spremljevalcem pogovorila o gibalni nalogi. Nato je s več sošolci progo prehodila. Tekla je s spremljevalcem, ki jo je več časa opozarjal na morebitne ovire. Pri teku je bil vedno upoštevan dodaten čas za izvedbo.

E. Ples

Gibanje ob glasbi je bila deključina priljubljena oblika gibanja. Potrebna je bila demonstracija z vodenjem giba. Pri plesu pa je bila pogosto zelo ustvarjalna, kar nekajkrat je pripravila ples z elementi, ki so si sledili po njenih zamislih.

F. Preskoki

Poskrbeti je bilo treba za prilagoditev prostora (jasne označbe, kontrast, primerna osvetlitev). Pri izvedbi nalog je bila potrebna stalna verbalna usmeritev in prisotnost spremljevalca. Po potrebi je bila vadba tudi zvočno usmerjena. Paziti je bilo treba, da so bili ostali otroci dovolj oddaljeni, da se med poskoki ne bi poškodovali.

V. ZAKLJUČEK

Za pravilen razvoj otroka z okvaro vida je nujno usmerjeno delovanje na vseh področjih, tudi na področju športa. Pomembno je, da slabovidni otrok že v otroštvu pridobi široko paleto gibalnih izkušenj. To vpliva na kasnejše vključevanje v različne športne zvrsti in tudi na to, da postane šport tudi slabovidnemu ena izmed sestavin kakovosti življenja v vseh starostnih obdobjih. Le celosten razvoj posledično omogoča zdrav emocionalni razvoj ter socialno integracijo. Pomembno vlogo pri tem ima šola, pa tudi starši in tiflopedagoška skupina. Slabovidni otrok potrebuje pomoč pri krepitvi močnih področij.

Učitelj, ki poučuje slabovidnega otroka, mora dobro organizirati pouk, da najde dovolj časa za otroka s posebnimi potrebami in ostale učence v skupini. V veliko pomoč mu je dodatna odrasla oseba, spremljevalec, saj učitelj lahko uči, pomočnik pa pomaga individualno, njune vloge se med učno uro lahko izmenjujejo. Pomembno vlogo imajo tudi vrstniki, ker pogosto ne vidijo omejitev otroka, kot jih vidijo odrasli. Čas, ki ga učenca preživita skupaj, mora vključevati dejavnosti, ki so prijetne za oba.

LITERATURA

1. Čelesnik, N. (2009). Prek ustrezne komunikacije med strokovnimi delavci in starši slepih in slabovidnih otrok do zgodnje obravnave. Ljubljana: Vzgoja in izobraževanje. Št. 5-6. Str. 62-70.
2. Filipčič, T., Štrumbelj, B. (2016). Priročnik za izvajanje interesnih programov športa otrok, mladine in odraslih s posebnimi potrebami. Ljubljana: Zveza za šport invalidov Slovenije – Paraolimpijski komite. Dostopno na www.zsis.si, 3. 11. 2016
3. Kavkler, M. (2009). Učiteljeva vloga pri uresničevanju inkluzije. Ljubljana: Vzgoja in izobraževanje. Št. 5-6. Str. 6-11.
4. Kobal Grum, D., Kobal, B. (2006). Zagotavljanje enakih možnosti za vzgojo in izobraževanje slepih in slabovidnih otrok v Sloveniji. Ljubljana: DEMS.
5. Peljhan, M. (2004). Gibalna oviranost in šport. Ljubljana: Vzgoja in izobraževanje. Št. 6. Str. 57-60.
6. Videmšek, M., Karpljuč, D., Zajec, J., Meško, M. (2012). Gibalna/športna dejavnost predšolskih otrok s posebnimi potrebami. Ljubljana: Šport mladih. Št. 1-2. Str. 183-191.

TENIS NA MIVKI

POVZETEK

Tenis na mivki je zelo dinamična hitra igra. Ima veliko podobnosti s tenisom, žogica se ne odbije od tal. Igra se na igrišču za igro odbojke na mivki. Lahko ga igrajo prav vsi, saj je tehnično manj zahteven kot tenis. Za uspešno igranje tenisa na mivki je znanje tenisa v veliko pomoč. Tenis na mivki je tekmovalni šport in odlična igra za rekreacijo vsem generacijam. V letu 2015 je tenis na mivki v Sloveniji naredil nov korak. V okviru Teniške zveze Slovenije je bila ustanovljena Sekcija za tenis na mivki pri Teniški zvezi Slovenije (v nadaljevanju: Sekcija). Poglavitni namen je bil razvoj tenisa na mivki na nacionalni ravni ter organizacija in koordinacija športnih dogodkov. Naloga Sekcije je bila tudi vzpostavitev šole tenisa na mivki in skrb za rekreativni in tekmovalni vidik tenisa na mivki (tekmovalci, reprezentanca v tenisu na mivki).

Tenis na mivki sem učencem predstavila pri izbirnem predmetu Šport za sprostitev. Igro sem tudi prilagodila, igrali smo tudi v telovadnici in na igrišču z umetno maso.

KLUČNE BESEDE: tenis na mivki, pravila, oprema.

BEACH TENNIS

ABSTRACT

Beach tennis is a very dynamic fast sport. It has a lot in common with regular tennis, although the ball cannot touch the ground. It is played on a beach volleyball court. Almost anyone can play it as it is less challenging than regular tennis from the perspective of technique. But it does help to have a background in regular tennis in order to be successful in beach tennis. Beach tennis is a great competing sport as well as a great workout for all generations. 2015 was a huge step for beach tennis in Slovenia. Within Slovenian Tennis federation a section for beach tennis was established. The main purpose was to develop beach tennis on a national level and organize beach tennis events. Section was in charge of establishing a beach tennis school, as well as take care of the recreation and competing spectre of beach tennis (competitors, beach tennis national team).

I introduced my students with beach tennis at optional subject sport for relaxation. I also adjusted the game – we played it in the gym and on the outdoor court with artificial surface.

KEYWORDS: beach tennis, rules, equipment.

I. UVOD

Tenis na mivki je v Sloveniji še dokaj neprepoznaven, saj se je pričel pojavljati šele proti koncu leta 2007. Danes se vsi vpleteni v ta šport trudimo, da bi to vrsto športne aktivnosti približali ljudem ne glede na starostno skupino in spol. Pri tem se skoraj vedno znajdemo pred enakimi dilemami. Ko ljudje prvič slišijo za ta šport, se jim zazdi, da ni nič novega. Kmalu pa si začnejo postavljati vprašanja: »Na mivki? Kaj pa je to? Kako je videti?« Mi jim odgovorimo: »To je nekaj najboljšega. Moraš poizkusiti«. Ta vrsta športa je odlična igra za rekreacijo, saj se v njem lahko pomerijo prav vsi: mladi, stari, ženske, moški, profesionalni športniki, rekreativci ali popolni začetniki. Poleg tega nudi tudi veliko zabave in sprostitve.



Slika 1: Medgeneracijska rekreacija in zabava

A. ZGODOVINA

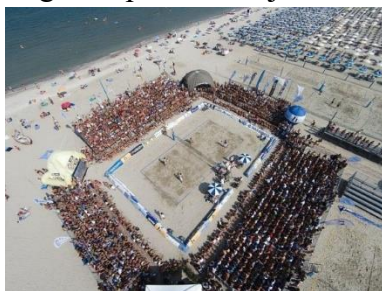
Začetki tenisa na mivki segajo v 70. leta prejšnjega stoletja. Prvi koraki so bili narejeni v Združenih državah Amerike in Braziliji. Kmalu so šport spoznali tudi v Italiji, kjer je postal pravi hit in ga danes igra že več kot milijon navdušencev. Prav Italijani so tudi najuspešnejši na tekmovanjih.



Slika 2: Igrišča za tenis na italijanskih plažah

Tenis na mivki se je hitro razširil po celem svetu, tudi po Evropi. Z letom 2008 je prišel pod okrilje Mednarodne teniške zveze (International tennis federation – ITF). V istem letu so bili organizirani že prvi mednarodni turnirji v tenisu na mivki, ki so šteli za svetovno lestvico, in prvo Evropsko prvenstvo v Rimu, leto kasneje pa še svetovno prvenstvo v kraju Cervia v Italiji. Veliko število igralcev po celem svetu je organizatorjem dalo idejo o ekipnem svetovnem prvenstvu, kjer mora imeti vsaka državna reprezentanca najmanj po en moški in en ženski par. Idejo so uresničili leta 2012 v Moskvi, kjer je nastopilo 15 različnih reprezentanc, v letošnjem letu pa že 34 reprezentanc.

Velik dosežek za organizatorje in igralce tenisa na mivki se je zgodil v lanskem letu, saj je bil ta šport vključen na Mediteranske igre na plaži v italijanski Pescari.



Slika 3: Svetovno prvenstvo v Italiji

V Sloveniji se je tenis na mivki pojavil leta 2007. Vsa leta se igralci udeležujejo mednarodnih turnirjev tako doma kot v tujini. Reprezentanca se redno udeležuje evropskih in svetovnih prvenstev, na katerih dosega odmevne rezultate: 3. mesto moški par na evropskem prvenstvu v San Marinu in 4. mesto reprezentance, 8. mesto moškega para in 8. mesto mešanega para na svetovnem prvenstvu v Italiji, 3. mesto mešanega para na mediteranskih igrah v Italiji.

V letu 2015 je tenis na mivki v Sloveniji naredil nov korak: pod okriljem Teniške zveze Slovenije je bila ustanovljena Sekcija za tenis na mivki (Tenis na mivki Slovenija, 2016).

B. IGRIŠČE

Velikost igrišča za tenis na mivki je enaka velikosti odbojkarskega igrišča. Dimenzije igrišča so 16×8 m, polovica igrišča torej meri 8×8 m, mreža pa je visoka 1,70 m.



Slika 4: Igrišča za tenis na mivki

C. OPREMA

Za igro tenisa na mivki potrebujemo lopar, ki je namenjen le tej igri. Lopar je brez strun in je narejen iz karbonskega materiala. Žogica je enakih dimenzij kot žogica za tenis, le da je nekoliko mehkejša.



Slika 5: Loparji in žogice za tenis na mivki

D. PRAVILA

Pri tenisu na mivki žogica ne sme pasti na tla. Čez mrežo jo je potrebno spraviti z enim udarcem. V igri sodelujejo štirje igralci, po dva na vsaki strani mreže. Par lahko sestavljata dva moška ali dve ženski oz. mešani par.



Slika 6: Žogica ne sme pasti na tla

Štetje je enako kot pri tenisu. Igra se na dva dobljena niza. Za osvojitve niza je potrebnih 6 dobljenih iger, ob izenačenju 6 : 6 se igra podaljša do 7 dobljenih točk na dve točki razlike. Za vsako igro je potrebno osvojiti 4 točke (15, 30, 40 in odločilno točko). Če pride do izenačenja 40 : 40, se igra odločilna točka. Točko lahko pridobimo tako, da nasprotnika prisilimo, da naredi napako (žogico pošlje izven igrišča ali v mrežo). Neposredno točko lahko dobimo tudi, če žogica pade na tla znotraj nasprotnikovega polja. Igralni polji oz. strani se menjata po prvi igri v nizu in v nadaljevanju na vsako drugo igro.

Igra se začne s servisom, ko server poda žogico v igro. Server lahko poljubno izbira, s katerega dela igrišča bo serviral. Pomembno je le, da stoji za servisno črto – zadnjo linijo igrišča. Server ima samo en začetni udarec, ki ga lahko poljubno usmerja, saj igrišči nista razdeljeni na polja kot pri tenisu. Nasprotnika oz. branilca ravno tako lahko poljubno izbirata, kdo bo branil, oz. lahko vedno brani isti igralec. V nadaljevanju igre ni pomembno, kdo odbija žogico, ampak le, da jo z enim udarcem spravi na nasprotno stran. Z žrebom pred 5-minutnim ogrevanjem se določi, kdo prične servirati (International tennis federation, Beach tennis, 2016).



Slika 7: Začetek servisa

E. PROMOVIRANJE TENISA NA MIVKI

Tenis na mivki je v Sloveniji še dokaj neprepoznaven in nerazvit šport. Zato se vsi vpleteni v ta šport trudimo narediti korak naprej k prepoznavnosti. Tekmovalci v Športnem društvu tenis na mivki Domžale organizirajo po vsej Sloveniji promocije in turnirje, v katere so vključeni mladi, stari, začetniki ..., saj si želijo, da bi ljudje spoznali ta šport kot priložnost za rekreacijo in druženje. S promocijami se vključujejo v razne dogodke: Igrajmo tenis, državno prvenstvo

v odbojki na mivki, športni dnevi šol, kolektivni pikniki ... V letošnjem letu so prvič organizirali duatlon, ki je bil sestavljen iz tenisa na mivki in odbojke na mivki (M. Cuderman, osebna komunikacija, 14.11.2016).



Slika 8: Spoznavanje s tenisom na mivki



Slika 9: Najmlajši igralci tenisa na mivki



Slika 10: Zabava ob spoznavanju novega športa

V tekmovalni tenis na mivki je v Sloveniji vključena peščica igralcev, v večini bivši teniški igralci. Trudijo se, da bi bazo igralcev povečali, a jim trenutni pogoji in sredstva tega ne omogočajo. Kljub vsemu je bilo letos v Sloveniji organiziranih osem mednarodnih turnirjev (M. Cuderman, osebna komunikacija, 14.11.2016).



Slika 11: Mednarodni turnir v Žirovnici

F. TENIS NA MIVKI NA NAŠI OSNOVNI ŠOLI

Učiteljem športa so novi športi vedno izziv. Hči je bila teniška igralka, sedaj pa tekmovalno igra tenis na mivki. Tako sem tudi sama postala privrženka tega športa. Z veseljem sem poprijela za lopar in se preizkusila. V samem začetku se mi je zdelo nekoliko »čudno«, saj nisem vedela, kako naj se postavim, oz. postaviva s partnerjem, da pokrijeva celotno polje in kar najlažje spraviva žogico na drugo stran. Čez nekaj trenutkov se mi je igra zazdela zabavna in sem v njej pričela uživati. Po koncu igre sem bila prijetno utrujena, saj je mivka naredila svoje.



Slika 12: Moja zabava na mivki

Tenis na mivki sem uvrstila v program pri izbirnem predmetu šport za sprostitev. Program izvajamo na bližnjih igriščih za odbojko na mivki. Tam si sposodimo vso potrebno opremo in mrežo pripravimo na višino 1,70 m. Otroke na začetku seznanim z osnovami športa in po krajšem uvajanju se že preizkusijo v tekmovanju. Vedno uživajo, nekateri tudi hitro postanejo uspešni in želijo svoje znanje utrjevati. Z igranjem nadaljujemo na šolskem igrišču za odbojko z umetno podlago, v zimskem času pa igrišče priredimo kar v telovadnici.

II. SKLEP

Igra je zelo primerna za obliko medgeneracijskega povezovanja, saj med igro ne pride do neposrednega stika z nasprotnikom.

Tenis na mivki v zadnjih letih vključujemo tudi med aktivnosti Zdrave šole na naši šoli, kadar organiziramo športne igre za učence, starše in učitelje.



Slika 13: Igranje tenisa na mivki v okviru Zdrave šole

LITERATURA IN VIRI

1. Tenis na mivki Slovenija, zgodovina. <http://www.tenisnamivki.si/zgodovina/>, dosegljivo 11.11.2016.
2. International tennis federacion, Beach tennis, Rules and Regulations. <http://www.itftennis.com/beachtennis/tournaments/rules-regulations/rules-and-regulations.aspx>, dosegljivo 11.11.2016.

UČNE METODE IN OBLIKE PRI ŠPORTNI VZGOJI

POVZETEK

UČNE METODE

Učne metode / metode poučevanja so poti in načini, ki jih učitelji športa uporabljamo pri komunikaciji z učenci. Katere metode izberemo, je odvisno od razvojne stopnje učencev, stopnje učnega procesa (posredovanje novih vsebin, utrjevanje, preverjanje), vsebine in učiteljeve osebnosti.

UČNE OBLIKE

Učne oblike so organizacijske sestavine učiteljevega ravnanja. V prispevku bom predstavila vrste učnih metod, učne oblike ter oblike dela z zbirnikom rezultatov in z uporabo tabličnega računalnika pri pouku športa.

KJUČNE BESEDE: Učne metode, učne oblike, zbirnik rezultatov, tablični računalnik.

TEACHING METHODS AND FORMS IN PHYSICAL EDUCATION

ABSTRACT

TEACHING METHODS

Teaching methods are ways of communication that a teacher of physical education uses in order to communicate with the students. The selection of the teaching method is based on development stage of the students and the teaching process (learning new content, revising, testing), the content and teacher's personality.

TEACHING FORMS:

Teaching forms are ways in which a teacher organizes the learning process. In my paper I will write about teaching methods, teaching forms, as well as using result charts and a tablet at P.E. classes.

KEY WORDS: Teaching methods, teaching forms, result charts, tablet.

I. UVOD

Športna vzgoja je nenehen, sistematično in strokovno voden proces, s katerim bogatimo otrokovo in mladostnikovo znanje, razvijamo njegove sposobnosti, vplivamo na telesne značilnosti, kar pomeni hkrati - morda celo v prvi vrsti - tudi izjemno sredstvo za oblikovanje osebnosti mladega človeka in humanih odnosov med posamezniki.

Zavedati se je treba, da so cilji športne vzgoje v marsičem specifični in drugačni od ciljev drugih šolskih predmetov (je edini predmet, ki vpliva na zdrav razvoj otroka, posreduje gibalna znanja ipd.)

1. UČNE METODE

Definicije:

- učne metode so načini dela pri pouku (Poljak, 1991). Nanašajo se na učitelja, torej na poučevanje
- učne metode so načini obdelave učnega gradiva (Bakovljevič, 1990)
- učne metode, metode poučevanja so poti, načini, ki se jih poslužujemo pri komunikaciji z vadečimi

Pomen metod:

- metode poučevanja (načina dela z vadečimi) so pogostokrat pomembnejše od vsebin (Brennan, 1985)
- izbira metod je odvisna od razvojne stopnje otrok, stopnje učnega procesa (posredovanje novih vsebin, utrjevanje, preverjanje), vsebine, učiteljeve osebnosti
- pouk je uspešen le, če kombiniramo raznovrstne metode, vsako s svojim namenom

Večina didaktikov loči naslednje učne metode:

1. razlaga (monološka ali akromatska)
2. demonstracija (prikaz, predstavitev)
3. pogovor (dialoška metoda)

1.1 Razlaga:

- uporabljamo jo za posredovanje novih informacij (razlaga tehnike, potek gibanja, zakonitosti, pravil,...)
- v fazi utrjevanja pogostokrat služi kot povratna informacija, saj učitelj opozarja vadeče na napake v gibalni izvedbi
- prisotna je tudi v fazi preverjanja

Razlaga mora biti:

- jasna
- razumljiva
- pravilna (slovenski knjižni jezik)

- kratka (povemo samo najpomembnejše)

Problema, ki se pojavljata:

- otrok med gibanjem zaznava ustna sporočila le minimalno
- kdaj pomagati otroku z razlago

1.2 Demonstracija (prikaz, predstavitev):

- za večino ljudi je prikaz temeljna metoda spoznavanja vsebine (gibanja)
- biti mora nazorna
- čim več učenčevih čutil sodeluje, uspešnejša je
- vidni kanal človeka je bolj učinkovit kot slušni
- v praksi največkrat uporabljamo zaporedno demonstracijo (gibanje prikažemo večkrat zapored, najprej počasi, nato z normalno hitrostjo)
- poudarimo pomembne stvari

Demonstracija je lahko:

- neposredna (gibanje pokaže učitelj)
- posredna (gibanje prikaže učenec, ki trenira določen šport in dobro demonstrira)
- lahko uporabimo slike, skice, tablični računalnik

Pomembno je tudi demonstriranje napak v gibanju. Tu ima demonstracija vlogo povratne informacije: omogoča popravek gibanja oziroma odpravljanje napak.

1.3 Pogovor:

- poteka dvosmerno
- učitelj izmenjuje z vadečimi informacije o vsebini
- spodbuja k razmišljanju
- usmerja k iskanju rešitev

Najbolj učinkovito je kombiniranje metod (metode razlage in prikaza ali prikaza in pogovora).

2. UČNE OBLIKE

Učne oblike so organizacijske sestavine učiteljevega ravnanja.

Razvrščene so na:

2.1 skupinsko delo:

- V skupinah (delo v homogenih ali heterogenih skupinah). Vadeče razdelimo v več skupin (odvisno od števila vadečih, od velikosti prostora in vsebine dela). Pri podajanju novih vsebin so skupine običajno heterogene, boljši učenci lahko pomagajo slabšim. Pri ponavljanju snovi so skupine homogene, boljši skupini damo zahtevnejše naloge.

- Po postajah – to organizacijsko obliko uporabljamo zlasti pri ponavljanju. Gibalne naloge morajo biti enostavne in poznane. Vsebino moramo pred vadbo nazorno predstaviti (demonstracija, razlaga, uporaba kartonov). Vadbena mesta morajo biti logično razporejena po prostoru. Menjavanje mest poteka v smeri urinega kazalca.
- Delo z dopolnilnimi nalogami – je zahtevna organizacijska in zelo učinkovita oblika, omogoča večjo individualizacijo. Uporabljamo jo pri utrjevanju ali pri posredovanju novih vsebin. Na osnovni vadbeni postaji vadeči izvajajo glavno vsebino, na drugih pa dopolnilne naloge. Dopolnilne naloge lahko pripomorejo k izboljšanju tehnike prvine, ki jo vadimo, ali pa z njimi razvijamo določeno sposobnost. Učitelj je na glavnem vadbenem mestu, izvajanje dopolnilnih nalog pa nadzira in usmerja. Pomagamo si z vsebinskimi kartoni.
- Delo z dodatnimi nalogami – podobno je delu z dopolnilnimi nalogami, le da na dodatne naloge usmerjamo tiste, ki glavno nalogo popolnoma obvladajo. Nalogo izvajajo v oteženih pogojih (večje število ponovitev, hitrejša izvedba, izvedba v specifičnih pogojih).
- Obhodna vadba – je izredno učinkovita oblika, ki omogoča izrazito individualizacijo. Vadeči so razdeljeni v manjše skupine. Krožijo od naloge do naloge, ki so razporejene v določenem logičnem zaporedju v obliki kroga. Osnovni namen je predvsem razvijanje gibalnih sposobnosti, lahko pa tudi utrjevanje in spopolnjevanje znanj ob hkratni zaposlitvi vseh vadečih. Minutni cikel vadbe je razdeljen na 45 sekund dela in 15 sekund za prehod na drugo postajo.

2. 2 frontalno delo – učitelj usmerja vso skupino. Vsa navodila, od razlage, demonstracije, do popravljanja napak, so namenjena vsem hkrati. Običajno ne upoštevamo načela individualizacije, vsebina, postopki in obremenitev so podrejeni povprečju skupine.

Oblike:

- Delo v parih – uporabljamo pri ogrevanju, učenju, spopolnjevanju znanja, razvijanju gibalnih sposobnosti. V tej obliki boljši učenci lahko pomagajo slabšim.
- Poligon – izredno učinkovit pri mlajših starostnih skupinah. V tej obliki vadbe predvsem razvijamo gibalne sposobnosti in utrjujemo gibalna znanja. Vsebina dela mora biti zelo preprosta in vadečim poznana. Učenci izvajajo naloge v koloni, postopoma se pomikajo naprej. V tej obliki lahko organiziramo tudi tekmovanje.
- Štafete – uporabljamo jih v glavnem delu ure, pri utrjevanju in ponavljanju. Učence razdelimo v več skupin, odvisno od števila učencev, od vsebine in velikosti prostora. Pri utrjevanju so skupine homogene, sposobnejši imajo zahtevnejše naloge slabši pa preprostejše. Za sprostitev lahko organiziramo tudi tekmovanje, učenci morajo biti razdeljeni v heterogene skupine, ki so med seboj enakovredne po sposobnostih in znanju. V posamezni koloni naj bo največ pet učencev.

2. 3 individualno delo – izvajamo ga znotraj skupinskega dela ali frontalnega dela.

Oblike:

- S kartoni – so pomoč pri organizaciji dela (organizacijski kartoni), pri ponazarjanju izvajanja gibalnih nalog (vsebinski kartoni), pri skupinskem ali individualnem določanju obremenitev (skupinski/osebni kartoni) in pri individualnem spremljanju napredka (osebni kartoni). Sporočila na kartonu morajo biti jasna. V zelo kratkem času seznanimo vadeče z vsebino, organizacijo ali količino vadbe. Uporaba je primerna pri delu z velikim številom vadečih. Hitrost prenosa informacij je večja kot samo ob razlagi. Običajno uporabljamo grafične ponazoritve ali številke. Kartone obesimo na steno ali stojala.
Poznamo tudi organizacijske kartone z informacijami o pripravi, postavljanju in pospravljanju pripomočkov.
- Z merilci srčne frekvence.

3. PRIMERI DOBRE PRAKSE

Obhodna vadba:

- število postaj z nalogami je odvisno od števila učencev v skupini
- učenci so razdeljeni v pare in vsak par na svoji postaji
- učitelj razloži nalogo na posamezni postaji, eden od učencev na postaji jo demonstrira
- delo na postajah se izvaja 45 sekund, 15 sekund je čas za prehod iz ene postaje na drugo (v smeri urinega kazalca)
- na vsaki postaji en učenec prične z vadbo, drugi ostane na postaji kot sodnik (opozarja vadeče na pravilno izvajanje, šteje število ponovitev in ga vspodbuja)
- ko prvi od parov izvedejo vse naloge na vseh postajah in pridejo na začetno postajo, si vsi učenci izmerijo srčni utrip - vadeči in sodniki
- učenca v paru zamenjata vlogi

Naloge na posameznih postajah:

1. plezanje po vrvi
2. tek čez dve oviri
3. vaje s kilogramskima ročkama
4. poskoki s kolebnico
5. met na koš
6. bočno gibanje po letveniku
7. vaje za trebušne mišice
8. poligon po vseh štirih nazaj
9. vaje za hrbtne mišice
10. vesa v zgibi

Ta oblika vadbe je primerna za pridobivanje splošne telesne pripravljenosti. Vsak učenec si sam določa število ponovitev glede na trenutno telesno pripravljenost.

Učitelj meri čas izvajanja in nadzira potek dela.

Atletika – spremljanje osebnih rezultatov

Na naši šoli prične učitelj športa s poučevanjem predmeta šport v petem razredu. Za vsakega učenca pričenemo v zbirni karton zapisovati osebne rezultate iz naslednjih disciplin:

- tek 60
- tek 150 m
- tek 300 m
- kros
- skok v daljino z zaletom
- skok v daljino z mesta
- skok v višino
- met vorteksa
- poligon

TELESNE SPOSOBNOSTI Š. LETO: 2008/2009 RAZRED: 5. O
SPOL: FANTJE

Št.	PRIMEK in IME datum	višina	žogica	daljina z.m.	trostok	poligon	eno.o	krogla	str.
100	100	11	12	13	14	15	16	17	18
101	101	11	12	13	14	15	16	17	18
102	102	11	12	13	14	15	16	17	18
103	103	11	12	13	14	15	16	17	18
104	104	11	12	13	14	15	16	17	18
105	105	11	12	13	14	15	16	17	18
106	106	11	12	13	14	15	16	17	18
107	107	11	12	13	14	15	16	17	18
108	108	11	12	13	14	15	16	17	18
109	109	11	12	13	14	15	16	17	18
110	110	11	12	13	14	15	16	17	18
111	111	11	12	13	14	15	16	17	18
112	112	11	12	13	14	15	16	17	18
113	113	11	12	13	14	15	16	17	18
114	114	11	12	13	14	15	16	17	18
115	115	11	12	13	14	15	16	17	18
116	116	11	12	13	14	15	16	17	18
117	117	11	12	13	14	15	16	17	18
118	118	11	12	13	14	15	16	17	18
119	119	11	12	13	14	15	16	17	18
120	120	11	12	13	14	15	16	17	18

TELESNE SPOSOBNOSTI Š. LETO: 2008/2009 RAZRED: 5. O
SPOL: FANTJE

Št.	PRIMEK in IME datum	višina	žogica	daljina z.m.	trostok	poligon	eno.o	krogla	str.
100	100	11	12	13	14	15	16	17	18
101	101	11	12	13	14	15	16	17	18
102	102	11	12	13	14	15	16	17	18
103	103	11	12	13	14	15	16	17	18
104	104	11	12	13	14	15	16	17	18
105	105	11	12	13	14	15	16	17	18
106	106	11	12	13	14	15	16	17	18
107	107	11	12	13	14	15	16	17	18
108	108	11	12	13	14	15	16	17	18
109	109	11	12	13	14	15	16	17	18
110	110	11	12	13	14	15	16	17	18
111	111	11	12	13	14	15	16	17	18
112	112	11	12	13	14	15	16	17	18
113	113	11	12	13	14	15	16	17	18
114	114	11	12	13	14	15	16	17	18
115	115	11	12	13	14	15	16	17	18
116	116	11	12	13	14	15	16	17	18
117	117	11	12	13	14	15	16	17	18
118	118	11	12	13	14	15	16	17	18
119	119	11	12	13	14	15	16	17	18
120	120	11	12	13	14	15	16	17	18

Slika14: Zbirnik osebnih rezultatov II

Slika 15 Zbirnik osebnih rezultatov

V šestem razredu za vsakega učenca rezultat prepisemo z rdečo barvo, kar pomeni njegov osebni rekord. Ta rezultat naj bi učenec vsako leto izboljšal. Če ga naslednje leto ne izboljša, ga prepisemo z zeleno barvo, če ga še naslednje leto ne, mu zeleni rezultat podčrtamo.

Vodenje zbirnika osebnih rezultatov je za učence velika motivacija za delo pri urah športa. Spremljamo učenčev osebni napredek in razvoj, s to obliko jih ne rangiramo. Učenci s podobnimi sposobnostmi se med seboj tudi primerjajo in tekmujejo.

Uporaba tabličnega računalnika

Pri pouku športa tablični računalnik uporabljamo pri:

- posredovanju novih informacij (pokažemo popolno, končno izvedbo)
- utrjevanju in odpravljanju napak (učenec vidi svojo izvedbo in napake pri izvajanju posameznega elementa)
- preverjanju (pred ocenjevanjem učenec vidi svojo izvedbo)



Slika 16: Analiza dela s pomočjo tabličnega računalnika

Tablični računalnik smo začeli uporabljati zelo postopno. Učenci so se izmikali snemanju, ko pa so spoznali pravi namen, so si tega želeli.

II. SKLEP

Pri pouku športa ima učitelj pomembne dejavnosti. Učencem opisuje strukturo gibanja, napake, kakovost izvedbe. Daje navodila za gibanje in za organizacijo vadbe. Pojasnjuje gibanje, pravila, zakonitosti, vzroke in posledice. Učitelj učencem pripoveduje zanimiva dejstva, ki učence motivirajo.

Sodobno poučevanje z uporabo IKT ne sme v športu v celoti zamenjati metod neposrednega prikaza.



Slika 17: Razlaga in demonstracija

LITERATURA

1. Kovač, M. s sodelavci (2004). Načrtovanje športno vzgojnega procesa v drugem triletju. Ljubljana: Fakulteta za šport.
2. Kovač, M. s sodelavci (2004). Nekatera poglavja didaktike športne vzgoje v prvem in drugem triletju osnovne šole.
3. Kovač, M., Jurak, J. (2012). Izpeljava športne vzgoje. Ljubljana: Fakulteta za šport.
4. Škof, B. s sodelavci (2016). Šport po meri otrok in mladostnikov. Ljubljana: Fakulteta za šport.
5. Galeša, M. (1993): Osnove specialne didaktike. Radovljica: Didakta.
6. Brennan, K.W. (1985). Curriculum for Special needs. Philadelphia: Open University Milton Keynes.
7. Poljak, V. (1989). Didaktika, Zagreb: Školska knjiga

RAZLIČNI NAČINI POUČEVANJA PLESA ...TUDI TO JE LAHKO PLES...

POVZETEK

Ples prevečkrat pojmuje kot samo točno določeno zaporedje naučenih korakov po določeni glasbi. Dodaten problem nastane, ko sam športni pedagog nima dovolj plesnega znanja (ali vsaj sam tako misli), da bi učence in učence suvereno naučil določenih koreografij. Prispevek prikazuje primere različnih načinov učenja različnih stilov plesa. Takšne učne metode lahko uporabimo tako med urami športa ali na športnih dneh kot tudi pri interesni dejavnosti. S takšno obliko dela tudi fantje lažje pripravimo do plesa in jim ga približamo na nevsiljiv način. Učence in učence spodbudimo k ustvarjalnosti, spoznavanju različnih načinov gibanja in različnih razsežnostih uporabe svojega telesa. Poskušamo popustiti zavore, ki jih imajo in jih popeljati v svet plesa. S časom sami ugotovijo kakšno gibanje vse predstavlja ples in da vsi znajo plesati.

KLJUČNE BESEDE: načini poučevanja plesa, različni stili plesa, ustvarjalnost, sodobni ples, približati ples, fantje v plesu.

DIFFERENT WAYS OF TEACHING DANCING...THIS TOO CAN BE DANCING...

ABSTRACT

Too many times we think about dancing like exact learned steps after certain music. There is another problem when a sports teacher has not enough knowledge about dancing (or he thinks so) to teach the pupils certain choreographies. The list shows examples of different ways of learning different styles of dancing. We can use the method in sports lessons or in sports days and additional activities. With these methods we can activate also the boys in a kind way. So we make the pupils more active in many different ways of using their bodies. We help them to enter the world of dance. With time they recognize what kind of movement dancing represents and that everybody can dance.

KEYWORDS: ways of teaching dancing, different styles of dancing, activity, modern dance, to make dance familiar, boys in dancing.

I. UVOD

Ples je radoživost gibanja,
je govorica telesa ob ritmu, ob glasbi, v tišini,
je del kulturne izobrazbe vsakega posameznika in je del kulture naroda,
je izborna športna panoga, najlepši dvoranski šport,
je "mati vseh umetnosti",
je pot do sebe...

[1]

Ljudje nosimo v sebi potrebo po izražanju svojih čustev, ves čas je prisotna potreba po igri in posnemanju, še zlasti pa po pripadanju določeni skupini, okolju itd. Ljudje v plemenih plešejo ob vseh razburljivih dogodkih v njihovem življenju, ne glede na to, kaj vzbujenje izzove. Ples je druženje. Omogoča približevanje našim lastnim reakcijam, lahko vzbudi veliko smeha in veselja, zadovoljstvo, največkrat se dotakne odnosov med plesalcema, ljudmi [1].

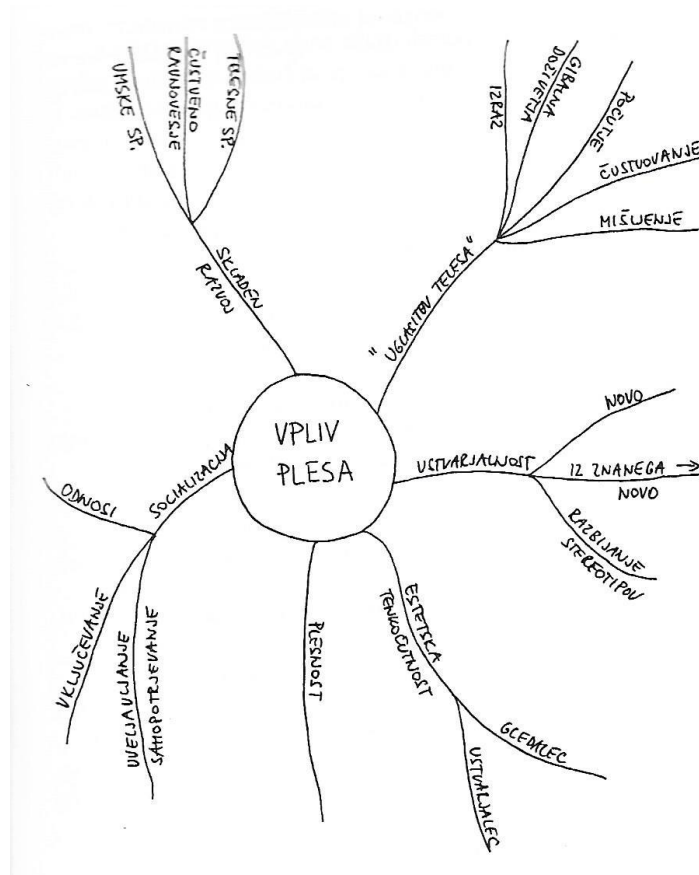
Ples je, prav tako kot glasba, svetovni jezik. Bornost človeške govorice, ki je omejena s številom besed in, še posebej v vsakdanjem življenju, pogosto osiromašena na nekaj sto besed, je v plesu zdaleč presežena. Neskončno število kretenj in gibov, telesnih drž in položajev, mimičnih gest obraza, izrazov oči itd., predstavlja posebno govorico, s katero človek sporoča svoje misli, svoja zaznavanja, čustva, doživetja, občutenja, razumevanja, nagnjenja in hrepenjenja. Soigra telesnega in duševnega je v plesu našla široko zatočišče. Ples tako ni le izraz telesnega odzivanja na neskončni ritem kozmosa, temveč je tudi izraz človekovega duševnega in duhovnega sveta. Ni besed, ki bi človekovo počutje lahko opisale tako zgovorno in natančno, kot so številna sporočila njegove telesne izraznosti, ki se sicer spreminja glede na zemljepisno dolžino in širino, barvo kože, raso itd., pa vendar v svojem bistvu opredeljuje posameznike in skupine v določenih okoljih ter jih vpenja v naše skupno bivanje na Zemlji [2].

Učenci in učenke v osnovni šoli doživljajo tako telesno kot duševno velike spremembe. Še kako pomembno je, da se v svojem telesu počutijo zadovoljno, udobno, varno, srečno, samozavestno, da se naučijo na sebi primeren in družbeno sprejemljiv način izražati svoja čustva, se sprostiti, razvijati medosebne odnose.

S plesom lahko dosežemo neverjetno pozitivne učinke. Učenci bodo s pomočjo plesnega gibanja pridobili na svoji samopodobi, občutenju uspeha in zadovoljstva. To bo vplivalo na vedenje, odnos do drugih in na oblikovanje stališč.

Pomembno vlogo ima ples tudi pri razvijanju socialni sposobnosti, ker spodbuja stike z drugimi, vliva zaupanje, razvija občutljivost, prilagodljivost, sodelovanje, skupinsko reševanje problemov, upoštevanje pravil, vzdrževanje pozornosti, vodenje in podrejanje, iniciativnost in sodelovanje pri najrazličnejših aktivnostih [2].

Vpliv plesa je lepo prikazala dr. Meta Zagorc (Slika 1) [2].



Slika 1: Vpliv plesa.

Pa vendar je kot vsebina (pre)velikokrat prikrajšan pri rednih urah športa. Razlogov je nedvomno več. Ples se še vedno pojmuje kot nekaj vnaprej togo določenih korakov, ki se jih učenci pač morajo naučiti na pamet. Delo/učenje je običajno le frontalno in enosmerno. Učitelji imajo velikokrat tudi občutek, da plesa ne (po)znajo dovolj, nimajo dovolj plesnih izkušenj, da bi suvereno nastopili pred učenci. Tudi učenci (predvsem fantje) so mnogokrat nemotivirani za ples, imajo ga za dekliško zadevo, ima zanje negativen prizvok, ob plesnem gibanju občutijo sram. To je le nekaj razlogov, zaradi katerih je ples premalo uporabljena in cenjena vsebina.

Čeprav, ali pa prav zato, ker imam sama kar veliko plesnega znanja, sem bila tudi jaz predolgo vpeta v klasičen kalup poučevanja plesa – "Desna noga naprej, leva nazaj... tako in nič drugače!". Učence sem naučila veliko plesov, veliko "mojih" koreografij. Odlično so ponavljali. A s časom sem začela ugotavljati, da jih pa kljub temu nisem naučila plesati. Tako sem začela raziskovati različne plesne zvrsti, hoditi na plesne seminarje, preizkušati različne načine poučevanja. In mislim, da sem na pravi poti. Nekaj načinov mojega poučevanja vam bom tudi predstavila.

II. GLAVNI DEL

A – "TELEFONSKE ŠTEVILKE"

S to metodo naučim učence različne ritme in takte, kontrolo hitrosti gibanja, sodelovanja. Primerna je za vse starosti. Zdi se mi uspešna predvsem pri fantih. Na začetku jim namreč niti ne povem, da bomo plesali. Rečem, da se bomo danes pač malo igrali s telefonskimi številkami. Tako se izognem začetnemu uporju plesu.

1. Telefonska številka

Učenci se razdelijo v pare. Eden se postavi pred drugega. Na tleh pred seboj si predstavljata telefonsko tipkovnico. (Pri mlajših na tla položim list z narisano tipkovnico. (Slika 2))

1	2	3
4	5	6
7	8	9
*	0	#

Slika 2: Telefonska tipkovnica.

Učenec, ki stoji spredaj, si zamisli eno telefonsko številko sestavljeno iz devetih števil (npr. 031 583 729) in jo odskače po svoji namišljeni tipkovnici. Učenec, ki stoji za njim, mora to številko ugotoviti.

Nato zamenjata nalogi.

2. Hop – pavza (1, 2)

Telefonsko številko odskačejo v ritmu "hop, pavza" oz "1, 2". Na hop (1) skočijo na novo številko, na pavzo (2) tam počakajo. Torej ena številka traja dve dobi.

3. Hop – hop – hop – pavza (1, 2, 3, pavza)

Sedaj jo odskačejo v ritmu treh številki katerim sledi pavza na tretji številki.

4. Hop (1)

Telefonsko številko odskačejo v enakomernem ritmu, brez pavz. Vsaka številka traja eno dobo.

5. Oba

Sedaj se oba naučita na pamet obe številki in jih skupaj odskačeta v vseh različicah od 1. do 4. Vsak način skakanja ponovita v različnih pozicijah (en ob drugem, en pred/za drugim).

6. Koreografija

Obe telefonski številki trikrat zaporedoma odskačeta v vseh treh različicah. Torej: prvo telefonsko številko odskačeta v ritmu 1, 2, nato jo takoj nadaljujeta v ritmu 1, 2, 3, pavza in takoj zatem še v ritmu na 1. Lahko obe telefonski številki povežeta.

7. Pavza = gib

Za vsako pavzo si izmislita en gib. Vse pavze v različnih načinih izvedbe zamenjata s preprostimi gibi.

8. Glasba

Dodamo glasbo po kateri učenci odskačejo svoje koreografije v vseh možnih načinih.

B – LASTNI GIBI

Ta način dela je zelo dobrodošel na začetku šolskega leta, pri spoznavanju učencev, saj si tako lažje zapomnimo njihova imena.

Učenci se postavijo v krog. Po vrsti vsak učenec pokaže en gib. Po vsakem drugem učencu vse gibe od prej ponovimo. Vse gibe v enakem vrstnem redu nato ponavljamo tako dolgo, da si jih zapomnijo vsi učenci.

1. Spremenimo smer oz. vrstni red ponavljanja gibov (npr. kontra smeri urinega kazalca).
2. Med izvajanjem gibov se premikamo v sredino kroga.
3. Med izvajanjem gibov se premikamo iz kroga, širimo krog.
4. Med izvajanjem gibov se premikamo v desno.
5. Med izvajanjem gibov se premikamo v levo.
6. Vsak gib izvajamo štiri dobe.
7. Vsak gib izvajamo dve dobi.
8. Za vsak gib ocenimo primerno dolžino trajanja in tako odplešemo.
9. Dodamo glasbo (in ponovimo različice od 1. do 8).

C = A + B

Učenci se postavijo v krog. Po vrsti vsak učenec pokaže en gib za posamezno številko. Npr. prvi učenec pokaže gib za številko 0, drugi za številko 1, ... končamo pri številki 9. Gibi naj ne bodo preveč zahtevni in sestavljeni. Po vsakem drugem učencu vse gibe od prej ponovimo. Gibe v enakem vrstnem redu nato ponavljamo tako dolgo, da si jih zapomnijo vsi učenci.

1. Nato vsak zase odpleše svojo telefonsko številko z gibi določenimi za določeno številko. Nato odpleše telefonsko številko na različne načine (B 6 do 9).
2. Svojo "gibalno" telefonsko številko odplešejo v zelenem ritmu ali kombinaciji le teh in dodajo gibanje po prostoru v različnih smereh.
3. Svojo "gibalno" telefonsko številko odplešejo v zelenem ritmu ali kombinaciji le teh in dodajo gibanje v različnih nivojih.
4. Svojo "gibalno" telefonsko številko naučijo svoj par. Skupaj odplešeta obe številki.
5. En par nauči drug par (štiri telefonske).

Na zaključnih urah učence spodbudim, da si izberejo svojo glasbo. Če jih je zelo sram, delajo/vadijo razporejeni v krogu na robu telovadnice in vsi obrnjeni proti steni.

III. SKLEP

S pomočjo teh treh načinov učence na zelo enostaven način veliko naučimo in jih nevede pripeljemo do popolnoma lastne koreografije. Vsak ima možnost individualne prilagoditve načina izvedbe koreografije svojim sposobnostim. Ta ples je resnično njihov in zato se bodo med plesanjem počutili ugodno, varno, zanesljivo. Uživali bodo.

Učenci se s pomočjo plesnega gibanja bolj zavedajo svojega telesa in raznovrstnosti svojega gibanja, časa in prostora ter predvsem različnih možnosti za izrabo svoje energije. Z razvojem motorike se hkrati razvija celotna sposobnost kontrole telesa, ki pa je v veliki meri odvisna od obvladovanja gibanja ter pogojuje telesni, emocionalni in mentalni razvoj [2].

LITERATURA IN VIRI

1. M. Zagorc, "Ples – družabnost, šport, umetnost," Ljubljana: Domus, 2001.
2. M. Zagorc, "Ples – ustvarjanje z gibom," Ljubljana: Fakulteta za šport, 1992.
3. M. Bravničar, "Osnove joge," Ljubljana: Fakulteta za šport, 1994.
4. M. Zagorc, "Sprostimo se," Ljubljana, Fakulteta za šport, 1994.
5. M. Tušak, "Telesno in duševno sproščanje," Fakulteta za šport, 1994.
6. I. Podgorelec, "Zaplešimo družabno," Ljubljana: Mladinska knjiga, 1994.
7. M. Zagorc, "Ples – ustvarjanje z ritmom," Fakulteta za šport, 1995.
8. M. Zagorc, P. Zaletel, D. Škofic Novak, M. Tušak in A. Golja, "Vsestranska priprava plesalcev," Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport: Združenje plesnih vaditeljev, učiteljev in trenerjev Slovenije: Plesna zveza Slovenije, 1999.
9. M. Zagorc, "Družabni in športni ples," Ljubljana: Združenje plesnih vaditeljev, učiteljev in trenerjev Slovenije: Plesna zveza Slovenije, 2000.

ŠPORTNE AKTIVNOSTI OSEB Z MOTNJAMI V DUŠEVNEM RAZVOJU

POVZETEK

Osebe s težjimi in težkimi motnjami v duševnem in gibalnem razvoju imajo tekom življenja manj možnosti, da pridobijo različne gibalne in senzorne izkušnje. Športne aktivnosti so zanje lahko dober način razvijanja različnih sposobnosti in možnost uveljavitve. Treba pa jim je omogočiti dostop do fizičnih aktivnosti in iger prek uporabe prilagojene opreme, prilagojenih pravil, ustvarjalnega načrtovanja ter upoštevanja zanimanja in sposobnosti posameznika. V prispevku bom predstavila izvajanje gibalne urice - MATP programa (Motor Activities Training Program), ki je uradno potrjen športni program Specialne Olimpiade in je namenjen osebam z najtežjo motnjo v duševnem in gibalnem razvoju. V gibalno urico so bili vključeni otroci in mladostnikov, ki obiskujejo posebni program vzgoje in izobraževanja. Izvajanje gibalnih aktivnosti je bila zasnovano na čim bolj individualizirani ravni in je poteka tedensko po eno uro.

KLJUČNE BESEDE: gibanje, športne aktivnosti, osebe z zmerno in težjo motnjo v duševnem in gibalnem razvoju

SPORT ACTIVITIES FOR PEOPLE WITH INTELLECTUAL DISABILITIES

ABSTRACT

People with severe and profound intellectual and physical disabilities have during their lifetime less opportunities to acquire a variety of physical and sensory experience. Sport activities can be a good way to develop a variety of skills, and the ability of enforce. It is necessary to enable them access to physical activities and games through the use of customized equipment, adapted rules and taking into account the interests and abilities of the individuals. In this article I will present the implementation of sport activity hour - MATP (Motor Activities Training Program), which is officially certified Special Olympics sports program for people with severe or profound intellectual disability and significant physical disabilities. Children and adolescents attending special education departments have participated in the sport activity hour. The activities were based individually and they took place once a week.

KEYWORDS: motion, sport activities, people with severe and profound intellectual and physical disabilities

I. UVOD

Zadostna telesna dejavnost je varovalni dejavnik zdravja, saj vpliva tako na telesno kot duševno zdravje in posledično na kvaliteto življenja. Različne raziskave so pokazale, da telesna vadba varuje pred različnimi kroničnimi nenalezljivimi boleznimi, krepi kosti in mišice, vzdržuje psihofizične in funkcionalne sposobnosti telesa, pripomore k zmanjšanju stresa in depresije ter pomaga pri povečevanju samozavesti. V kombinaciji z ustrezno prehrano pa telesna dejavnost varuje tudi pred prekomerno telesno težo in debelostjo.

Gibanje in udejstvovanje v športnih dejavnostih je še posebej pomembno za osebe z motnjami v duševnem razvoju. Že od najzgodnejših razvojnih obdobj poteka psihosocialni razvoj v tesni prepletenosti z razvojem motorike in gibanja. Motorične funkcije otroku omogočajo lastno aktivnost, odzivanje navzven, iniciativnost, prakticiranje, eksperimentiranje in pridobivanje številnih drugih izkušenj, ki so nujno potrebne pri procesu individualizacije in zdravem kognitivnem, čustvenem in socialnem razvoju. Šport je vir otrokove zabave, ugodno pa vpliva tudi na razvoj posameznikovega značaja in fizične pripravljenosti. [1]

Marsikdo je tudi mnenja, da šport in gibalna oviranost ne gresta dobro skupaj in se med seboj celo izključujeta. Šport namreč od človeka zahteva prav to, za kar je ta človek prikrajsan, to je gibanje. Razširjen je tudi stereotip, da invalidi niso fizično zdravi in se zaradi tega, da si ne poslabšajo zdravstvenega stanja, ne bi smeli izpostavljati telesnim obremenitvam, ampak bi morali večino časa mirovati in počivati. Prav nobenega razloga ni, da ne bi verjeli, da je za osebe s posebnimi potrebami ukvarjanje s športom prav tako pomembno, kot za »zdravo« populacijo. Še celo več, zanje je šport in gibanje še pomembnejše kot za ostale. [1]

II. IDEJNA ZASNOVA

Kadar govorimo o motoričnem učenju, govorimo o procesu pridobivanja novih in prilagajanje že znanih izkušenj. Pri tem so izkušnje ponovljeni in utrjeni občutki, ki so transformirani v zaznave. Tudi gibalno ovirani imajo biološke potrebe po gibanju. Če jih z opravičevanjem pri pouku športa odrivamo, s tem umetno zaviramo otrokovo sproščanje, kar se v kasnejših letih kaže kot težke vedenjske in osebne motnje, le-te pa je potrebno zdraviti. [2]

Športne aktivnosti ter športno udejstvovanje imajo pozitivne učinke tudi pri osebah z motnjami v duševnem razvoju. V športu se srečujejo z različnimi pravili in vrednotami, učijo pa se tudi določenih socialnih spretnosti, kot so sodelovanje, tekmovalnost, pripadnost ekipi in komunikacija. Poleg razvoja motoričnih sposobnosti in veščin spoznavajo prijatelje, se zabavajo, se učijo biti del ekipe in razvijajo pozitivno samopodobo.

Težava je v tem, da je osebe z najtežjimi motnjami v duševnem in telesnem razvoju težje vključevati v športne aktivnosti, za kar obstajajo številne ovire kot so predsodki, strah, heterogenost skupin ... Seveda obstajajo načini in možnosti, da se tudi osebam z najtežjimi motnjami ponudi njim ustrezen program športnih treningov in nastopov na tekmovanjih, ki pa

mora biti prilagojen za vsakega tekmovalca in zahteva usposobljenega in entuziastičnega trenerja. [3]

III. PROGRAM MATP

MATP (Motor Activities Training Program) je športni program Specialne olimpiade, ki je namenjena osebam z najtežjo motnjo v duševnem razvoju. Zaradi svojih posebnih potreb program opredeljuje visoko specialne treninge, ki imajo doprinos na duševnem, gibalne in čustvenem področju. MATP treningi so zasnovani individualno in individualizirano, s tem dajejo možnost športnega udejstvovanja tudi osebam z najtežjimi in kombiniranimi motnjami. Osebe vključene v MATP so osebe, ki sicer nimajo možnosti sodelovanja v uradnih športih Specialne olimpiade, saj bodisi zaradi motenj ne razumejo navodil, ne zmorejo samostojne izvedbe aktivnosti ali ne poznajo pravil. Udeležujejo se regijskih MATP iger, državnih MATP iger in turnirjev, ki potekajo vsako leto. [3]

V Sloveniji je MATP program vpeljala Princesova, ki omogoča osebam z najtežjimi in težkimi kombiniranimi motnjami, da se vključijo v šport.

MATP vsem tekmovalcem ponuja možnosti za vadbo in prikaz naučenih spretnosti brez primerjave z drugimi. Proces kvalifikacij v programu MATP zagotavlja vsakemu tekmovalcu ustrezen program vadbe, ki je zanj izziv in mu omogoča uspešnost.

MATP omogoča:

- Povečanje fizične aktivnosti, ki vodi k izboljšanju motoričnih sposobnosti, fizične kondicije in funkcionalnih sposobnosti.
- Večje možnosti za športno aktivnost.
- Razvoj pozitivne samopodobe s pridobivanjem znanja.
- Tesnejšo družinsko povezanost z vključevanjem v šport.
- Več možnosti za razvoj prijateljstva z drugimi tekmovalci, njihovimi družinami in s širšo skupnostjo.

MATP vnaša te prednosti v vsakdanje življenje tekmovalcev in tudi v družbo, v kateri živijo. Poleg tega se okrepijo družinske vezi, saj družina ceni napredek svojega člana in njegovo zmožnost za sodelovanje v športnih aktivnostih. [3]

Cilji programa:

- Omogočiti tekmovalcem, da razvijejo spretnosti, ki vodijo do sodelovanja na uradnih tekmovanjih specialne olimpiade.
- Tekmovalcem dati priložnost, da pokažejo svoje najboljše rezultate v spretnostih na tekmovanjih specialne olimpiade ali pa v okviru programa MATP.
- Zagotoviti redne treninge športnih aktivnosti, ki so povezane s športi specialne olimpijade, in s tem omogočiti sodelovanje na prireditvah specialne olimpijade.
- Ob pomoči individualno prilagojenih aktivnosti omogočiti sodelovanje pri športnih aktivnostih vsem posameznikom z motnjami v duševnem razvoju. [3]

Pri delu in izvajanju je potreben je multidisciplinaren pristop. V strokovnih timih sodelujejo: specialni pedagogi, pedagogi prilagojene športne vzgoje, fizioterapevti, delovni terapevti, logopedi. Člani tima se morajo posvetovati, kako tekmovalcu zagotoviti varno sodelovanje in mu omogočiti priložnost za napredovanje v vseh pogledih. Pomembno je, da trener pozna sposobnosti in omejitve tekmovalca. Zelo pomembno je poznati kontraindikatorne položaje in gibe. Program vadbe naj bo oblikovan tako, da dopolnjuje druge terapevtske programe.

Trenerji naj bi tudi:

- poznali cilje programa MATP
- namenjali pozornost varnosti tekmovalcev
- bili spoštljivi in skrbni pri delu s tekmovalci
- imeli informacije o pripomočkih za hojo, invalidskih vozičkih in drugih pripomočkih za tekmovalce
- znali pravilno in varno uporabljati vse pripomočke
- dajali tekmovalcem dovolj časa, da se odzovejo
- bili realni glede napredovanja tekmovalcev
- skrbeli za red in disciplino
- se naučili sporazumevanja, ki ga uporabljajo tekmovalci
- spodbujali tekmovalce s pozitivnimi informacijami
- se zabavali – uživali pri delu s tekmovalci
- pravilno predstavili posamezno aktivnost
- dali tekmovalcem priložnost, da se naučijo ene spretnosti, preden se začnejo učiti nove
- poiskali način, na katerega lahko tekmovalci čim bolj samostojno opravijo določeno aktivnost.

Ne pozabite – Za vsakim dobrim tekmovalcem stoji dober trener! [3]

Za vključitev tekmovalca v program MATP je treba najprej oceniti, ali le-ta sodi v ta program. Merila za vključitev so:

- osnovne motorične sposobnosti,
- socialne spretnosti,
- zmožnost sodelovanja pri skupinskih dejavnostih,
- sposobnost spremljanja določene naloge,
- sposobnost sprejemanja besednih informacij.

V obravnavo osebe s težjimi in težkimi motnjami v duševnem in gibalnem razvoju so praviloma vključeni starši, negovalci, fizioterapevti, delovni terapevti, specialni pedagogi, svetovalni delavci, mnenje vseh pa je pomembno pri vključitvi v športni program. Trener mora poznati tekmovalčeve vsakodneвне navade, njegova odzivanja in komunikacijske spretnosti. Posebno pozornost je treba nameniti tekmovalčevi varnosti, da je to mogoče, pa je treba nujno poznati njegovo obolenje in vse, kar je povezano z njim (medikamentozna terapija, epileptični napadi, krhke kosti, drenaže, alergije, težave z vidom, sluhom ...).

Pri določanju, ali je program MATP primeren za nekega tekmovalca, je treba upoštevati več dejavnikov. Kritični dejavnik so zagotovo motorične sposobnosti, hkrati pa so pomembne tudi:

- socialne veščine,
- zmožnost sodelovanja pri skupinskih dejavnostih,
- zmožnost sodelovanja pri specifičnih vajah
- in zmožnost komuniciranja. [3]

Program MATP ni tekmovalne narave Program MATP ni tekmovalni program. V njem ni pravil, ki bi narekovala tekmovalca, in nima sistema nagrajevanja za posamezna dosežena mesta. Namen programa je zagotoviti priložnost vsem udeležencem, da sodelujejo v športnih aktivnostih. Da bi omogočili varno in uspešno tekmovalje, lahko uporabite prilagojeno opremo in/ali fizično pomoč. Organizirate lahko zabavna tekmovalja, kot so turnir v kegljanju, igre v krogu in ekipni športi, vendar mora biti poglobljeni poudarek na zabavi in dosežkih, ne pa na tem, kdo izgubi ali zmaga. [3]

Zaradi specifičnih potreb tekmovalcev, treningi dovoljujejo pomoč trenerja. Pri tem je treba biti zelo pazljiv pi določanju količine pomoči, ki jo tekmovalci potrebujejo, hkrati pa zadostiti tudi varnost. Ker je razpon sposobnosti velik, je pomoč zagotovljena na naslednjih nivojih: popolna pomoč; trener pomaga tekmovalcu ves čas izvajanja aktivnosti, delna pomoč; trener se lahko tekmovalca dotakne, ga vodi in usmerja, ne sme pa mu pomagati ves čas, samostojna izvedba; tekmovalec opravi aktivnost brez pomoči trenerja. [3]

IV. SKLEP

Stroka navaja, da ima vse večji delež populacije oseb z motnjami v duševnem razvoju prekomerno telesno težo, kar pa vpliva na kvaliteto življenja, predvsem zdravja. Nenehno sedenje in pasivnost pa težave le še stopnjuje. Pozitivna izkušnja je glavno gonilo za delo in vztrajnost.

Športno urico po programu MATP sem na naši šoli izvajala celo šolsko leto s skupino šestih učencev z zmerno in težjo motnjo v duševnem razvoju. Športne aktivnosti so bile izpeljane v zelo sproščenem vzdušju, skozi igro in zabavo. Aktivnosti sem ustrezno prilagajala glede na individualne potrebe sodelujočih.

Glede na priporočila, sem športno uro razdelila na štiri komponente:

- ogrevanje,
- spretnostne postaje,
- skupinske aktivnosti in
- sklepni del.

V uvodnem delu smo se z učenci ogreli. Pri tem smo uporabili velike terapevtske žoge, se lovili, izvajali dihalne vaje, se raztegovali ipd. Spretnostne vaje so vsebovale vaje kot so: kotaljenje žoge, plazenje skozi tunel, podiranje kegljev, plazenje in lazenje po blazinah ter hoja po podlagah, vožnja mimo ovir, brcanje žoge v gol, različne aktivnosti z vozičkom, udarjanje

predmetov, vlečenje in metanje predmetov ... Sledila je skupinska aktivnost, kot je igra s padalom (z baloni, žogicami, tek pod padalom ...). Zaključni del športne urice pa je bil namenjen umirjanju in sproščanju.

Trudila sem se, da sem sestavljala zanimive naloge in omogočila vsem učencem pogoje, v katerih so lahko pokazali, kaj zmorejo in posledično dosegali tudi samopotrditev. Tako so lahko skozi športno urico tudi svoje gibalne spretnosti razvijali. Vzporedno z izvajanjem športnik aktivnosti pa je potekalo tudi druženje in zabava.

MATP je novejši program Specialne olimpiade, ki se še vedno širi. Čeprav ni tekmovalne narave, učenci trenirajo in izkazujejo svoj napredek na igrah MATP. Vsak učenec je deležen individualizirane vadbe s področja gibljivosti, rokovanja, udarjanja, brcanja pa tudi upravljanja vozička in vodnih aktivnosti.

*»Pustite mi zmagati,
če pa ne morem zmagati,
naj bom pogumen
pri svojem poskusu.«*
(Kennedy Shriver, E., 1968)

LITERATURA IN VIRI

1. Peljhan, P. Šport in gibalna oviranost. Pridobljeno: <http://www.3ksport.si/prakticni-koticek/zdravje/120-port-in-gibalna-oviranost.html>
2. Kremžar, B. (1995). Gibalno vedenje oseb z motnjami v razvoju. Naš zbornik, 28(4), 2-6.
3. Princes, T. (2011). MATP – Priročnik za trenerje MATP specialne olimpiade. Ljubljana: Društvo specialna olimpiada Slovenije.
4. Ceglar, N. (2014). Vpliv programa MATP na osebe z motnjo v duševnem razvoju – študija primerov. Diplomsko delo. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
5. Vute, R. (1999). Izziv drugačnosti v športu. Ljubljana: Debora.
6. Special Olympics Motor Activities Training Program Coaches guide; SOI.
7. Kremžar, B. (2000): Otrokovo gibalno vedenje - Ljubljana: Društvo za motopedagogiko in psihomotoriko.

UTRJEVANJE BRANJA IN PISANJA Z GIBANJEM V DRUGEM RAZREDU OSNOVNE ŠOLE

POVZETEK

Branje in pisanje sta del procesa opismenjevanja. Le-ta proces se začne že zelo zgodaj v otroštvu in je pomemben del šolskega kurikulum. Pomembna je postopnost v opismenjevanju in prilagajanje otrokovim razvojem. Učitelji uporabljajo številne tehnike učenja branja in pisanja, vendar se učenja z gibanjem premalo poslužujejo. Tako so otroci v šoli vedno bolj gibalno pasivni, saj večino znanja prejemajo sede, čeprav številne najnovejše raziskave govorijo v prid učenju z gibanjem. Učna gibalna aktivnost pozitivno vpliva na koncentracijo, kognitivni razvoj učencev in spodbuja miselne procese v možganih. Zato je pomembno vključevanje le-te v šolski kurikulum. V nadaljevanju članka so predstavljene nekatere dejavnosti, ki so jih izvedli učenci v drugem razredu osnovne šole v procesu utrjevanja branja in pisanja. Pri slovenščini so izvajali gibalne dejavnosti ali predmet šport povezovali z branjem in pisanjem. Učenci so si z gibanjem še dodatno izboljšali svoje branje in pisanje ter povečali koncentracijo pri šolskem delu.

KLJUČNE BESEDE: branje, pisanje, opismenjevanje, gibanje, učenci drugega razreda, slovenščina, predmet šport.

CONSOLIDATION OF READING AND WRITING WITH MOVEMENT IN THE SECOND GRADE OF PRIMARY SCHOOL

ABSTRACT

Reading and writing are part of the process of literacy. It starts early in childhood and it is an important part of curriculum. The important part is gradualness in literacy and adjustment to a child development. Teachers use many techniques of reading and writing, but they do not use enough learning with movement. For this reason children in school are getting physically passive, since they acquire knowledge sitting in their chairs, although newfound researches speak in favour of learning with movement. Learning with physical movement positively affects concentration, cognitive development and stimulates mental processes in brain. It is therefore essential to include it in curriculum. Further the article presents some activities, which the second grade pupils of primary school performed in the process of consolidation of reading and writing. They were physically active in Slovene class and they read and wrote in the physical education. With movement they improved their reading and writing skills and increased their concentration in school activities.

KEYWORDS: reading, writing, literacy, movement, second grade pupils, Slovene, physical education.

I. UVOD

Branje zajema pomemben del človekovega funkcioniranja, tako v obdobju otroštva kot v obdobju odraslosti. Pri otrocih je branje pomembno zaradi širjenja besednjaka, pridobivanja novih informacij in razvoja jezika, kar pa močno vpliva na kvaliteto življenja odraslega človeka. Otroci so do vstopa v šolo navajeni, da veliko znanj iz različnih področij pridobivajo preko gibanja in iger. Med aktivno igro se prav tako naučijo novih besed in začnejo tvoriti kompleksnejše stavke, saj so bolj izpostavljeni socialnemu okolju in njegovemu vplivu. V šoli pa pouk traja večinoma sede, zato ne prihaja do povezave učenja in gibanja. Učenci imajo malo možnosti za gibanje tudi pri učenju branja in pisanja.

II. BRANJE IN PISANJE

Pismenost se razvija dalj časa v procesu opismenjevanja, poteka preko različnih metod, na različne načine in je nujno potrebna za samostojno življenje vsakega posameznika. »V ožjem pomenu je najpogosteje definirana kot človekova sposobnost branja in pisanja« [3]. Vir [4] pravi, da otroci začnejo proces opismenjevanja kmalu po rojstvu. Prva faza opismenjevanja je porajajoča se pismenost, kjer otrok v predšolskem obdobju razvije pojmovanje o tisku, ki ga zasledi v predmetih iz okolice in različnih otroških knjigah. Za njo se pojavi stopnja začetnega branja. Zadnja razvojna stopnja opismenjevanja pa je utrjevanje branja in razvijanje tekočnosti branja [8]. Kvaliteta bralnega razvoja se tako kaže že v osnovni šoli, ko morajo učenci za učenje znati brati in pa v dobi odraslosti, ko je znanje branja obvezno tako za pridobitev dobre zaposlitve kot za vsakodnevno življenje.

Branje in pisanje sta procesa, ki ju težko ločimo. Zato je pri opismenjevanju bistvenega pomena, da se otroci branja in pisanja učijo istočasno. Poleg istočasnosti je pomembna tudi postopnost. Otrok postopoma prehaja preko razvojnih stopenj. Gray je učenje branja razdelil v pet stopenj [6]:

1. Stopnja: priprava na branje (predšolsko obdobje in začetek 1. razreda)
2. Stopnja: začetno obdobje bralnega pouka (1. razred devetletne osnovne šole)
3. Stopnja: razvijanje bralnih spretnosti in sposobnosti (2. in 3. razred devetletne osnovne šole)
4. Stopnja: razvijanje pomembnih bralnih spretnosti in strategij (od 4. do 6. razreda devetletne osnovne šole)
5. Stopnja: obdobje žlahtnega branja (7. in 8. razred devetletne osnovne šole ter srednja šola)

Tem stopnjam se pri opismenjevanju sledi, sam proces pa se prilagaja otrokovim razvojnim potrebam.

III. POMEN IN VPLIV GIBANJA NA UČENJE

Gibanje je močno povezano z učenjem. V nadaljevanju so povzeti različni avtorji, ki potrjujejo, da gibanje pozitivno vpliva na učenje.

Vir [7] pravi, da je osnovno gibanje človeka odvisno od njegovih sposobnosti in znanj. Naravne gibalne značilnosti človeka so odvisne od delovanja različnih sistemov v njegovem telesu. Spretnosti pa so odvisne od gibalnih vzorcev, ki jih pridobimo preko učenja in vadbe. Redno gibanje vpliva na celosten razvoj otroka in mladostnika, zato je pomembno, da ga vključujemo v otrokov vsakdan. Vpliva tako na razvoj grobo motoričnih funkcij in pozitivnega počutja, kot tudi na razvoj finomotorike, ki jo otrok potrebuje za pisanje in risanje. Otroku, ki se bo redno gibal, bo močno vplivala na svojo telesno podobo, kar pa vpliva na pozitiven razvoj samozavesti, samopodobe in vključevanja v okolico. Z izvajanjem posameznih gibov otrok dobi občutek, da je sposoben izvajati določene gibalne vaje. Prav tako se nauči vztrajnosti in potrpežljivosti, ki sta v današnjem življenju pomembni veščini. Pridobivanje teh se dogaja tako v mlajšem otroštvu, ko so otroci večkrat vključeni v zabavne – razvojne aktivnosti, kot tudi v obdobju mladostništva, ko so otroci že bolj pogosto vključeni v tekmovalne športe. Poleg vpliva na spoznavne procese ima gibanje velik vpliv na fizični razvoj otroka. Z rednim gibanjem otrok povišuje srčni utrip, kar pozitivno vpliva na naše telo. Redna gibalna aktivnost zmanjšuje možnost pojavljanja nekaterih bolezni (srčno-žilne bolezni, kapi, visok krvni tlak, sladkorna bolezen tipa 2, osteoporoza, rak debelega črevesa ter rak na prsni), hkrati pa izboljšuje spanec ter zmanjšuje možnost, da se bo otrok lotil določenih sredstev, ki povzročajo odvisnost. Pomemben vidik gibalnih aktivnosti je tudi socialno vključevanje, saj lahko otroci preko fizičnih aktivnosti spoznajo veliko vrstnikov, s katerimi sklepajo prijateljstva ter tako gojijo in razvijajo svoje socialno funkcioniranje. Zaradi vedno manjšega ukvarjanja s športom pri starejših otrocih se je treba še bolj usmeriti v to skupino otrok. Glede na rezultate raziskave, ki je bila narejena v Sloveniji, se fantje gibljejo več kot dekleta. Prav tako so mlajši otroci bolj aktivni kot starejši (še posebej vidna razlika v osnovni šoli). V fizične aktivnosti pa se bolj aktivno vključujejo otroci iz družin z višjim socialno-ekonomskim standardom kot tistih z nižjim [2]. Vir [2] je oblikoval tudi smernice za spodbujanje gibanja v osnovni šoli. Ena izmed točk zajema tudi čim večjo fizično aktivacijo učencev med šolsko uro.

Vir [5] iz univerze Winona je dokazal, da so aktivnosti, kot so vrtenje, plazenje, lovljenje in kotaljenje, pomembne za napredek na področju pozornosti in branja, saj močno stimulirajo naše možgane.

Dennison v viru [9] navaja: »Učenje je lahko doseženo v sedečem stilu, izkazalo pa se je, da je tipično učenje (ki vsebuje veliko sedenja) lahko neprimerno. Človeško telo je bilo narejeno za hojo, tek in premikanje, ne pa za sedenje na stoli. Dolgočasno sedenje na stoli od učencev zahteva določen davek. Zato je pomembno, da učence vključujemo v različne gibalne aktivnosti, saj gibanje spodbuja razvoj nevronske povezave; tako se gradijo možgani.«

Otroci lahko hitreje usvojijo izobraževalno znanje med premikanjem kot pa v mirovanju [10 in 11]. Gibanje v zgodnjem otroštvu pripomore, da se možgani bolje razvijejo in postanejo organizirani. Učenci morajo pri učenju z gibanjem aktivneje sodelovati s svojimi vrstniki, s tem

so aktivno izpostavljeni komunikaciji, s katero se izboljšajo tako socialne kot govorne veščine. S pomočjo naprav za merjenje možganske aktivnosti so raziskovalci tudi spremljali možgansko aktivnost otroka med učenjem in ugotovili, da so možgani opazno bolj aktivni med premikanjem kot med sedečim učenjem. Prav tako so bili učenci v razredu po fizični aktivnosti bolj pozorni kot po dolgotrajnem sedenju za šolsko klopjo. Gibanje lahko torej uporabimo na vseh šolskih področjih, vključena je lahko tudi gibalna igra, ki prav tako pozitivno vpliva na samoregulacijo, koncentracijo, pozornost in kognitivni razvoj učencev. Vključevanje gibanja v šolski kurikulum lahko zato opazno pozitivno vpliva na učne dosežke različnih skupin otrok [11].

Vir [10] je prišel ob uvajanju več gibanja v učno uro do naslednjih ugotovitev:

- Učenci so po implementaciji gibanja v šolsko delo postali aktivnejši;
- Vnos gibanja v proces poučevanja učitelju ne vzame veliko časa, učitelj mora gibalne dejavnosti načrtovati že v samem procesu pisanja učne priprave;
- Ni potrebno, da je gibanje vključeno v vse dejavnosti; pogosto je uspešno že samo to, če učencem za nekaj minut pustimo, da vstanejo in se pretegnejo;
- Skozi gibanje se je mogoče učiti, saj so si učenci po gibalni dejavnosti zapomnili veliko novih informacij.

IV. DEJAVNOSTI V DRUGEM RAZREDU

Jensen in Dabney v viru [1] sta ugotovila, da tek in podobne aktivnosti najbolj spodbudijo možgansko delovanje. Največji pozitivni učinek se kaže ravno pri procesu branja. Zato smo v drugem razredu osnovne šole vključili gibanje v učenje, pouk oz. šolski kurikulum. Pripravila sem aktivnosti za utrjevanje branja in pisanja v povezavi z gibanjem pri slovenščini in predmetu šport ter jih predstavila učiteljici v drugem razredu, ki jih je potem izvajala v svojem razredu. V članku so predstavljene le nekatere dejavnosti, ki so jih učenci izvedli tekom šolskega leta. Aktivnosti so se izvajale v razredu, telovadnici in na šolskem igrišču. Vsaka dejavnost se je z različnimi primeri večkrat ponovila. Primeri dejavnosti:

Sestavljanje besede: vsak otrok dobi eno črko, kot je razvidno na sliki 1. Medtem ko učenci tekajo, pove učiteljica besedo. Tisti, ki imajo črke v besedi sedejo na tla, ostali pa tekajo. Tisti, ki sedijo, sestavijo besedo. Učenec jo prebere, vsi ostali pa preverijo ali so pravilno sestavili besedo.



Slika 1: Slika prikazuje delitev črk za dejavnost sestavljanje besede.

Tematsko polje: vsak učenec dobi eno besedo kot kaže slika 2. Ob tekanju po igrišču, iščejo učenca, ki ima besedo iz enakega tematskega polja. Ko se učenca najmeta, skupaj zapišeta

poved, v kateri uporabita obe besedi kot prikazuje slika 3. Nato z učiteljico povedi preberejo in pregledajo njihov pravičen zapis ter strukturo povedi.



Slika 2: Delitev besed za dejavnost tematsko polje.



Slika 3: Pisanje povedi v paru s kredo na igrišču.

Žival ali ne: Učiteljica ima v rokah različne besede. Medtem ko učenci tekajo po prostoru, učiteljica pokaže besedo. Če je beseda žival se učenci sedejo na tla kot prikazuje slika 4. Če pa ni, pa stojijo kot kaže slika 5.



Slika 4: Učenci sedijo, ker beseda poimenuje žival.



Slika 5: Učenci stojijo, ker beseda ne poimenuje živali.

Besede iz kolebnice: učenci se razdelijo v pare. Prvi par izžreba svojo besedo, ki jo bo sestavil iz kolebnic. Učenca prebereta besedo na listu in ga vrneta učiteljici, da jo bosta sestavila po spominu. Medtem ko ostali učenci skačejo s kolebnicami, par sestavlja besedo kot prikazuje slika 6. Ko jo sestavita, vsi skupaj preverijo ali je beseda pravilno zapisana. Učenci se lahko sami odločijo ali bodo besedo zapisali z velikimi tiskanimi črkami ali malimi kot kaže slika 7.



Slika 6: Učenki sestavljata besedo, ostali skačejo.



Slika 7: Beseda iz kolebnic.

Sestavljanje poligona: učenci se postavijo v dve koloni. Vsak učenec po vrsti dobi list, na njem je napisano kaj mora prinesiti. Učenec vzame ustrezen pripomoček in ga postavi na mesto v poligonu kot kaže slika 8. Tako učenci berejo besede in sestavljajo poligon. Ko ga sestavijo izvedejo tekmovanje v poligonu. Sami tudi pospravijo.



Slika 8: Sestavljanje poligona.



Slika 9: Končan poligon.

Besedilna naloga na koncu poligona: učenci izvajajo poligon, ki ima na koncu besedilno nalogo. Vsak učenec prebere besedilo naloge in izvede aktivnost kot prikazuje slika 10. Potem se vrne nazaj v kolono. Učenci tekmujejo med seboj, kdor bo najhitrejši. Poligon morajo izvajati tudi pravilno.



Slika 10: Na koncu poligona učenki bereta besedilno nalogo.

V. SKLEP

Otroci so po vstopu v šolo še vedno samo otroci, ki se radi igrajo in gibajo. Zato jim moramo še posebej v nižjih vzgojno – izobraževalnih obdobjih omogočiti učenje z gibanjem in postopno usvajati pismenost ter jo prilagajati otrokovemu razvoju. Učenci drugega razreda so zgoraj omenjene dejavnosti izvajali redno tekom šolskega leta, zato je bil viden uspeh v samem procesu opismenjevanja in med poukom. Učenci so si z gibanjem še dodatno izboljšali svoje branje in pisanje ter povečali koncentracijo pri šolskem delu. Povečala pa se jim je tudi motivacija za branje in pisanje. Menim, da je smotrno vključevati gibanje v pouk, saj pozitivno vpliva na kognitivni razvoj učencev in spodbuja miselne procese.

LITERATURA IN VIRI

1. Blakemore, C. L. (2003). Movement is essential to learning. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 74(9), str. 3.
2. Drev A. (2010). Pomen rednega gibanja za otroke in mladostnike. *Zdrav življenjski slog v šoli*. Pridobljeno 25.10.2016 s 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.
3. Grginič, M. (2005). *Porajajoča se pismenost*. Domžale: Izolit.

4. Jackson – Alleyne, C. (2002). Early Literacy Development: A Focus on Preschool. Middletown: State department of education.
5. Palmer, L. (b.d). Pridobljeno 25.10.2016 s <http://www.pesoftware.com/Resources/moveLearn.html>.
6. Pečjak, S. (1999). Osnove psihologije branja: spiralni model kot oblika razvijanja bralnih sposobnosti učencev. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
7. Pistotnik, B. (2003). Osnove gibanja. Ljubljana: Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani.
8. Povše, B. (2013). Razvoj jezikovnih spretnosti s pomočjo didaktičnega pripomočka »Črkovni park« v prvem razredu osnovne šole. Diplomsko delo. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
9. Spielmann, C. (b.d.). The Effects of Movement Based Learning on Student Achievement in the Elementary School Classroom. Spearfish: Black Hills State University, College of Education. Pridobljeno s http://www.trikkeacademy.com/uploads/Movement_Study.pdf
10. Swift, E. (2007). Shaking out the wiggles – how can movement affect brain-based learning in the classroom? Ferguson township elementary school. Pridobljeno 25.10.2016 s <http://www.ed.psu.edu/educ/pds/teacher-inquiry/2007/swifteinquiry0607.pdf>.
11. Trawick-Smith, J. in DeLapp, J. (b.d.). Learning to move and moving to learn; Intergrating movement into everyday curriculum to promote learning. Eastern Connecticut State University: Center for early childhood education. Pridobljeno 25.10.2016 s <http://www.easternct.edu/cece/files/2013/06/Learning-to-Move-brief-final.pdf>

»ODPRTI« V ŠOLI 21. STOLETJA

POVZETEK

21. stoletje zahteva drugačne, inovativne metode poučevanja, od učencev pa drugačna znanja in spretnosti kot v preteklosti. Pridobljeno znanje v šoli je potrebno uporabiti in povezovati v različnih življenjskih situacijah. Šola tako mora ponujati razvoj samoiniciativnosti, ustvarjalnost in odgovornost do dela. Na naši šoli že vrsto let razvijamo model odprtega učenja, ki od učencev zahteva kritično presojanje informacij in sprejemanje odločitev, od učiteljev pa odprtost, fleksibilnost in timsko delo. S prispevkom predstavljam, kako v dobi informatike razvijamo aktivne metode učenja in v odprtem učnem okolju učencem omogočamo razgibano, varno učno doživetje, pri čemer so dejavna čutila, možgani in telo.

KLJUČNE BESEDE: inovativne metode poučevanja, model odprtega učenja, odprtost, fleksibilnost, timsko delo.

»OPEN« IN 21ST CENTURY SCHOOL

ABSTRACT

The 21st century demands different, innovative methods of teaching and different skills than in the past from the pupils. Lessons learned in school should be used and connected in different life situations. Schools must offer the development of self-initiative, creativity and responsibility. In our school we have been developing the open learning model for several years. The model demands a critical use of information and decision making from its pupils, and openness, flexibility and team work from the teachers. With my article I present active learning methods in the digital era and the open learning environment, where we offer a diverse, flexible and safe learning experience with the use of senses, the brain and the body to all our pupils.

KEY WORDS: innovative teaching methods, open learning model, openness, flexibility, team work.

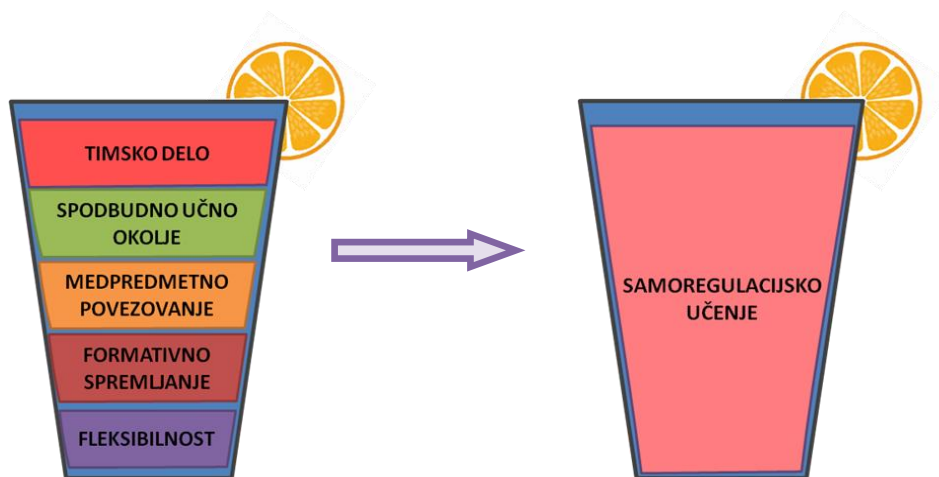
I. UVOD

»Preživeti« v prihodnosti ne bo tako enostavno. Pridobljeno znanje v šoli bo potrebno uporabiti pri reševanju vse kompleksnejših in zahtevnejših problemov v različnih življenjskih situacijah. Učitelji ugotavljamo, da v klasičnih in nesposobnih učilnicah učencev ne moremo pripraviti do izzivov, ki jih čakajo v 21. stoletju, ampak je šolo potrebno spremeniti v spodbudno učno okolje, kjer je odprt sistem načrtovanja in organiziranja časa in prostora za učenje. Spretnosti in veščine, kot so obvladovanje jezikov, IKT orodja, ustvarjalnost, komunikativnost, spadajo v splošno funkcionalno pismenost.

Učenci so vse manj motivirani za šolsko delo, učenje za njih postaja vse bolj dolgočasno. Vedno manj je tudi gibanja. Redno gibanje pa vpliva na celostni razvoj in je najpomembnejše v dobi odraščanja. Med poukom so večinoma v sedečem položaju. Tudi športni pedagogi poudarjajo, da je gibanje v šolah premalo, doma so pa vse preveč pred računalniki in televizorji. Le »odprto učenje« učencu omogoča celovito zaznavanje in doživljanje. Učenec pri tem ni vezan na klopi in učilnico. Raziskuje, odkriva, preizkuša vsepovsod, po lastni meri in kar je pomembno, aktivno v gibanju.

Na naši šoli že vrsto let razvijamo model odprtega učenja, ki od učencev zahteva povezovalno razmišljanje. Tak pristop omogoča razvoj samoregulacijskega učenja. Tako smo učitelji z raziskovalnim delom (z vključevanjem različnih sodobnih konstruktivističnih metod) skozi leta razvijali recept, ki učence motivira k učenju kot raziskovanju z užitkom in daje trajnostno znanje. Recept smo poimenovali »didaktični koktejl«.

Spodnja slika prikazuje sestavine »didaktičnega koktejl«, ki uresničujejo samoregulacijsko učenje.



Slika 1: Didaktični koktejl«, ki omogoča samoregulacijsko učenje (učenje po meri vsakega posameznika).

II. ODPRTA ŠOLA

Odperta šola pri učencih spodbuja odprtost, radovednost in dovtetnost ter jih uči za življenje, ne za šolo. Učitelj se pri tem osredotoča na učenčevo trajno znanje na osnovi izkušenj in ohranjanje njegove želje po učenju. Nova šola se od stare razlikuje v mehanizmi odpiranja in v zagotavljanju kakovosti učenja posameznega učenca. V odprti šoli učitelji sodelujejo z učencem pri načrtovanju učenja, oblikovanju in uresničevanju osebnih ciljev ter reflektiranju učenja. Tako učitelj poudarek daje na vseživljenjsko učenje in medgeneracijsko sodelovanje.

Zelo pomembno se mi zdi, da so v odprtih učilnicah učenci v gibanju, niso le omejeni na stole. Med učenjem se svobodno gibljejo, povezujejo, ustvarjajo po lastni želji, v svojem kotičku.

Spodnja tabela 1 prikazuje razlike med klasičnim poukom in odprtim poučevanjem.

Tabela 1: Primerjava med klasičnim in sodobnim načinom poučevanja.

KLASIČNI POUK	SODOBNI POUK
Aktivni le posamezniki.	Vsi učenci aktivni.
Nesproščeni odnosi.	Sproščeni enakopravni odnosi.
Strah pred izražanjem mnenj in javnim nastopanjem.	Kritično razmišljanje in svobodno izražanje mnenj.
Pomembna vsebinska znanja.	Pomembna procesna znanja.
Nesamostojnost.	Večja samostojnost.
Sposobnosti in močna področja posameznikov ne pridejo do izraza.	Močna področja in sposobnosti vsakega posameznika pridejo do izraza.
Nekomunikativnost .	Večja komunikativnost.
Nemotiviranost.	Večja motiviranost.
Slaba samopodoba, nizka samozavest.	Boljša samopodoba, samozavest.
Prostorska in časovna omejitev.	Ni prostorske in časovne omejitve.
Učenje po meri učitelja.	Učenje po lastni meri, meri učenca.
Odgovornost učitelja do dela.	Odgovornost učenca do dela.
Individualno delo (frontalno).	Timsko delo.

V okolici šole imamo *odprte učilnice*, ki omogočajo celosten pristop in obravnavo vsebin. Učenje v naravi, v učilnicah brez meja, je nekaj posebnega, saj so vključena vsa čutila, možgani in telo. Učimo se, raziskujemo, odkrivamo z vsem telesom, aktivno in v gibanju.



Slika 2: Učenje v odprtih učilnicah omogoča celosten razvoj otroka.

A. Timsko delo učiteljev in učencev

Delovne funkcije postajajo vse bolj povezane in medsebojno odvisne. Kompleksnost delovnih nalog pa presega zmožnosti posameznika in zahteva timski pristop. Tako smo tudi v šolah učitelji prisiljeni povezovati predmete, učence pa postaviti v kompleksne življenjske situacije, da se bodo v realnem svetu bolje znašli. Timsko delo tako postaja čedalje pogostejša oblika organiziranosti dela tudi v šolah. Ob naglem tehnološkem napredku in naraščajoči konkurenčnosti tržnega okolja moramo otroke naučiti se povezovati, združevati ideje, znanja in spretnosti.

Tim ima v primerjavi s posameznikom večjo moč, produktivnost in kreativnost, večja je tudi verjetnost inovativnih in celostnih rešitev. Omogoča delitev odgovornosti, zagotavlja širši obseg virov in nudi večje zaledje idej.

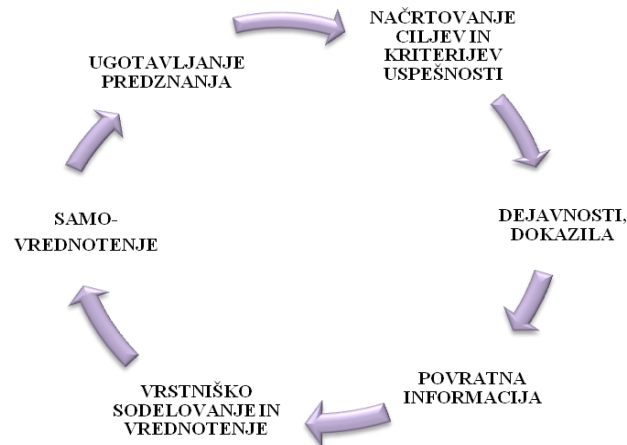
Pri tem je pomembno tudi sodelovanje in timsko delo s starši, saj le-ti svoje otroke najbolj poznajo. Ključnega pomena ni samo kooperacija med otroki in starši, temveč tudi med starši in strokovnimi delavci šole. Pomembno pri tem je, da starši ne vplivajo na svojega otroka preveč, torej ne vsiljujejo svojih ciljev in pričakovanj, temveč se prilagodijo in pomagajo svojemu otroku tako, da mu nudijo podporo in razumevanje.

B. Formativno spremljanje

V Evropi je vse več šol, kjer se učijo po načelih formativnega spremljanja. Rezultati namreč kažejo, da omogoča kakovostno učenje in poučevanje ter doseganje dobrih učnih dosežkov vključno s trajnostnim znanjem. To je poseben proces poučevanja, ki učencu omogoča samostojnejše učenje ter pridobivanje trajnejšega in kakovostnejšega znanja. Načrtovanje učnega procesa je zasnovano na kognitivno-konstruktivističnem in humanem razumevanju učenja in poučevanja. Spodbuja ustvarjalno učenje, omogoča učitelju, da vodi učenca k napredku in da odpravlja šibkosti v njegovem znanju. Učitelj pomaga pri tem, da se močna področja nadgrajujejo, šibka pa odpravljajo. Učitelja spodbuja, da išče odgovore na vprašanja,

kako spodbuditi učence k večji miselni dejavnosti, hkrati pa ga opozarja, da so čustva, osebni cilj, radovednost, težnja po uveljavljanju svojih zmožnosti, samouresničevanju, ustvarjanju in osebni smislu pri učenju enako pomembni kot le intelektualni procesi [1].

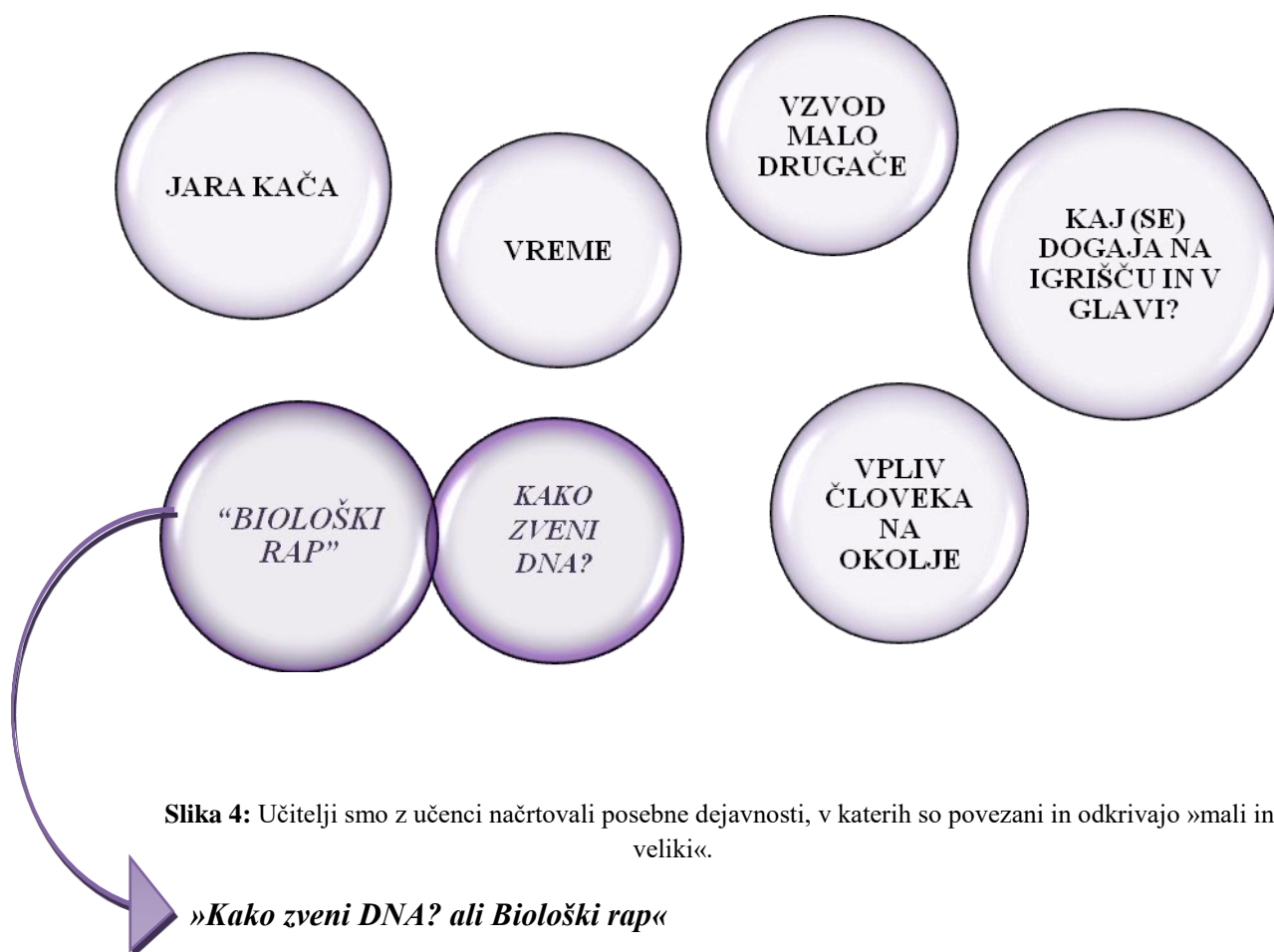
Pri nas se s formativnim spremljanjem že precej dolgo ukvarja dr. Natalija Komljanc in ga opredeljuje kot pedagoški dialog za soglasno skupno učiteljevo in učenčevo spremljanje, kontroliranje in usmerjanje razvoja učenja posameznika, da bi izboljšal učni učinek v procesu učenja in da bi bila sodba o vrednosti naučenega na koncu učenja čim bolj korektna [2].



Slika 3: Elementi formativnega spremljanja.

C. Medpredmetne povezave

Že vrsto let načrtujemo kakovostne medpredmetne povezave po vertikali in horizontali, s katerimi povezujemo učence nižjih in višjih razredov, učitelje raznih predmetnih področij, monotono učno okolje pa spreminjamo v spodbudno učno okolje, kjer učenci uživajo in se z vsemi čutili učijo drug od drugega. S pomočjo timskega dela učiteljev in seveda velike spodbude ravnateljice so nastali posebni učni procesi v obliki projektnega dela, pri katerih smo še posebej razvijali sodobne pristope poučevanja.



Slika 4: Učitelji smo z učenci načrtovali posebne dejavnosti, v katerih so povezani in odkrivajo »mali in veliki«.

»Kako zveni DNA? ali Biološki rap«

Pri biologiji v 9. razredu je pri vsebinskem sklopu Dedovanje veliko novih in težkih pojmov, ki si jih učenci težje zapomnijo. Ker učenci radi pojejo (pri pouku nas velikokrat spremlja tudi glasba), sva se z učiteljico glasbene umetnosti odločili, da bodo učenci ustvarili besedilo za rap skladbo, v katerem bodo uporabili težke pojme in s tem utrdili znanje.

Kaj je bil naš namen?

- Narediti učenje zabavno.
- Navajanje učencev na samostojno delo.
- Spodbuditi učenčevo ustvarjalnost.
- Navajanje učencev na kritično mišljenje pri samovrednotenju in vrednotenju sošolcev.
- Učencem prikazati različne poti učenja.

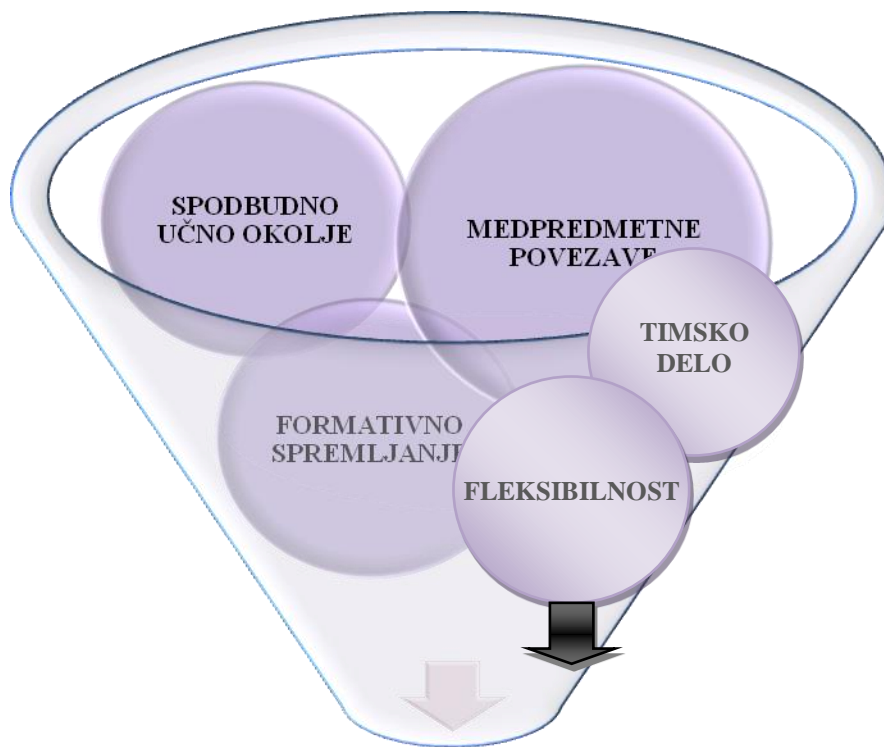
Zaradi različnih sposobnosti in interesov učencev je bilo delo diferencirano:

- Tako so zelo domiselni in ustvarjalni učenci s pomočjo predhodno posnetih zvočnih posnetkov ustvarjali lastno elektronsko skladbo. Pred tem so oblikovali model DNA, ki je bil osnova za grafično notacijo. Za vsak del DNA so izbrali zvok, ki so ga s pomočjo računalniškega programa Audacity preoblikovali ali spremenili.
- Učenci z bujno domišljijo so samostojno ustvarili besedilo za rap skladbo z naslovom »DNA«, ki razkriva zgradbo DNA.

III. SKLEP

Ponosni smo na naš trud, trud vsakega učitelja posebej, saj so s pomočjo timskega dela učiteljev, in seveda velike spodbude ravnateljice, nastali posebni učni procesi. Ponosni smo tudi na naše učence, ki so odprti in z veseljem sprejemajo nove oblike učenja. S sodobnim pristopom so se izboljšali odnosi učitelj – učitelj, učitelj – učenec, učenec – učenec, učitelj – starš, predvsem pa kvaliteta poučevanja in učenja.

Zdrav in celovit razvoj osebnosti učenca omogočajo sodobne konstruktivistične in humane metode poučevanja in učenja, kot je odprto učenje.



SAMOINICIATIVNOST, KREATIVNOST, ZNANJE ZA ŽIVLJENJE

LITERATURA IN VIRI

1. B. Marentič Požarnik, Psihologija učenja in pouka, DZS, Ljubljana 2003.
2. N. Komljanc, Formativno spremljanje, Zavod RS za šolstvo, Ljubljana 2008.
3. N. Komljanc, Inovativno odprto učno okolje, http://www.zrss.si/pdf/181213124533_natalija_komljanc_crenovci_inovativno_ucno_okolje.pdf [Dostop 9. 11. 2016].
4. Holcar Brunauer et al, Formativno spremljanje v podporo učenju, Priročnik za učitelje in strokovne delavce, Zavod Republike Slovenije za šolstvo, Ljubljana 2016.

ZAVEZE ODGOVORNOSTI ŽIVILSKOPREDELOVALNE INDUSTRIJE NA PODROČJU PREHRANE

POVZETEK

Pri iskanju rešitev za izboljšanje stanja na področju prehrane in zdravega življenjskega sloga je potrebno upoštevati nacionalne strategije, programe in ukrepe, predvsem pa razvoj aktivnosti in sodelovanja med deležniki. V prispevku bo predstavljen projekt Zaveza odgovornosti, ki je aktiven in merljiv doprinos živilske industrije na področju doseganja ciljev prehranske politike Republike Slovenije za obdobje 2015-2025. Živilska industrija in njeni posamezni sektorji so odgovoren deležnik tudi ko govorimo o prehrani. V ta namen smo na Gospodarski zbornici Slovenije-Zbornici kmetijskih in živilskih podjetij v sodelovanju s člani iz sektorja proizvodnje brezalkoholnih pijač leta 2015 oblikovali samoregulativne zaveze odgovornosti. Slednje se nanašajo na pet ključnih področij: omejevanje oglaševanja brezalkoholnih pijač otrokom, mlajšim od 12 let, odgovorno obnašanje proizvajalcev in distributerjev v osnovnih in srednjih šolah, dodatno prostovoljno označevanje brezalkoholnih pijač z energijsko vrednostjo na prednji strani embalaže, izboljšanje sestave obstoječih izdelkov in razvoj novih izdelkov z nižano energijsko vrednostjo oz. nižano vsebnostjo sladkorja ter spodbujanje zdravega življenjskega sloga. Z namenom transparentnega delovanja in načrtovanja aktivnosti živilske industrije, nad implementacijo zavez odgovornosti bdi poseben odbor, ki združuje predstavnike različnih ministrstev.

KLJUČNE BESEDE: zaveza odgovornosti, samoregulativa, sodelovanje med deležniki.

COMMITMENTS OF THE SLOVENIAN FOOD INDUSTRY

ABSTRACT

National strategies, programs and measures, together with development of activities and collaboration between stakeholders, are the basis for finding best solutions to improve public health, nutrition and lifestyle. Within this article, the commitments of the food industry in the area of nutrition will be presented. The project is an active and measurable contribution of the food industry in order to reach national goals, set within national nutritional policy strategic document, which relates to 10-years period (2015-2025). Food industry is a responsible stakeholder, also when we discuss nutritional themes. This is why in 2015 Chamber of Commerce and Industry of Slovenia-Chamber of Agricultural and Food Enterprises in collaboration with its members from the soft drink sector set self-regulatory commitments. They relate to five main areas: no advertising of soft drinks to children under 12, responsible behaviour in primary and secondary schools, additional nutrition labelling front of pack, product improvement and new soft drinks development with lower sugar content and/or lower energy value and healthy lifestyle promotion. In order to show transparent action and to plan further activities, a special Committee was established with different ministerial representatives. Its main aim is to approve and follow commitments implementation.

KEYWORDS: commitments, self-regulation, collaboration between stakeholders.

I. UVOD

Živilskopredelovalna industrija je prepričana, da imajo lahko ukrepi samo-regulative, razviti v sodelovanju z vladnimi organi in civilno družbo, močan vpliv na vedenje potrošnika. Zaveze odgovornosti tako odražajo njeno prepričanje, da je dobro informiran potrošnik sposoben izbrati sebi najbolj primeren izdelek v vseh kategorijah hrane in pijač. Naloga industrije je, da potrošniku ponudi pester izbor najrazličnejših izdelkov, kot tudi vse potrebne informacije o teh izdelkih, da lahko končni potrošnik sam izbere izdelek, za katerega meni, da je lahko del njegovih prehranjevalnih navad.

Projekt zaveza odgovornosti je aktiven in merljiv doprinos živilskopredelovalne industrije na prednostnih področjih, kot jih opredeljuje tudi najnovejši strateški dokument na področju prehranske politike Republike Slovenije, tj. Resolucija o nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015-2025 [1]. v dokumentu so jasno opredeljene vloge določenih deležnikov, predvsem pa je poudarek na partnerstvu deležnikov z vladnimi in nevladnimi organizacijami pri načrtovanju, uresničevanju in spremljanju nacionalnega programa za navedeno obdobje 10 let. Prvi sektor, ki je pristopil k podpisu listine Zaveza odgovornosti je sektor proizvodnje brezalkoholnih pijač.

Leta 2015 se je v Sloveniji s proizvodnjo brezalkoholnih pijač, sokov in nektarjev ukvarjalo 27 podjetij s 1.360 zaposlenimi [2]. Da je zaveze odgovornosti podpisalo 11 podjetij kaže na to, kako složno želi sektor pristopiti k doseganju premikov in k izboljšanju stanja na področju trenutnih praks oglaševanja, trženja, označevanja izdelkov in nenazadnje obnašanja v šolah ter upoštevanja njihovega nekomercialnega značaja. Sektor proizvodnje brezalkoholnih pijač izraža željo po konstruktivnem sodelovanju z drugimi deležniki, predvsem pa želi preko samoiniciative dokazati, da je možno strateške cilje, tudi na področju prehranske politike, doseči z ukrepi in orodji samo-regulative.

K podpisu listine je pristopilo 11 podjetij (Coca-Cola HBC Slovenija d.o.o., Costella d.o.o., Dana d.o.o., Droga Kolinska d.d., Fructal d.o.o., Nektar Natura d.o.o., Pivovarna Laško d.d., Pivovarna Union d.d., Radenska d.o.o., Vipi d.o.o., Vital Mestinje d.o.o.). Podpisniki so se zavezali, da izdelkov iz kategorije brezalkoholnih pijač ne bodo oglaševali otrokom, mlajšim od 12 let. S to zavezo sektor pravzaprav sooblikuje in deli skupno stališče, da otroci, mlajši od 12 let, ne smejo biti ciljna skupina komercialnih aktivnosti. Nadalje so se podpisniki zavezali, da se bodo odgovorno obnašali v šolah in upoštevali njihov nekomercialni značaj, da bodo potrošnika jasno informirali o energijski vrednosti na prednji strani embalaže na lastnih blagovnih znamkah, da bodo potrošniku ponujali različne izdelke različnih prehranskih profilov (glede energijske vrednosti in/ali vsebnosti sladkorja) ter nenazadnje, da bodo spodbujali zdrav življenjski slog svojih zaposlenih, pa tudi širše družbe.

II. VSEBINA

Oblikovanje zavez odgovornosti sektorja brezalkoholnih pijač je bila ena od prioritet dela Sekcije proizvajalcev brezalkoholnih in alkoholnih pijač (SEBAP), ki deluje pod okriljem GZS-Zbornice kmetijskih in živilskih podjetij. Zaveze so nastajale vzporedno z oblikovanjem nove strategije na področju prehranske politike, katere koordinacija je bila in je v pristojnosti Ministrstva za zdravje. Potrebno pa je izpostaviti, da je, deloma po naključju, pomemben vzvod za oblikovanje zavez odgovornosti, bil že tretji poskus uvedbe davka na sladke pijače, ki se je zgodil konec leta 2014. S strokovnim utemeljevanjem, zakaj ta konkreten in vsi podobni fiskalni ukrepi niso in ne morejo biti zlorabljeni za spreminjanje potrošniških navad, smo pristopili k različnim deležnikom in nenazadnje k splošni javnosti. Zaveze odgovornosti, ki so podrobneje predstavljene v nadaljevanju, predstavljajo pomemben dosežek sektorja, ki je bil že v preteklosti najbolj občutljiv in izpostavljen v razpravi o uživanju sladkorja oz. sladkih pijač s strani slovenskega potrošnika.

Pomembnost zavez odgovornosti se kaže tudi v podpori te aktivnosti s strani predstavnikov pomembnih vladnih institucij in ministrstev, kot tudi ostalih deležnikov, katerih aktivnosti so usmerjene k istemu cilju – sprememba prehranjevalnih navad in izboljšanje javnega zdravja slovenskega prebivalstva. Namen zavez odgovornosti je tako dokazati strokovni in širši javnosti, kako lahko složnost sektorja oz. živilskopredelovalne industrije vodi k uresničevanju ciljev, opredeljenih v nacionalnih strateških dokumentih, tudi ko govorimo o prehranski politiki. Seveda je to možno zgolj preko konstruktivnega dialoga z drugimi deležniki.

STRATEGIJA RS NA PODROČJU PREHRANSKE POLITIKE

Prehrana otrok in mladostnikov je še kako pomembna pri nadaljnjem razvoju njihovega življenjskega sloga. Je pa del tega tudi zadosten obseg in pogostost telesne aktivnosti kot še marsikateri drugi dejavnik. Pomembno je ravnotežje med vnosom in iznosom energije. Sicer pa poraba sladkih pijač v Sloveniji iz leta v leto pada, ta trend se je nadaljeval tudi v leto 2015.

Tabela 1: Poraba brezalkoholnih pijač v litrih na prebivalca v Sloveniji [3]

	2010	2012	2014	2015
Brezalkoholne pijače	200,8	193,1	168,7	171,1
Voda	53,1	56	58,2	61,0
Sokovi, nektarji	20,1	17,5	14,3	14,1
Brezalkoholne pijače brez vode, sokov in nektarjev	127,6	119,6	96,2	96,0

Tudi ena zadnjih študij Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ) kaže, da se stanje pri mladostnikih izboljšuje [4]. Po zadnjih podatkih namreč pitje sladkanih pijač (brezalkoholne negazirane/gazirane pijače, ki imajo dodan sladkor) upada, a jih vsaj enkrat dnevno uživa približno četrtina mladostnikov. Pitje sladkanih pijač narašča s starostjo in je bolj razširjeno med fanti. Raziskava Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju (HBSC - Health Behaviour in School Aged Children) je mednarodna študija, ki je narejena na reprezentativnem

vzorcu učencev in dijakov, starih 11, 13 in 15 let in se izvaja vsake štiri leta po skupni metodologiji v 43 državah Evrope in Severne Amerike. Namen raziskave je longitudinalno spremljanje vedenja v zvezi z zdravjem v šolskem obdobju. Slovenija se je vanjo vključila v šolskem letu 2001/2002. Raziskavo v Sloveniji izvaja NIJZ, financira pa jo Ministrstvo za zdravje [4].

Iz nacionalnega strateškega dokumenta je mogoče razbrati, da je vodilo pri pripravi nacionalnega programa prehranske politike za obdobje 2015–2025 vseživljenjski pristop, s katerim je mogoče v vseh življenjskih obdobjih posameznika opolnomočiti in mu s ključnimi mehanizmi olajšati odločitev in izbiro za zdravo prehranjevanje ter nenazadnje redno telesno dejavnost. Zdrav življenjski slog, vključno z zdravim prehranjevanjem in telesno dejavnostjo za krepitev zdravja, mora biti dostopen in dosegljiv ne glede na družbeno-ekonomski status, spol ali starost, vendar pa je na vse naštetu mogoče vplivati le z medsektorskim pristopom in povezanim celostnim delovanjem na različnih področjih [1].

Nacionalni program 2015–2025 temelji na spoštovanju pravice posameznika do zdravega življenjskega sloga, upošteva kulturno specifične načine prehranjevanja prebivalcev Republike Slovenije in možnosti za telesno dejavnost, ki jih zaradi razmeroma dobro ohranjene narave, krajinske pestrosti, raznolikih podnebnih razmer ter tradicije ponuja naša država. Nacionalni strateški dokument [1] opredeljuje naslednja prednostna področja delovanja in predvsem sodelovanja deležnikov pri doseganju ciljev:

- zagotavljanje zdravega prehranjevanja, skladno s smernicami in priporočili (organizirana prehrana v vrtcih, šolah in študentska prehrana, prehrana v bolnišnicah in domovih za starejše občane),
- izboljšanje ponudbe za zdravje koristnih izbir v sodelovanju z deležniki v živilski dejavnosti, trgovini ter v gostinstvu in turizmu,
- zagotavljanje dostopnosti do zdravih prehranskih izbir za socialno-ekonomsko ogrožene skupine,
- zagotavljanje varne in zdravju koristne hrane s poudarkom na lokalni trajnostni oskrbi in samooskrbi,
- označevanje, predstavljanje in trženje živil,
- telesna dejavnost za zdravje,
- okolje, ki spodbuja redno telesno dejavnost,
- vloga sistema zdravstvenega varstva,
- izobraževanje in usposabljanje ter raziskovanje,
- informiranje in osveščanje.

V okviru navedenih prednostnih področij je možno razbrati, na katerih bo še kako pomemben doprinos živilskopredelovalne industrije. To je predvsem področje izboljšanja ponudbe za zdravje koristnih izbir ter področje označevanja, predstavljanja in trženja živil. Kar zadeva ponudbo brezalkoholnih pijač, so tri zaveze od petih namenjene prav tem področjem, z opredeljenimi zelo konkretnimi kratkoročnimi in dolgoročnimi cilji. Slednji so predstavljeni v nadaljevanju prispevka.

VSEBINA NACIONALNIH ZAVEZ SEKTORJA BREZALKOHOLNIH PIJAČ

Zaveze odgovornosti se nanašajo na vse kategorije brezalkoholnih pijač, kot jih definira evropsko združenje proizvajalcev brezalkoholnih pijač [5]. Kategorije so naslednje: gazirane in negazirane sladke pijače, ledeni čaji, sirupi za pripravo napitkov, pijače za športnike, vode z okusi, ledena kava ipd. Očitki, da so zaveze odgovornosti zgolj »orodje« v izogib davku na sladke pijače niso upravičeni in tudi ne utemeljeni. Sektor že ves čas govori o odgovornosti vseh deležnikov v verigi in o pomembnosti upoštevanja vseh dejavnikov, ki vplivajo na javnozdravstveno stanje slovenskega prebivalstva ter natančneje na pojavnost in pogostost posameznih, s prehrano povezanih kroničnih nenalezljivih bolezni. Davek na sladke pijače je v osnovi fiskalni ukrep in kot tak neprimerno orodje za spreminjanje potrošnikovih prehranjevalnih navad in je diskriminatoren.

Podpisniki zavez so podjetja, proizvajalci in/ali distributerji brezalkoholnih pijač, s sedežem v Republiki Sloveniji. Govorimo o 11 podjetjih, ki na trgu s svojimi izdelki iz segmenta brezalkoholnih pijač predstavljajo 80 % količinski tržni delež. V nadaljevanju je predstavljena vsebina vseh petih zavez odgovornosti, z opredeljenimi konkretnimi kratkoročnimi in dolgoročnimi cilji:

Brez oglaševanja otrokom, mlajšim od 12 let

Že danes velika večina proizvajalcev brezalkoholnih pijač ne oglašuje otrokom, mlajšim od 12 let. Podpisniki se zavezujejo, da od leta 2016 naprej ne bodo oglaševali otrokom, mlajšim od 12 let. Cilj je, da najmanj 95 % oglasov ne bo v času televizijskih programov, kjer otroci pod 12 let predstavljajo nad 35 % gledalcev. V tiskanih, kinematografskih medijih in na spletnih straneh, kjer ni podatkov o demografski sestavi gledalcev, bodo podjetja podpisniki naredili vse, da njihovi oglasi ne bodo prisotni, kjer smatrajo, da nad 35 % gledalcev predstavljajo otroci.

Odgovorno obnašanje v šolah

Proizvajalci brezalkoholnih pijač že danes poskušajo spoštovati nekomercialni značaj šol. Podpisniki se zavezujejo, da se bodo odgovorno obnašali v šolah. Zavzemajo se, da ni oglaševalskih sporočil v osnovnih in srednjih šolah in da se tam, kjer se njihovi izdelki prodajajo v srednjih šolah, vedno ponuja celoten asortiman. Podpisniki se zavezujejo, da bodo tudi posrednike seznanili z vsebino teh zavez. Ker so šole posebno področje, želijo podpisniki sodelovati s pristojnim ministrstvom s ciljem, da vsako leto preverijo napredek glede doseganja zgoraj navedenih ciljev.

Jasno informiranje o energijski vrednosti na lastnih blagovnih znamkah

Proizvajalci brezalkoholnih pijač se že vrsto let trudijo informirati potrošnika o energijski vrednosti njihovih izdelkov preko oznak na embalaži. Podpisniki se zavezujejo, da bo do leta 2020 najmanj 60 % njihovih izdelkov imelo informacijo o energijski vrednosti na prednji strani embalaže. Podpisniki se zavezujejo, da bodo po najboljših močeh na embalaži svojih izdelkov poudarili njihov brez- ali nizkoenergijski značaj oz. podali informacijo o znižani vsebnosti sladkorja v izdelkih v obliki prehranskih trditev (npr. nizka energijska vrednost / zmanjšana energijska vrednost / brez energijske vrednosti / nizka vsebnost sladkorjev / brez sladkorjev / brez dodanih sladkorjev).

Ponudba različnih izdelkov

Že danes se proizvajalci brezalkoholnih pijač trudijo ponujati potrošniku čim širšo ponudbo različnih pijač (različnih prehranskih profilov), predvsem pijač z znižano energijsko vrednostjo ali brez nje ter z manj ali brez dodanega sladkorja. Kot rezultat tega se je v zadnjih petih letih zmanjšal energijski iznos povprečnega prodanega litra naših pijač za 9 % [6]. Podpisniki se zavezujejo, da bodo še naprej zmanjševali povprečen energijski iznos svojih pijač, s tem, da bodo ponujali in promovirali izdelke različnih prehranskih profilov, predvsem izdelke z znižano ali brez energijske vrednosti, z manj ali brez dodanega sladkorja.

Spodbujanje zdravega življenjskega sloga

Proizvajalci brezalkoholnih pijač verjamejo, da je za zdravje ljudi ključnega pomena ravnotežje med energijskim vnosom in porabo. Večina proizvajalcev brezalkoholnih pijač že podpira dogodke, katerih cilj je spodbujanje zdravega življenjskega sloga slovenskega prebivalstva. Podpisniki se zavezujejo, da bo do leta 2020 najmanj 90 % proizvajalcev spodbujalo zdrav življenjski slog širše družbe s tem, da bo finančno ali na drugačen način podpiralo dogodke, katerih cilj je gibanje slovenskega prebivalstva. Podpisniki se zavezujejo, da bodo dodatno spodbujali zdrav življenjski slog svojih zaposlenih.



Slika 1: Logotip projekta Zaveza odgovornosti.

ODBOR ZA SPREMLJANJE IMPLEMENTACIJE ZAVEZ ODGOVORNOSTI

Na GZS-Zbornici kmetijskih in živilskih podjetij smo aktivnosti oblikovanja zavez koordinirali preko posebne delovne skupine s predstavniki različnih oddelkov podjetij. Skoraj enoletnemu dogovarjanju in usklajevanju je 16. septembra 2015 sledil slavnostni podpis zavez. Visoki predstavniki podjetij so v prisotnosti treh ministrov (mag. Dejana Židana (Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano), ge. Milojke Kolar Celarc (Ministrstvo za zdravje) in dr. Maje Makovec Brenčič (Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport)) podpisali uradno listino in s tem dosegli pomemben mejnik v izkazovanju svoje družbene odgovornosti. Podpis zavez predstavlja hkrati zaključek razprav o vsebini zavez sektorja, obenem pa začetek dokazovanja in aktivnosti sektorja za doseganje zastavljenih ciljev.

Za namene transparentnega delovanja in izkazovanja napredka ter dobrih praks sektorja brezalkoholnih pijač na vseh petih področjih zavez odgovornosti, je bil ustanovljen poseben odbor, ki ga sestavljajo predstavniki različnih ministrstev in njihovih organov v sestavi. Odbor skrbi za spremljanje izvajanja aktivnosti implementacije zavez odgovornosti, obravnava aktivnosti in preverja skladnost le-teh z dogovorjenimi zavezami odgovornosti, presoja

evalvacijski okvir za spremljanje zavez odgovornosti, evidentira, analizira in predlaga rešitve za nejasnosti glede ustreznosti posameznih aktivnosti implementacije z vsebino zavez odgovornosti, potrjuje poročila o napredku in skrbi tudi za obveščanje javnosti.

Bistvenega pomena je struktura članov omenjenega Odbora. V njem so predstavniki štirih ministrstev, ki so o vsebini zavez odgovornosti že seznanjena in ki jih pravzaprav tudi javno podpirajo. To so Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano (MKGP), Ministrstvo za zdravje (MZ), Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport (MIZŠ) in Ministrstvo za gospodarski razvoj in tehnologijo (MGRT). Poleg ministrstev so pomemben del strukture Odbora tudi predstavniki vladnih organov oz. inštitucij, kot npr. Uprava RS za varno hrano, veterinarstvo in varstvo rastlin (UVHVVR) in Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ). V Odboru ima svojo predstavnico GZS-Zbornica kmetijskih in živilskih podjetij in Sekcija proizvajalcev brezalkoholnih in alkoholnih pijač (SEBAP).

III. ZAKLJUČKI

Projekt zaveza odgovornosti prinaša nov pogled na živilskopredelovalno industrijo kot pomembnega in hkrati odgovornega deležnika, tudi ko govorimo o prehrani in zdravem življenjskem slogu. Zato smo razočarani nad dejstvom, da kljub vsem dosežkom, ki so rezultat sodelovanja med deležniki tako na nacionalni kot tudi evropski ravni, tehnični odbor Svetovne zdravstvene organizacije (SZO) meni, da je obdavčenje izključno določenih pijač »rešitev« za realen in kompleksen izziv, kot je debelost. SZO namreč predlaga »univerzalno« intervencijo za različne države in ne izhaja iz situacije v posameznih državah. Medtem ko diskriminatorni davki v nobenem primeru niso rešitev in primeren ukrep za spreminjanje prehranskih navad ljudi, je potrebno pri iskanju rešitev upoštevati nacionalne strategije, programe in ukrepe, predvsem pa razvoj aktivnosti in sodelovanja med deležniki, ki že obstajajo in so implementirane. To velja tudi za Slovenijo.

Na GZS-Zbornici kmetijskih in živilskih podjetij nasprotujemo priporočilom SZO glede obdavčitve pijač oz. katerekoli druge kategorije izdelkov iz segmenta hrane in pijač, saj do danes na podlagi izkušenj ni bilo dokazano, da tovrstni ukrepi lahko izboljšajo javno zdravje. Vsekakor pa podpiramo prizadevanja SZO pri naslavljanju problema debelosti in nizanju rešitev, vendar menimo, da je potrebno k temu pristopiti na celosten in jasen način tudi s poudarkom na prehrani. Medtem ko je takšen pristop ključnega pomena, je obdavčitev pijač dokazano ena najmanj učinkovitih intervencij za znižanje energijskega vnosa.

Negativni trend porabe brezalkoholnih pijač skupaj s sprejetjem samoregulative sektorja že kaže rezultate. Proizvajalci pijač namreč trgu že ponujajo nizkoenergijske izdelke, izdelke z manj sladkorja, potrošniku zagotavljajo dodatne informacije na označbah svojih izdelkov, nenazadnje ponujajo tudi manjša pakiranja brezalkoholnih pijač. Zato ne smemo dovoliti, da predlog uvedbe fiskalnih ukrepov, ki prihaja iz SZO zamegli vsa prizadevanja slovenskih in nekaterih tujih proizvajalcev ter transparentno sodelovanje, ki smo ga uspeli vzpostaviti v zadnjih letih. Projekt Zaveza odgovornosti je aktiven in merljiv doprinos živilskopredelovalne industrije na področju doseganja ciljev slovenske prehranske politike za obdobje 2015-2025.

Zaveze odgovornosti pa ne bodo dosegle svojega pravega namena, če tudi drugi deležniki ne bodo prepoznali svoje vloge pri doseganju skupnih ciljev. Vsak deležnik bo moral poskrbeti za svoj prispevek k razpravi o temah, vezanih na prehrano in zdravje. Spodbudno je dejstvo, da je prav živilskopredelovalna industrija tista, ki utira pot samoiniciativi in prav to je že obrodilo številne sadove na področju medsektorskega sodelovanja na nacionalni ravni.

LITERATURA IN VIRI

1. ReNPPTDZ. Resolucija o nacionalnem programu prehrane in telesne dejavnosti za zdravje. Uradni list Republike Slovenije 58/2015: 2441, 2015.
2. KAPOS. Kazalniki poslovanja za leto 2014. Gospodarska zbornica Slovenije. Ljubljana, 2016.
3. Canadean. Canadean Wisdom 2016 Annual Cycle. Interni podatki UNESDA, Bruselj, 2016.
4. NIJZ. Že skoraj vsak drugi mladostnik redno zajtrkuje. Nacionalni inštitut za javno zdravje: <http://www.nijz.si/ze-skoraj-vsak-drugi-mladostnik-redno-zajtrkuje-0..> 2015.
5. UNESDA. Products. UNESDA, Bruselj: <http://www.unesda.eu/products-ingredients/products/>. 2015.
6. GZS-ZKŽP. Interni podatki za namene projekta »Zaveza odgovornosti«. Gospodarska zbornica Slovenije-Zbornica kmetijskih in živilskih podjetij. Ljubljana, 2015

PROMOCIJA ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU

POVZETEK

V prispevku je predstavljen načrt promocije zdravja na delovnem mestu v Osnovni šoli Šmartno v Tuhinju, kjer je izpostavljena skrb zaposlenih za zdravje. Z vprašalnikom o počutju zaposlenih na delovnem mestu je bilo ugotovljeno, da se večina zaposlenih dobro počuti na delovnem mestu in so seznanjeni z aktivnostmi na šoli, ki se izvajajo za promocijo zdravja in zdravega načina življenja. V vprašalniku so nanizali predloge, kako bi lahko še izboljšali počutje na delovnem mestu ter prispevali k pozitivni klimi, obvladovanju stresa ter psihofizični kondiciji zaposlenih. Na podlagi pridobljenih predlogov je delovna skupina, ki je odgovorna za načrtovanje in izvedbo promocije zdravja, pripravila program promocije zdravja za šolsko leto.

KLJUČNE BESEDE: zdravje, skrb za zdravje, promocija zdravja, izobraževanje na temo zdravja.

HEALTH PROMOTION AT WORK

ABSTRACT

In my article I present the plan how to promote health at work in the Primary school Šmartno v Tuhinju. Special attention of the plan is based on the concern for the health of the employees. The results of the questionnaire for the employees showed that the most of them feel well at work and that they are familiar with the school activities to promote health and healthy way of life. In the questionnaire they wrote variety of suggestions how to improve the wellbeing at work and contribute to positive atmosphere, managing stress and the psychophysical condition of the employees. The working group that is responsible for planning and execution of the health promotion prepared the programme for the health promotion for this school year on the base of the suggestions in the questionnaire.

KEYWORDS: health, concern for the health, health promotion, education on health.

I. UVOD

Dobro zdravje je predpogoj za dobro in uspešno življenje in delo – tako za posameznika kot za delovno organizacijo. Zdravi in zadovoljni delavci, ki delajo v varnem in spodbudnem delovnem okolju, so produktivnejši in ustvarjalnejši, redkeje zbolijo in redkeje odhajajo v bolniški staž, prav tako pa ostajajo zvesti organizaciji oziroma delodajalcu (Ministrstvo za zdravje RS, 2015). Smernice, ki jih je pripravilo ministrstvo, so pripravljene predvsem kot pomoč in podpora pri izvajanju programov promocije zdravja na delovnem mestu, ki jih določa Zakon o varnosti in zdravju pri delu (ZVZD-1, Ur. list 43/2011). Programi promocije zdravja na delovnem mestu so namenjeni ohranjanju in krejitvi telesnega in duševnega zdravja ter dobrega počutja zaposlenih.

V prispevku je prikazana analiza vprašalnika o počutju zaposlenih na delovnem mestu v Osnovni šoli Šmartno v Tuhinju. Na osnovi rezultatov je bil sprejet akcijski načrt za šolsko leto 2015/16.

II. PROMOCIJA ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU

Promocija zdravja na delovnem mestu so sistematične ciljne aktivnosti in ukrepi, ki so namenjeni vsem delavcem in se izvajajo za vse delavce pod enakimi pogoji, z namenom ohranjanja in krejitve telesnega in duševnega zdravja zaposlenih. Gre za kombinacijo sprememb fizičnega in socialnega okolja ter z zdravjem povezanega življenjskega sloga (Ministrstvo za zdravje RS, 2015).

S promocijo zdravja na delovnem mestu prispevamo k boljšemu počutju in zdravju delavcev, kar je temelj uspešne organizacije. S čimer se doseže:

- zmanjšano izostajanje z dela,
- večja motivacija, izboljšana produktivnost,
- lažje zaposlovanje,
- manjša fluktuacija zaposlenih,
- pozitivna in skrbna samopodoba.

Promocija zdravja na delovnem mestu je skupno prizadevanje delodajalca, delavcev in družbe za izboljšanje zdravja in dobrega počutja na delovnem mestu. To dosežemo s kombinacijo:

- izboljšanja organizacije dela in delovnega okolja,
- spodbujanje delavcev, da se udeležujejo zdravih dejavnosti,
- omogočanja izbire zdravega načina življenja in
- spodbujanja osebnostnega razvoja.

Najpomembnejši vidik uspešnega izvajanja zdravja na delovnem mestu je stalna zavezanost vseh strani k temu vprašanju. Da se zagotovijo načela promocije zdravja na delovnem mestu, je potrebno vključiti v program naslednje faze:

- priprava,
- načrtovanje,

- realizacija,
- ocena in nadaljnje izvajanje.

1. Priprava

Delovna skupina je odgovorna za načrtovanje in izvedbo promocije zdravja na delovnem mestu.

Le-ta vključuje predstavnike:

- vodja oddelka ali enote,
- delavskega zaupnika za varnost in zdravje pri delu,
- predstavnika sindikata.

O programu promocije zdravja na delovnem mestu obveščamo VSE zaposlene. Obveščanje poteka na različne načine: s plakati, na oglasnih deskah, na aktivih, preko e-pošte in na sestankih.

2. Načrtovanje

Za doseganje čim večje učinkovitosti programa je treba oceniti potrebe in pričakovanja zaposlenih. To se lahko izvede na več načinov:

- s pregledovanjem obstoječih podatkov (vzroki poškodb pri delu in vzroki za bolniško odsotnost z dela, poročila o preventivnih zdravstvenih pregledih ...)
- z anketnimi vprašalniki (ocena obremenitev na delovnem mestu, zadovoljstvo zaposlenih ...)

Opredeliti je treba posebne cilje promocije zdravja na delovnem mestu in skladno s tem določiti prednostne naloge:

- usklajevanje dela in zasebnega življenja,
- obvladovanje stresa na delovnem mestu,
- izboljšanje in ohranjanja duševnega zdravja z namenom zmanjšanja stresa,
- skrb za zdravje - redni zdravniški pregledi,
- skrb za psihofizično kondicijo zaposlenih,
- skrb za pozitivno klimo na delovnem mestu,
- skrb za zdravstveno preventivo,
- spodbujanje zdravega življenjskega sloga na splošno:
 - zagotavljanje informacije o škodljivih posledicah uživanja alkohola in drog,
 - širjenje informacij o zdravem prehranjevanju in zagotavljanje ustreznih zmogljivosti za izvajanje tovrstnega prehranjevanja v praksi.

3. Realizacija

V program vključiti čim več zaposlenih. Bolj ko bo program promocije zdravja na delovnem mestu usklajen s potrebami zaposlenih, več bo vključenih v program in manj časa in energije bomo porabili za promocijo.

4. Ocena in nadaljnje izvajanje Analiza učinka programa promocije zdravja na delovnem mestu se opravi:

- z raziskavo o zadovoljstvu zaposlenih,

- s primerjavo gospodarskih dejavnikov, kot so fluktuacija zaposlenih, produktivnost in stopnja izostajanja od dela.

III. ANALIZA STANJA NA OSNOVNI ŠOLI ŠMARTNO V TUHINJU

Posnetek stanja na Osnovni šoli Šmartno v Tuhinju smo pridobili s pomočjo vprašalnika Inšpektorata RS za delo.

V raziskavi je sodelovalo 42 zaposlenih. Za vsako trditev so imeli vprašani na voljo tri možnosti za odgovor: da, ne, včasih. Za vsako trditev so označili, v kolikšni meri velja zanje.

Skrbi me moje zdravje. 23 oseb (54,8 %) je odgovorilo, da jih včasih skrbi njihovo zdravje, 11 (26,2 %) jih je odgovorilo, da jih ne skrbi in le 8 (19 %) jih je bilo s svojim zdravjem zadovoljnih. Prav je, da nas naše zdravje skrbi, saj še kako držijo besede nemškega filozofa Schopenhauerja: »Zdravje ni vse, vendar je brez zdravja vse drugo nič.«

Pogosto sem preutrujen. 24 oseb (57,1 %) je odgovorilo, da so včasih preutrujeni, 11 (26,2 %) jih je odgovorilo, da so preutrujeni in le 7 (16,7 %) jih ni preutrujenih. Na utrujenost, izgorelost vplivajo številni dejavniki tako na delovnem mestu kot v vsakdanjem življenju.

Teško spim. Večina, kar 25 oseb (59,5 %) je odgovorilo ne, včasih ima težave s spanjem 14 zaposlenih (33,3 %), 3 (7,1 %) imajo težave. Iz odgovorov je razvidno, da vprašani nimajo večjih motenj spanja.

Čutim, da je moje delo cenjeno. 22 oseb (52,4 %) je odgovorilo včasih, 17 (40,5 %) jih je odgovorilo, da čutijo, da je njihovo delo cenjeno, le 3 (7,1 %) tega ne zaznajo. Glavnina vprašanih se zaveda, da je njihovo delo cenjeno.

Imam vpliv na program mojega dela. Kar 27 oseb (64,3 %) je odgovorilo, da imajo vpliv na program dela. Včasih je odgovorilo 13 oseb ali 31 % in le 2 osebi (4,8 %) tega nista zaznali. Pogosto imamo vpliv na program dela, vedno pa ne. Šola ima LDN, kjer je zapisan program dela in življenja na šoli in zaposleni imamo možnost, da vplivamo na oblikovanje programa za tekoče šolsko leto.

Enostavno uveljavljam pravico do dopusta. 16 oseb (38,1 %) je odgovorilo, da enostavno uveljavljajo pravico do dopusta, 14 (33,3 %) jih je odgovorilo, da včasih in 12 (28,16) jih je odgovorilo nikalno. V šoli načrtujemo dopust v skladu s šolskim koledarjem. Iz odgovorov je razvidno, da tudi ob izrednih situacijah ni večjih težav pri uveljavljanju dopusta.

Prebral sem oceno tveganja, ki jo je za moje delovno mesto pripravil delodajalec.

Večina oseb, 28 (66,7 %), je prebrala oceno tveganja, medtem ko jo 14 oseb ali 33,3 % ni prebralo. Oceno tveganja smo prejeli vsi, a od vsakega posameznika je odvisno, ali jo je prebral ali ne.

Moji sodelavci spoštujejo moje delo. 30 vprašanih (71,4 %) je odgovorilo, da sodelavci spoštujejo njihovo delo, 11 (26,2 %) jih je odgovorilo da včasih in le en odgovor je bil negativen. Iz odgovorov je razvidno, da večina meni, da sodelavci spoštuje njihovo delo, kar vpliva tudi na pozitivno klimo na delovnem mestu.

Moj nadrejeni me pozitivno spodbuja pri mojem delu. 32 vprašanih, kar predstavlja 76,2 %, je odgovorilo, da jih nadrejeni spodbujajo pri delu, 8 (19 %) jih je odgovorilo, da včasih in le dva odgovora (4,8 %) sta bila negativna. Iz odgovorov je razvidno, da ima vodstvo šole posluš za predloge, ki pridejo s strani zaposlenih.

V zadnjem času se mi je povečal obseg dela. Večina vprašanih, 20 (47,6 %) jih meni, da se jim obseg dela ni povečal, 15 (35,7 %) se je obseg dela povečal in 7 (16,7 %) jih meni, da se jim obseg dela poveča včasih. Dejavniki, ki vplivajo na povečan obseg dela so od posameznika do posameznika različni, prav tako so različni od šolskega leta.

Lahko vplivam na prehrano v delovnem času. 19 vprašanih (45,2 %) meni, da ne morejo vplivati na prehrano, 12 ali 28,6 % jih meni, da lahko in 11 ali 26,2 % jih meni, da občasno. Na mnenje večine, da na prehrano ne morejo vplivati, po mojem mnenju vpliva dejstvo, da smo o tej temi že večkrat razpravljali, a v praksi ni vidnejših sprememb.

Nadrejeni je dostopen za pogovor. Glavnina vprašanih (90,5 %) je odgovorila, da je vodstvo šole dostopno za pogovor, 3 (7,1 %) menijo, da včasih in le 1 (2,4 %) misli, da ni. Iz odgovorov je razvidno, da se vodstvo šole zaveda, da so dobri odnosi med zaposlenimi pogoj za uspešno delo.

V delovnem okolju se dogajajo verbalne konfliktne situacije med zaposlenimi. Kar 20 oseb ali 47,6 % tega ne zazna, 20 oseb (47,6 %) to zazna občasno in le 2 osebi (4,8 %) sta odgovorili trdilno. Iz odgovorov je razvidno, da med zaposlenimi ni zaznati večjih verbalnih konfliktnih situacij, kar je dober znak za klimo na delovnem mestu.

V delovnem okolju se dogajajo konfliktne situacije s strankami (starši). Največ vprašanih je odgovorilo, da včasih, in sicer 28 ali 66,7 %, 10 ali 23,8 % jih tega ne zazna in le 4 odgovori ali 9,5 % so bili trdilni. Problem smo na šoli že zaznali, zato je vodstvo šole poskrbelo za izobraževanje na to temo. Zelo smo bili zadovoljni s seminarjem, ki sta ga izvedla Marko Juhant in Simona Levč.

Od mene se zahteva, da delam dela, ki niso v opisu mojih del in nalog. Večina, 30 oseb (71,4 %), meni, da ne, 19 % jih meni, da včasih in le 9,5 % jih meni, da se to zahteva od njih. Glede na odgovore lahko sklepamo, da večina dobro pozna opis del in nalog za svoje delovno mesto.

Tempo dela je zahteven, naporen. 27 oseb ali 64,3 % jih meni, da včasih, 13 ali 31 % jih meni, da je tempo dela zahteven, naporen in 4,8 % jih meni, da ni. Tempo dela je povezan s šolskim koledarjem in programom LDN.

V tej delovni organizaciji sem že bil izpostavljen šikaniranju zaradi svojega spola, starosti, zdravstvenega stanja, narodnosti, veri ali drugih osebnih okoliščinah itd. Vsi vprašani

(100 %) so odgovorili, da do tega še ni prišlo.

Ali se udeležuješ aktivnosti na šoli, ki se izvajajo za promocijo zdravja in zdravega načina življenja (pohodi, izleti oz. strok. ekskurzije, srečanja s knjigo, ogled gledaliških predstav, terapevtska vadba itd.).

Kar 47,6 % vprašanih je odgovorilo, da se aktivnosti udeležuje občasno, 38,1% redno in 14,3 % nikoli. Zapis anketiranca: »Mislim, da je organiziranih dejavnosti kar precej, kdor želi poskrbeti za dobro klimo, lahko to naredi. Problem vidim v tem, da zelo različno prihajamo in odhajamo iz službe zaradi svojih obveznosti in zato je težko najti ustrezen termin.« In drugi zapis: »Druženje v kakršni koli obliki sigurno pripomore k boljšemu počutju. Žal pa je tempo za mlade in "stare" žal tak, da zmanjkuje časa in pogosto tudi volje.«

Tvoji predlogi, kako bi lahko še (skupaj) izboljšali počutje na delovnem mestu ter prispevali k pozitivni klimi, obvladovanju stresa ter psihofizični kondiciji zaposlenih. Vprašani so nanizali številne predloge, izpostavila bom le nekatere: občasni krajši pohodi, organizirana prehrana (drugačna kot za učence), team building, izobraževanje izven šolskih prostorov (npr. CŠOD), športne aktivnosti (košarka ali odbojka), terapevtska vadba, strokovno predavanje na temo zdravja, stresa in obvladovanja le tega, enodnevne strokovne ekskurzije po Sloveniji, bralni klub, sindikalni izlet, ogled predstav... Zapis anketiranca: »Menim, da je na šoli dobro poskrbljeno za vse omenjeno. Pomembno je, da vsak posameznik sam poskrbi za svojo psihofizično kondicijo.«

Česa od naštetega bi se z veseljem udeležil/a. Največ, 70,7 %, bi se jih udeležilo izleta s športnimi vsebinami. Veliko interesa je bilo tudi za športni dan za zaposlene (61 %), mnogi (51,2 %) bi se udeležili predavanja na temo zdravega življenja. Številni (46,3 %) so se strinjali, da bi se udeležili izobraževanja, ki bi potekalo izven šole, npr. v domovih CŠOD, in bi bilo namenjeno promociji zdravja.

Določene aktivnosti so se v preteklosti že odvijale, kot npr. športni dan za zaposlene, izlet s športnimi vsebinami, ki smo jih uvedli ob izvajanju projekta Klima za uspešno delo. Iz odgovorov je razvidno, da bi se vprašani teh aktivnosti udeleževali, zato jih je smiselno organizirati tudi v bodoče.

Analizo vprašalnika je najprej opravila delovna skupina za promocijo zdravja na delovnem mestu, nato smo z njo seznanili zaposlene na sestanku. Ko je bil pripravljen povzetek ugotovitev analize, smo se lotili akcijskega načrta za šolsko leto 2015/16.

Prizadevali smo si, da bi bili izbrani ukrepi koristni in zaželeni s strani zaposlenih. Tako je bilo 24. in 25. avgusta 2016 organizirano strokovno izobraževanje za vse zaposlene v Fiesi (v domu CŠOD). Program je bil zelo pester in raznolik. Predstavnica Nacionalnega inštituta za javno zdravje, go. Nevenka Razman, nam je v svojem predavanju predstavila pomen zdravja in prehrane na delovnem mestu. Po predavanju so sledile delavnice (vaje za mišice medeničnega dna, analiza telesne sestave na osnovi meritev, pozitivna komunikacija). Zanimivo, poučno in zelo uporabno izobraževanje sta izvedli tudi sodelavki. Z zanimanjem smo prisluhnili prvi, ki nam je na zanimiv način s teoretskega in praktičnega vidika predstavila osnove prve pomoči. V nadaljevanju smo prisluhnili predavanju Psihološka pomoč reševalcem ter prikazu uporabe

defibrilatorja. Praktični del je potekal v dveh delih. En sklop predavanj pa je bil namenjen le strokovnim delavcem. Ob vsem tem nismo pozabili na druženje in prosti čas, saj vse to vpliva na dobro delovno klimo. Po zaključku izobraževanja smo udeležence povprašali, kako so bili zadovoljni in kaj bi predlagali. Vsi so se strinjali, da je bil program »dober« in da ga moramo še ponoviti. Zadovoljstvo se jim je odražalo tudi na obrazih.

IV. ZAKLJUČEK

V prispevku sem predstavila promocijo zdravja na Osnovni šoli Šmartno v Tuhinju. Ugotovili smo, da so zaposleni večinoma zadovoljni z ukrepi, ki se izvajajo za promocijo zdravja. Ugotovitve so bile podlaga za pripravo akcijskega načrta za šolsko leto 2015/16. Pri tem smo upoštevali tudi predloge zaposlenih, kaj bi spremenili in zakaj. Namen je bil, da bi pripravili tak načrt, ki bi poskrbel za zadovoljstvo vseh zaposlenih, saj je s tem povezana tudi delovna klima. Vodstvo šole je odprto za predloge oz. ukrepe, ki smo jih nanizali v načrtu, zato smo nekatere »nove« že realizirali.

LITERATURA IN VIRI

1. K. Podjed, M. Bajt, H. Jeriček Klanšček, »Promocija zdravja v žepu«. Dostopno na: <http://www.nijz.si/sl/publikacije/promocija-zdravja-v-zepu> (20. oktober 2016)
2. V. Matjac, »Promocija zdravja na delovnem mestu v podjetju X : diplomsko delo, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za družbene vede, 2014
3. Ministrstvo za zdravje RS, 2015. *Smernice za promocijo zdravja na delovnem mestu*. Dostopno na: http://www.mz.gov.si/si/delovna_podrocja_in_prioritete/javno_zdravje/zdravje_na_delovnem_mestu/smernice_za_promocijo_zdravja_na_delovnem_mestu/ (20. oktober 2016)
4. Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ), »Promocija zdravja na delovnem mestu – izziv za vsako podjetje. Dostopno na: <http://www.nijz.si/sl/promocija-zdravja-na-delovnem-mestu-izziv-za-vsako-podjetje> (20. oktober 2016)
5. Program promocije zdravja na Osnovni šoli Šmartno v Tuhinju (interno gradivo), Šmartno v Tuhinju, 2014
6. Vprašalnik Inšpektorata RS za delo o počitju in zdravju na delovnem mestu. Dostopno na: <http://www.znanje.zdravje-delo.si/koristne-povezave/> (20. oktober 2016)
7. Zakon o varnosti in zdravju pri delu (ZVZD-1). Ur. list RS 43/2011

KULINARIČNI IZZIV – LJUDSKA PRIPOVEDKA AJDA IN SLOVENCİ

POVZETEK

V svojem prispevku govorim o tem, kako lahko učencem pri slovenščini ob obravnavi ljudske pripovedke Ajda in Slovenci v povezavi z izbirnim predmetom sodobna priprava hrane približamo jedi iz ajde kot ustvarjalni in kulinarčni izziv. Učenci ob zaključku projekta ugotovijo, da ajda Slovincem predstavlja zelo staro dediščino, ki jo slabo poznamo. To pomeni, da moramo svojo dediščino ohranjati in iz njene bogate zakladnice iskati izzive za nove oblike ustvarjalnosti. Svoje ugotovitve zaključijo, da bi se Slovenci morali vrniti k ajdi, da bi spet postala pogostejša jed na naših krožnikih.

KLJUČNE BESEDE: ajda, dediščina, kulinarika, ustvarjalnost.

CULINARY CHALLENGE - FOLK TALE ABOUT SLOVENIANS AND BUCKWHEAT

ABSTRACT

My article is about procedures on how to explain a folk tale about Slovenians and buckwheat to students in Slovene class, in connection with an extra curriculum class for teaching modern cuisine with the goal to challenge students to incorporate buckwheat into updated recipes. After the class students realise that to Slovenes, buckwheat is a very old cultural heritage which we know little about. This is a clear indicator that we need to take greater care of our cultural heritage in the form of new challenges and creativity. Students come to the conclusion that as Slovenes we should make more effort to return buckwheat to our daily menus.

KEYWORDS: buckwheat, cultural heritage, cuisine, creativity.

I. UČENJE KOT UČNI IZZIV

V času postmoderne in multikulturne družbe je ohranjanje kulturne dediščine poleg spodbujanja ustvarjalnosti in inovativnosti ena poglobitnih usmeritev ne samo v družbi, temveč tudi v sodobni šoli, v kateri učitelj ustvarja učne situacije, ki pomenijo učencem učni izziv. Učenec pa na podlagi tega izziva prevzema del odgovornosti za proces pridobivanja znanja in osebnega razvoja ter se usposablja za vseživljenjsko učenje.

Predmet slovenščina omogoča oblikovanje osebne, narodne in državljske identitete ter razvijanje ključnih zmožnosti vseživljenjskega učenja – predvsem sporazumevanje v slovenskem (knjižnem) jeziku, socialno, estetsko, kulturno in medkulturno zmožnost, učenje učenja, informacijsko in digitalno pismenost, samoiniciativnost, kritičnost, ustvarjalnost, podjetnost ipd. (UN za slovenščino, 2011)

II. IZ TEORIJE V PRAKSO

V nadaljevanju predstavljam eno izmed možnosti obravnave ljudske pripovedke Ajda in Slovenci v 7. razredu v povezavi s šolsko knjižnico in izbirnim predmetom sodobna priprava hrane. V sam učni proces so vključene metode in oblike, ki spodbujajo aktivno in samostojno delo učencev. Učiteljice organiziramo okoliščine, v katerih se bodo učenci učili, dajemo navodila, moderiramo, vodimo pogovor po samostojnem in praktičnem delu.

Cilji, ki jih lahko s tako obravnavo uresničimo pri:

slovenščini:

- učenci poslušajo/berejo umetnostno besedilo ter razvijajo recepcijske sposobnosti, sposobnost za identifikacijo, zaznavajo in vrednotijo motive književnih oseb, spoznavajo književne zvrsti in vrste;
- identificirajo se s književno osebo in se od nje kritično distancirajo, prepoznavajo motive za ravnanje književnih oseb, zaznavajo in razumejo dogajalni čas, razumejo zgodbo pripovednega besedila, doživljajo, prepoznavajo ter razumejo značilnosti pripovedke;
- pogovarjajo se o ljudskem slovstvu in pomenu kulturne dediščine, pišejo poustvarjalna besedila

KIZ (knjižnično informativna znanja)

- učenci se samostojno odločijo, katere informacijske vire bodo uporabljali in kako;
- naučijo se izpisovati pomembne podatke in pisati opombe;
- širijo si literarno obzorje in bogatijo besedni zaklad;

SPH (sodobna priprava hrane)

- razvijajo sposobnosti uporabe, povezovanja in tvornega mišljenja za preudarno odločanje

- o lastni prehrani predvsem v smislu zagotavljanja zdravja;
- razvijajo individualno ustvarjalnost.

Potek projektne dne

Preverjanje predznanja in učencev motivacija

Uporabimo strategijo **VŽN**:

Kaj že **V**em o ajdi?

Kaj bi še **Ž**elel izvedeti?

Učitelj na podlagi poročanja učencev ugotovi njihovo predznanje in želje. Po končani obravnavi bodo učenci odgovorili še na tretje vprašanje, kaj sem se Naučil.

Prvi izziv za učence: Naslov besedila je Ajda in Slovenci. Kaj lahko pričakuješ v besedilu s takim naslovom? Poskusi predvideti vsebino besedila. Pomagaj si z ilustracijo. Sošolcem preberi, kar si zapisal.

V vodenem pogovoru učenci primerjajo svoje predstave. Ugotavljajo, da o ajdi in o vsem, kar je povezano z njo, vedo zelo malo.

Branje besedila

Prvo branje je interpretativno učiteljevo branje. Nato učenci berejo glasno v dvojicah drug drugemu v smeri urinega kazalca. Sledi učiteljevo vprašanje: Katera vprašanja so se vam porodila ob branju tega besedila? To vprašanje je vezano na njihov čustveni odnos do besedila, njihovo razumevanje in njihove težave z razumevanjem besedila. Nadaljujemo z reševanjem učnega lista in povratno informacijo.

Navodila za ustvarjalni izzivi za delo v skupinah s pomočjo medpredmetnega povezovanja

Vsak učenec v skupini dobi njemu prilagojena navodila za delo. Učenci naloge rešujejo samostojno, če potrebujejo pomoč, zanjo prosijo sošolce v skupini. Tako se učijo tudi sodelovalnih in komunikacijskih veščin.

1.skupina: ZGODOVINA AJDE

Naloga: V knjižnici in na spletu poišči, kdaj in kako ajda prišla na naša tla. Zakaj ajda predstavlja Slovencem zelo staro dediščino?



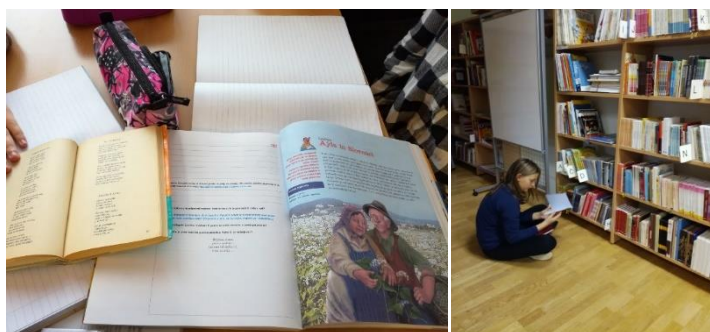
Slika 1: Skupina, ki v šolski knjižnici raziskuje zgodovino ajde

Povzetek njihovih ugotovitev

Ajda je prvič omenjena v gornjegrajskem urbarju iz leta 1426 pod imenom »pogana« (žito poganov). V 16. stoletju so jo poznali že po vsej Sloveniji in je prevladala kot glavna jed na Slovenskem. Na Gorenjskem so ji rekli kar »jeda«, ker so jo ljudje radi jedli. Leta 1815 je baron Žiga Zois s Češke prinesel k nam tatarsko ajdo, ker si je prizadeval zmanjšati lakoto na Slovenskem. Kmalu se je je prijel vzdevek »cojzla« in je dolga leta veljala za hrano revežev. V bližnji preteklosti je bila ajda precej pozabljena, danes pa se vse pogosteje zatekamo nazaj k njej, saj nam s svojim vonjem po domačnosti vzbuja nostalgichen občutek preteklih dni.

2. skupina: AJDA V KNJIŽEVNIH DELIH

Naloga: Razišči, kje se v literaturi pojavlja ajda.



Slika 2: Skupina, ki v knjižnici raziskuje književna dela o ajdi

Povzetek njihovih ugotovitev

Ajda je bila nekoč tako priljubljena rastlina, da je prodrla tudi v našo ljudsko književnost. Pripovedka Vesoljni poto in Kurent pravi, da je bajeslovni Kurent rešil človeštvo pred svetovnim potopom, ljudje pa so mu morali obljubiti, da bodo vedno ljubili dve svet rastlini: trto in ajdo. Prav tako v ljudski pripovedki Ajda in Slovenci dobijo naši predniki od boginje v dar ajdovo zrno, ki vzklilo samo na slovenskih tleh. Znana je ljudska pesem: »Po Koroškem, po Kranjskem že ajda zori ...«. Ohranilo se je kar nekaj pregovorov o ajdi, npr.: Ajda naredi, če se za plugom kadi. Megla ajdo polni. Ajda pravi: »Ti mene z brano, jaz tebe s hlebom.« O tem, kako je babica zadnjič žela ajdo je pisal pisatelj Prežihov Voranc v črtici z naslovom Ajdovo strnišče. Tudi Josip Murn Aleksandrov je napisal Pesem o ajdi.

3. skupina: POUSTVARJANJE

Naloga: Pripovedko Ajda in Slovenci napišite v pesemski obliki, ki naj bo čim bolj podobna ljudski pripovedki.



Slika 3: Skupina, ki poustvarja po besedilu Ajda in Slovenci

V deželi vzhodni tam nekje,
kjer sonce sije leto in dan

so očetje naši živeli nekdej.

A gneča prava je nastala,
pa srečo v svet iskat so šli.
V znak dobrote jim boginja
seme podari, jim sreče zaželi
ter jih modro pouči:
»Posejte drobno zrno ajde
ter počakajte tri dni.

Ako ajda ne vzkali,
potlej tam za vas sreče ni.«
Brž ko očetje stopili so na slovenska tla,
ajda vzkalila je in srečo delila jim je.

4.skupina: JEJMO ZDRAVO IN KUHAJMO Z AJDO

Naloga: Pripravite priljubljeno slovensko jed iz ajde in raziščite, ali so jedi iz ajde zdrave in zakaj.



Slika 4: Skupina, ki pri izbirnem predmetu SPH pripravlja ajdove štruklje

Povzetek njihovih ugotovitev

Ajda vsebuje 9% beljakovin (zlasti leucina in lizina), 2% maščob, 71% ogljikovih hidratov, 3% surovih vlaken, 8% rudnin in mineralov (fosfornih, kalcijevih in železnih spojin) ter nekaj limonske, jabolčne in oksalne kisline in vitaminov B1 in B2. Rudnin in mineralov je več kot v drugih žitih, zato ima ajda pred njimi prednost. Rudnine pa so za normalno delovanje organizma nujno potrebne. Ajda ponuja celo paleto okusnih jedi. Med našimi ljudmi so bile nekoč najbolj priljubljene: močnik, žganci, kruh, pogače, štruklje, krapci, kaša. Prednost ajdovih jedi je njihovem edinstvenem okusu.

Preverjanje zastavljenih ciljev Po končanem delu zaključimo še z zadnjim delom strategije VŽN. Učenci preverijo, ali so dobili odgovore na tisto, kar so želeli izvedeti, nato pa še povedo, kaj so se naučili. Odgovorijo tudi še na dodatni vprašanje: Kako sem se to naučil in Kaj sem moral že znati, da sem to nalogo lahko rešil. **Domača naloga:** Poiščite recept o ajdi, pripravite jed po receptu in jo poskusite. Za pomoč pri pripravi poprosite tudi starše ali stare starše.



Slika 5: Recepti, domača priprava dobrot iz ajde



Slika 6: Razstava in degustacija ajdovih jedi

Samoevalvacija opravljene dejavnosti

Učenci in učitelji na koncu evalvirajo opravljene dejavnosti, analizirajo procese v skupini in zastavljene cilje, in sicer s pomočjo vprašanj:

- Katere aktivnosti so vam bile všeč?
- Kaj jim je bilo pri delu v pomoč in kaj jih je oviralo?
- Kaj bi lahko še izboljšali?

Učenci ugotavljajo, da so ure slovenščine zanimive, če so povezane z raziskovanjem, sodelovalnim učenjem in praktičnim delom. Ne motijo jih strnjene ure slovenščine, nasprotno, želijo si več takšnih ur, saj jim čas hitro mine. Tudi učiteljice smo zadovoljne z izvedeno uro, saj je so bili učenci za pouk izredno motivirani.

III. ZAKLJUČEK

Kakovosten pouk predstavlja temeljni dejavnik optimalnega razvoja učenca. Z učinkovitimi didaktičnimi pristopi učitelji v sodobni šoli ustvarjamo spodbudno učno okolje, v katerem so učenci motivirani, aktivni in lahko razvijajo svoja močna področja, pri šibkih pa odpravljajo pomanjkljivosti. Učno okolje, ki je po meri učenca, ni le vodeno, temveč je samostojno, čustveno in socialno, predvidevanje novega, sodelovalno in vseživljenjsko. In kaj so se učenci naučili ob projektu Ajda in Slovenci? Naučili so se, da ajda predstavlja staro dediščino, ki jo v

sodobnem svetu slabo poznamo. To pa pomeni, da moramo v prihodnosti svojo dediščino spoznavati in iz nje iskati nove izzive za nove oblike ustvarjalnosti.

LITERATURA IN VIRI

1. M. Kerndl, "Učno okolje, ki omogoča kakovostno samostojno učenje." [Revija za elementarno izobraževanje](#) letnik 3. številka 2/3 (2010) str. 105-119.
<http://www.dlib.si/?URN=URN:NBN:SI:DOC-L6EZLTCJ>
2. Kulinarika.net. Ajda – slovenska ljudska jed. [online]. Dostopno na:
<https://www.google.si/#q=ajda+Slovenska+ljudska+jed>
3. M. Blažič, B. Bošnjak, J. J. Kenda, P. Svetina, M. Žveglič, 2007. Svet iz besed 7. Ljubljana: Rokus Klett.
4. [DVD videoposnetek J. Bogataj Ajda in Slovenci]

AKTIVNO TELO – AKTIVNI MOŽGANI

POVZETEK

V dobi multimedije, tehnologije in informatike se otroci premalo gibljejo. Če je aktivno telo, so aktivni možgani, neaktivno telo pomeni neaktivne možgane, kar vodi v zdlgočasnost, naveličanost, nedelavnost. Posledice se kažejo v medosebnih odnosih, zapadanju v različne oblike zasvojenosti, na zdravju otrok. Projekt Fit4Kid je del mednarodnega projekta Fit Slovenija. Cilj projekta je preko povečane telesne dejavnosti motivirati za učenje, posledično izboljšati učni uspeh, krepiti zdravje. Z različnimi metodami lahko gibanje vključimo v katerokoli predmetno področje ne glede na starost učencev. V prispevku sem predstavila vključevanje gibanja za utrjevanje učne snovi pri slovenščini. Ugotavljala sem, ali:

- s telesno aktivnostjo sočasno spodbujamo telo in možgane,
- se s tem povečuje učinkovitost pri učenju, izboljšujejo učne spretnosti.

KLJUČNE BESEDE: Fit4Kid, gibanje, učenje, aktivno telo, aktivni možgani

ACTIVE BODY – ACTIVE BRAIN

ABSTRACT

In the age of multimedia and information technology the children do not do enough physical exercise. If a body is active, a brain is active. But if the body is not active, the brain is not either, and that leads to boredom, tiredness and laziness. That effects interpersonal relations and health, and leads to different kinds of addiction.

Project Fit4Kid is a part of an international project Fit Slovenia. An aim is to motivate the children for learning and thus improving learning success and health through the physical exercise. It can be integrated in the learning process at any subject and with any age group. In my article I am presenting how the physical exercise can help with acquisition of knowledge at the Slovene lessons. I am finding out if:

- the physical activity stimulates the body and brain,
- it improves learning effectiveness and skills.

KEYWORDS: Fit4Kid, physical exercise, learning, active body, active brain

I. UVOD

Gibanje je osnovna človekova potreba. Redno in zadostno gibanje posamezniku prinaša vrsto pozitivnih koristi skozi vsa starostna obdobja, varuje in krepi človekovo zdravje tako telesno kot duševno.

Otrokovo zadovoljstvo nad podobo svojega telesa **pozitivno vpliva na njegovo samopodobo, samostojnost, samozavest**. Gibalno aktiven otrok se zaveda, da so za doseganje uspeha potrebni **odločnost, disciplina, vztrajnost in odrekanje**.

Gibalna dejavnost **pozitivno** vpliva tudi na **razvoj kognitivnih sposobnosti**. Raziskave so pokazale, da gibalno aktivni otroci:

- lažje sledijo pouku,
- imajo boljšo sposobnost koncentracije,
- si prej in lažje zapomnijo novo snov,
- za šolsko delo porabijo manj časa kot neaktivni otroci.

Redna gibalna dejavnost:

- vpliva na dobro počutje otrok,
- izboljšuje njihovo zdravje,
- krepi imunski sistem,
- preprečuje zgodnji začetek večine kroničnih bolezni današnjega časa,
- v kombinaciji z ustrezno prehrano varuje pred prekomerno telesno težo.

II. PRIMERI DOBRE PRAKSE

OŠ Beltinci je v sklopu mednarodnega projekta Fit Slovenija vključena v projekt **Fit4Kid**, katerega avtorica je Barbara Konda. Spoznali smo metode in pristope, s katerimi lahko različne oblike gibanja vključimo v svoje predmetno področje ne glede na starost učencev, npr.:

- utrjevanje učne snovi,
- učenje nove snovi ali pa
- motivacija oz. nagrada za opravljeno nalogo.

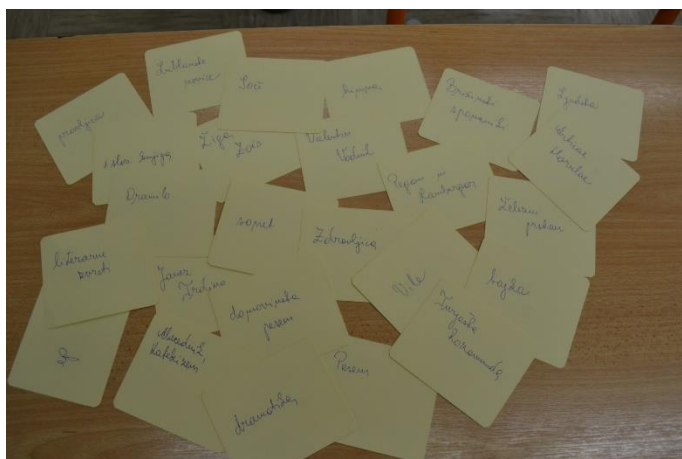
Primeri utrjevanja snovi pri slovenščini z različnimi gibalnimi igrami:

1. primer: Književnost, 9. razred: igra s karticami/z baloni

POTEK:

- na 4 mestih so razporejene kartice (obrnjene z zapisom navzdol) z zapisi: avtor, naslov, literarna vrsta, obdobje (**Slika 1**);
- čas za zbiranje parov oziroma trojk je omejen, pri vsaki mizi lahko obrne le dve kartici, potem mora naprej;
- molče se premikajo v nasprotni smeri urinega kazalca, vmes so postavljene ovire (mize, stoli, torbe), ki jih morajo zaobiti;

- na koncu preverijo pravilnost povezanih parov oziroma trojk, ugotavljajo, kdo jih ima največ.



Slika 1: Utrjevanje književnosti s karticami.



Slika 2: Utrjevanje književnosti – zapis na balon in v zvezek.

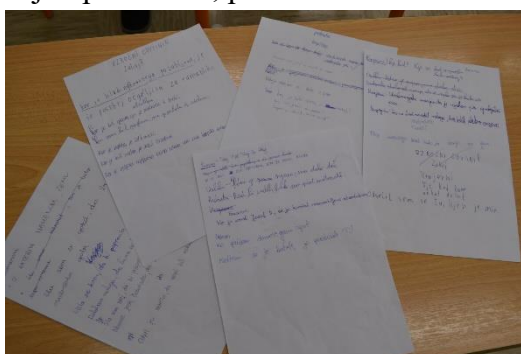


Slika 3: Igranje z baloni.

2. primer: Odvisniki, 8. razred: igra z listi (Slika 4)

POTEK:

- vsak napiše na list eno vrsto odvisnika;
- na znak se pomaknejo v smeri urinega kazalca za eno, dve, tri mesta (odvisno od navodil), napišejo drug odvisnik, ponavljajo glede na določen čas/ število odvisnikov;
- preverijo pravilnost zapisov;
- igra se nadaljuje, pišejo vprašalnice, primere odvisnikov.



Slika 3: Utrjevanje odvisnikov z listi

3. primer: Besedne vrste, 8. razred: igra kokice (Slika 5)

POTEK:

- učenci so v parih, eden sedi na stolu, drugi teče v smeri urinega kazalca okrog njega, pove vprašanje/besedno vrsto, sedeči skoči gor, dvigne roke in odgovori (npr. Samostalnik – miza; predlog – ob; glagol – peti; medmet – hov hov ...);
- po določenem času zamenjata vlogi.

Vprašanja se lahko nadgrajujejo, npr. Svojilni zaimsek, samostalnik ženskega spola ...

Pri vseh igrah je pomembna časovna omejenost, doslednost pri upoštevanju navodil.



Slika 4: Utrjevanje besednih vrst ob igri kokice.

III. UGOTOVITVE

- Fit pedagogika:
 - temelji na gibalni aktivnosti in psihofizičnem zdravju,
 - razvija in spodbuja učenje skozi gibanje,
 - povezuje in razvija vsa učna področja,
 - vključuje kinetični, vizualni in slušni stil učenja.
- Učenci razvijajo:
 - pozitiven odnos do gibalnih aktivnosti,
 - timsko sodelovanje,
 - motorične in kognitivne sposobnosti,
 - doživljajo pozitivna čustva ob uspehu.
- Ob neprimerno izbranih oblikah gibanja bi bila morda zaskrbljujoča tudi (ne)disciplina učencev, predvsem v višjih razredih.
- Na prijazen in nevsiljiv način se izboljša življenjski slog, zdravstveno stanje in medsebojni odnosi vseh, učencev, zaposlenih in posredno tudi staršev.
- Vse to je v pomoč tudi učitelju, da lažje posreduje in utrdi učno snov.

IV. SKLEPNE MISLI

Fit4Kid model je osredotočen na povečano telesno dejavnost v predšolskem in osnovnošolskem obdobju. Tako se **krepi zdravje, izboljša učno okolje in uspeh**. Ura slovenščine naenkrat ni več

dolgočasna in brezvezna, temveč je »cool«. Poveča se motivacija za delo. Otroci se razvijajo v zdrave, samostojne in pozitivno naravnane osebnosti. Tak pristop mora postati stalnica pri načrtovanju šolskih ur.



LITERATURA IN VIRI

Predavanja in praktične delavnice na OŠ Beltinci v šolskem letu 2015/2016 in 2016/2017, izvajalka Barbara Konda, univ. dipl. fiziologinja, avtorica mednarodnega projekta *Fit Slovenija* in evropskega projekta *Fit4Kid*. http://www.zdravjevsoli.si/index.php?option=com_content&view=article&id=169, 28. 10. 2016

Slike: goo.gl/w6gnEQ, 28. 10. 2016

Avtorica fotografij: Nada Forjan

HURLING – ALI GA POZNAMEO?

POVZETEK

Na potovanju po Irski sem prvič videla moštveno igro hurling, ki spominja na mešanico nogometa in hokeja na ledu. Najstarejši tradicionalni irski šport me je pritegnil, zato sem se ob vrnitvi domov lotila podrobnega iskanja literature, ki se nanaša nanj. Lahko rečem, da je za Irce domoljuben šport, saj ga poznajo že več kot 2000 let. Tudi v 21. stoletju hurling ostaja priljubljen šport na Irskem. Zaradi irskih potomcev, ki živijo na raznih koncih sveta, lahko rečemo, da se hurling globalizira. Za igro so potrebni posebni rekviziti, na tekmi veljajo posebna pravila. V Sloveniji je kot športna aktivnost dokaj neznan, tudi v šolah ga ne zasledimo. Večina ljudi ga ne pozna. To je šport za borbene igralce, za take, za katere radi rečemo, da pustijo dušo na igrišču. Z večjo prepoznavnostjo tega športa bi ga lahko približali tudi slovenski javnosti.

KLJUČNE BESEDE: hurling, šport, Irska, pravila, prepoznavnost.

HURLING – DO WE KNOW IT?

ABSTRACT

I first encountered a team sport hurling while I was visiting Ireland. Hurling resembles a mixture of football and ice-hockey. I found this Irish traditional sport very intriguing and that is the reason why I decided to search for literature about it when I returned home. I can freely say, that the Irish share a special patriotic passion for their sport, owing to its occurrence more than 2000 years ago. Interest for hurling has increased among people around the world since Irish descendants living abroad spread information about it and thus globalized it. Like any other sport, hurling has special rules and equipment. Hurling is quite unknown in Slovenia and it cannot be found in schools. In general view, most people are not familiar with it. Hurling is a sport for sinewy athletes, for athletes who compete not only with their bodies but also with their soul. With bigger recognisability of that sport, hurling could be more easily introduced to Slovenian public.

KEYWORDS: hurling, sport, Ireland, rules, recognisability.

I. UVOD

Hurling je igra, ki je starejša od pisane irske zgodovine. Predvidevajo, da je nastala še pred začetkom krščanstva. Na zeleni otok naj bi jo prinesli Kelti. Pisni viri o prvi omembi te igre izvirajo iz 15. stoletja, zapisani so v Behronovem zakonu. Menda se na Irskem hurling igra že več kot 2000 let. Verjetno ima iste korenine kot škotski igri shinty in cammag, ki se igra na otoku Isle of Man, ter bandy, ki se je v preteklosti začel igrati v Angliji in Walesu. Irska je polna legend, najbolj poznana je zgodba o Tain Bo Cuailgnu, ki prikazuje junaka Cuchulainna, ki igra hurling na Emain Machi (današnji Navan Fort – to je pokrajina na Severu Irske). O njegovi legendarni vojaški družini Fianna in o neustrašnosti junaka obstaja veliko zgodb. Hurling prikazujejo tudi številne druge risarije in reliefi, med katerimi velja omeniti kipe iz 13. stoletja v Kilkennyju. Britanci so leta 1366 s »Statutom Kilkennyja« želeli prepovedati ta šport zaradi pretiranega nasilja, predlagali so, da naj se raje ukvarjajo z lokostrelstvom. O obstoju tega športa priča tudi nagrobnik iz 15. stoletja, ki se nahaja v Inishowenu v pokrajini Donegal, Posvečen je vojaku Manas Mac Mhoiresdeanu, igralcu shintya, kjer so na kamniti plošči vidni ostanki, ki kažejo na obstoj hurlinga. V tem času za igro ni obstajalo veliko pravil in omejitev.

18. stoletje velja za zlato dobo hurlinga, ko so zemljiški gospodje dovoljevali igro za zabavo svojih zemljiških najemnikov. Ob ustanovitvi Irske hurling zveze (Irish Hurling Union) na Trinity Collegu v Dublinu leta 1879, so se pravila poenotila in zapisala v pisni obliki. Leta 1884 je bila v Thurlesu, v grofiji Tipperary, ustanovljena Gaelic Athletic Association (GAA), takrat pa so se prva pisana pravila igre tudi natisnila.

V 20. stoletju postaneta hurling in gelski nogomet bolj organizirana, saj je bilo organizirano vseirsko prvenstvo v hurlingu. Hkrati so se začela odvijati tudi provincialna prvenstva. Kot velesile v hurlingu so se uveljavile grofije Tipperary, Cork in Kilkenny. Zmagovalni naslov so vse tri v prejšnjem stoletju dosegle kar dvajsetkrat. Poleg njih je bil hurling močno razvit tudi v grofijah Wexford, Waterford, Clare, Limerick, Offaly, Dublin in Galway. Kako je hurling pomemben za Irsko, pove podatek, da ima samo Irska državno reprezentanco za igranje tega športa, medtem ko po svetu obstajajo klubi, ki se merijo med seboj.

Tudi v 21. stoletju ostaja hurling drugi najbolj priljubljeni šport na Irskem. Zaradi irskih potomcev, ki živijo po celem svetu, se širi v celinsko Evropo, Avstralijo, Oceanijo in Severno Ameriko.

II. HURLING

A. Za kakšen šport gre?

Hurling (v gelsčini, iomanaiocht ali iomaint) je moštveni šport, ki izvira iz gelske kulture. Velja za najhitrejšo ekipno igro na travi. Podoben je hokeju na ledu, ki glede hitrosti slovi za najhitrejšo igro na ledu. Morda ga kdo zaradi imena zamenja s curlingom, ki je v svetu bolj znan, saj ga poznamo z zimskih olimpijskih iger. A curling se igra na ledu, tekmovalci na ledeni

plošči pometajo pred težkim nabrušenim kamnom, medtem ko ta po ledeni ploskvi drsi proti tarči. Od vseh treh naštetih športov slovi hurling še po tem, da je to groba igra. Zato ni čudno, da na tekmah sodi kar osem strogih sodnikov, ki so zelo spoštovani.

Hurling ima nekaj podobnosti s še enim irskim športom, ki izvira iz gelske kulture, gelskim nogometom. Igri imata podobno igrišče, gole, število igralcev in večino terminologije. Obstaja še ena podobna igra, namenjena ženskam, ki se imenuje camogie (camogaiocht). Ženska različica se od moške razlikuje po tem, da je njihova oprema lažja. Krovna organizacija vseh treh najbolj tipičnih irskih športov je Gaelic Athletic Association.

Igra se s posebnimi palicami, imenovanimi hurley (v irščini caman), ki tehtajo od 567 do 680 gramov, in posebno žogo, imenovano sliotar. Palice delajo iz mladih jesenovih korenin, da je les prožnejši, zato imajo daljšo življenjsko dobo. Žogice so zelo trde, med igro dosegajo velike hitrosti, tudi do 100 kilometrov na uro. Njihov premer je med 69 mm in 72 mm, težke so med 110 g in 120 g. Jedro žogice je iz plute, okrog sta dva kosa belo strojenega svinjskega usnja. Bele so zato, da so vidnejše, so vodoodporne in se ne umažejo. So malo večje kot teniške žogice.



Slika 1: Palica hurley

Vir: <https://www.pinterest.com/kerrycnash/hurling/>



Slika 2: Žogica sliotar

Vir: <http://www.thejournal.ie/sliotars-made-in-asia-1817022-Dec2014/>

Edina rokodelnica hurlinških žogic obstaja še v mestu Portlaw. Danes se je izdelava žogic preselila v Azijo zaradi cenejše delovne sile. Trg preplavljajo žogice, ki ne ustrezajo zgoraj napisanim standardom. Prav tako na Irskem ni več veliko ljudi, ki bi se ukvarjali z izdelavo žogic. Pred 16 leti je GAA izvedla poskus, da bi žogice izdelovali iz gume, a se je izkazalo, da je bila smer odbite žoge manj predvidljiva, žogica je bila še hitrejša, posebej v deževnem vremenu.

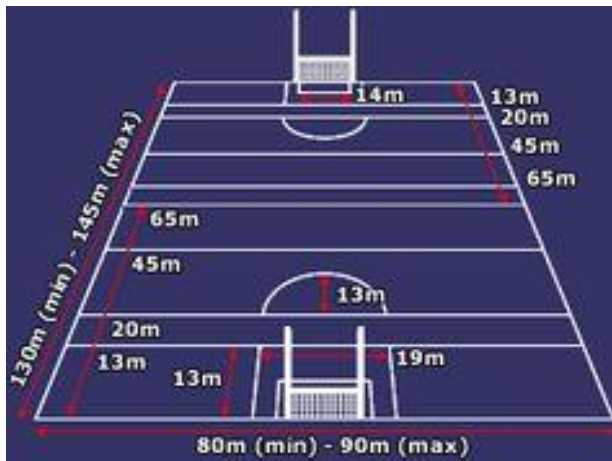


Slika 3: Ročna izdelava žogic.

Vir: <http://www.tompgalvin.com/features/hurling.htm>.

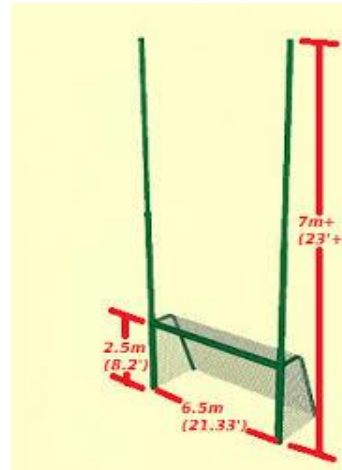
B. Pravila igre

Hurling se igra na igrišču, ki je dolgo od 130 m do 145 m in široko od 80 m do 90 m. Gola na obeh delih igrišča sta visoka več kot 6 metrov. Cilj hurlinga je s palico žogico odbiti oziroma zadeti med vratnici, ki ju brani vratar ekipe. Gol je mešanica med nogometnim in ragbijskim golom. Gole lahko igralci zabijajo neposredno v gol ali nad gol. Izid tekme je točkovan z dvema števkama (X–Y). Zadelek v spodnji del gola šteje k izidu v skupino X (tri točke), zadelek v gornji del gola pa se šteje v skupino Y (ena točka). Ob koncu tekme ima vsaka ekipa rezultat X–Y.



Slika 4: Mere igrišča

Vir: <https://www.pinterest.com/pin/33284484717303426/>.



Slika 5: Mere gola.

Vir: <http://www.winstonsalemgaa.org/new-to-the-sport/>

Pravila igre:

- žogo lahko udariš v tla ali v zrak s hurleyem,
- žogo lahko držiš v roki, ampak z njo ne smeš teči več kot 4 korake,
- po štirih korakih lahko tečeš z žogo na palici – hurleyu,
- za zadelek se šteje, če žoga pade v gol ali nad gol,



Slika 6: Borbenost

<https://s-media-cache-ak0.pinimg.com/originals/3b/e9/e6/3be9e64148b7a16ea1096bf7c32fbd10.jpg>.



Slika 7: Tek proti голу

Vir: <http://mountsiongaa.ie/news/championship-tables/minor-hurling-results>

- če z žogo zadenete nad gol, dobite 1 točko,
- če zadenete v gol pa 3 točke,

- vsaka ekipa ima 15 igralcev (vratarja, 6 obrambnih igralcev, 2 osrednja igralca in 6 stranskih napadalcev),
- igra se igra v dveh polčasih, ki trajata vsak po 30 minut,
- igralci nosijo drese, vsaka ekipa svoje barve,
- dres vratarja je drugačne barve, po navadi črn,
- med igro se lahko zamenja največ 5 igralcev.



Slika 8: Pred golom.

Vir: <http://www.gaa.ie/hurling/>.

Žogico je igralcem prepovedano z roko neposredno pobrati s tal. Sliotar sme igralec prijeti z roko in ga nesti največ štiri korake brez odboja žogice ob tla. Da se lahko giba naprej, mora žogico od tal odbiti. Prav tako jo sme igralec odbiti v zrak ali po tleh s palico, odprto dlanjo, pa tudi brcniti jo je dovoljeno. Če želi igralec sliotar nesti po igrišču več kot štiri korake, ga mora prenašati na palici oziroma ga mora na palici odbijati, medtem ga sme z roko prijeti največ dvakrat.



Slika 9: Zasledovanje žogice.

Vir: <http://learning.gaa.ie/HurlingSkills>.

Igralec nasprotnika ne sme zaustavljati s celim telesom (t. i. body-check) ali pa ga z ramo zadeti v kateri koli drug del telesa, temveč ga sme z ramo zadeti le s strani. V splošnem igralci ne nosijo podloženih dresov, ki bi udarce blažili. Obvezno je nošenje čelad za igralce mlajše od 19 let, za druge je bilo do pred kratkim zgolj priporočljivo nošenje čelad z varnostno obrazno mrežico. Od 1. januarja 2010 pa je nošenje čelad obvezno na vseh tekmah, saj je igra zaradi

dinamičnih kontaktov, močnih in vznemirljivih padcev lahko zelo boleča (predvsem je izpostavljeno zobovje). Prvi hurler, kakor imenujemo igralca hurleya, ki si je že leta 1969 nadel čelado zaradi varnosti, je bil Micheal Murphy.



Slika 10: Varnostna čelada

Vir: <http://teamtalkmag.com/category/hurling/page/2/>



Slika 11: Igra je lahko boleča

Vir: <https://www.balls.ie/gaa/reddit-hurling-clarekilkenny-photo/259309>

C. Vpliv hurlinga na današnji hokej

Srednjeveške igre, na primer shinny, culver, bandy, hocquet in hurling, naj bi bili osnova za razvoj hokeja, kot ga poznamo danes. Zgodovina hokeja sega tudi do iger severnoameriških Indijancev (Čipov, Huronov in Irokezov), imenovanih tawarothon in bogataway. Za vse naštetе igre je značilna igra s palico in žogo oziroma s podobnimi predmeti. Poleti so igre izvedli na kopnem, pozimi na ledu. Milan Betetto v svoji knjigi piše o tem, da Huroni razen »huronskega vpitja« današnjemu hokeju sicer niso veliko zapustili, je pa njihova igra na ledu močno spominjala na to, ki so jo pozneje imenovali bandy. Konec 18. stoletja so v Kanadi na ledu igrali igro hurley s palico in žogo podobno kot pri hurlingu. Za hurley se je pozneje uveljavilo ime hockey (izhaja iz francoske besede hocquet in pomeni zaviti del pastirske palice).

D. Simboličen pomen hurlinga za Irce

Ken Loach je leta 2006 režiral film z naslovom Veter, ki trosi ječmen (The Wind That Shakes The Barley). Govori o irski revoluciji v letih 1920–1922 in njenem boju za neodvisnost. Zgodba temelji na resničnih dogodkih. Gre za zelo kruto obdobje boja Ircev za neodvisnost, simbolično prikazano tudi preko igre, ki so jo britanske oblasti prepovedale – hurlinga. Glavni junak filma ne verjame, da bi lahko vojno dobili le s palicami za hurling. Irske vrednote pripadnosti skupnosti so jih naredile trdnejše, da so v vsej svoji zgodovini obstali in se rešili nadvlade zavojevalcev. Film je leta 2006 prejel zlato palmo v Cannesu kot najboljši tuji film.

III. SKLEP

Hurling je irski nacionalni šport z dolgo tradicijo in nekakšna svetinja v očeh Ircev. Je simbol za irsko samostojnost in boj za neodvisnost od Britancev. Je amaterski šport, kar je eden redkih primerov v svetu. Kljub temu so stadioni na tekmah polni, saj pritegnejo veliko ljudi. V Dublinu

se na stadionu v Croke Parku vsako leto zbere 82 000 ljudi, da si ogleda finalno tekmo (All Ireland Senior Hurling Final), ki se tradicionalno odvija vsako prvo nedeljo v septembru. Takrat se na Irsko vrne veliko izseljencev, da si ogledajo tekmo. Igralci ga igrajo iz zadovoljstva in ljubezni do tega športa. Le Irška ima državno reprezentanco za igranje tega športa. Za igralca pomeni uvrstitev v ekipo posebno čast in privilegij, saj se bori za svoj klub. Pripadnost je zelo velika. Igra kaže značaj Ircev, ki so družabni, njihovo delo je trdo in temelji na vrlinah, kot je spoštovanje skupnih vrednot.

Čeprav ga še nismo zasledili na olimpijskih igrah (GAA se trudi, da bi ga uvrstili), bo morda bolj prepoznaven postal res šele takrat, ko ga bo cel svet videl preko medijev. Na tak način je svetovno slavo leta 1994 doživel irski ples riverdance, ko so pred glasovanjem na Evrovizijskem festivalu v Dublinu prikazali del predstave. V Sloveniji hurling večina ljudi ne pozna, tudi profesorjem športne vzgoje ni znan. Pri nas obstaja le lacrosse klub – Lacrosse klub Olimpija, ki malo spominja na ta šport. Morda se bo v prihodnosti ustanovil tudi klub, ki bo povezal navdušence za irski šport, saj smo Slovenci nadpovprečen športni narod.

V tujini, kjer imajo športna društva za mlade nadobudneže, prihodnje igralce hurlinga, jim s treningi privzgamajo gibalno okretnost, ravnovesje, usklajevanje, tek, skakanje, metanje, lovljenje in podajanje žoge, skratka veliko gibanja, ki ga danes mladi še kako potrebujejo.

LITERATURA IN VIRI

1. M. Betteto, Hokej na ledu, Ljubljana, samozaložba, 1990.
2. D. Goldblatt, The Ball is Round: A Global History of Football, Penguin Group England, 2006.
3. B. Gradišnik, Strogo zaupno na Irskem, založba Debora, Ljubljana, 1996.
4. <https://sl.wikipedia.org/wiki/Hurling>.
5. <https://www.pinterest.com/kerrycnash/hurling/>.
6. <http://www.thejournal.ie/sliotars-made-in-asia-1817022-Dec2014/>.
7. <http://www.tompgalvin.com/features/hurling.htm>.
8. <https://www.pinterest.com/pin/33284484717303426/>.
9. <http://www.winstonsalemgaa.org/new-to-the-sport/>.
10. <https://s-media-cache-ak0.pinimg.com/originals/3b/e9/e6/3be9e64148b7a16ea1096bf7c32fbd10.jpg>.
11. <http://mountsiongaa.ie/news/championship-tables/minor-hurling-results>.
12. <http://www.gaa.ie/hurling/>.
13. <http://learning.gaa.ie/HurlingSkills>.
14. <http://teamtalkmag.com/category/hurling/page/2/>.

KONJ KOT MEDIJ V PEDAGOŠKO-PSIHOLOŠKEM PROCESU

POVZETEK

Jahanje in uporaba konja v terapevtskem procesu je razširjena po celem svetu. Prispevek govori o eni izmed novejših oblik pedagoško-psiholoških intervencij pri otrocih in mladostnikih s težavami v čustvovanju in vedenju, ki je znana predvsem v tujih pedagoških okoljih. Z uporabo tuje literature, lastnih izkušenj ter izkušenj tujih učiteljev specialno pedagoškega jahanja, poskušam na čim bolj razumljiv način razložiti, kaj naj bi ta metoda bila.

KLJUČNE BESEDE: terapevtsko jahanje, pedagoško-psihološke intervencije, specialno pedagoško jahanje, otroci in mladostniki s težavami v čustvovanju in vedenju.

HORSES AS A MEDIUM IN THE PEDAGOGIC-PSYCHOLOGICAL PROCESS

ABSTRACT

Riding and the use of horses in the therapeutic process are worldwide renown. This article looks at a fairly new type of pedagogic-psychological intervention for children and youth with emotional and behavioral difficulties, currently known only in educational environments abroad. On the basis of foreign literature, personal experience and the experience of foreign specialists in pedagogic and remedial riding, the author of this article tries to provide a straightforward explanation of what this method really is.

KEYWORDS: therapeutic process, pedagogic-psychological interventions, children and youth with emotional and behavioral difficulties, educational and remedial riding.

I. UVOD

Konji so že od kamene dobe spremljevalci ljudi in njihova zgodovina je z našo tesno povezana in prepletena. Konj je s človekom osvajal svet, oral neskončne njive, bil dolga stoletja edino hitro prevozno in transportno sredstvo, omogočil je srečanja ljudstev in njihovih kultur. Vsakdo med nami ve, da je bilo prvo srečanje s konjem, simbolom divje moči in neukrotljivosti ter človekom kot visoko razumnim bitjem usodno za ves naš nadaljnji razvoj. V poznem novem veku in vse do danes pa je konj postal človeku tudi zvesti »terapevt« in ponižni sodelavec.

Uporaba konja v pedagoško psihološkem procesu je v prvi vrsti prijetno doživetje za vse sodelujoče, pri katerem se ustvari odnos med človekom in s še enim živim bitjem – konjem. V drugi vrsti pa je dejavnost, ki pozitivno vpliva na gibalne in psihosocialne funkcije. Jahanje in uporabo konja v terapevtskem procesu lahko razumemo kot dinamično zdravljenje, ki je usmerjeno na celotnega človeka (telo, dušo in duha), kar pomeni, da učenje ni usmerjeno samo v kognitivno, ampak tudi v telesno in čustveno. Cilj ni le odpravljanje ali zmanjševanje motenj, temveč tudi razvoj potencialov, socialnega angažiranja in pozitivne naravnosti do narave.

Jahanje in skrb za konja sta v pedagogiki indirektni vzgojni sredstvi, ker pedagog ne vpliva na otroke in mladostnike sam, ampak preko konja, kar mu olajšuje njegovo vzgojno delo. Jahanje je športna aktivnost, ki nudi mnogotere možnosti za izkušnjo samega sebe, izgradnjo socialnega načina vedenja ter ureditev vrednostnega sistema. Omogoča neposredno učenje, učenje preko lastnega delovanja in doživljanja. Skrb za konja in delo z njim dviga občutek lastne vrednosti, razvija delovne navade ter pospešuje razvoj samostojnosti. Stopiti v gibalni dialog s konjem je za otroke in mladostnike z vedenjskimi in čustvenimi težavami enkratno gibalno doživetje, ki jim prinaša veselje, zadovoljstvo in izkušnjo uspeha. Skozi terapijo s pomočjo konja dobijo priložnost razvijati svoje sposobnosti samoopazovanja, samokontrole in samokorigiranja (Tušek in Tušek, 2002), poleg tega pa dobijo občutek pripadnosti in sprejetosti, naučijo se usmeritve zdrave agresivnosti, povečujejo svojo pozornost in koncentracijo, s tem pa se viša njihova motivacija in izboljša samozavest in samopodoba.

II. RAZLIČNA PODROČJA UPORABE KONJA V TERAPEVTSKE NAMENE

Wolfgang Heipertz je leta 1977 v knjigi »Terapevtsko jahanje: medicina, pedagogika in šport«, razdelil terapevtsko jahanje na tri glavna področja; medicino, kjer se je razvilo terapevtsko jahanje, pedagogiko, ki je razvijalo vzgojno jahanje, ter šport, kjer se je razvilo aktivacijsko jahanje. Na medicinskem področju je to hipoterapija, v pedagogiki specialno pedagoško jahanje in voltižiranje, v športu pa športno jahanje za osebe s posebnimi potrebami. V novejših virih pa že zasledimo model najnovejše razdelitve terapevtskega jahanja, ki ga je predstavil nemški kuratorij za terapevtsko jahanje (Adamič Turk in Japelj, 2010; Bordjan, 2010; Demšar Goljevšček, 2010), ki zajema štiri različna področja in posledično pet vej, katerim je skupni medij konj. Vsaka od vej terapevtskega jahanja skuša preko konja doseči popolnoma svoj, predvsem pa pozitiven učinek na njegovega »uporabnika« in se čim bolj približati zelenemu, načrtanemu cilju. Ta model uporabo konja deli v štiri področja in sicer na medicino, pedagogiko, psihologijo in šport, znotraj navedenih področjih pa obstaja pet vej terapevtskega

jahanja. Te so hipoterapija (fizioterapija s pomočjo konja), specialno pedagoško jahanje in voltžiranje, parakonjenišvo (športno rekreativno jahanje in vožnja vpreg oseb s posebnimi potrebami), psihoterapevtsko jahanje (psihoterapija s pomočjo konja) in ergoterapija (delovna terapija s pomočjo konja). Področja terapevtskega jahanja se močno prepletajo med seboj, zato je težko potegniti ostro ločnico med njimi. Terapija s pomočjo konja postaja v svetu vse bolj prepoznavna in priznana metoda v okviru medicinske in psihosocialne rehabilitacije ter tudi v pedagoškem procesu.



Slika 1: Razdelitev terapevtskega jahanja (Bordjan, 2010)

III. SPECIALNO PEDAGOŠKO JAHANJE IN VOLTŽIRANJE

Specialno pedagoško jahanje in voltžiranje (originalno Heilpädagogisches Reiten und Voltigieren) je celostna integrativna metoda, ki jo lahko uporabljamo pri vedenjskih motnjah, učnih težavah in drugih težavah psihološkega izvora (Pietrzak, 2007), ki jo vodijo strokovno usposobljeni strokovni delavci pedagoške ali psihološke usmeritve. Rommel (1994, str. 9) ga uvršča med pedagoško psihološke intervencije in je ena izmed pedagoško-psiholoških metod, pri kateri ni v ospredju športni trening, ampak individualna spodbuda preko medija-konja, predvsem ugodno vplivanje na razvoj, počutje in vedenje. Pri tej metodi ne gre samo za učenje jahanja, temveč tudi za zaposlitve okoli konja; opazovanje, dotikanje, nego, oskrbo, vodenje, poznavanje opreme konja in jahača.

Program specialno pedagoškega jahanja in voltžiranja je sestavljen iz dveh delov, in sicer voltžiranja oziroma samostojnega jahanja ter vseh aktivnosti, ki so povezane s skrbjo za konja in njegovo okolico. Pri voltžiranju ima pedagog konja pripetega na dolgi vrvi (lonži). Otrok sedi na konju in izvaja vaje za ravnotežje, pri čemer ne vpliva na vodenje konja. Konja lahko jahata tudi dva otroka naenkrat, odvisno od njegove zmogljivosti. Ostali udeleženci programa pozorno spremljajo celotno dogajanje in se na ta način učijo. Skozi voltžiranje se odvija skupinski proces, ki je pomemben del pedagoško terapevtskega dela in ima za cilj spodbujanje

skupinskih procesov (medsebojna pomoč, sodelovanje, zmanjševanje trenj med mladostniki, kohezivnost, konformnost). Ob tem se krepijo telesne sposobnosti in ohranja kondicija (Tušak, 2007). Pri samostojnem jahanju pa otroci konja usmerjajo sami, z lastno težo, vajetmi in nogami. V tem delu so cilji usmerjeni v interakcijo med posameznikom in konjem ter na interakcijo med posameznimi člani skupine. V ospredju pedagoškega jahanja je ljubeč stik med človekom in živaljo, njuno sodelovanje, zaupanje in vračanje naklonjenosti. Preko tega odnosa otroci opuščajo in sproščajo svojo neprilagojeno vedenje, napetosti in strahove (Žgur, 2001). Delo s konjem nudi pri posameznikih in posameznih skupinah številne pedagoške možnosti. Udeležence poskušamo v samo dogajanje vključiti že mnogo prej, kot pa jih učimo jahati. Praviloma jih vključujemo v pripravo konja, v oskrbo hlevov in živali, ali z drugimi besedami, za konja morajo skrbeti, ga negovati, hraniti, kar pomeni, da se morajo naučiti odgovornosti. Vse to pa je tudi ključ do zaupanja in prijateljstva. Pri teh opravilih bojo posamezniki s konjem navezovali pristnejše odnose in tudi morebitni strah pred živaljo bo izginil. Šele tako pripravljene poskušamo naučiti, da bi osvojili osnove jahanja (Tušak, 2007).

A. POTEK SPECIALNO PEDAGOŠKEGA JAHANJA IN VOLTŽIRANJA Pri specialno pedagoškem jahanju velja temeljno pravilo, da najprej poskrbimo za potrebe konja, šele nato za svoje potrebe. Otroke s tem navajamo na red in disciplino in v njih zbudimo zdrav odnos do narave. Poleg tega s tem poskrbimo za vzpostavitev odnosa s konjem, za kar je potrebno veliko truda in senzibilnosti, saj le tako lahko pridobimo konjevo naklonjenost in zaupanje. Primer kako in na kakšen način naj bi potekala ura terapevtskega jahanja je prikazan v tabeli 1.

Tabela 1: Dejavnosti in načini dela pri specialno pedagoškem jahanju (Gäng, 1983).

DEJAVNOST	NAČIN DELA
USTVARJANJE ČUSTVENIH VEZI MED OTROKOM IN KONJEM; opazovanje Čas: 10-15 min Srečanje s konjem v različnih situacijah; pašnik, v izpustu, na jahališču ali drugje.	Bližina otrok-konj, brez vplivanja pedagoga. Otroka opazujemo kako se približa konju, se ga dotika, boža, ogovarja. Možnost opazovanja stika otrok-konj.
OSREDNJI DEL; ustvarjanje prijateljske vezi med otrokom in konjem Čas: 60 min 1. Zaposlitev s konjem: nega konja, oskrba hleva, priprava konja 2. Jahanje	Otrok konja čisti, krtači, čisti njegovo okolico, sedla, uzda, ga hrani. Na vodenem konju, voltžiranje in samostojno jahanje.
POS LAVLJANJE IN OSKRBA Čas: 10 min Vodenje konja v hlev, izpust, na pašnik.	Pod nadzorom pedagoga ali pomočnika.
PISNO POROČILO; dokumentiramo celoten proces	Napiše ga pedagog in pomočnik (v primeru če je le ta vključen). Sistematično podata svoje mnenje, oceno, napredek, vse kar sta pri otroku pomembnega opazila.

IV. MOŽNI UČINKI

Avtorji navajajo mnoge pozitivne učinke terapij s pomočjo živali. Tušak (2007) navaja, da terapevtsko jahanje pomaga v postopku motivacije zlasti pri tistih otrocih in mladostnikih, ki

niso zainteresirani za sodelovanje. Izkušnje številnih strokovnjakov, ki se ukvarjajo s terapevtskim jahanjem kažejo, da prihaja do izboljšanja čustvene stabilnosti, do dviga frustracijske tolerance, dviga samospoštovanja in samozaupanja, dviga otrokovih aspiracij, dviga statusa v socialni skupini, izboljšanja sposobnosti koncentracije. Lavrič (2007) opisuje, da konj zelo pozitivno vpliva na otroke, saj »nastopi kot izvrsten terapevt, ker brez ocenjevanja ali predsodkov sprejme vsakogar. Konj se ne pretvarja, ni maščevalen, ne kaznuje, ampak se samo umakne, veliko nudi in ničesar ne zahteva in nas zato s svojim načinom prisili, da smo pri ravnanju z drugim živim bitjem pristnejši in na nek način tudi bolj disciplinirani.« Na tak način konj doseže pozitivne spremembe obnašanja človeka s podpiranjem njegovega individualnega psihološkega, psihoterapevtskega, socialnega in rehabilitacijskega območja (Petrovič, 2001) in ugodno deluje tako na mentalne kot tudi na senzorne, perceptivne in kognitivne sposobnosti otroka (Tušak, 2007). Učinke lahko bolj natančno razdelimo v fizične, psihološke in socialne.

V. POTEK UČNO-VZGOJNEGA IN SOCIALIZACIJSKEGA PROCESA

Pojem socializacije je precej raztezen in dobiva pri številnih avtorjih različne pomena, vendar pa je njegov okvirni pomen pri vseh isti: proces v katerem si posameznik pridobiva vedenje, skladno z normami skupine, ki ji pripada (Trstenjak, 1974).

Procesov socialnega vedenja ne pogojuje le dosegljivost ali nedosegljivost norm, ampak čustvena vrednost oseb, ki norme posredujejo. Pomembna je tudi atraktivnost nosilcev identifikacijskih vzorov. Socialno učenje (v smislu prevzemanja socialno sprejemljivih oblik funkcioniranja) ne more biti uspešno, če ni primerne čustvenega odnosa med otrokom in nosilcem norme. Atraktivnost identifikacijskega vzora pa ni določen zgolj z njegovimi individualnimi karakteristikami, ampak tudi z njegovim statusom v širšem socialnem okolju (Bregant, 1987). V kolikor naj bi potekali učni procesi v smislu (re)socializacije s pomočjo konja, potem bi morala le-ta biti takšna, da bi nudila vsestranske interakcijske možnosti, v katerih bi se zgradil ustrezen emocionalni odnos, ta pa bi vplival na otroka v smislu avtoritete in spoštovanja. Le na podlagi tega bi se lahko pri otroku uresničeval proces vzgoje. Socializiranje je v tesni povezavi s prazaupanjem, kar pomeni, da pri otroku vzpostavimo odnos, kakršen je med otrokom in materjo. Prazaupanje žene otroka k temu, da dojame merila svojega okolja in se po njih ravna. »Težko vzgojiljivi« otroci tega prazaupanja nimajo. Druženje s konjem ima pri procesu socializacije pomembno vlogo, posebej pri ljudeh, ki nimajo zaupanja v sočloveka. Konj lahko postane vmesni člen pri pripravi za izgradnjo zaupanja do sočloveka (Klüwer, 1988). Ta funkcija gradi na občudovanju, ki ga žival sproži v človeku, še posebno pri otroku. Na račun raznolikih motivacij, ki jih sproži konj, se sprožijo učni procesi, ki se lahko prenesejo na ostala otrokova življenjska področja (Baum, 1980).

A. UČENJE Z OPAZOVANJEM

Učenje z opazovanjem je po metodi zamenjam/zamenjaš elementarni proces, ki poteka pretežno nezavedno. Bandura imenuje učenje z opazovanjem posnemovalno (imitativno) učenje. Po

njegovem mnenju se posameznik večine svojega vedenja nauči s posnemanjem vzornikov. Najprej so to starši, kasneje postane pomembnejši vpliv vrstnikov. Pomembno vlogo igrajo tudi simbolični vzorniki, ki jih posredujejo sredstva množičnega obveščanja. Največji vpliv imajo vzorniki, ki jih posameznik visoko ceni ali se z njimi enači. S posnemanjem se posameznik ne nauči le posameznih oblik vedenja, temveč tudi splošnih vedenjskih strategij, ki jih uporablja v najrazličnejših situacijah (Lamovec in Rojnik, 1978). Učenje z opazovanjem se najbolje izkaže v prijaznem (toplem) vzdušju z dodatno verbalno ali neverbalno pomočjo (pozitivno ojačevanje). Bandura (prav tam) pravi, da splošno čustveno vzburjenje skupaj s spoznavnimi mehanizmi (pretekla izkušnje, pričakovane posledice) samo v prijetnem vzdušju sproža želene oblike vedenja (povečana dejavnost, ustvarjalno reševanje problemov...). Pri specialno pedagoškem jahanju je bistvenega pomena, da otroku izberemo njemu primerne konja (željan kontaktov s človekom, pozoren, zanesljiv, umirjen, vodljiv, prilagodljiv) in ustrezno jahalno okolje (odprto ali zaprto jahališče, terensko jahanje). Pedagog na konju in s konjem demonstrira vedenje, ki ga bo otrok posnemal. Verbalna navodila uporablja manj, predvsem pokaže, kaj želi in kako se določena vaja ali aktivnost naredi. Otroke/mladostnike opogumi z besedo, dotikom, lastnim zgledom. To naj se dogaja v toplem, zaupljivem in prijaznem vzdušju v okviru določenih pravil. Upoštevamo že najmanjši uspeh pri otroku in bolj poudarjamo uspeh kot neuspeh (Kremžar, 1992). Otrok/mladostnik ima tako dvojni model vzgleda – opazuje pedagoško vedenje in vidi, da se konj odziva na pedagoške ukaze, da ga je voljan poslušati, mu zaupati. Tako spozna, da žival svojo vlogo mirno sprejme in jo izpolnjuje. V čustveno toplo vzdušje, v katerem je možna identifikacija, se otrok/mladostnik nezavedno uči. Tak način učenja se izvaja tudi v skupini. Ko otroci/mladostniki skupaj jahajo ali se ukvarjajo z nego, oskrbo konja, se med seboj opazujejo in tako prihaja do skupinskega učenja. Pri tem ne smemo pozabiti, da je skupina sestavljena iz različnih posameznikov z različnimi individualnimi potrebami, ki se jim moramo prilagoditi. Člane skupine lahko razdelimo v posamezne podskupine, ki opravljajo različne dejavnosti (jahanje, nega konja, čiščenje hleva). Tako dosežemo, da so ves čas zaposleni ne glede na to ali trenutno jahajo ali ne. Nobena druga žival ne nudi toliko različnih možnosti zaposlovanja kot konj (Baum, 1980).

B. UČENJE NA PODLAGI IZKUŠENJ

Pri neposrednem učenju posameznik spontano preizkuša različne oblike vedenja, od katerih nekatere privedejo do zelenega učinka oz. so pozitivno okrepljene, druge pa do učinka ne privedejo ali pa imajo negativne posledice in so negativno ojačene. Slednje posameznik kmalu opusti (Lamovec in Rojnik, 1978). Pri izkustvenem učenju mora pedagog delo vseh otrok/mladostnikov organizirati tako, da so v skupini vsi aktivni in se v delo prostovoljno vključijo. Tako ne prihaja do agresivnih izpadov in kar je najpomembnejše, pri delu občutijo zadovoljstvo. Pedagog mora poskrbeti, da vzpodbudi te občutke. Postopoma postanejo te občutki pomembnejši od verbalne pohvale pedagoga. Tako bo okrepljeno tisto otrokovo vedenje, ki povečuje zadovoljstvo s samim seboj ter povečuje občutek lastne vrednosti. V skupini se to še bolj odrazi, ker se lahko otrok/mladostnik postavi tudi pred ostalimi udeleženci. Pripravljenost otroka/mladostnika za delo se pokaže v naporu, ki ga ta vloži v jahanje in ostalo delo, povezano s konji. Pri teh aktivnostih do agresivnosti praviloma ne prihaja, kajti otroci/mladostniki kmalu ugotovijo, da so pri konju stvari vedno vzajemne – kar pomeni, da

sam s svojim vedenjem vplivaš na to, kako se bo konj vedel do tebe in na kakšen način bo sprejemal tvoje pobude. Tako se otroci/mladostniki že iz samozaščitnih mehanizmov obnašajo primerno (če želijo, da jih konj ne vrže s svojega hrbta, se morajo do konja tudi ustrezno obnašati).

Konj s svojo občudovanja vredno veličino in s svojim za vrsto značilnim obnašanjem zbuja pri otrocih/mladostnikih spoštovanje, postopoma pa tudi zaupanje. Takoj ko premaga začetni strah in »zleze« na konjev hrbet, se počuti pripravljenega, da ga bo žival nosila naokoli in da bo na njej izvajal različne vaje (se ulegel na konjev hrbet, stegnil noge, dvignil roke). Konj in jahalec začneta komunicirati podobno kot plesni par, pri katerem eden vodi, drugi pa mu sledi (Klüwer, 1988). V tem procesu učenja je otrok/mladostnik zlagoma pripravljen sprejeti pomoč (napotke, priporočila, predloge) pedagoga, saj spozna, da brez teh ne more ustrezno vplivati na konja. Tako postane pedagog postopoma tisti, na katerega se lahko otrok/mladostnik nasloni in mu zaupa brez bojazni, da ga bo v naslednjem hipu zavrgel. S pomočjo konja je možno vzpostaviti pozitiven stik med otrokom/mladostnikom in pedagogom. Konj ima vlogo nekakšne avtoritete, ki pri otroku/mladostniku sproži spoštovanje in identifikacijo, s tem pa omogoči, da neovirano »steče« proces učenja. To je lahko prvi korak pri (pre)oblikovanju otrokove/mladostnikove osebnosti, ko bo konja zamenjal sočlovek in jahanje zamenjalo socialno sprejemljivo obnašanje.

C. MOTIVACIJA

Ključnega pomena pri vseh učnih procesih je motivacija. Zaradi naraščajoče navdušenosti nad konji pri otrocih/mladostnikih lahko prav jahanje in skrb za konja postane sestavni del preusmerjanja aktivnosti in motiviranje za utrjevanje primernih oblik vedenja. Posebna motivacija, ki jo ima konj za mlade, nastane zaradi spoštovanja, ki ga konj pri njih uživa, možne identifikacije, ter konjeve naklonjenosti. Ta motivacija je posebno močan čustveni temelj, ki je sestavljen iz naslednji čustev: spoštovanja, strahu, občudovanja, ljubezni. Zaradi naklonjenosti, telesne velikosti in čustvene zadržanosti uživa konj pri mladih neko vrsto avtoritete, ki jo s spoštovanjem sprejemajo. Ljubezen, avtoriteta in spoštovanje pa so predpogoj za uspešen potek vzgojno-učnih procesov. Motivacija je v možnosti jahanja in voltižiranja. Jahati oz. voltižirati pomeni: gibati se, pustiti se nositi, paziti nase (varovati se). Pomeni pa tudi: biti ponosen, potrditi se, nekaj obvladati, biti večji kot drugi, nadzorovati gibanje telesa v sodelovanju z gibanjem konja. Oskrbo konja otroci/mladostniki sprejemajo kot potrebna in samoumevna. Otroci/mladostniki s težavami v vedenju in čustvovanju običajno niso imeli opravka z »lepimi stvarmi« in »lepimi ljudmi« (slabe izkušnje z odraslimi vzori, navezovanje na starše je bilo neustrezno zaradi različnih razlogov, imeli so slabe izkušnje z učitelji, organi pregona, socialnimi delavci). Konj velja za lepo žival, ki jo je z nego mogoče še polepšati. Občutek imeti opravka z »lepo stvarjo« in imeti možnost »stvar« še polepšati nudi duševno zadovoljitev. Tudi jahanje samo je estetsko, je čutno ter se kaže kot harmonija med jezdecem in konjem. Otrok/mladostnik se lahko v tej luči, s pomočjo konja, vidi in čuti lepega. Jahanje in njegovo okolje nudi možnosti za nova doživetja: oskrba konja, jahanje v naravi, vse to daje občutek svobode. To večja njihov življenjski prostor ter izboljšuje kakovost življenja. Bolj ko je okolje raznoliko in nudi veliko novih možnosti, manj je izpadov destruktivne agresivnosti (Baum, 1980).

VI. SKLEP

Uporaba raznovrstnih medijev, med katerimi je našel svoje mesto tudi konj postaja vse bolj in bolj realnost pedagoškega delovanja. Za mlade, ki so kakorkoli prikrajšani v svojem odraščanju ali je njihov razvoj obremenjen z različnimi stresnimi in neugodnimi življenjskimi razmerami, je jahanje in oskrba konja ter z njo novo učenje in nove izkušnje, izredno pomembni element, ki vodi k občutju lastne uspešnosti, večje samovrednosti in izboljšane socialnega položaja med vrstniki.

LITERATURA IN VIRI

1. M. Adamič Turk in A. Japelj, Strokovna razdelitev terapevtskega jahanja. Konj, s konjem –na konju, pp. 23-32, Draga: CUDV, 2010.
2. M. Baum, Die besondere eignung des Pferdes als Erziehungshilfe bei Störungen in Socialisations prozessen. Kuratorium für Therapeutisches Reiten, pp. 29-32, 1980.
3. Borelle, Razumeti konjsko govorico, Moj pes, vol. 7, pp.12, 1999.
4. L. Bregant, Disocialnost pri otrocih in mladostnikih, Psihoterapija, vol.15, Medicinska fakulteta, Ljubljana, 1987.
5. M. Gäng, Heilpädagogisches Reiten und Voltigieren, München, Basel, 1983.
6. T. Lamovec in A. Rojnik, Agresivnost, Ljubljana:DDU Univerzum, 1978.
7. S. Mielke, Terapevtsko jahanje. Zdravstveno varstvo, vol. 28, pp. 139-141, 1989.
8. Kremžar, Posebna gibalna vzgoja psihomotorično zasnovo, Ljubljana: Zavod republike Slovenije za šolstvo in šport, 1992.
9. Klüwer, Die spezifischen Wirkungen des Pferdes in den Bereichen des Therapeutischen Reiten, vol.15, pp. 4-12, 1988.
10. Klüwer, Der Therapeutische Einsatz des Pferdes unter Psychomotorischen Gesichtspunkten, Therapeutisches Reiten, vol. 21, pp. 14-16, 1994.
- A. Lavrič, Terapevtsko jahanje, 1. Kongres terapevtskega jahanja v Sloveniji, Konj kot terapevt-danes za jutri, pp. 23-27, .Kamnik: Zavod za usposabljanje invalidne mladine, 2007.
- B. Petrovič, Hipoterapija, Velenje:Pozoj, 2001.
11. M. Pietrzak, Kinder mit Pferden stark machen:Heilpädagogisches Reiten und Voltigieren, Brunsbek: Cadmos, Verlag, 2007.
12. Redl in D. Wineman, Agresivni otrok, Ljubljana: Svetovalni center, 1984.
13. T. Rommel, Die Rehabilitation im Therapeutischen Reiten, Therapeutisches Reiten, vol. 21, pp. 8-12,1994.
14. M. Tomori, Psihologija telesa, Ljubljana, DZS, 1990.
15. M. Tušak in M. Tušak, Psihologija konja, Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete, 2002.
16. M. Tušak, Pomen konj v terapevtskem jahanju, 1. Kongres terapevtskega jahanja v Sloveniji, Konj kot terapevt-danes za jutri, pp. 119-128, Kamnik: Zavod za usposabljanje invalidne mladine, 2007.

BRANJE S TAČKAMI

POVZETEK

V osnovni šoli se pedagoški delavci srečujemo z učenci, ki so pri branju zelo počasni in nespretni. To jim povzroča stisko in jih odvrta od branja. Učitelji se trudimo, da bi težave vsaj omilili, če ne že odpravili, zato uporabljamo različne metode. V zadnjem času uporabljamo obliko pomoči, kjer je otrokov pomočnik pri branju pes. To so preverjeni psi, ki že delajo kot terapevske živali. Pomembno je, da so potrpežljivi, stabilnega značaja, naklonjeni človeku in vajeni dotikov. Mnoge izkušnje kažejo, da prisotnost psa in ukvarjanje z njim, na večino ljudi pozitivno vpliva. Ob stiku s psom upade krvni pritisk, zniža se srčni utrip, dihanje se umiri. Pri branju s psom delo poteka individualno: en bralec z enim psom ob prisotnosti vodnika. Najprej izberemo knjigo, ki otroka zanima in je ustrezno zahtevna. Mlademu bralcu omogočimo, da je skupaj s psom v mirnem kotičku. Pripravimo veliko blazino ali odejo, na kateri je prostor za oba. Otroka pomirja tesni stik s psom, potrpežljiv poslušalec opogumlja otroka. Pomembno vlogo ima tudi vodnik psa, ki večinoma posluša. Včasih je potrebna nevsiljiva pomoč, včasih kratko vprašanje ali namig. Posebno veselje naredimo, če psa naučimo, da s tačko pokaže podrobnost v knjigi ali z zanimanjem strmi v knjigo. Ko zaključimo z branjem, damo otroku še priložnost za nekaj bolj aktivnih minut s kužkom. Lahko mu vrže žogico ali poskusi, če ga kuža uboga in ga nagradi s priboljškom. Terapevski psi se praviloma odzivajo na povelja tujcev in tudi to lahko otroku pomaga pri pridobivanju samozavesti, počuti se pomembnega.

KLJUČNE BESEDE: branje, motivacija, individualno delo, pes poslušalec.

READING WITH PAWS

ABSTRACT

In elementary school teachers are often dealing with pupils who are reading very slowly and clumsy. This causes them distress and also discourages them from reading. Tutors try to make troubles for at least mitigate, if they are not able to eliminate them, so this is why they use a variety of methods. Recently used forms of aid include method where the child's helper during the reading is the dog. These are verified dogs who are already working as therapeutic animals. It is important that they are patient, people-friendly, have a stable character and are accustomed to touch. Many experiences show that the presence of a dog and interaction with it on most people have a positive impact. During the contact with the dog blood pressure drops, heart rate reduces, breathing calms down. When we are reading with the dog work is done individually: a reader with a dog in the presence of a guide. First we choose a book which is interesting to a child and appropriately challenging. We allow young reader to be with a dog in a quiet place. Next we prepare a large pillow or blanket on which is room for young reader and a dog. Close contact with the animal calms child and a dog who is a patient listener encourages the reader. Dog guide who basically mostly listens, plays an important role. Sometimes it is necessary to give unobtrusive assistance, short question or a tip. We give a special joy to a child when we learn the dog to show details in a book with paw or we make the dog to stare with interest at the book. When we are finished with reading, the child has an opportunity for a few more active minutes with a dog. He can throw the ball and check if dog will obey him, if dog responds he can reward him with a treat. Therapeutic dogs are normally responsive to commands from an unknown person and this can help child with self-confidence problems and also make him feel more important.

KEYWORDS: reading, motivation, individual work, the dog listener.

I. VLOGA ŽIVALI V OTROŠTVU

Živali so bile v zgodovini ljudem koristne, saj so opravljale številne naloge. Najboljši človekovi prijatelji – psi so danes predvsem nepogrešljivi družabniki, terapevti, šolani službeni psi in hišni ljubljenci. Kadar pri igri opazujete otroke in živali, se zdijo zelo podobni: radoživi, igrivi in navihani. Če so vajeni igre eni z drugim, imajo celo nepisana pravila, ki jih spoštujejo. Ko se otroci igrajo npr. z mladimi psički, so v igri sproščeni, božanje osreči tako otroke kot živali. Otroci pa se radi družijo tudi z odraslimi živalmi, ker jim zbujejo občutke varnosti, nežnosti in zaželenosti.

Žival lahko otroku krajša čas, kadar je sam ali če mu starši namenjajo premalo pozornosti, otrokovim težavam je zaupnik, saj se mu otrok lahko potoži ali ga tolaži, ko je žalosten, žival ga ne bo nikoli oštela ali mu oporekala.

Nekateri otroci težko vzpostavijo stike z drugimi ljudmi, z živaljo je vedno lažje. Govor v komunikaciji predstavlja zgolj 7% vse sporočilne vrednosti, okoli 15% višina in barva glasu, vse ostalo je neverbalna komunikacija, npr. geste, obrazna mimika, drža telesa in gibanje ipd.

Raziskave so pokazale, da imajo otroci, ki živijo v družinah, ki imajo doma živali in so zelo povezani z njimi, večjo sposobnost empatije, kar pomeni, da se znajo bolje vživeti v čustva drugih, kot pa tisti otroci, ki živijo brez živali. Otroci se čutijo enakovredni živalim, zato jih je lažje naučiti, da se vživijo v žival kot človeka. Ljudje se preko socializacije naučimo skrivati čustva, celo zatirati, kadar jih drugi ljudje ne odobravajo. Celotno govorimo drugače, kot mislimo. Žival pa je neposredna v svojem vedenju in reagira na svoj lasten način brez pretvarjanja. Otroci včasih celo bolje razumejo živalska sporočila, saj so v razmišljanju brez predsodkov in bolj naravni. Ko otroci odrastejo, se bo njihova sposobnost vživljanja v žival prenesla tudi na človeka, kar jim bo pomagala, da bodo lažje razumeli občutja in reakcije ljudi. Raziskovalci so spoznali, da otroci, ki imajo doma žival, prej spregovorijo v stavkih in imajo obširnejši besedni zaklad.

Živali s svojimi neposrednimi reakcijami otroke naučijo, kaj jim prinaša zadovoljstvo, kaj jih razjezi, kaj jim prija in česa ne marajo. Vse te izkušnje bodo lahko otroci uporabili pri druženju z ljudmi. Žival potrebuje tudi nego in če otroku prepustimo to skrb, se bo naučil skrbeti za drugega in si vzeti čas zanj, prevzemati odgovornost za majhne stvari, kar mu bo kasneje pomagalo, ko bo odgovoren za življenjske odločitve.

Resnica je, da vsi otroci nimajo možnosti, da bi rasli skupaj z živaljo. Veliko staršev omogoči otrokom počitnice na kmetiji ali taborih z živalmi, druženje z živalmi v popoldanskem času ipd. Zavedati se moramo, da je zelo pomembna kvaliteta odnosa do živali in ne zgolj možnost interakcije.

Človek + pes = zdrava naveza

Ključno zgodovinsko dejstvo je, da je pes rad sodeloval s človekom. Prav zato se je zlahka vključeval v življenje ljudi in se prilagajal vedno novim pričakovanjem. Človekovo življenje se je skozi stik s psom vseskozi izboljševalo. Sodoben pes tudi v urbanem okolju bogati vsakdan svoje človeške družine, ki jo tudi sam nujno potrebuje. Svojim “vodjem krdela” je brezpogojno

zvest. Prav to obojestransko navezanost lahko dobro izkoristimo tudi za vključevanje psa v terapevtsko delo in vzgojno-izobraževalni proces.

II. BRANJE S TAČKAMI

V osnovni šoli se pedagoški delavci srečujemo z učenci, ki so pri branju zelo počasni in nespretni. To jim povzroča stisko in jih odvrta od branja. Učitelji se trudimo, da bi težave vsaj omilili, če ne že odpravili, zato uporabljamo različne metode. V zadnjem času uporabljamo obliko pomoči, kjer je otrokov pomočnik pri branju pes. Družba terapevtskega psa za spodbuditev veselja do branja pripomore k izboljšanju bralnih in komunikacijskih sposobnosti, kar posledično pripomore k vseživljenjskemu učenju in zvišuje kvaliteto življenja. Pes je odlično orodje za komunikacijo, ki pripomore k premagovanju odpora do branja in učenja.

Kako izbrati psa?

Koristi interakcije z živaljo:

- privabi pozornost,
- zmanjša anksioznost, jezo in depresijo,
- ustvarja in povečuje varnost in zaupanje,
- ustvarja pozitivne izkušnje o sebi in drugih.

Če želimo, da bi pes omogočal našete koristi, ni dovolj, da je samo domači ljubljencek. Testiranje pokaže sposobnosti in značaj psa. Ko ugotovimo ustrezne lastnosti za terapevtskega psa, je potrebno še šolanje, ki omogoči pravilno reagiranje in obnašanje psa pri izvedbi programov. Primeren pes-poslušalec je pes, ki ima rad otroke, je umirjen in potrpežljiv, uživa v božanju in dotikanju. Prav tako je pomembno, da je pes urejen in negovan, saj je vzornik mlademu bralcu, spodbuja otroka k higienim navadam in urejenosti.

Čeprav terapevtsko branje vedno poteka po načelu *en otrok z enim psom*, mora vedno biti prisoten tudi vodnik psa, ki ima kvalitete, kot so potrpežljivost in sposobnost prilagajanja otroku, da ima rad otroke, rad bere in spoznava otroške knjige, razume otrokove bralne težave in nauči psa novih trikov, zaradi katerih je branje bolj zanimivo.

Branje kot zanimiva dogodivščina

Branje kot aktivnost s pomočjo psa v šoli že prerašča v terapijo. Izvaja se vedno v dogovoru s strokovnim delavcem v ustanovi. Šolski uspeh je tesno povezan s sposobnostjo branja, zato lahko otrok v bralnem programu pridobi koristne informacije, najde odgovore na svoja vprašanja in se pogovarja o temah, ki ga zanimajo.

Učenci so načrtno izbrani za sodelovanje glede na njihove težave pri branju. Cilje zastavimo na osnovi ugotovljene težave pri bralcu, rezultate redno beležimo. Skrbno izberemo knjige, ki bi učence zanimale. Izrednega pomena je, da se bralni program izvaja kontinuirano, saj le tako lahko pričakujemo napredek pri branju. Zaradi individualiziranosti otrok doživi uspeh, kar zvišuje njegovo pozitivno samopodobo in zaupanje vase.

Prednosti bralnega programa;

- otrok je bolj sproščen zaradi prisotnosti psa,
- otrok raje sodeluje z živaljo kot odraslo osebo,
- otrok okrepi samozavest, s tem pozabi na svoje omejitve pri branju,
- ker vse bolje bere, otrok pridobi samospoštovanje,
- branje postane zanimivo in zabavno, ker je poslušalec pes,
- otrok ni izpostavljen stresu zaradi javnega nastopanja.

Priprava na bralni program

Pred začetkom dela v šoli je potrebno skleniti dogovor z vodstvom šole, učitelji in seznaniti starše s prisotnostjo živali v bralnem programu. Nenazadnje je pomembno tudi zdravstveno stanje otrok, s katerimi se bo pes družil, torej je potrebno preveriti morebitne strahove ali alergije pri udeležencih učnega procesa.

Priprava na branje se začne v pogovoru med vodnikom psa in strokovnim delavcem v šoli. Izberemo učence, ki bodo sodelovali v programu in knjige, ki jih bomo uporabljali. Določimo primeren prostor, ki bo omogočal nemoteno branje in ga primerno uredimo. Poskrbimo, da imajo vsi udeleženci dovolj prostora in da jim je udobno.

Tudi priprava psa na sodelovanje v bralnemu programu zahteva svoj čas:

- v domačem okolju glasno beremo psu in mu omejimo prostor z odejo,
- odejo prenesemo v manj domače okolje, npr. park, kjer je pes deležen več motenj,
- psa naučimo nekaj ukazov, ki bodo popestrili naše delo:
 - glej: usmerimo pozornost psa na knjigo,
 - pokaži: s tačko pokaže stran v knjigi,
 - tač: s smrčkom se dotakne knjige ali strani v knjigi,
 - valjček: pes se povalja od veselja, da je knjiga ali del knjige prebran,
- psa pred uro dobro sprehodimo, da se umiri in je sproščen, naj opravi potrebo.

Izvedba bralnega programa

Bralni program izvajamo v prostoru, kjer je čim manj motenj. Poskrbimo, da v prostor ne vstopajo nepovabljene osebe. Na vrata ali v bližino bralnega kotička obesimo napis, ki obvešča, da potrebujemo mir. Srečanje poteka od 20 do 30 minut.

Kotiček za branje omejimo z odejo, na kateri mora biti prostor za otroka, psa in vodnika. Vodnik budno opazuje pristop otroka in na podlagi tega prilagaja svoje ravnanje. Otroku in psu damo možnost, da se spoznata in povemo, da pes uživa v branju.

Nismo vsiljivi z dotiki. Telesni kontakt je primeren le, če ga otrok sam išče, zato otroka ne objemamo, a smo prijazni in topli. Vodnik psa aktivno sodeluje pri branju z iznajdljivostjo, nikakor pa ne s pokroviteljskim odnosom. Pri delu smo umirjeni in potrpežljivi. Zavedajmo se, kako dober občutek je, če te nekdo pozorno posluša. Če se otrok muči z besedo, mu pomagamo, a vsaj sprva ne tako, da mu jo preberemo. Pomagamo lahko s premorom, da počakamo pet

sekund in damo otroku možnost, da razume besedo ali popravi svojo napako. Učinkovita pomoč je tudi z namigom, če ima otrok še vedno težave. S pohvalo spodbudimo otroka, ker je pravilno prebral, razumel in obrazložil prebrano. Kadar hvalimo, bodimo iskreni. Pri komunikaciji z otrokom uporabimo svojega psa kot povezovalca. Otroka vzpodbujamo, da govori psu.

Ko se čas izteče, obzirno zaključimo dejavnost. Otroku damo možnost, da v miru zaključi. Če ima doma ljubljeno, mu predlagamo, da tudi z njim vadi branje do naslednjega srečanja. Pred slovesom, naj pes naredi trikec ali dva, otrok pa naj ga nagradi s priboljškom. Otroku podarimo knjižni znak s fotografijo psa.

Po uri uredimo svoja opažanja in si zabeležimo, kaj je bilo posebej učinkovito in kaj ni delovalo pri bralcu, psu ali pri vodniku. Posebej zabeležimo napredek bralca in na kaj moramo biti v prihodnje pozorni.

III. ZAKLJUČEK

V nekaterih slovenskih šolah že potekajo bralni programi v okviru Slovenskega društva za terapijo s pomočjo psov Tačke pomagajke in programa R.E.A.D. Program izvajajo izšolani terapevtski pari v sodelovanju s strokovnimi delavci zavoda. Cilj programa je izboljšati kvaliteto življenja skozi stik človek – pes; uporabiti družbo terapevtskega psa v pomoč za utrditev ljubezni do branja in knjig ter s tem pripomoči k izboljšanju bralnih in komunikacijskih sposobnosti.

Pogosto se uporablja način, da vodnik psa skozi komunikacijo s psom, uči otroka iti prek ovire, ki jo ima pri branju. Otrok se ne počuti pod pritiskom, zato je takšen način dela bolj učinkovit. Veliko pozitivnih sprememb pri tem programu opažamo zaradi povezave otrok – pes; dovolimo, da se otrok osredotoči na psa. Kadar otrok misli, da s tem, ko odgovarja, pomaga psu razumeti besedo ali zgodbo, otrok dobi neverjeten občutek, da tudi on pomaga – kar je bolje kot, če bi se usmerjali le na to, česa otrok ne zna. Usmerjenost na psa je tista, ki pomaga otroku v učnem procesu. Veliko bolje je brati s prijateljem, ki te posluša in ne kritizira.

Izkušnje s terapevtskimi psi kažejo, da že sama prisotnost živali v prostoru ustvari bolj prijazno vzdušje. Otrok se ob psu počuti pomembnega tudi zato, ker ga uboga. Počuti se varnega, ker ga pes ne graja, niti ne opazi njegove negotovosti. Vse to krepi otrokovo samozavest, vemo pa, kako pomembno je, da je otrok prepričan vase.

LITERATURA IN VIRI

1. MARINŠEK in TUŠAK. *Človek-žival: zdrava naveza*. Maribor: Založba Pivec. 2007
2. TRAMPUŠ, M. *Tačke v šoli, Terapevtski pes – učiteljev pomočnik in šolarjev sopotnik*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo. 2014.

3. *Terapevtski psi v šolah in vrtcih*. V: Zbornik. Ljubljana: Slovensko društvo za terapijo s pomočjo psov Tačke pomagačke. 2015.
4. HEDIGER in TURNER. *Can dogs increase children's attention and concentration performance? A randomised controlled trial*. 2014.
5. RUTAR ILC, Z. *Pristopi k poučevanju, preverjanju in ocenjevanju*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo. 2003.
6. Spletna stran: www.tackepomagacke.si

PRILOGA 1

Obvestilo

PSSSSSST ...

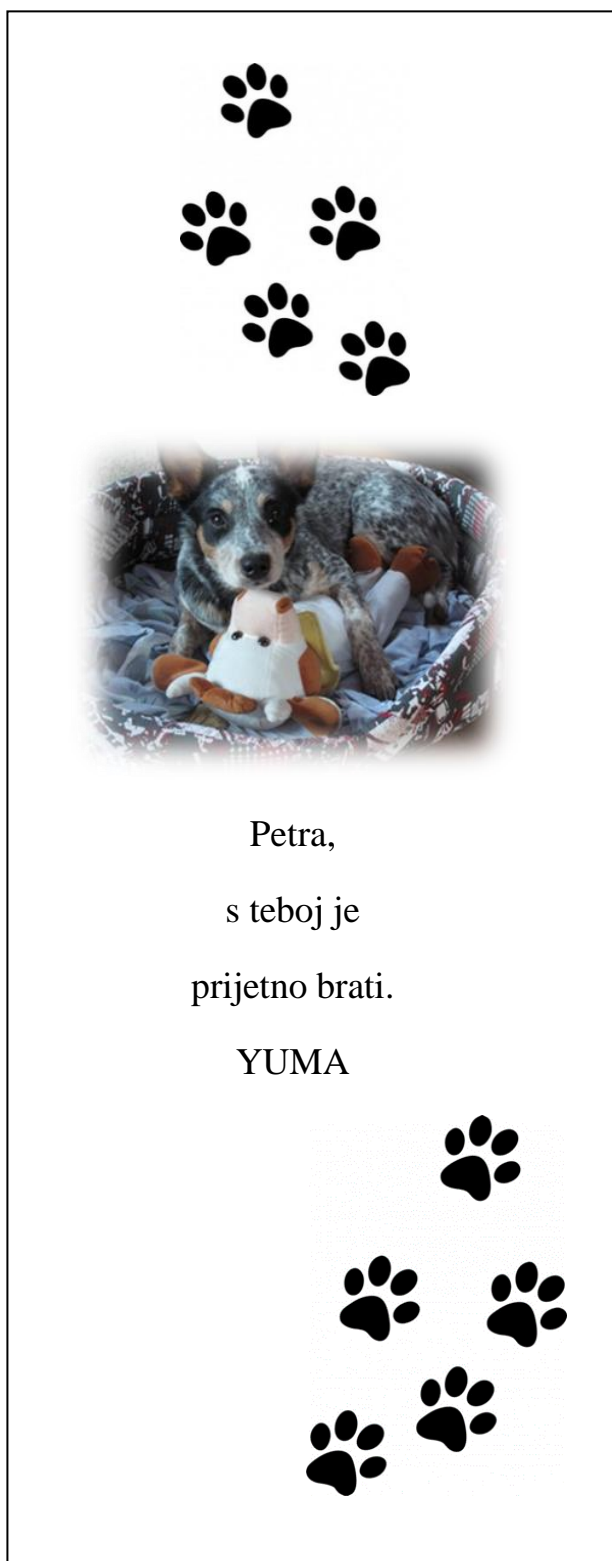
Vljudno prosimo, da ne motite,
ker beremo YUMI.



Z veseljem se bomo pogovorili z vami,
ko končamo z branjem (samo še nekaj minut 😊)

PRILOGA 2

Kazalka



TERAPEVTSKI PAR V RAZREDU

POVZETEK

Terapevtski par – vodnik in pes kot del pedagoškega procesa lahko zelo popestrita pouk. Prijazen pes je lahko potrpežljiv prijatelj, ki pomaga premagati osamljenost, odličen terapevt, ki omili tesnobe in strahove in vztrajen učitelj, ki zvišuje veselje do učenja. Aktivnosti s pomočjo psa izvajamo v šoli ob sodelovanju vodnika psa, ki je odgovoren za žival in strokovnega delavca, ki izvaja pedagoški proces. Pomembno je, da v vsaki situaciji poskrbimo za varnost otrok in za dobro počutje psa. Prisotnost terapevtskega para pomeni svež pristop k poučevanju, predstavlja protiutež elektronski izobraževalni tehnologiji in je podpora učiteljevemu delu. S svojo prisotnostjo vpliva na spodbudno učno okolje, doseganje učnih ciljev in usvajanje vrednot. Izvedba je možna v obliki enkratnega priložnostnega obiska, rednih tedenskih oz. mesečnih obiskov, redne prisotnosti pri pouku, sodelovanja pri izvenšolskih dejavnostih ali pomoči pri individualnih urah. V OŠ Gradec vseskozi omogočamo prisotnost živali pri pouku, pa naj bo to morski prašiček, dihur, zajček ali pes. V ta namen smo osnovali inovacijski projekt S tačko v roki dogodivščinam naproti. Ob spremljavi projekta smo ugotovili, da so skupine, ki so imele daljši stik z živaljo, pa naj je bil to stalen ali občasen, resnično bolj umirjene in empatične, tudi pri otrocih, ki so na začetku živali odklanjali, se je sčasoma strah umaknil radovednosti in želji po stiku z živaljo. Terapevtski pes je primeren za delo v šoli, saj prinese v razred veliko veselja ne glede na starost otrok. Vodnik psa in strokovni delavec - učitelj morata zagotoviti, da bo pes stalno pod nadzorom, da bodo z njim v stiku samo učenci, ki to sami želijo in da prisotnost psa ne bo moteča in bi ogrožala učinkovitost pouka ali dejavnosti.

KLJUČNE BESEDE: terapevtski par, obisk v razredu, spodbudno učno okolje.

TERAPEUTIC COUPLE IN CLASSROOM

ABSTRACT

Therapeutic par - handler and dog as part of the teaching process can be very enrich lessons. A friendly dog can be a very patient friend who helps overcome loneliness, a great therapist, which alleviates anxiety and fears, and persistent teacher who raises the joy of learning. Activities carried out with the help of a dog school in cooperation with a guide dog, which is responsible for animal and practitioners carrying out the teaching process. It is important that in every situation we take care of child protection and welfare of the dog. The presence of the therapeutic pair represents a fresh approach to teaching, a counterweight electronic educational technology and teacher support work. With its presence affects the supportive learning environment, the achievement of learning objectives and the acquisition of values. Implementation is possible in a single informal visit, the regular weekly or monthly visits, regular attendance, participation in extracurricular activities or assistance in individual lessons. Primary school Gradec always enable the presence of animals in the classroom, whether it be the guinea pig, ferret, rabbit or dog. To this end, we have drafted innovative project whose foot-in-hand adventures. Accompanied by the project, we found that the group who had prolonged contact with the animal, whether it was a permanent or temporary truly a calm, empathic, even in children who are at the start of the animals refused, he eventually scared withdrew curiosity and the desire for contact with the animal. Therapy dog is suitable for work in school, in class because it brings a lot of joy regardless of the age of the children. Guide dog and professional worker - the teacher must ensure that the dog is constantly under surveillance to be in contact with him only students who want to themselves and to the presence of a dog can be a distraction and would undermine the effectiveness of teaching or activities.

KEYWORDS: therapeutic couple, a visit in classroom, a supportive learning environment.

I. INTERVENCIJE Z ŽIVALMI NEKOČ IN DANES

Živali so tako prijetni prijatelji – ne sprašujejo in ne grajajo.

(George Eliot)

Živali so skozi razvoj civilizacij vseskozi spremljale človeka, mu lajšale delo ali pa predstavljale družabništvo. Prva spoznanja o pozitivnem učinku živali na človeka segajo v 18. stoletje, ko so z opazovanjem dognali, da stik z živalmi pospešuje socializacijo, zmožnost ustvarjanja vezi in izboljšuje telesno zdravje. V Angliji so živali uporabljali celo za zdravljenje psihičnih bolnikov. V 19. stoletju so živalim prvič dovolili vstop v bolnišnice, saj so pri bolnikih spodbujale zdravljenje in dobro počutje. V 20. stoletju je razmah znanosti za dolgo pregnal živali iz bolnišnic, a leta 1972 je Boris Levinson ponovno spodbudil terapije s pomočjo hišnih ljubljencev.

V sodobnem času se kaže potreba po vedno večji družabniški vlogi in če se opredelimo na hišne ljubljence, preraščajo svojo živalsko bit in postajajo družinski člani. Ljudje v hitrem ritmu življenja pogosto trgamo socialne stike, obremenjujejo nas tesnobe in depresije, kar lahko zaznamo že pri otrocih. Prijazen pes je lahko potrpežljiv prijatelj, ki pomaga premagati osamljenost, odličen terapevt, ki omili tesnobe in strahove in vztrajen učitelj, ki zvišuje veselje do učenja. Odgovorni lastniki psa se dokazano več gibljejo, saj skrbijo za razgibanost svojega štirinožca vsaj z vsakodnevnimi sprehodi. Posledično so manj osamljeni, ker na sprehodih srečujejo druge lastnike psov in ljudi, ki imajo radi pse, navezujejo stike ali se povezujejo v različna društva ipd. Ob upoštevanju socialnih učinkov, se ljudje zdijo prijetnejši, bolj sproščeni in srečnejši, če je prisoten pes. Predvsem pa je obnašanje psa odvisno od lastnika in vzgoje, ki jo je bil deležen. Napadalni in agresivni psi so odraz specifičnega ravnanja vodnika oziroma vzreditelja. Takšni psi povzročajo strahove in tesnobe pri ljudeh, sprožajo lahko celo fobije. Najbolje je, da se napadalnim psom izognemo.

II. PES V ŠOLI

Vsekakor je potrebno pazljivo izbrati psa, ki bo prihajal v šolo. Pomembno je, da je šolski pes psihično in fizično stabilen, vzgojen in šolan, prijeten družabnik, tolerant in prilagodljiv, naklonjen različnim ljudem. Pred delom v šoli mora pes opraviti testiranje in veterinarski pregled, z vodnikom se morata udeležiti izobraževanja in opraviti pripravništvo, ki ga zaključita z izpitom. Ko sta pes in vodnik potrjena za terapijski par, je pes pod stalnim veterinarskim nadzorom in je dvakrat letno pregledan pri pooblaščenem veterinarju. Nenazadnje je pomembno, da vodnik psa in terapijski pes delujeta usklajeno.

Pred začetkom dela v šoli je potrebno skleniti dogovor z vodstvom šole, učitelji in seznaniti starše s prisotnostjo živali v šolskem prostoru. Nenazadnje je pomembno tudi zdravstveno stanje otrok, s katerimi se bo pes družil, torej je potrebno preveriti morebitne strahove ali alergije pri udeležencih učnega procesa.

Aktivnosti s pomočjo psa

Aktivnosti s pomočjo psa izvajamo v šoli ob sodelovanju vodnika psa, ki je odgovoren za žival in strokovnega delavca, ki izvaja pedagoški proces. Pomembno je, da v vsaki situaciji poskrbimo za varnost otrok in za dobro počutje psa.

Pes v šoli lahko dodobra popestri življenje za šolskimi zidovi, saj pomeni svež pristop k poučevanju, nudi čustveno oporo, predstavlja protiutež elektronski izobraževalni tehnologiji in je podpora učiteljevemu delu. S svojo prisotnostjo vpliva na spodbudno učno okolje, doseganje učnih ciljev in usvajanje vrednot.

Oblike dela se izvajajo glede na potrebe:

- A. *enkratni priložnostni obisk*: otroci se seznanijo z živaljo, njenimi potrebami in primernim odnosom do nje. Pomembno je, da vodnik psa in učitelj opredelita vsebino obiska:
 - a. predstavitev vodnika in psa,
 - b. pristop k živali in varno vedenje ob njej,
 - c. telesna govorica psov,
 - d. znanje o psih in naravi,
 - e. odgovorno skrbništvo in odnos do psov,
 - f. prikaz ubogljivosti,
 - g. stik s psom in igre s pripomočki.

- B. *redni obiski (tedenski, mesečni)*: pes se vključuje v redno šolsko dejavnost, ki je v povezavi z živalmi. Pri rednih obiskih je potreben tudi reden stik vodnika z učiteljem zaradi načrtovanja dela in določevanja ciljev, ki jih želimo doseči.

- C. *redna prisotnost pri pouku*: pes prihaja k pouku večkrat na teden ob dogovorjenih dnevih, ima svoj prostor, dogovorjene dejavnosti in sprejeta pravila obnašanja. Poleg formalnih pogojev (spoštovanje predpisov, dogovori z vodstvom šole, učitelji in vodnikom psa, pridobitev soglasij, načrtovanje oblik in vsebin dela) je potrebno spoštovati tudi operativne pogoje za delo s psom v razredu. Pred začetkom dela je potrebno pripraviti prostor in okolje za psa, ki mu omogoča miren prostor za umik, ležišče, možnost rednih izhodov in svežo vodo. Pes se mora pred delom v prostoru seznaniti z njim, da se v njem dobro počuti.

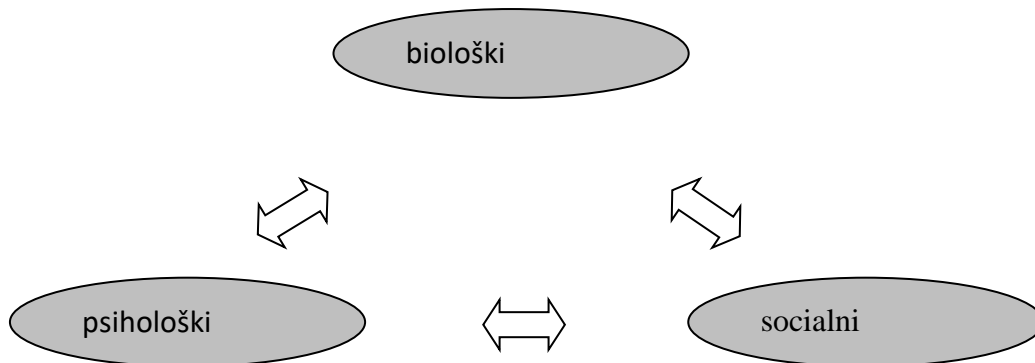
Tudi z učenci se predhodno dogovorimo o pravilih vedenja, ko je v razredu prisoten pes. Vseskozi smo pozorni, da učenci nekontrolirano ne prihajajo v stik s psom. Učitelj je del dogajanja in izvaja pedagoški proces, vodnik je odgovoren za svojega psa, zato ga ima vseskozi pod nadzorom. Skrb za varnost je najpomembnejša, zato moramo preprečiti neželjeno vedenje otrok, ki bi lahko vznemirilo psa. Če se to zgodi, psa nemudoma umaknemo.

D. *sodelovanje pri izvenšolskih dejavnostih*: pes gre z učenci na športni dan, pospremi jih na obisk na kmetijo ipd. Pes s svojim obnašanjem vabi k gibanju, motivira učence za delo, spodbuja socialne stike med učenci in predstavlja vez med otrokom in naravo.

E. *pomoč pri individualnih urah*: vključevanje psa v ure dodatne strokovne pomoči, sodelovanje pri psihološki pomoči otroku ipd. Pes je za otroka prikupen in zabaven, nikoli ne ocenjuje, ne sodi in ne kritizira. S prisotnostjo psa lahko ustvarimo spodbudno učno okolje, kjer bo učenec s težavami lažje dosegal učne cilje, ob neuspehih ne bo doživel kritike ali posmehovanja, v terapevtskemu psu bo našel potrpežljivega poslušalca. Pozitivne izkušnje pri šolskem delu ob prisotnosti psa imajo pomemben vpliv na samopodobo in sproščenost učencev.

Učinki prisotnosti psa

Učinke prisotnosti psa ob otroku lahko prikažemo s biološkim psihosocialnim modelom učinkov:



Večina otrok psa sprejme, ne smemo pa pozabiti na otroke, ki se psom bojijo. Pri slednjih moramo upoštevati zavoro in postopno vzpostavljati stik, kjer morata vodnik psa in strokovni delavec ustvariti situacijo, kjer se bo otrok počutil varnega. Vedno počakamo, da se učenec sam približa psu ali pa dovoli, da se pes približa njemu.

A. Biološki učinki:

- splošni učinki na zdravje,
- učinki, ki zmanjšujejo stres,
- učinki na imunski sistem.

Prisotnost psa niža srčno frekvenco, umirja krvni tlak in dihanje. S prisotnostjo umirja situacijo, zato posledično zmanjšuje stresne situacije. Pozitivni učinki, kot so dobro počutje, večja motiviranost za gibanje, skrb za psa in zase, pri otroku posledično zvišujejo nivo imunskega sistema.

B. Psihološki učinki:

- večja cerebralna aktivacija vizualno-pozornostnih in motivacijskih omrežij med opazovanjem živali,

- izboljšanje razpoloženja,
- izboljšana sposobnost pozornosti in koncentracije: živali spodbujajo radovednost, zvišujejo motivacijo za učenje,
- spodbujanje samozaupanja in lastne vrednosti,
- spodbujanje empatije.

Zdrav pes je praviloma dobre volje, radoveden in radoživ. K otrokom pristopa dobro razpoložen in z zanimanjem, kar otroka navzame z optimizmom in naklonjenostjo. Nekateri otroci, ki se psa bojijo, imajo sicer zavore pri tem, a pogosto se zgodi, da sta dobra volja in optimizem nalezljiva in tudi ti otroci se navzamejo razpoloženja v skupini.

C. Socialni učinki:

- povečana pozitivna socialna pozornost na druge ljudi,
- spodbujanje socialnega vedenja,
- pozitivnejše dojetje oseb in okolja: ljudi v spremstvu živali se dojemata kot prijaznejše, manj ogrožajoče in bolj sproščene,
- povečano zaupanje.

Z živaljo se lahko vzpostavi vez, ki izpolnjuje kriterije medčloveške navezanosti. Otrok se psu lažje približa, saj ne pričakuje kritike in zavrnitve. Uravnotežen pes primerno vrača pozornost otroku, ki na takšen način dobi potrditev ustreznosti lastnega vedenja in ravnanja.

III. ZAKLJUČEK

Učenje je celovit proces in več dejavnikov vpliva na uspešnost tega procesa. Če s katerim izmed njih lahko povečamo uspešnost, ga je dobro izkoristiti v dobrobit učenca.

V OŠ Gradec vseskozi omogočamo prisotnost živali pri pouku, pa naj bo to morski prašiček, dihur, zajček ali pes. V ta namen smo osnovali inovacijski projekt S tačko v roki šolskim dogodivščinam naproti. Ob spremljavi projekta smo ugotovili, da so skupine, ki so imele daljši stik z živaljo, pa naj je bil to stalen ali občasen, resnično bolj umirjene in empatične. Tudi pri otrocih, ki so na začetku žival odklanjali, se je sčasoma strah umaknil radovednosti in želji po stiku z živaljo. Samo ena deklica je vztrajno odklanjala stik in se na lastno pobudo celo umaknila v drug razred. Plahi učenci so postali pogumnejši, saj so imeli prijatelja, ki jih je tiho poslušal in ni izrekal kritike, npr. pri minutah za branje, ko se je komu zatikalo.

Ključno je bilo, da smo kljub dogovoru s starši in učitelji terapevtski par, ko je prihajal v šolo, primerno označili. Pri tem smo uporabili uradne oznake *Slovenskega društva za terapijo s pomočjo psov »Tačke pomagačke«* (majica z oznako društva, službena izkaznica, oprsnica psa z nazivom »terapevtski pes«). Tako je bilo že na daleč vidno, da pes ni na priložnostnem obisku v šoli, ampak se v njej nahaja s točno določeno nalogo.

Pes – učiteljev pomočnik je primeren za delo v šoli, saj prinese v razred veliko veselja ne glede na starost otrok. Vodnik psa in strokovni delavec - učitelj morata zagotoviti, da bo pes stalno

pod nadzorom, da bodo z njim v stiku samo učenci, ki to sami želijo in da prisotnost psa ne bo moteča in bi ogrožala učinkovitost pouka ali dejavnosti.

VIRI IN LITERATURA

1. TRAMPUŠ, M. *Tačke v šoli, Terapevtski pes – učiteljev pomočnik in šolarjev sopotnik*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo. 2014.
2. *Terapevtski psi v šolah in vrtcih*. V: Zbornik. Ljubljana: Slovensko društvo za terapijo s pomočjo psov Tačke pomagačke. 2015.
3. HEDIGER in TURNER. *Can dogs increase children's attention amd concentration performance? A randomised controlled trial*. 2014.
4. RUTAR ILC, Z. *Pristopi k poučevanju, preverjanju in ocenjevanju*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo. 2003.
5. Spletna stran: www.tackepomagacke.si

PRILOGA 1

Soglasje staršev



Osnovna šola Gradec
šola s srcem

SOGLASJE

Podpisani _____, oče/mati

ime in priimek enega od staršev

učenke/učenca _____ iz _____ razreda

ime in priimek učenke/učenca

soglašam z izvajanjem projekta

S tačko v roki šolskim dogodivščinam naproti,

kjer bo

v okviru projekta v razredu pri pouku občasno prisoten terapevtski pes v sodelovanju s Slovenskim društvom za terapijo s pomočjo psov

»Tačke pomagачke«.

V _____, dne _____

Podpis staršev:

PRILOGA 2

Obvestilo o prihodu terapevtskega para v razred.

POZDRAVLJENI UČENCI 1. A IN 1.B ,
MOJE IME JE YUMA, SEM TERAPEVTSKA PSIČKA IN S SVOJO VODNICO
TATJANO PRIHAJAVA V ŠOLO. ZVEDELA SEM,
DA STE POSTALI ČISTO PRAVI ŠOLARJI, ZATO VAS BOVA OBISKALI V
PONEDELJEK, 7.9.2015, OB 8.URI ZA 1.A IN OB 8.50 ZA 1.B V VAŠI UČILNICI.



POŠILJAVA VAM PASJE POZDRAVE IN SE VESELIVA SREČANJA Z VAMI.



Yuma in Tatjana

VPLIV GIBALNIH AKTIVNOSTI NA UČENJE ANGLEŠKEGA JEZIKA NA OSNOVNI ŠOLI BAKOVCI

POVZETEK

Telesna aktivnost mladih pomembno vpliva na sposobnost učenja. Učitelji, ne le športni pedagogi, so poleg staršev tisti, ki lahko učence spodbudijo k večji telesni aktivnosti, in sicer tako, da pouk obogatijo z različnimi gibalnimi aktivnostmi, ki spodbujajo učne procese pri učencih. Učitelji angleškega jezika se dandanes pri pouku poslužujejo najrazličnejših metod poučevanja, tudi različnih gibalnih aktivnosti. Pričujoč prispevek obravnava pomen gibanja pri učenju angleškega jezika. Znano je, da ima telesna aktivnost pozitiven vpliv na motivacijo in sposobnost pomnjenja prejetih informacij. Z različnimi gibalnimi aktivnostmi se pri učencih spodbudi zanimanje za učenje ter hkrati omogoči, da si snov zapomnijo hitreje in učinkoviteje. Gibanje ima pozitiven vpliv na učence vseh starostnih skupin, zato bi ga bilo smiselno pogosteje vključevati v pouk angleškega jezika. V sproščenem in razgibanem učnem okolju se učenci počutijo bolje in tudi aktivneje sodelujejo. S pomočjo anketnega pol odprtega vprašalnika, ki je zajemal vprašanja z raziskovalnega področja, smo raziskovali vzorec 76 učencev od 4. do 9. razreda Osnovne šole Bakovci. Rezultati kažejo, da gibanje pozitivno vpliva na učenje angleškega jezika.

KLJUČNE BESEDE: učenje angleškega jezika, gibalne aktivnosti, učitelji, učenci, motivacija.

THE IMPACT OF PHYSICAL ACTIVITY ON ENGLISH LANGUAGE LEARNING

ABSTRACT

Physical activity in youth has an important impact on their ability to learn. Teachers, not only physical educators, are - beside parents - the ones who can motivate learners to a greater physical activity in a way that they enrich their lessons with different physical activities that stimulate learning processes in learners. Nowadays, English language teachers use several teaching methods, which include different physical activities as well. This contribution deals with the importance of physical activities in English language learning. It is a well-known fact that physical activity positively influences learners' motivation and the ability to memorize perceived information. Different physical activities promote the interest for learning in learners, and enable them to memorize the subject matter in a quicker and more effective way. Physical activity has a positive impact on learners of all ages, thereby it would be reasonable to involve it into English classes more often. In a relaxed and diverse learning environment, learners feel better and participate more effectively. By using a semi-open questionnaire, we investigated the sample of 76 learners from 4th to 9th grade of Bakovci Primary School. The results show a positive impact of physical activity on English language learning.

KEYWORDS: English language learning, physical activities, teachers, learners, motivation.

I. UVOD

Otroci in mladostniki v osnovnih šolah se učijo na zelo drugačen način kot odrasli. Sukarno (2008: 60–61) opozarja na nekaj pomembnih značilnosti, ki bi jih učitelji morali upoštevati pri pouku angleškega jezika: učni viri morajo biti primerni glede na učne sposobnosti, motivacijo, poznavanje sveta itd., otroci se učijo skozi izkušnje s preizkušanjem predmetov iz okolice, učijo se skozi socialni kontekst, jezik pa usvajajo v okolju, kjer razumejo, kako se jezik uporablja. Angleški jezik bi se torej moral v učilni uporabljati na pristen, naraven način. Morrow (v Johnson in Morrow 1983: 60–64) pravi, da mora učitelj med poukom: (1) vedeti, kaj počne; (2) se zavedati, da je celota zmeraj več kot vsota delov; (3) se zavedati, da so učni procesi prav tako pomembni kot oblike; (4) če želi, da se učenec nečesa nauči, mora ta to tudi narediti; (5) biti pozoren na to, da napake niso zmeraj napake. Tudi Brown (2001: 87–90) pravi, da morajo učitelji pri poučevanju upoštevati otrokov intelektualni razvoj, nivo pozornosti, v učne ure vnašati slikovna gradiva, gibalne aktivnosti, projektne naloge, neverbalno komunikacijo, hkrati pa učencem nuditi podporo tudi takrat, ko se zmotijo. Kot med drugim trdi Sukarno (2008: 61), se učenci osredotočajo na to, kako jim jezik v danem trenutku lahko koristi. Zato je še toliko nujneje, da se jim le-ta predstavlja konkretno orodje za sporazumevanje v vsakodnevnih situacijah, ki so jim blizu. Abe (1991: 266–267) izpostavlja tri načela, ki bi jih morali upoštevati pri poučevanju osnovnošolskih otrok: (1) uporaba zaključenih delov komunikacije (angl. language chunks), s pomočjo katerih lahko učenci razumejo, kako se jezik obnaša v govornih situacijah; (2) uporaba medijskih orodij, ki učilnico poživijo in približajo resničnemu svetu, ter (3) aktivnosti, ki so skladne s temo (angl. topic-based activities). S slednjimi se ukvarjata Hudelson (1991: 258) in Krashen (1983: 84), ki izpostavljata, da morajo biti učne aktivnosti oblikovane tako, da se skladajo s snovjo ter da aktivno vključujejo učence v raziskovanje učne teme.

Med aktivnostmi, ki jih učitelji vnašajo v pouk, na pomenu vse bolj pridobivajo gibalne aktivnosti, za katere je bilo v preteklosti že v mnogih raziskavah dokazano, da ugodno vplivajo na otrokov celostni razvoj. Učitelji bi se morali zavedati, da je vsak učenec individuum z različnim predznanjem, sposobnostmi, željami in potrebami ter vsem tem dejavnikom prilagajati načine in metode poučevanja tujega jezika. Gibalne aktivnosti so prav gotovo področje, ki bi ga bilo smiselno bolj razviti in v večji meri vključevati v pouk.

II. NAMEN IN CILJI PRISPEVKA

Namen prispevka je opozoriti na pomen uvedbe in povečanje gibalnih aktivnosti pri pouku angleškega jezika v osnovnih šolah. Cilj prispevka je ugotoviti, kako učenci Osnovne šole Bakovci dojemajo gibanje na sploh ter kako ga sprejemajo pri pouku angleškega jezika ter ali uporaba gibalnih aktivnosti in gibanje pripomore k pomnjenju snovi. Prav tako nas zanima, ali so zaradi gibalnih aktivnosti učenci bolj motivirani za učenje tujega jezika.

III. POMEN GIBALNIH AKTIVNOSTI PRI UČENJU ANGLEŠKEGA JEZIKA

Po Čok (1999: 15) se izhodišča za pouk tujega jezika v osnovni šoli oblikujejo na podlagi več dejavnikov, in sicer: na osnovah otrokovega jezikovnega, spoznavnega, čustvenega, psihičnega in družbenega razvoja; na predispozicijah za učenje tujega jezika; na posebnostih ciljnega jezika; na dejanskih možnostih rabe tujega jezika v neposrednem okolju otroka.

Številni avtorji, med njimi tudi Donnelly in Lambourne (2011: 536–542), ugotavljajo pozitivno povezavo med telesno aktivnostjo, srčno-žilno sposobnostjo, debelostjo in miselnimi funkcijami med otroštvom in adolescenco. Dokazala sta, da telesna aktivnost znotraj učilnice spodbuja izboljšanje sposobnosti, indeksa telesne mase, miselnih funkcij in nenazadnje učne uspešnosti.

Čok (1999: 145–146) pravi, da kadar otrok z besedo pove in z gibom ponazori, z gibalno izkušnjo utrjuje jezikovno usvajanje. Učenje jezika z gibalnimi dejavnostmi zadovoljuje učenčevo potrebo po gibanju in spreminjanju načina učenja. Z gibanjem po njenem mnenju (prav tam) razvijamo učenčevo ustvarjalnost ter divergentno mišljenje.

Bristow, Cowley in Daines (2001: 62) učiteljem svetujejo, da pri poučevanju zmeraj najprej pritegnejo pozornost učencev, nato pa to pozornost vzdržujejo s pomočjo uporabe veččutnih pristopov: vidnega (slike, predmeti, plakati, gibi ...), proceduralnega (gibanje, igra vlog, ritem); učenja na podlagi vonja in okusu (npr. pri učenju hrane, pijače ipd.) ter glasbe.

Še posebej na razredni stopnji so pri učenju tujega jezika pomembne igre, s pomočjo katerih se otrok lažje nauči jezika, saj je otrok v igri samostojen, se v njej uresničuje, raziskuje, je ustvarjalen, išče nove možnosti, je svoboden (Čok v Čok, Skela, Kogoj in Razdevšek – Pučko 1999: 182–183).

Tudi Esteban-Cornejo et al (2015: 534–539) ugotavljajo povezavo med telesno aktivnostjo in miselnimi procesi, pri čemer ločijo učne sposobnosti in miselne sposobnosti. Na podlagi raziskav so ugotovili, da so miselne sposobnosti povezane z intenzivnejšo telesno aktivnostjo, učne sposobnosti pa s splošno telesno aktivnostjo, predvsem pri dekletih.

Šolski sistem je zasnovan tako, da večina aktivnosti poteka sede. Tako učenci preživijo v povprečju 6 do 8 učnih ur dnevno v sedečem položaju, telesne aktivnosti pa je občutno manj. Donnelly et al. (2011: 538–540) so izvedli 3-letno raziskavo, v katero so vključili 24 osnovnih šol, izmed katerih je bilo v 14 šol vključena telesna aktivnost izven pouka športne vzgoje (angl. physical activity across the curriculum, PAAC), 10 šol pa je služilo za kontrolo. Dokazano je bilo, da so učenci v šolah s PAAC dosegli boljše učne rezultate.

IV. PRIMERI GIBALNIH AKTIVNOSTI PRI POUKU ANGLEŠKEGA

Učitelji lahko gibanje vključijo v prav vsako učno enoto, pa čeprav v manjšem obsegu. Že zelo preproste aktivnosti, ki vključujejo gibanje, lahko pripomorejo, da se učenci malo sprostijo, oddahnejo od napornega dela in, kar je cilj uporabe tovrstnih aktivnosti, bolj motivirano

sodelujejo in posledično lažje usvajajo jezik. Navajamo le nekaj aktivnosti pri pouku angleščine, ki jih pri pouku pogosto uporabljamo:

- *Simon says*: je zelo preprosta igra, ki temelji na upoštevanju ukazov. Z igro učenci utrjujejo šolska navodila in se hkrati razgibajo (npr. *Simon says*: »Stand up!« / »Sit down!« ...). Igra je s prilagoditvami primerna za vse starosti;
- Različne igre vlog: učencem po bralnih aktivnostih razdelimo vloge in jih prosimo, da zaigrajo različne prizore ter pri tem uporabljajo gibanje. Igre lahko prilagodimo učencem vseh starosti;
- Učenje besed oz. črk s pomočjo gibanja: potrebujemo podlago iz blaga, na kateri so zapisane črke; ko učenci zaslišijo določeno črko oz. besedo, skočijo na označeno polje. Igra je primernejša za mlajše učence;
- Skrivavnice: v razredu skrijemo predmet, tako da ga eden izmed učencev ne vidi, nato pa ga išče. Pri tem ga ostali učenci usmerjajo in pri tem urijo jezikovne zmožnosti ter se hkrati zabavajo;
- Mimika: učenec z mimiko in kretnjami posnema žival ali osebo, ostali pa ugibajo, kaj učenec predstavlja in pri tem utrjujejo besedišče. Igra je primerna za vse starosti, predvsem pa za mlajše učence;
- Različne igre na prostem: v poletnih mesecih lahko na zunanjih površinah pripravimo različne družabne igre, pri čemer uporabljajo izključno angleški jezik. Izvedba je primerna za vse starosti;
- Ples: preproste plesne korake lahko vključimo pri učenju vseh pesmi. Učenci s kretnjami podkrepijo besedišče (npr. *Head, shoulders, knees, toes* itd.). Aktivnost je primernejša za mlajše učence;
- Razgibavanje med aktivnostmi: z nekaj gibi lahko prekinemo zahtevnejše učne procese in učencem povrnemo oz. zvišamo motivacijo;
- in številne druge.

Predstavljene aktivnosti so zelo preproste in ne zahtevajo veliko predpriprav in materiala, zato jih lahko izvajajo vsi učitelji pri (skoraj) vsaki učni uri.

V. RAZISKAVA O VPLIVU GIBALNIH AKTIVNOSTI NA UČENJE ANGLEŠKEGA JEZIKA

A. Metodologija

Pri naši raziskavi smo uporabili metodo anketiranja. Želeli smo raziskati, kakšen je odnos učencev do učenja angleškega jezika, gibanja ter v katere gibalne aktivnosti bi se najraje vključili med poukom angleškega jezika. Želene podatke smo zbrali s pomočjo pol odprtega anketnega vprašalnika, ki je zajemal nekaj demografskih vprašanj, osrednji del pa se je nanašal na pouk angleškega jezika. Za ta tip vprašalnika smo se odločili, ker ob vnaprej ponujenih odgovorih omogoča hitro potrditev naših domnevanj, hkrati pa smo respondentom omogočili, da podajo lastna stališča in nas morda pripeljejo k novim rezultatom, ki jih nismo predvidevali. Anketne vprašalnike smo ob soglasju ravnateljice in staršev razdelili učencem, jim podali

navodila za izpolnjevanje vprašalnika, nato pa podatke zbrali, razvrstili in analizirali. Rezultate smo analizirali glede na izbrane starostne skupine ter glede na celoten vzorec raziskave.

B. Vzorec raziskave

Vzorec raziskave je zajemal 76 učencev od 4. do 9. razreda Osnovne šole Bakovci, ki se angleškega jezika učijo v okviru obveznega oziroma neobveznega izbirnega predmeta. V raziskavo je bilo vključenih 15 učencev iz 4. razreda, 14 učencev iz 5. razreda, 13 učencev iz 6. razreda, 18 učencev iz 7. razreda, 10 učencev iz 8. razreda ter 6 učencev iz 9. razreda. V anketi je sodelovalo 35 fantov in 41 deklic. Gre za relativno majhen vzorec raziskave, zato ga ne moremo posplošiti na celotno populacijo, ampak samo na učence omenjene osnovne šole.

C. Raziskovalne hipoteze

Pred izvedbo raziskave smo postavili naslednje raziskovalne hipoteze:

H1: Večina učencev se rada uči angleškega jezika.

H2: Večina učencev podpira vključevanje gibalnih aktivnosti v pouk angleškega jezika.

H3: Večina učencev meni, da je gibanja pri pouku angleškega jezika dovolj.

H4: Učenci si v primerjavi s tradicionalnimi oblikami učenja (pisanje, branje ...) snov učinkoviteje zapomnijo z gibalnimi aktivnostmi.

D. Rezultati raziskave

Rezultati ankete za 4. razred

Na vprašanja je odgovarjalo 8 fantov in 7 deklic 4. razreda Osnovna šole Bakovci, starih 9 let. Angleškega jezika se učenci v okviru pouka letos učijo prvič, nekateri pa so se ga učili že v nižjih razredih v okviru interesne dejavnosti oz. tečajev. Na podlagi rezultatov ankete ima vseh 15 (100 %) učencev rado angleščino, skoraj vsi, tj. 14 (93,33 %) učencev, se pri pouku angleščine dobro počuti. Med ponujenimi aktivnostmi, ki jih imajo pri pouku angleščine radi, so učenci najpogosteje s po 13 (86,67 %) odgovori izbrali skupinsko delo in prepevanje pesmic, z 11 odgovori (73,33 %) so sledile igre z gibanjem, z 8 odgovori (53,33 %) pogovor oz. dialogi v angleščini ter igranje vlog, na zadnjem mestu so bili s po 7 odgovori (46,67 %) pisanje in branje ter reševanje slovničnih nalog. Vsi učenci imajo radi šport in gibanje (100 %). Največ, tj. 6. učencev (40 %), je telesno aktivnih več kot 4 ure na teden, 5 (33,33 %) jih je aktivnih od 1 do 2 uri tedensko ter 4 (26,67 %) so aktivni od 2 do 4 ure na teden. Največkrat, tj. 9-krat (60 %), so odgovorili, da se po telesni aktivnosti počutijo boljše, 8 odgovorov (53,33 %) se je nanašalo na utrujenost, v 6-ih odgovorih (40 %) so bili mnenja, da imajo več energije za učenje in delo, 1 vprašani (6,67 %) je zapisal, da je zaspan in 1 (6,67 %), da ima manj energije. Nobeden od vprašanih (0 %) ni bil mnenja, da se po telesni aktivnosti počuti slabše. 10 učencev (66,67 %), meni, da je gibanje pri pouku angleščine potrebno, medtem ko jih je 5 (33,33 %) mnenja, da gibanje ni potrebno. Zanimalo nas je, katerih aktivnosti si v večjem obsegu učenci želijo pri pouku angleškega jezika, zato smo jim ponudili nabor gibalnih didaktičnih aktivnosti ter možnost lastnih predlogov. Obkrožili so lahko več odgovorov. Največ, tj. 9 odgovorov

(60 %) so učenci namenili različnim igram s pomočjo gibanja, 8 odgovorov (53,33 %) se je nanašalo na učenje črk in besed s pomočjo gibanja, po 7 odgovorov (46,67 %) je bilo namenjeno razgibavanju ob začetku oz. koncu ure ter mimiki in ugibanju, po 6 odgovorov (40 %) medpredmetni povezavi angleškega jezika in športa, učenju angleščine na prostem ter igranju skrivalnic ter 4 odgovori (26,67 %) učenju slovničnih časov s pomočjo gibanja. Kar 10 (66,67 %) učencev meni, da je gibanja pri pouku angleškega jezika premalo, le 5 (33,33 %) jih je mnenja, da je gibanja dovolj. Zanimalo nas je, kako si učenci najlažje zapomnijo snov. Pri tem so se respondenti lahko odločili za več ponujenih odgovorov ali zapisali lastne odgovore. Največ, 14 učencev (93,33 %) je izbralo odgovor s poslušanjem v šoli, 8 odgovorov (53,33 %) se je nanašalo na igre z gibanjem, 7 (46,67 %) na branje, 6 (40 %) na prepevanje pesmic v angleščini ter ponavljanje snovi s spremljajočim gibanjem po prostoru, 4 (26,67 %) na pogovor s sošolci ter po 3 (20 %) na pisanje zapiskov in miselnih vzorcev ter na utrjevanje snovi s spremljajočimi kretnjami. Zanimalo nas je tudi, katere oblike učenja so učencem bližje. Večini učencev, tj. 11 oz. 73,33 %, snov učiteljica na zanimivejši način razlaga ob pisanju na tablo, 9 oz. 60 % jih je mnenja, da je najbolj zanimiv frontalni pouk, razlaga med igro je bila obkrožena 8-krat (53,33 %), 7-krat (46,67 %) so učenci izbrali način, ko jih učiteljica vključi v razlago in le 1 učenec (6,67 %) je bil mnenja, da je razlaga zanimiva, ko učiteljica sedi za mizo.

Rezultati ankete za 5. in 6. razred

Na vprašanja je odgovarjalo 13 fantov in 14 deklic, skupno torej 27 učencev, starih od 9 do 11 let. Na vprašanje, ali imajo radi angleščino, jih je 25 (92,6 %) odgovorilo z da in 2 učenca (7,4 %) z ne. Enak rezultat je bil pri počutju pri pouku angleškega jezika. Med ponujenimi aktivnostmi, ki jih imajo pri pouku angleščine radi, so učenci najpogosteje s 15 odgovori (55,56 %) izbrali pogovor v angleškem jeziku, s po 14 odgovori (51,85 %) pisanje in branje ter skupinsko delo, 13 odgovorov (48,15 %) je bilo namenjeno igranju vlog, 12 (44,44 %) igram z gibanjem, 10 (37,04 %) prepevanju pesmic in plesu ter 9 (33,33 %) reševanju slovničnih nalog. Vsi učenci (100 %) imajo radi šport in gibanje. Kar 12 peto- in šestošolcev (44,44 %) se s športom ukvarja več kot 4 ure tedensko, 6 (22,22 %) se jih giblje od 2 do 4 ure tedensko, 5 (18,52 %) jih je telesno aktivnih od 1 do 2 uri na teden ter 4 (14,82 %) nikoli ali manj kot 1 uro na teden. Učenci so 12-krat (44,44 %) odgovorili, da imajo po telesni aktivnosti več energije za učenje in delo, 12-krat (44,44 %) so odgovorili, da se po telesni aktivnosti počutijo bolje in 8-krat (29,63 %), da so utrujeni. Nobeden od učencev (0 %) se po telesni aktivnosti ne počuti slabše. 16 učencev (59,26 %) je mnenja, da je gibanje pri pouku angleščine potrebno, 11 (40,74 %) pa jih meni, da le-to ni potrebno. Med ponujenimi gibalnimi aktivnostmi, ki bi jih bilo smiselno vključiti v pouk angleškega jezika, so učenci največ, tj. 14 (51,85 %) odgovorov, namenili učenju na prostem, 12 (44,44 %) različnim igram z gibanjem, 11 (40,74 %) igranju skrivalnic, po 9 (33,33 %) plesu, učenju črk in besed s pomočjo gibanja ter medpredmetni povezavi angleškega jezika in športa ter po 7 (25,93 %) razgibavanju od začetku oz. koncu ure in mimiki. Kar 20 učencev (74,07 %) je mnenja, da je gibanja pri pouku angleškega jezika premalo, 5 (18,52 %) pa jih meni, da ga je dovolj. Lastnih predlogov učenci niso podali. Kar v 16 odgovorih (59,26 %) so učenci povedali, da si snov najlažje zapomnijo s poslušanjem v šoli, v 14 (51,58 %) s pisanjem zapiskov in miselnih vzorcev, v 13 (48,15 %) z branjem, v 10 (37,04 %) skozi igro z gibanjem, v 8 (29,63 %) s prepevanjem pesmic v angleščini ter v po 3 (11,11

%) s pogovorom s sošolcem in ponavljanjem snovi s spremljajočim gibanjem po prostoru. Največ odgovorov, ki so se nanašali na način poučevanja, ki je učencem zanimiv, je 13-krat (48,15 %) bilo namenjeno razlagi med igro, 12-krat (44,44 %) bilo namenjenih frontalnemu pouku, po 11 (40,74 %) jih je bilo namenjeno razlagi učiteljice ob pisanju na tablo ter vključevanju učencev v razlago, 8 (29,63 %) razlagi učiteljice ob gibanju po prostoru ter 4 (14,81 %) razlagi ob sedenju za mizo.

Rezultati ankete za 7., 8. in 9. razred

V tej skupini je na vprašanja odgovarjalo 14 fantov in 20 deklic v starosti od 11 do 14 let. 30 vprašanih (88,23 %) ima rado angleščino, 4 učenci (14,81 %) je ne marajo. Pri pouku angleškega jezika se 32 učencev (94,18 %) počuti dobro, 2 (5,88 %) sta odgovorila z ne. Pri pouku angleščine je bilo največ, tj. 21 odgovorov (61,76 %) namenjenih igranju vlog, 20 (58,82 %) skupinskemu delu, 19 (55,88 %) dialogom v angleščini, 15 (44,11 %) igram z gibanjem, po 7 (20,59 %) plesu in prepevanju pesmic, 4 (11,76 %) pisanju in branju, po 1-krat (2,94 %) so bili predlagani namizne igre in glasno branje. Velika večina učencev, tj. 31 (91,18 %), ima rada šport in gibanje, medtem ko ga 3 (8,82 %) učenci ne marajo. 13 učencev (38,24 %) se s športom ukvarja več kot 4 ure tedensko, prav tako se jih 13 (38,24 %) s športom ukvarja od 2 do 4 ure tedensko in 8 (23,53 %) od 1 do 2 uri tedensko. Nobeden od učencev (0 %) se s športom ne ukvarja manj kot 1 uro tedensko oz. nikoli. Pri vprašanju o počutju po telesni aktivnosti je bil največkrat, tj. 25-krat (73,53 %), obkrožen odgovor o boljšem počutju, 10 odgovorov (29,41 %) je nakazovalo na utrujenost in 3 (8,82 %) na več energije za učenje in delo po opravljeni telesni aktivnosti. Nobeden izmed učencev (0 %) se po telesni aktivnosti ne počuti slabše. 28 učencev (82,35 %) meni, da je gibanje pri pouku angleščine potrebno, 6 (17,65 %) jih je mnenja, da le-to ni potrebno. Največ, 27 (79,41 %) odgovorov učencev pravi, da bi v pouk angleškega jezika bilo smiselno vključiti različne igre z gibanjem, 25 (73,53 %) učenje angleščine na prostem, 22 (64,70 %) igranje skrivalnic, 18 (52,94 %) mimiko, 16 (47,06 %) medpredmetno povezavo angleškega jezika in športne vzgoje, 15 (44,11 %) učenje črk in besed s pomočjo gibanja, 14 (41,18 %) ples, 10 (29,41 %) razgibavanje ob začetku in koncu šolske ure in 9 (26,47 %) učenje slovničnih časov s pomočjo gibanja. Svojih predlogov učenci niso podali (0 %). 26 učencev (76,47 %) meni, da je gibanja pri pouku angleškega jezika premalo in bi si ga želeli več, 8 (23,53 %) pa jih meni, da je gibanja dovolj. Pri vprašanju, kako si učenci najlažje zapomnijo snov, se je 22 (64,70 %) odgovorov učencev nanašalo na poslušanje v šoli, 12 (35,29 %) na igre z gibanjem, po 9 (26,47 %) na učenje z branjem ter pisanje zapiskov in miselnih vzorcev, 8 (23,53 %) na utrjevanje snovi s spremljajočim gibanjem po prostoru, po 6 (17,65 %) na prepevanje pesmic in utrjevanje s spremljajočimi kretnjami, 5 (14,70 %) na učenje med pogovorom s sošolci in 3 (8,82 %) tako, da sami poiščejo informacije. Največkrat so se učenci opredelili, da jim je učiteljičina razlaga zanimiva med pisanjem na tablo (16, 47,06 %), 15 (44,18 %) med igro, 11 (32,35 %) ko v razlago vključi učence, 10 (29,41 %) ko se premika po prostoru, 9 (26,47 %) frontalni pouk in 1 (2,94 %) ob sedenju za mizo.

Skupni rezultati ankete

V naši prvi hipotezi H1 smo predpostavljali, da ima večina učencev rada angleščino. Od skupno 76 učencev se je s strditvijo strinjalo 70 učencev (92,10 %), 6 učencev (7,90 %) pa angleščine

ne mara. Pri pouku angleškega jezika se dobro počuti 72 učencev (94,73 %), le 4 učenci (5,97 %) se ne počutijo dobro. Tako lahko Hipotezo 1 potrdimo. V drugi raziskovalni hipotezi smo predvidevali, da večina učencev podpira vključevanje gibalnih aktivnosti v pouk angleškega jezika, kar lahko potrdimo, saj se je s tem strinjalo 54 učencev (71,05 %), 22 učencev (28,95 %) pa meni, da gibanje pri pouku angleškega jezika ni potrebno. V našo tretjo hipotezo H3 smo predvidevali, da je po mnenju učencev gibanje dovolj. Hipotezo moramo zavreči, saj kar 56 učencev (73,68 %) meni, da je gibanje premalo, le 20 (26,32 %) jih je mnenja, da je gibanje dovolj. Pri 4. hipotezi smo predpostavljali, da si učenci v primerjavi s tradicionalnimi oblikami učenja (pisanje, branje ...) snov učinkoviteje zapomnijo z gibalnimi aktivnostmi. Pravilnost hipoteze smo ugotavljali s primerjavo rezultatov pomnjenja snovi s pomočjo branja, pisanja zapiskov in miselnih vzorcev ter skozi igro z gibanjem. Učenje z branjem se zdi najučinkovitejše 29 učencem (38,16 %), učenje s pisanjem zapiskov in miselnih vzorcev 26 učencem (34,21 %), igranje skozi igro z gibanjem pa 30 učencem (39,47 %). Hipotezo potrdimo le delno, saj je sicer odstotek vprašanih, ki učenje skozi igro z gibanjem dojemajo kot najučinkovitejše, med primerjanimi najvišji, vendar mu tradicionalne metode zelo tesno sledijo.

VI. RAZPRAVA

V naši raziskavi smo skušali potrditi povezavo med gibalnimi aktivnostmi in učenjem tujega jezika. Zastavili smo si štiri raziskovalne hipoteze, od katerih smo tri popolnoma, eno pa delno potrdili. Rezultati so pokazali, da se učenci bolje počutijo v sproščenem učnem okolju, ki vključuje veliko gibanja, saj se na ta način lažje in učinkoviteje učijo. Naša raziskava se je problematike le dotaknila, zato bi jo bilo potrebno dodelati z bolj strukturiranim vprašalnikom in eksperimentalno metodo dela.

VII. SKLEP

Gibanje je nepogrešljiv del našega vsakdanjika. Še posebej je pomembno v življenju otrok in mladostnikov, ki se še celostno razvijajo. Šole učencem sicer ponujajo širok spekter športnih dejavnosti, a gibanje premalo vključujejo v pouk izven telovadnic in igrišč. Gibanje je pri pouku angleškega jezika zelo pomembno, kar smo potrdili tudi z našo raziskavo. Z zanimivimi gibalnimi aktivnostmi bodo učenci pri pouku angleškega oz. kateregakoli tujega jezika bolj motivirani, sproščeni, predvsem pa bodo njihovi miselni in učni procesi učinkovitejši.

LITERATURA IN VIRI

1. Abe, K. 1991. *Teaching English to Children in an EFL Setting (The English Teaching Forum)*. Yokohama, Japan: Kanto Gakuin Women's College.
2. Bristow, J, Cowley, P., Daines, B. 2001. *Spomin in učenje*. Priročnik za učitelje. Ljubljana: Educy.
3. Brown, H. D. 2001. *Teaching by principles: An Interactive approach to Language Pedagogy*. New York: Addison Wesley Longman, Inc.
4. Čok, L., Skela, J., Kogoj, B. Razdevšek – Pučko, C. 1999. *Učenje in poučevanje tujega jezika*. Smernice za učitelje v drugem triletju osnovne šole. ZRS RS Koper in Pedagoška fakulteta Univerze v Ljubljani.

5. Donnelly, J. E.; Lambourne, K. 2011. *Classroom-based physical activity, cognition, and academic achievement*. Preventive Medicine Vol. 52, pp. 536–542.
6. Esteban-Cornejo, I; Tejero-Gonzales, C. M.; J. F. Sallis, J. F.; Oscar L. Veiga., O. L. . 2015. *Physical activity and cognition in adolescents: A systematic review*. Journal of Science and Medicine in Sport Vol. 18, 2015, pp. 534–539.
7. Hudelson, Sarah. 1991. *EFL Teaching and Children: A Topic-Based approach*. New Jersey: Alemany Press Regent/Prentice Hall.
8. Krashen, Stephen D. and Terrel, Tracy D. 1983. *The Natural Approach*. New Yersey: Alemany Press Regent/Prentice Hall.
9. Morrow, K. 1983. “Principles of Communication Methodology”. In Johnson, K. and Morrow, K. *Communication in the Classroom: Application and Methods for a Communicative Approach*. Longmann House, Burnt Mill, Harlow, Essex CM20 2JE, England: Longman Group Limited.
10. Sukarno. 2008. *Teaching English to young learners and factors to consider in designing the material*. Jurnal Ekonomi & Pendidikan Vol. 5, pp. 57–71.

PRILOGA 1

GIBANJE PRI POUKU ANGLEŠKEGA JEZIKA

Pred tabo je anketni vprašalnik, ki se nanaša na aktivnosti pri pouku angleškega jezika. Anketa je popolnoma anonimna, rezultati pa bodo uporabljeni izključno v raziskovalne namene. Bodi iskren/-a in mi pomagaj, da bodo učne ure angleškega jezika še bolj zanimive in usvajanje znanja učinkovitejše.

Hvala. Tvoja učiteljica.

1. Obkroži črko pred spolom:

- a) M b) Ž

2. Razred:

- a) 4. c) 7.
b) 5. d) 8.
e) 6. f) 9.

3. Starost: _____ let.

4. Ali imaš rad/-a angleščino?

- a) DA b) NE

5. Se pri pouku angleščine dobro počutiš?

- a) DA b) NE

6. Obkroži aktivnosti, ki jih imaš pri pouku angleščine rad/-a (možnih več odgovorov):

- a) pisanje in branje g) ples
b) pogovor, dialogi v angleščini h) igre z gibanjem
c) reševanje slovničnih nalog i) drugo:
d) igranje vlog _____
e) skupinsko delo _____
f) prepevanje pesmic _____

7. Imaš rad/-a šport in gibanje?

- a) DA
b) NE

8. Kako pogosto se ukvarjaš s športom (vse vrste aktivnosti)?

- a) nikoli ali manj kot 1 uro na teden
b) od 1 do 2 uri na teden
c) od 2 do 4 ure na teden
d) več kot 4 ure na teden

9. Kako se počutiš po telesni aktivnosti? (možnih več odgovorov)

- a) sem utrujen/-a
b) imam več energije za učenje in delo
c) počutim se bolje
d) počutim se slabše
e) drugo: _____

10. Ali meniš, da je gibanje pri pouku angleščine potrebno?

- a) DA
b) NE

11. Katere gibalne aktivnosti bi bilo smiselno vključiti v pouk angleškega jezika? (možnih več odgovorov)

- a) ples
- b) razgibanje ob začetku oz. koncu ure
- c) različne igre z gibanjem (Simon says itd.)
- d) učenje črk in besed s pomočjo gibanja
- e) učenje slovničnih časov s pomočjo gibanja
- f) medpredmetna povezava angleškega jezika in športa (npr. športna aktivnost s komunikacijo v angleškem jeziku)
- g) učenje angleščine na prostem
- h) igranje skrivalnic (iskanje predmetov po učilnici ipd.)
- i) mimika (posnemanje) in ugibanje
- j) drugo: _____

12. Kakšen je obseg vključenosti gibalnih aktivnosti v pouk angleškega jezika?

- a) Gibanja je premalo.
- b) Gibanja je dovolj.

13. Kako si najlažje zapomniš snov? (možnih več odgovorov)

- a) s poslušanjem v šoli
- b) s pisanjem zapiskov in miselnih vzorcev
- c) z branjem
- d) s prepevanjem pesmic v angleščini
- e) tako, da sam/-a poiščem informacije
- f) tako, da med ponavljanjem snovi veliko kažem z rokami
- g) tako, da se med ponavljanjem snovi sprehajam ali drugače gibljam po prostoru
- h) tako, da se med tem pogovarjam s sošolci
- i) skozi igro z gibanjem

14. Kdaj učiteljica snov razlaga na najbolj zanimiv način? (možnih več odgovorov)

- a) ko sedi za svojo mizo
- b) ko stoji pred razredom in razlaga
- c) ko piše na tablo
- d) ko hodi po razredu
- e) med igro (različne igre)
- f) ko v razlago vključi učence
- g) drugo: _____

Odgovoril/-a si na vsa vprašanja. Hvala za sodelovanje in tvoj čas.

GIBALNE DEJAVNOSTI V SODELOVANJU S STARŠI

POVZETEK

V prispevku sem predstavila pomembnost gibanja v predšolskem obdobju. V zdravem gibalnem okolju se razvija tudi zdrava osebnost. Seveda pa je v predšolskem obdobju izjemnega pomena, da v načrtovane dejavnosti vključimo tudi starše. Vemo, da otroke vzgaja predvsem dober vzgled in v prvi vrsti so to njihovi starši. Njim ob boku pa smo tudi vzgojitelji in tega se še kako dobro zavedamo. Zaradi tega vsako leto znova izvajamo in spodbujamo različne oblike in načine gibalnih dejavnosti, v katere vključujemo starše. Odzivi po dejavnostih kažejo na zadovoljstvo in veselje staršev, predvsem pa na neizmerno veselje in zadovoljstvo njihovih in naših otrok. Vsakič znova dobimo potrditev, da je dobro in predvsem vredno v to smer vlagati znanje in energijo.

KLJUČNE BESEDE: : gibanje, predšolski otrok, sodelovanje s starši, osebnost.

ABSTRACT

In this article, I presented the importance of the movement in the preschool period. In a healthy locomotive environment a healthy personality is being developed. Definitely, in the preschool period it is a great importance that the planned activities also include the parents. We know that for raising children the good example is very important and primarily that are their parents. In the last school year, we carried out some physical activities, which also included the parents. The results of the events - activities show the satisfaction and joy of parents and especially a lot of pleasure and satisfaction of their and our children. Again and again we get confirmation that it is good and worthwhile to invest knowledge and energy into movement.

KEYWORDS: movement, preschool child, cooperation with parents, personality .

I. UVOD

Znano je, da je v najzgodnejšem otrokovem obdobju najlažje vplivati na otrokov celovit osebni 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).

Veliko staršev zanemara gibalno aktivnost predvsem iz naslednjih vzrokov:

- pomanjkanje prostega časa,
- neznanje in lastna neaktivnost,
- pomanjkanje finančnih sredstev.

Veliko raziskav je že potrdilo dejstvo, da kar zamudimo v otrokovem zgodnjem razvoju, ne moremo več nadoknaditi. To je potrebno upoštevati in starše na čim lažji in učinkovitejši način stimulirati, da bo poudarek na gibalnem razvoju družine čim večji (Tušak, 2009).

Seveda pa se staršem z otrokom ni potrebno vpisovati v razne tečaje vadbe oz. športa. Starši naj z otroki čim večkrat telovadijo doma. Dokler je otrok majhen, je dom najbolj primeren prostor. Otrok ga pozna in mu nudi varnost. Kadar utegnejo, naj starši otroka odpeljejo v naravo, na bližnji hrib, v gozd, ob reko, potok, morje. Lahko z njim kolesarijo, lahko z njimi smučajo, plavajo ... Priložnosti je zelo veliko. Odvisno je le od staršev, kakšne so njihove življenjske prioritete. Zato pa smo tu mi vzgojitelji, učitelji, trenerji da jih spodbujamo, usmerjamo in nagovarjamo.

Izvajanje dejavnosti staršev s svojimi malčki ima številne prednosti:

- Otroci lahko izvajajo gibanja, ki so z informacijskega vidika zahtevnejša ali potrebujejo večjo varnost, ki je zagotovljena med vadbo s starši.
- Mnoge dejavnosti lahko starši izvajajo skupaj z otrokom. Tako se tudi sami razgibajo.
- Starši med skupno vadbo z otrokom vzpostavijo tesen psihološki stik. Čas, ki ga preživijo z otrokom, je prijetno in veselo doživetje, ko se pogloblja čustvena povezanost med starši in otrokom. Otrok se ob starših nauči, da ni nujno, da mu vse uspe v prvem poskusu, da pa je vredno poskusiti večkrat, saj vaja dela mojstra.
- S tem spodbujamo starše, da spoznavajo gibalne sposobnosti svojih otrok in zavestno začnejo spremljati njihov razvoj. (Berdajs, Karpljuk, 2003)

Skozi gibalni razvoj in dejavnosti pa ne vplivamo le na razvoj motoričnih sposobnosti, ampak na celovit razvoj otrokove osebnosti. Če se bo otrok med gibalno dejavnostjo naučil biti vztrajen, potrpežljiv, osredotočen, pripravljen sodelovati ..., bo razvoj njegove osebnosti šel v isto smer. In obratno.

SODELOVANJA S STARŠI V MOJEM ODDELKU IN NA NAŠI ENOTI

V nadaljnjem prispevku vam želim predstaviti, kako vzgojiteljice pristopamo k tej problematiki. Kako povezujemo starše in otroke v gibalne dejavnosti.

V našem vrtcu oz. naši enoti Pragersko imamo precej gibalnih dejavnosti, v katere vključujemo starše. V lanskem šolskem letu sem imela otroke 1. starostne skupine, stare 1-2 leti. Sodelovanje s starši je v veliki meri temeljilo na gibalnih dejavnosti. Nekaj sva jih s pomočnico izvedli sami, nekaj so jih organizirali starši, nekaj pa jih je bilo organiziranih na nivoju enote in smo jih organizirale vse strokovne delavke. To so bile naslednje dejavnosti:

- Dan malega sončka (enota – zavod)
- Zimski pohod z lučkami (skupina)
- Gibalne dejavnost s starši na poligonu (skupina)
- Kolesarjenje v okviru projekta Turizem (enota)
- Tek za male in velike (enota)
- Pohod po gozdni učni poti kot zaključek šolskega leta naše skupine (skupina)

V vsa srečanja je bilo potrebno vložiti kar nekaj organizacijskega in strokovnega znanja, obrestovalo se je. Srečanj se je udeležila večina staršev. Njihovi odzivi najprej niso bili najbolj pozitivni (pomanjkanje časa, organiziranje družinskih dejavnosti, služba ...). Ob koncu vsake prireditve, pa so bili zelo navdušeni. Zahvaljevali so se in nas nagovarjali na ponovitve v naslednjem šolskem letu. Da ne omenim navdušenja otrok, njihova rdeča lička, žareče oči in prijetno utrujena telesa.

Odzivi kažejo na to, da se spleča, da je vredno. Sprva je potrebno starše nekoliko spodbuditi. Predvsem tiste, ki v družini nimajo »vgrajenih« gibalnih dejavnosti. Izkušnje kažejo zelo pozitivne rezultate v dejavnostih, kjer smo vključili starše. Starši so bolj zavzeti, organizirani, otroci pa še raje sledijo in predvsem to je pomembno, kako ponosni so na svoje starše.

II. OPIS DEJAVNOSTI

A. DAN MALEGA SONČKA

Gibalni program Mali sonček izhaja iz športnega programa Zlati sonček in predstavlja njegovo razširitev, posodobitev in obogatitev, namenjen je otrokom od drugega do šestega leta starosti. Sestavljen je iz štirih stopenj (modri, zeleni, oranžni in rumeni sonček). (Videmšek, Stančević, Zajec, 2011).

Vzgojiteljice program izvajamo skozi vso šolsko leto. Dan malega sončka pa izvedemo vsako leto, ob četrtkih, v tednu otroka. Vzgojiteljice že zjutraj, preden začnejo prihajati v vrtec prvi otroci, pripravimo poligon oz. najrazličnejše gibalne probleme, ki jih otroci skupaj s starši rešujejo. Lahko se vadbi pridružijo tudi v popoldanskih urah, ko prihajajo po svoje otroke. Poudarek je na igri, na prijetnosti in gibalnih prilagoditvah predšolskih otrok. Vsak otrok ima

svojo knjižico, v katero vzgojiteljice vpisujemo njegove dosežke, oz. jih označujemo z nalepkami malega sončka.

Cilji tega programa so:

- Obogatiti program gibalno športnih dejavnosti v vrtcu z raznovrstnimi dejavnostmi, ki vključujejo sodobne športne pripomočke.
- Spodbuditi starše k aktivnemu sodelovanju pri izpeljavi programa.
- Spodbuditi otroke in starše k aktivnemu preživljanju prostega časa.
- Pri otrocih spodbuditi željo, navado in potrebo po športnem udejstvovanju v vseh starostnih obdobjih.
- Spodbuditi športna društva, klube, zveze, zasebne športne delavce in druge k sistematičnemu delu in celostnemu pristopu podajanju vsebin gibanja predšolskim otrokom.

B. NOČNI POHOD Z LUČKAMI

Cilji: Sproščeno izvajanje naravnih oblik gibanja, spodbujati starše in otroke naj hoja postane vsakodnevna rutina, spodbuditi starše k aktivnemu sodelovanju.

V začetku leta, na prvem roditeljskem sestanku, smo se s starši dogovorili za skupna srečanja skozi šolsko leto. Med njimi je bila večina z gibalnim programom. Zapisala sem jih tudi v letni delovni načrt. Eno izmed teh srečanj je bil tudi pohod z lučkami. Organizacijo (smer) pohoda je prevzela ena izmed mamic. Otroci so v vrtec prinesli steklene kozarce, me pa smo z otroki naredile lučke. Vsak otrok je imel svojo. Srečanja se je udeležila večina otrok in staršev. Ker so bili to najmlajši otroci, smo naredili pohod po samem kraju in je trajal približno eno uro. Samo enega fantka je moral očka ves čas nosit. Vsi ostali otroci so sami hodili. Na cilju sva postregli s toplim čajem, piškoti in jabolki. Ob prijetnem pomenkovanju smo še skupaj s starši zapeli »Kuža pazi«, »Moj rdeči avto« ter zaplesali »Ringa raja«. Bilo je prijetno, za otroke ravno prav naporno, staršem pa tudi nisva vzeli preveč njihovega časa. Pohvalili so druženje in dobre volje smo se razšli.

C. ZAKLJUČNI NASTOP ZA STARŠE

Cilji: Aktivna vloga staršev kot soustvarjalcev in ne le opazovalcev, ustvariti sproščeno vzdušje.

V pomladnih mesecih vsaka vzgojiteljica izvede nastop za starše. S pomočnico sva se odločili, da bova glede na to, da imava otroke stare od 1-2 leti, poleg kratkega kulturno – umetniškega programa izvedli gibalno dejavnost, v katero bova vključili starše. Vedeli sva, kako se otroci v takšnih situacijah odzivajo, zato sva v dejavnosti povabili tudi starše. Stres za otroke sva spremenili v veselje in radost. Kot sem zapisala je bil program sestavljen iz kulturno-umetniškega na začetku in gibalnega programa na koncu. V večnamenskem prostoru vrtca sva pripravili poligon in starše povabili, da skupaj s svojim otrokom telovadijo. Otrokom so žarela lička, marsikateri starš je bil presenečen in navdušen nad spretnostjo gibanja svojega otroka po telovadnem orodju

D. PROJEKT TURIZEM – »S PECIKLOM DO RIBNIKA«

Cilji: Aktivno preživljanje prostega časa s starši, razvijamo spretnosti vožnje s kolesom.

V okviru projekta Turizem smo v mesecu maju na enoti izvedli kolesarski popoldan s starši. Starše smo spodbudili, da se skupaj z otroki do ribnikov pripeljejo s kolesi. Prav tako smo se s kolesi pripeljale tudi me. Strokovne delavke smo jim tam pripravile kolesarski poligon. Priredile smo ga primerno starosti otrok. Na srečanje smo povabile tudi predstavnike kolesarskega društva, ki so nam podali informacije o varnosti kolesarja na cesti. Prikazali so nam tudi krajšo kolesarsko tekmo. Eden izmed očetov kolesarjev, ki ima trgovino s kolesarsko opremo, pa nam je predstavil obvezno kolesarsko opremo in njen pomen za varnost pri vožnji.

E. TEK ZA MALE IN VELIKE

Cilji: Doživljanje ugodja v gibanju, razvoj športnega duha, ustvarjamo pogoje za aktivno preživljanje prostega časa.

V mesecu juniju sem bila organizatorka že tradicionalne prireditve Tek za male in velike. V to prireditev vključimo vse starše in otroke vrtca, od najmlajših do najstarejših. S kolegicami smo pripravile progo, dodale še nekaj lažjih ovir in jih glede na starost otrok dodajale ali odvezemale. V samo izvedbo sem vključila, seveda s privolitvijo, očeta športnika iz moje skupine. Najprej je z igrico Lovec in zajčki izvedel ogrevanje, v nadaljevanju je s humornim in hkrati izvrstnim pristopom izvedel gimnastične vaje.

Kako zanimivo je bilo opazovati otroke, ki so bili tako motivirani in hkrati v velikem pričakovanju, da začnejo teči. Nihče ni omeni utrujenosti, da se mu ne da, da ne more ... Tekli so več, kot je bilo dogovorjeno.

Da pa bi bila prireditev še bolj zanimiva, sem na tek povabila tudi vse starše, nato smo tekle vzgojiteljice, zadnji krog pa vsi prisotni. Ob koncu smo vsem podelili »medalje« za sodelovanje. Izjemni dogodek!

F. POHOD PO GOZDNI UČNI POTI

Cilji: Doživljanje in spoznavanje gozda v povezavi z gibanjem, iskanje gibalnih rešitev.

V Slovenski Bistrici imamo gozdno učno pot z imenom Močeradova pot. Ob deževnih dneh lahko tam vidimo veliko močeradov. Ob tej poti je tudi kinološko društvo s pasjim vadbiščem.

Mamica iz moje skupine, ki je članica tega društva, se je na začetku leta ponudila, da bi nas tja odpeljala. Seveda smo povabilo z veseljem sprejeli.

Da pa bi povezali prijetno s koristnim, smo se odločili, da najprej prehodimo delček Močeradove poti. Otroci so iskali pravo pot, usmerjale so jih močeradove tačke na drevesih. Bilo je veliko doživetje. Strmine, korenine, kamenčki ... na poti, nič jih ni oviralo. Poiskali so si palice, z njimi kopali luknje ... skratka uživali so v kraljestvu gozda. Pohod je trajal nekje eno uro, nato pa smo si še ogledali, kako telovadijo kužki. »Ali so kužki tudi športniki kot mi?« je vprašal eden izmed otrok. Seveda, vsak, ki se giba je športnik in junak!

III. SKLEP

Gibalne dejavnosti predšolskega otroka v sodelovanju s starši so za celostni razvoj otroka zelo pomembne. Pozitivno vplivajo na razvoj njegove samopodobe, samozavesti, zdravih življenjskih navad, na vzpostavljanje še tesnejšega stika s starši. Med otroki in starši se tako poglobljajo občutki ljubezni, varnosti in sprejetosti. Zavedam se, da kot vzgojiteljica lahko na razvoj vseh prej naštetih kvalit, pomembno vplivam. Tudi v prihodnje bom v sodelovanju s starši spodbujala in organizirala gibalne dejavnosti. Spodbudo za to vrstne dejavnosti dobivam tudi s strani staršev, ki se srečanj aktivno udeležujejo. Moto mojega življenjskega sloga je »zdrav duh v zdravem telesu« in to želim prenesti tudi na otroke, ki so mi zaupani.

LITERATURA IN VIRI

1. Tušak, M., Marinšek M., Tušak M.: Družina in športnik, Ljubljana 2009, Inštitut za šport
2. Videmšek M., Visinski, M.: Športne dejavnosti predšolskih otrok, Ljubljana 2001, Inštitut za šport
3. Videmšek, M., Berdajs, P., Karpljuk, D.: Mali športnik, Ljubljana 2003, Inštitut za šport Ljubljana
4. Tušak, M., Tušak, M., Tušak, M.: Vloga družine in staršev v športu, Ljubljana 2003
5. Videmšek, M., Stančevič, B., Zajec, J.: Mali sonček, gibalni športni program za predšolske otroke, Ljubljana 2011

ADITIVI V ŽIVILIH

POVZETEK

Hiter življenjski slog nas je prisilil, da velikokrat posežemo po nezdravi, v naprej pripravljeni hrani. S tem pa vzamemo v zakup, da poleg osnovnega živila zaužijemo tudi številne kemijske substance, aditive, ki omogočajo podaljšano obstojnost hrane. V zadnjem času jih proizvajalci žal vse prepogosto dodajajo tudi zaradi drugih razlogov, npr. da poudarijo barvo, okus, spremenijo videz in teksturo živila, torej, da naredijo izdelke atraktivnejše. Nič ne bi bilo narobe, če ne bi številni strokovnjaki opozarjali na škodljivost teh dodatkov, predvsem pri otrocih. Številni namreč dokazano povzročajo alergije, razdraženost, hiperaktivnost, astmatične napade, nekateri so menda celo rakotvorni. Nasprotniki trdijo, da je škodljivo količino teh dodatkov težko doseči, skoraj nemogoče zaužiti. Zaradi opisane problematike smo z učenci naredili pregled sestavin najpogostejših živil, tudi živil, ki jih uporabljamo v šolski prehrani. Naredili smo seznam aditivov, preučili njihov vpliv na zdravje v različnih virih. Z rezultati raziskave smo seznanili učence in učitelje naše šole in v ta namen pripravili zloženko z najpogostejšimi aditivi v naši prehrani in opisi njihovega vpliva na zdravje. S tem smo želeli opozoriti na pomembnost prebiranja sestavin na živilih, ki jih kupujemo.

KLJUČNE BESEDE: kupljena živila, aditivi, škodljivost aditivov, raziskava, zloženka.

ADDITIVES IN FOOD

ABSTRACT

Fast lifestyle has forced us to often reach for unhealthy, pre-prepared food. In this way, we take into the account that, in addition to the basic foods, we consume numerous chemical substances and additives which allow prolonged durability of food. Recently, producers unfortunately add them all too often for other reasons, such as to emphasize the color, taste, change the appearance and the texture of foods, all that to make products more attractive. Nothing would be wrong, if not many experts warned of the harmfulness of these supplements, especially for the children. Many in fact are known to cause allergies, irritation, hyperactivity, asthma attacks, some reportedly are even carcinogenic. Antagonists argue that harmful amount of these additives is difficult to achieve, almost impossible to consume. Due to the aforementioned problems, our pupils made an overview of the most common ingredients of foods, including foods that are used in school meals. They made a list of additives and examined their impact on health in various sources. Pupils and teachers of our school were informed of the results of the survey and for this purpose we have prepared a brochure with the most common additives in our diet and a description of their impact on health. With this we wanted to draw attention to the importance of reading about the ingredients on the food that we buy.

KEYWORDS: bought food, additives, harmfulness of additives, survey, brochure.

I. UVOD

V primerjavi s preteklostjo je na naših prodajnih policah na voljo mnogo različnih živilskih proizvodov, z nakupom katerih si velikokrat olajšamo pripravo marsikaterega obroka hrane. Navdušeni smo nad vnaprej pripravljeno hrano, saj je kosilo ali večerja končana v zgolj petnajstih minutah. V domači shrambi ne smejo manjkati konzerve, že pripravljene pudingi, instant pripravki, juhe in še bi lahko naštevali. Poleg vsega tega pa so trgovske police preplavili pisano obarvani piškoti, bomboni in druge sladkarije. Da sploh ne omenjamo obilico brezalkoholnih pijač. Marsikdo je pozoren na zapis kalorične vrednosti nekega živila, ker je na dieti ali podvržen sladkorni bolezni. Pa se kdaj vprašamo, kaj vse z vnaprej pripravljenimi živili vnašamo v naše telo? Smo pozorni na droben tisk, kjer so zapisane sestavine, ki so jih proizvajalci dolžni zapisati na svoje produkte?

Veliko ljudi je seznanjenih s tem, da dodatke k hrani, aditive označujemo s črko E in pripadajočo številko. Pa vemo kaj se skriva za to oznako in kako te kemijske substance vplivajo na naše zdravje? Mnogi laiki so mnenja, da so ti dodatki enostavno potrebni, da brez njih hrana ne bi bila obstojna. Deloma to prepričanje drži, vendar le za nekatere dodatke, kot so npr. konzervansi in antioksidanti. Mnogi pa so dodani zgolj zato, da so proizvodi privlačnejši za kupca, lepše barve ali teksture.

Po mojem mnenju smo premalo seznanjeni s sestavinami živil oziroma se sami ne dovolj informiramo, saj je na voljo dovolj literature z različnimi raziskavami. Otroke moramo že od malih nog ozaveščati o tem, da je bolj zdravo uživati sveže pripravljeno hrano, hrano brez dodatkov in jim privzgojiti kritičnost glede tega kar zaužijejo. Otroci zelo radi posegajo po proizvodih izrazitih barv in prav to proizvajalci izkoriščajo, brez slabe vesti, da marsikateri otrok zagotovo zaužije nezdravo količino teh dodatkov.

V osnovni šoli učenci pri pouku kemije spoznajo osnove pojme in kemijske zakonitosti, ki pa jih pri dodatnem pouku poljubno nadgradimo. Mi smo se lotili dodatkov v živilih, ki so pogosto na našem jedilniku. Pri pregledu sestavin smo bili presenečeni koliko umetnih dodatkov zaužijemo. Vendar, če s tem povežemo datum veljavnosti, odličen, izrazit okus, privlačno barvo, hrustljivost itd. dodatki niso prav nič presenetljivi. Če želimo takšna živila, moramo to vzeti v zakup. Potrošniki smo tisti, ki odločamo o svojem nakupu ter o tem kaj bomo dali v svoje telo.

II. ADITIVI V ŽIVILIH

A. Namen uporabe aditivov

Vloga hrane v zahodni civilizaciji se je skozi stoletja spremenila, odprtost svetovnega trga pa jo danes spreminja še hitreje, in sicer zaradi političnih in tudi ekonomskih razlogov. Tudi naš odnos do hrane se spreminja – z inovacijami in tudi s samo sestavo, pripravo in nenazadnje ponudbo živil. Približno 80 odstotkov živil uživamo v predelani obliki, industrija pa nam ponuja

vedno več novosti, posebno v obliki hitre hrane. Taka živila pa je težko proizvesti brez dodatkov in aditivov.

Aditiv ne sme predstavljati tveganja za zdravje potrošnika. Prav tako ne sme zavajati potrošnika ali prikriti slabe kakovosti surovine ali načina predelave. [1]

B. Opredelitev aditivov

V Slovarju slovenskega knjižnega jezika je aditiv opredeljen kot kemična snov, ki se doda navadno živilu, da dobi ustrezno trajnost, gostoto, sprejemljivost, barvo, aromo. [2]

V slovarju tujk je aditiv [iz lat. addere dodati] opredeljen kot dodatek, navadno za izboljšanje lastnosti kakega izdelka (npr. živila). [3]

Aditiv je vsaka snov, ki se navadno ne uporablja oziroma ne uživa kot živilo in ni običajna, tipična sestavina 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 ter je zato vsebovana v živilu ali stranskem proizvodu živila, s čimer posredno ali neposredno postane sestavina živila. [4] Aditivi se dodajajo hrani za izboljšanje kakovosti in varnosti, podaljšujejo rok uporabe in izboljšujejo organoleptične lastnosti ali pa nadomeščajo sestavine, s čimer se zmanjša neka prehrabna vrednost. Tako aditivi obarvajo, zgostijo, omogočijo mešanje vode in maščob ali olj (na primer v sladoledu, lahki margarini), konzervirajo, okrepijo okus ali ga celo rahlo spremenijo, osladijo (namesto sladkorja), ščitijo živilo pred oksidacijo (žarkost maščob), omogočijo tvorbo želeja, zakisajo, glazirajo, vzhajajo testo itd. Veliko aditivov je tudi namenjenih pomoči pri tehnološki obdelavi in pripravi izdelkov ali živil. [1]

C. Vrste (skupine) aditivov

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. [5]

Barvila dodajajo živilom zato, ker naravne barve v samih živilih ne prenesejo tehnološke obdelave, ali pa so obarvana samo zato, da so privlačnejša. Obstaja približno 40 skupin barvil, od katerih je vsaj 18 sintetičnih. Barvila so označena s črko E- in številko iz serije 100.

Konzervanse dodajajo živilom, da bi preprečili rast mikroorganizmom, kot so bakterije, plesni in kvasovke. S tem preprečijo, da bi se hrana pokvarila. Konzervansov je približno 30, največkrat uporabljeni pa so: nitriti in nitrati v mesnih in ribjih izdelkih in siri, sulfiti in sulfati

v izdelkih iz sadja in zelenjave ter v vinu, sorbati in benzoati pa v izdelkih iz sadja in zelenjave. Prepoznamo jih po oznaki E- številkah iz serije 200.

Antioksidanti preprečujejo oksidacijo, kar po domače pomeni, da zaradi njihovega delovanja maščoba ne bo postala žarka in da sadje ne bo izgubilo barve. Obstaja 17 skupin antioksidantov, v naši raziskavi pa smo največkrat zasledili askorbinsko kislino (oblika vitamina C), citronsko kislino in nekoliko manj vinsko kislino. Antioksidante najdemo skoraj v vseh živilih. Na embalaži so označeni s črko E- in številko iz serije 300. [1]

Emulgatorji so snovi, ki se zaradi svoje molekulske strukture vežejo tako z vodnim kot nevodnim delom živil in s tem vplivajo na stabilnost živila. Stabilizatorje uporabljajo za ohranjanje ali izboljšanje fizikalno-kemijskega stanja živila. Sredstva za zgoščevanje in želirna sredstva se uporabljajo za nabrekanje in pridobitev želatinaste strukture. V ZDA je dovoljeno dodajati živilom 48 emulgatorjev in stabilizatorjev, v Evropi pa kar 75. V izdelkih na slovenskem trgu smo našli največ gliceridov, fosfatov, guar gumija, karagenana, alginatov poleg zelo razširjenega lecitina in različnih škrobov. Na embalaži so največkrat označeni s črko E- in številko iz serije 400. [4]

Ojačevalci okusa so kemikalije, ki prevarajo naše brbončice, tako da mislimo, da ima živilo več okusa ali pa boljši okus, kot bi ga imelo, če tega aditiva ne bi bilo v živilu. Najbolj razširjen je natrijev glutamat, ki se ga uporablja v mesnih in zelenjavnih jedeh ter začimbah in začimbnih mešanicah ter v sojini omaki. Večinoma so označeni s črko E- in številko iz serije 600.

Sladila kot aditivi dajejo občutek sladkosti, vendar vsebujejo veliko manj kalorij. Pogosto jih uporabljajo v živilih za dietno prehrano in takih z zmanjšano kalorično vrednostjo. Sladil ne smejo uporabljati, razen izjemoma, v živilih za dojenčke in otroke do starosti treh let. V svetovnem registru sladil je 13 dovoljenih sladil, od tega so naslednja sladila sintetična: acesulfam-K, aspartam, saharin in sukraloza. Sladila so večinoma označena s črko E- in številko iz serije 900, razen sorbitola: E 420 in maltitola E 421. [1]

D. Varnost aditivov za zdravje in ADI

Aditiv mora dobiti dovoljenje za uporabo tako, da tisti, ki ga želi prodajati na trgu, zaprosi za dovoljenje posebno strokovno komisijo. Obvezen del prijave so tudi rezultati opravljenega testa na toksičnost. Test na toksičnost mora biti izveden po mednarodno predpisanih postopkih, običajno pa ga izvajajo na živalih ali na celičnih kulturah (bakterijah). O ustreznosti takšnih testov se danes že porajajo dvomi, ker ni povsem zanesljivo, ali je test na živali ali celici dober model za oceno toksičnosti preiskovane kemikalije. Jasno je torej, da lahko podvomimo, ali so nekateri aditivi in arome, ki so trenutno dovoljeni sploh varni. [1]

Znanstvene raziskave kažejo, da je velika večina danes uporabljenih aditivov varna, tudi tistih, ki zaradi nadpovprečno pogostega uživanja presegajo dnevni vnos. Kljub vsemu pa obstaja nekaj aditivov, ki pomenijo določeno tveganje za zdravje uporabnikov.

Z izrazom ADI (Acceptable Daily Intake) označujemo dopustni dnevni vnos neke snovi, torej količino, ki bi jo smel človek vse življenje zaužiti vsak dan, ne da bi s tem ogrozil svoje zdravje. Ta odmerek izražamo v miligramih (=1/1000 grama) na kilogram telesne teže – odrasla oseba lahko namreč prenese več določene snovi kot otrok. Dovoljeni dnevni odmerek določi proizvajalec pod strogim nadzorom pristojnih kontrolnih organov. [4] [6]

E. Pregled sestavin izbranih izdelkov z učenci

Glede na prebrane trditve o aditivih in glede na to, da po pogovoru sodeč učenci in njihovi starši niso pozorni na drobni tisk, smo si z učenci zastavili nalogo, da pregledamo zapisane sestavine na embalaži za čim več izdelkov, ki jih učenci pogosto uživajo. Poleg tega smo pregledali tudi sestavine večine izdelkov, ki se uporabljajo v šolski kuhinji. Med sestavinami smo iskali tiste, ki so zapisane s črko E, ostale smo poiskali v tabelah [4] [6] in jim pripisali ustrezno črko E. Najpogostejše aditive, njihova imena, oznake, značilnosti, vpliv na zdravje ter podatek, v katerih živilih se nahaja, smo zbrali v preglednici (plakatu), ki jo bomo tudi v nadalje dopolnjevali.

Zaradi obsežnosti podatkov preglednice ne prilagamo, ampak je priložena samo zloženka. Pregledali in izpisali smo namreč sestavine več kot 70-ih živil (vključno s pijačami).

F. Izdelava zloženke s potencialno nevarnimi dodatki

Na podlagi naših podatkov smo izdelali lično zloženko s tistimi aditivi, ki lahko pomenijo tveganje za zdravje (alergijo ali neko drugo prehransko občutljivost); toksikološki testi o njihovi ustreznosti pa še potekajo. Razvrstili smo jih po skupinah E številke. Zloženko smo razdelili učencem in učiteljem naše šole z namenom, da jo lahko spravijo v denarnico in jim je v pomoč pri nakupih. Želeli smo jih opozoriti, naj berejo drobni tisk, kaj vsebuje določeno živilo. Zloženka je v prilogi 1.

III. SKLEP

Pri našem delu smo prišli do nekaterih skupnih zaključkov. Aditivi so nujno potrebni, če želimo podaljšati rok uporabe oziroma preprečiti oksidacijo živila. Nekateri aditive pa bi morali na državni ravni prepovedati, kot imajo to urejeno v nekaterih drugih evropskih državah. Proizvajalci zelo različno označujejo aditive, nekateri z imenom, drugi uporabljajo črko E s pripadajočo številko, zaradi tega smo kupci včasih zmedeni oziroma nevedni.

V naši šolski kuhinji uporabljamo zelo malo izdelkov, ki so jim dodani aditivi. Če je le mogoče si hrano doma pripravimo sami, brez predpripravljenih živil, ki vsebujejo mnoge aditive. Večina aditivov res nima znanih stranskih učinkov, nekateri pa so našemu zdravju glede na raziskave potencialno škodljivi, če bi jih zaužili preveliko količino. Le-te smo zbrali v zloženko in s tem poskušali opozoriti učence in učitelje, naj prebirajo drobni tisk, ko nakupujejo živila. Zmotilo nas je tudi to, da nikjer ni navedene količine nekega dodatka. A nenazadnje, potrošniki smo tisti, ki izbiramo.

LITERATURA IN VIRI

- [1] M. Peterman, „Savjetovališče o E-brojevima,“ 13 November 2016. [Elektronski]. Available: http://e-brojevi.udd.hr/prilozi/e_brosura_slovenija.pdf.
- [2] Slovenska akademija znanosti in umetnosti in Znanstvenoraziskovalni center Slovenske akademije znanosti in umetnosti, Inštitut za slovenski jezik Frana Ramovša, Slovar slovenskega knjižnega jezika, druga dopolnjena in deloma prenovljena izdaja, Ljubljana: Cankarjeva založba, 2014.
- [3] Veliki slovar tujk, Ljubljana: Cankarjeva založba, 2002.
- [4] I. Elmadfa, E. Muskat in D. Fritzsche, Števila E, Ljubljana: Mladinska knjiga, 2007.
- [5] „Uradni list,“ 13 November 2016. [Elektronski]. Available: <https://www.uradni-list.si/1/content?id=101087>.
- [6] „Ni nam vseeno,“ [Elektronski]. Available: http://www.ninamvseeno.org/zdravje/e/seznam_aditivi.aspx. [Poskus dostopa 17 November 2016].

PRILOGA 1

Za navedene aditive so znani najrazličnejši stranski učinki.

Med sestavinami različnih živil so navedena kemijska imena aditivov ali oznaka E s številko.

BARVILA

E102 – tartrazin
E110 – sončno rumeno FCF
E120 – karmin, košenil
E122 – azorubin
E123 – amarant
E124 – košenil rdeča A
E127 – eritrozin
E128 - rdeča 2G
E129 – alura rdeča AC
E131 – patentno modra V
E132 – indigotin
E133 – briljantno modra FCF
E142 – zelena S
E150c – amoniakalni karamel
E150d – amonikalno sulfitni karamel
E151 – briljantno črna
E153 – rastlinsko oglje
E160b - biksin

KONZERVANSI

E210-E2013 – benzojeva
kislina in derivati
E235 – natamicin
E 249 – kalijev nitrit
E250 – natrijev nitrit
E251 - natrijev nitrat
E252 – kalijev nitrat

ANTIOKSIDANTI

E310, E311, E312 – galati
E320 – butilhidroksianizol
E321 – butiliran hidroksitoluen

SREDSTVA ZA ZGOŠČEVANJE IN ŽELIRNA SREDSTVA

E407 – karagenan
E412 – guar gumi
E413 – tragakant
E414 – arabski gumi
E421 – manitol

**ADITIVI, KI SE JIM JE
DOBRO IZOGIBATI !!**

DOD KEM 9, OŠ Dravograd

**ADITI
VI
KI SE
JIM
JE
DOBR
O**

**IZOGI
BATI
!!**

**SLADILA
SLADKORNI
NADOMESTKI**

E420 – sorbitol
E421 – manitol

E950 – acesulfam
E951 – aspartam
E952 – ciklamat
E954 – saharin

IN OJAČEVALCI OKUSA

**E621 – natrijev glutamat
(E620-E625 - glutamati)**

DOD KEM 9, OŠ Dravograd

Za navedene aditive so znani najrazličnejši stranski učinki.

Med sestavinami različnih živil so navedena kemijska imena aditivov ali oznaka E s številko.

KOLE SAR SEM – PRIMER PRAKSE NA OŠ KRIŽEVCI

POVZETEK

Naš šolski okoliš zajema 20 vasi, kar posledično pomeni, da je tričetrt naših učencev vozačev. Organiziran imamo prevoz s šolskim avtobusom, ki ga učenci z opravljenim kolesarskim izpitom koristijo le v zimskih mesecih, sicer pa raje sedejo na kolo in v šolo prikolesarijo. Strokovni delavci se zavedamo, da se naši otroci dnevno vključujejo v promet in so kot kolesarji povsem enakovredni udeleženci cestnega prometa, a zaradi svoje majhnosti med najbolj ogroženimi. Srečujejo se s prednostmi in nevarnostmi sodobnega prometa. Zavedamo se, da se je potrebno v današnjem cestnem prometu na tem področju izobraževati. Pravila veljajo povsod doma, v šoli, službi, v prometu...Naše učence vzgajamo v duhu aktivnega gibanja in preživljanja prostega časa, ki spodbuja dožemanje in spoznavanje kolesarjenja kot zdrave, naravne in okolju prijazne mobilne možnosti. Kolesarjenje, kot zdrav način življenja, vključujemo v prvo, drugo in tretjo triado. Podkrepimo ga z učnimi vsebinami prometne vzgoje z učnih načrtov in prometno varnostnim načrtom naše šole ter tako s pomočjo staršev, občine, sveta za preventivo in vzgojo v cestnem prometu in policije strmimo k temu, da so naši učenci, kolesarji, odgovorni udeleženci prometa.

KLJUČNE BESEDE: kolesarjenje, gibanje, teoretični in praktični del kolesarskega izpita, prometna vzgoja.

I AM A CYCLIST-AN EXAMPLE FROM PRACTICE AT PRIMARY SCHOOL KRIŽEVCI

ABSTRACT

Our school district includes 20 villages, which means, that three quarters of our pupils are drivers. We organize bus transportation, which our cyclist use in winter but on other times, pupils with cycling licence rather take their bike and cycle to school. We- professional workers are aware, that our pupils are daily included in traffic. Although as cyclists they are equal participants of road traffic, they are also the most endangered because of their smallness. They meet the advantages and disadvantages of modern traffic. We are aware that we need constant education at this area. There are rules to follow at every area: at home, school, work, traffic....We raise our pupils in the spirit of active movement and active spending of free time. That encourages the perception of cycling as healthy, natural and environmentally friendly, mobile possibility. Cycling as a healthy way of life is included in all stages of our primary school. We support the activity with learning lessons of traffic education and traffic security plan of our school. In this way with the help of the parents, community and the police, we try to help our pupils to become the responsible traffic participants.

KEYWORDS: cycling, movement, theoretical and practical part of the cycling licence exam, traffic education

I. UVOD

A. KAJ JE PROMETNA VZGOJA?

Prometna vzgoja ni samostojen učni predmet, ampak je umeščena v učne načrte predmetov spoznavanje okolja, družbe, naravoslovje, tehnika in tehnologija ter v skoraj vse učne predmete skozi vsa leta šolanja v osnovni šoli. [1]

Prometna vzgoja je torej sestavni del vzgojnih vsebin, ki jih razvijajo šole v sodelovanju s starši, sveti za preventivo in vzgojo v cestnem prometu, raznimi društvi, policijo in drugimi organizacijami. [2]

Prometna vzgoja je pomemben dejavnik varovanja življenja otroka ter prispevek k otrokovi celotni vzgoji. Svet prometa smo ustvarili odrasli za odrasle, vanj pa se vsak dan vključujejo tudi otroci. Tako se srečujemo z nevarnostmi v prometu, z vsako njegovo tehnično strukturo, s prometnim jezikom ter s pravili vedenja v prometu. Zaradi značilnosti v otrokovem psihosocialnem in telesnem razvoju pa se ne more samostojno vključevati v prometni vsakdan. Zato potrebuje pomoč, nasvete, vodenje in nadzor odraslih. [3]

B. CILJI IN NALOGE PROMETNE VZGOJE

Boj za večjo prometno varnost poteka predvsem v treh smereh:

- spremljanje prometnega vedenja otrok,
- spremljanje prometnega vedenja drugih prometnih udeležencev, predvsem voznikov,
- spremljanje prometne situacije. [4]

C. KOLESARJENJE ZA ZDRAV TELESNI, DUHOVNI IN ČUSTVENI RAZVOJ

Otroke zaznamuje njihova gibalna narava, zato imajo zelo izrazito potrebo po gibanju in premikanju. Še posebej pomembne so gibalne izkušnje do 11. oziroma 12. leta starosti, saj se takrat ustvarjajo predpogoji za zdrav telesni, duhovni in čustveni razvoj. Kolesarjenje lahko prispeva odločilni delež pri ustvarjanju omenjenih predpogojev. Gibanje spodbuja na eni strani telesno zdravje, krepi srčno-žilni sistem ter preprečuje okvare drže, kot tudi diabetes. Po drugi strani kolesarjenje podpira gibanje in razvoj živčnih celic ter poskrbi za boljšo oskrbo možganov s kisikom in s tem povečuje otrokovo zmožnost za boljšo koncentracijo in mišljenje. Skozi gibanje otrok zaznava svoje telo ter se nauči ravnanja s svojimi sposobnostmi in močmi. Zavedanje in poznavanje lastnega telesa deluje prednostno na otroško samozavest. V primeru, da ima otrok pozitiven odnos do sebe in okolja, ga spoznavanje novih stvari ne vznemirja, ampak dojema samo spoznavanje kot vrsto novih izzivov. Z izboljšano kontrolo gibanja se znižuje tudi tveganje morebitnih poškodb: izučen in izurjen čut za ravnovesje in sposobnost hitrih reakcij v primeru nevarnosti, preprečujeta morebitne padce in nesreče. Otroku moramo nuditi možnost, da zadosti in poteši svoje gibalne potrebe in v ta namen je najprimernejša prav vožnja s kolesom. [5]

II. PRIMERI DOBRE PRAKSE

A. PRVA TRIADA

V učnem načrtu so opredeljeni standardi znanja in minimalni standardi znanja, ki so zapisani s poudarjenim tiskom. Standardi znanja so povezani s temeljnim znanjem, ki naj bi ga učenci dosegli ob koncu prvega vzgojno izobraževalnega obdobja. Minimalni standardi znanja opredeljujejo znanja, ki so potrebna za napredovanje v naslednji razred.

Učenec iz tematskega sklopa promet:

- pozna vlogo prometnih sredstev,
- opiše vzroke za potovanja,
- razume vpliv prometa na okolje,
- **pozna dejavnike varnosti v prometu in se po njih ravna,**
- **pozna pravila za pešce in obnašanje kolesarjev v prometu.** [6]

Strokovni delavci naše prve triade upoštevajo, da otroci začnejo kolesariti približno s četrtem letom starosti. Učne vsebine in cilje z učnega načrta povežejo z razvojnimi sposobnostmi otrok v posamezni starostni skupini. Od šolskega starostnega obdobja naprej imajo otroci že zelo dobro razviti čut za ravnotežje in koordinacijo. Brez večjih težav se lahko vozijo s kolesom. Od 7. oziroma 8. leta naprej je otrok sposoben ločiti med desno in levo stranjo, selekcionirano zaznavati stvari ter prepoznavati prometne zvoke.

Kolesarjenje v prvi triadi izvajamo s pomočjo športnega programa Zlati sonček. Razvojni psihologi štejejo gibanje oziroma kolesarjenje za eno od najpomembnejših razsežnosti otrokovega celostnega osebnostnega razvoja.[7]

1. razred: VOŽNJA S KOLESOM - KOLESARJENJE

Otrok se prosto vozi dve minuti z otroškim dvokolesom po prostoru 20 x 20 metrov (pol rokometnega igrišča) in medtem ne sme stopiti na tla ali zapeljati iz tega prostora. Če sta na ploščadi hkrati dva kolesarja, toliko bolje. V tem primeru seveda nihče ne sme povzročiti nesreče.

2. razred: VOŽNJA S KOLESOM – KOLESARJENJE

Trije otroci z otroškim dvokolesom prosto vozijo dve minuti po prostoru 20 x 20 metrov (pol rokometnega igrišča). Pri tem se morajo spretno umikati drug drugemu, ne smejo stopiti na tla in ne zapeljati iz predpisanega prostora pa tudi ne povzročiti, da drug otrok naredi takšno napako. Otrok je nalogo uspešno opravil, če v dveh minutah ni naredil nobene od navedenih napak. Pri spretnejših otrocih poskusimo s štirimi kolesarji hkrati, če smo presodili, da s tem ni okrnjena varnost.

3. razred: VOŽNJA S KOLESOM – KOLESARJENJE

Na tla narišemo osmico, pri kateri je polmer enega kroga približno tri metre. Učenec je nalogo uspešno opravil, če je vsaj dvakrat prevozil osmico, ne da bi stopil na tla, bistveno spremenil smer ali celo padel.

B. DRUGA TRIADA

Zakon o varnosti cestnega prometa nalaga osnovni šoli usposobitev učencev za samostojno vožnjo kolesa v prometu, preverjanje znanja in sposobnosti za vožnjo (kolesarski izpit) ter izdajanje kolesarskih izkaznic. [8]

4. razred: TEORETIČNO USPOSABLJANJE – teoretični del izpita in ŠPORTNI DAN – KOLESAR SEM

Na roditeljskem sestanku staršev 4. razreda v mesecu februarju starše obvestimo o poteku izvajanja kolesarskih izpitov na naši šoli. Sledi skupna prijava staršev in otrok na portalu sio.si.

Teoretični del kolesarskega pouka izvedemo v okviru 20 ur rednega pouka, ki jih učitelj načrtuje v okviru letnih priprav za pouk obveznih predmetov. Učenci si pridobijo teoretična znanja, ki jih pa v petem razredu podkrepijo s praktičnim znanjem, spretnostmi in veščinami. Teoretični del kolesarskega izpita izvajamo v mesecu marcu in aprilu in sicer:

5 razrednih ur v okviru učnih vsebin PROMET

- pravilno in varno vključevanje v javni promet
- pravilno presojanje različnih prometnih situacij
- ravnanje 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 časa

5 ur naravoslovja in tehnike v okviru učnih vsebin PREMIKANJE IN PREVAŽANJE

- znajo poimenovati in opisati sestavne dele in obvezno opremo kolesa ter ga znajo pravilno vzdrževati,
- znajo razložiti in utemeljiti pomen ravnanja v prometu skladno s predpisi in glede na razmere na cestišču,
- znajo utemeljiti pomen varnostne čelade pri vožnji s kolesom ter pripenjanja varnostnega pasu v avtu,
- razložijo, čemu so namenjeni signalna oprema vozil in pešcev ter prometnih zakov,
- poznajo pomen posebnih pravil za promet.

5 ur slovenskega jezika v okviru BRANJA Z RAZUMEVANJEM NEUMETNOSTNIH BESEDIL

5 ur družbe v okviru učnih vsebin DOMAČI KRAJ

- prepoznajo in analizirajo varne in manj varne poti za pešce in kolesarje,
- poznajo različne dejavnike, ki vplivajo na ravnanje udeležencev v prometu,
- analizirajo in presojajo strategije ravnanje pešcev in kolesarjev, varne strategije ravnanja v prometu in vpliv zunanjih dejavnikov na varnost v prometu.

Po 20 urnem teoretičnem usposabljanju učencev sledi opravljanje teoretičnega dela kolesarskega izpita, predvidoma v mesecu aprilu in maju. Po uspešno opravljenem teoretičnem delu izpita izvedemo v mesecu juniju športni dan kolesarjenje.

Na ŠPORTNEM DNEVU - KOLESAR SEM učence ozavestimo o:

- **POMENU KOLESARSKE ČELADE**, ki mora biti dovolj velika in udobna. Ne sme prekriti ušes, trak mora biti nameščen pred in za ušesi ter ne sme ovirati vidnega polja kolesarja. Nameščena mora biti 2 cm nad obrvmi in 2 prstka prostora pod brado. Učenec preveri zavarovanost obraza (nosu in čela) tako, da se postavi ob zid.
- **OBVEZNI OPREMI KOLESARJA** in nalepki varno kolo.
- **PRAVILNI IZBIRI KOLESARJA** in položaju kolesarja na kolesu. Kolesar je v treh pomembnih točkah povezan s kolesom in sicer s krmilom, sedežem in pedalom. Zdrav položaj na kolesu je, da kolesar sedi čim bolj vzravnan in ima noge na tleh oziroma, da se z iztegnjeno nogo s konicami prstov dotika tal.
- **ZAVIRANJU** in hoji s potiskanjem kolesa ob učenju zaviranja. Kolesar zavira vedno z obema zavorama sočasno in sicer 60% s prednjo in 40% z zadnjo zavoro. Učenci vadijo sočasno zaviranje s prednjo in zadnjo zavoro tako, da hodijo ob kolesu in ga potiskajo. Pri zaviranju se ne sme dvigniti zadnji del kolesa.
- **RAVNI VOŽNJI** po ravni črti. Krmilo najprej držimo z obema rokama, nato vozimo samo z desno roko in nato še samo z levo roko. Dovoljeno je 10% odstopanje. Učenec ob vaji spozna, da če vozi hitreje, vozi bolj ravno po črti.
- **O SESTOPU IZ KOLESARJEVEGA VOŽNJEVA** in odpravljanju napake. Sestopiti moramo na desno stran kolesa, tako je kolo na naši levi strani ob vozišču in nas varuje pred avtomobili. Učenci, kakor tudi večina odraslih sestopa s kolesa na levo stran (kolesarska noga).
- **POGLEDU NAZAJ ČEZ RAMO**, ko nakazujemo smer gibanja oziroma zavijanja. Učitelj stoji za učencem in kaže različno število prstov. Učenec pogleda čez ramo, ne da bi obrnil krmilo.
- **POMENU RAVNOTEŽJA** pri kolesarjenju. Igramo se igro polžje dirke. Označimo dve črti na igrišču. Kdo prevozi razdaljo počasneje, je zmagovalec dirke. Iščemo zmagovalca polžjih dirk.

5. razred: PRAKTIČNI DEL KOLESARSKEGA IZPITA

Šele med 10. in 11. letom razvijejo otroci kognitivne in motorične sposobnosti, ki jim omogočajo samostojno in varno udeležbo v prometu. Tudi vidno in slušno zaznavanje je v tem starostnem obdobju že dobro razvito.

V mesecu septembru izvedemo **TEHNIČNI DAN – PRAKTIČNO USPOSABLJANJE NA POLIGONU** (spretnostni in prometni poligon). Najprej mentor in policist pregledata obvezno opremo kolesa in kolesarjev. Učenec si pridobljeno nalepko varno kolo zalepi na svoje kolo. V nadaljevanju učenci razvijajo spretnosti za vožnjo kolesa in izvajajo vaje za varno vključevanje s kolesom v promet. Vozijo neenakomerni slalom med stožci, skozi prehodna vrata, slalom med različnimi ožinami, prenašajo predmet, pravilno zavirajo. Spretnostna vožnja se ocenjuje oziroma točkuje s kazenskimi točkami.

Po uspešno opravljenem praktičnem usposabljanju na poligonu izvedemo **PRAKTIČNO USPOSABLJANJE VOŽNJE V JAVNEM PROMETU (vožnja v prometu v okolici šole)**. Izvedemo jo izven rednega pouka, v popoldanskem času. Z učenci se o trasi najprej pogovorimo, jo prehodimo in simuliramo vožnjo s kolesom. Mentor obvesti o izvajanju in opravljanju kolesarskih izpitov občino, svet za preventivo in varnost v cestnem prometu, policijsko postajo Ljutomer, ZŠAM in starše na roditeljskem sestanku, ki nam vsako leto znova priskočijo na pomoč. Za varnost učencev je poskrbljeno s predpisano prometno signalizacijo.

Na križiščih, izvozih, uvozih in krožišču stojijo policisti, predstavniki občine, starši, člani ZŠAM. Učitelj oziroma policist, kolesar, vodi skupino 5 učencev, ki jih na koncu spremlja učenec prometnik- kolesar iz tretje triade. Traso večkrat prevozimo, učenci menjavajo vrstni red in učitelja kolesarja. Za varno udeležbo v prometu je nujno potrebno prepoznavanje nevarnosti, razumevanje prometa, doumnevanje prometnih pravil in pravilno ocenjevanje hitrosti. Učitelj – kolesar oceni, ko je učenec pripravljen za izpitno vožnjo (5 šolskih ur). Ocenjevalcem (učiteljem, staršem, policistom, predstavnikom občine in ZŠAM) na kontrolnih točkah razdeli ocenjevalne liste kamor beležijo ravnanje otroka.

Učenec uspešno opravi kolesarski izpit v osnovni šoli takrat, ko je uspešno opravil teoretični del, praktično vožnjo na poligonu in praktično vožnjo na javnih prometnih površinah.

Po končanem praktičnem usposabljanju vožnje sledi slavnostna podelitev kolesarskih izkaznic, ki jo učenec mora imeti pri sebi kot dokazilo, da je usposobljen za samostojno vožnjo kolesa.

Za učence s posebnimi potrebami velja prilagojeno izvajanje usposabljanja za vožnjo kolesa in kolesarski izpit. Organizacija in izvedba usposabljanja za vožnjo s kolesom in kolesarski izpit ter prilagojeno izvajanje se podrobneje opredeli v individualiziranem programu, ki ga sestavi strokovna skupina v šoli.

V mesecu juniju izvedemo še v šoli v naravi **ŠPORTNI DAN - GORSKO KOLESARJENJE**. Učenci kolesarijo po kolesarski stezi od Gozda Martuljka do Planice.

C. TRETJA TRIADA

6. razred: TEHNIŠKI DAN – DUO VERŽEJ (učenci kolesarijo v Veržej).

7. razred: NARAVOSLOVNI DAN – MRTVICE MURE (učenci kolesarijo).

8. razred: UČENEC – PROMETNIK (kolesar spremljevalec skupine pri opravljanju kolesarskih izpitov).

9. razred: ŠPORTNI DAN – PLAVANJE (učenci kolesarijo v Terme Banovci).

6. – 9. razreda: TABOR ZA NADARJENE (kolesarjenje v Terme Banovci).

III. SKLEP

Učencem želimo privzgojiti odgovorno in varno kolesarjenje kot način aktivnega gibanja, zdravega preživljanja prostega časa in okolju prijazne mobilnosti. Prepričana sem, da nam to uspeva v veliki meri, saj nam to potrjuje naša s kolesi polna kolesarnica ob šoli. Lansko leto smo to podkrepili še z družinskim kolesarjenjem, ki smo ga uvedli v obliki neformalnega druženja s starši in učenci druge in tretje triade. Zavedamo se, da nam pri vzgoji odgovornih kolesarjev mora pomagati vse okolje, predvsem pa starši.

LITERATURA IN VIRI

1. Lazović, D. (2007). *Pazi promet! Priročnik za vzgojitelje in učitelje*. Ljubljana: Tehniška založba Slovenije.
2. Žlender, B. (1997). Svet za preventivo in vzgojo v cestnem prometu 1972-1997. *Vozimo pametno*. Ljubljana: Svet za preventivo in vzgojo v cestnem prometu Slovenije.
3. Glogovec, Z. (1996). *Prometna vzgoja otroka: priročnik za vzgojiteljice in vzgojitelje v vrtcih, učiteljice in učitelje v prvih razredih osnovnih šol ter starše otrok*. Ljubljana: Svet za preventivo in vzgojo v cestnem prometu Slovenije.
4. Levčnik, I., Marjanovič Umek, L. in Polič, M. (1986). *Priročnik za prometno vzgojo v osnovni šoli*. Ljubljana: Tehniška založba Slovenije.
5. <http://czr.si/files/kolesarjenje-od-otroskih-nog-naprej.pdf>
6. http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni_UN/UN_spoznavanje_okolja_pop.pdf
7. http://www.sportmladih.net/uploads/cms/file/povzetki_prirocnik_ZS.pdf
8. Uradni list Republike Slovenije št. 30/98, člen 126

GIBANJE V ODDELKU PODALJŠANEGA BIVANJA

POVZETEK

Na Osnovni šoli Gornji Petrovci učitelji v vseh oddelkih podaljšanega bivanja veliko pozornost namenjamo eni od ključnih sestavin podaljšanega bivanja, to je sprostitveni dejavnosti. Tako se v uri sprostitvene dejavnosti vsakodnevno učenci veliko gibajo. Gibanje poteka preko igre v telovadnici ali na prostem. Sprostitev je pomembna otrokom in tudi odraslim, saj ima zelo pozitiven vpliv na naše zdravje, počutje, spomin in koncentracijo. V prispevku je predstavljen projekt »Gibajmo se«. Projekt sem izvajala en teden. Prvi dan smo se pogovarjali o pomenu gibanja in v oddelku podaljšanega bivanja sem z učenci izvedla anketo o gibanju. Drugi dan smo se gibal v moštvenih igrah. Tretji dan je bil posvečen otroškim igram. Sledile so štafetne igre. Teden smo zaključili s sprostitvenimi dejavnostmi.

KLJUČNE BESEDE: gibanje, sprostitvev, podaljšano bivanje

MOVEMENT IN DEPARTMENT OF PROLONGED STAY

ABSTRACT

Primary School Gornji Petrovci teachers in all departments prolonged stay focused much attention on one of the key elements of an prolonged stay, this is a relaxing activity. Thus, in the hour of relaxing activity everyday many students move. Movement is done through games in the gym or outdoors. Relaxation is important for children and adults, as it has a very positive impact on our health, well-being, memory and concentration. This article presents the project "Gibajmo se" . The project I conducted one week. The first day we talked about the importance of movement and in the section of the prolonged stay here with students conducted a survey of the movement. The second day we move in team games. The third day was dedicated to children's games. Followed relay games. The week ended with a relaxation activities.

KEYWORDS: movement, relaxation, prolonged stay

I. UVOD

V oddelku podaljšanega bivanja poučujem že deveto leto. Naša šola ima podaljšano bivanje razdeljeno v tri skupine. Na aktivu učiteljev smo sprejeli odločitev, da velja okviren urnik podaljšanega bivanja. Po končanem pouku sledi kosilo, kjer učence navajamo na kulturno uživanje hrane. Po opravljanem kosilu sledi sprostitevna dejavnost, ki je namenjena predvsem gibanju. Gibanje izvajamo na prostem (šolsko igrišče, zelenica) ali v zaprtem prostoru (telovadnica, fit kotiček na hodniku). Po sprostitvi možganov sledi ura samostojnega učenja. Učenci v tem času delajo domačo nalogo ali rešujejo delovne liste. Sledi ura ustvarjalno preživljanje časa, v kateri se pogovarjamo o različnih temah, izdelujemo izdelke ali gremo ponovno sproščat možgane.

II. GIBANJE

Dandanes je v družbi veliko pasti za mlade. Spretni tržni oglaševalci se ne menijo za zdravje mladih, saj je njihovo vodilo le eno: prodaja. Produkti kot so računalnik, televizija, tablice in mobilni telefoni potihoma prikujejo mlade na stole. Gibanje pozitivno vpliva na zdravje ljudi. V boju z mediji je potrebno mlade motivirati in navdušiti nad gibanjem, saj ima le to ogromno pozitivnih posledic. Primarno vlogo pri tej nalogi ima družina in zatem takoj šola. Zato v oddelku podaljšanega bivanja spodbujamo gibanje in sproščanje, saj le to učence razbremeni po napornem pouku. Zdrav in zadovoljen otrok je srečen otrok. Iz najrazličnejših definicij o igri in vrstah iger je v ospredju gibalna igra. Z njo otrok zadovoljuje svoje socialne in biološke potrebe po gibanju. Gibalna igra je osnovno sredstvo, preko katerega zadovoljuje motorične, intelektualne, čustvene in socialne potrebe. Poznamo različne igre, s katerimi lahko vse omenjeno uresničujemo.

III. OPISI IGER

Elementarne igre so tiste igre, ki vključujejo elementarne oblike človekovega gibanja – motorike (hojo, tek, lazenje, skoke, plezanje, mete itd ...), in v katerih imamo možnost prilagajanja pravil trenutno situaciji ter potrebam. Vsebovati morajo elemente zabave in tekmovalnosti, saj je to tisto, kar pritegne učence k vadbi, ne glede na to ali je star ali mlad. S temi igrami lahko sproščeno in nezavedno prispevamo k uresničevanju ciljev, ki si jih je učitelj zastavil.

Moštvene igre so elementarne igre, za izvedbo katerih je običajno potrebna vključitev celotnega spleta gibalnih sposobnosti, pri čemer se s pravili poudari pomembnost sposobnosti, na katero se želi vplivati v večji meri, ali pa se ob njihovem aktiviranju omogoči osvajanje izbranih gibalnih spretnosti. V moštvenih igrah običajno sodelujeta dve moštvi, lahko pa tudi več, v katerih naj bi vadeči sodelovali za doseg cilja, zato so te igre predvsem pri mlajših starostnih skupinah zelo uporabno socializacijsko sredstvo, s katerimi se presega egoizem in

individualizem posameznika. Cilj v moštvenih igrah je v neposrednem tekmovanju z nasprotnim moštvom, biti boljši in hkrati nasprotnemu moštvu to preprečiti (Pistotnik, 2015).

Štafetne igre so elementarne igre, s katerimi se vpliva predvsem na razvoj moči, hitrosti in koordinacije ter se z njimi utrjuje gibalna znanja. Igre imajo poudarjen tekmovalni značaj, saj med seboj tekmujejo skupine, pri katerih posamezniki zaporedoma odhajajo na progo in skušajo čim hitreje ter pravilneje opraviti gibalne naloge. Rezultat skupine je skupek vseh uspehov posameznikov, ki so nalogo opravljali. Za doseg cilja je potrebno izvesti več ponovitev štafetne igre (najprej seznanjanje z igro, potem resna tekma med skupinami, nato omogočiti še ostalim skupinam, da osvojijo zmago ipd.). Skupine naj bi bile enako številčne. V nasprotnem primeru naj bi pri manjšem številu vadečih v skupini eden od njih šel dvakrat na progo. (Pistotnik, 2015).

Pikica, stoj

En otrok lovi ostale otroke, ki tekajo po določenem prostoru. Ko se ta otrok, ki lovi, dotakne katerega izmed ostalih otrok, mu pove: »Pikica, stoj!« Pikica mora stati pri miru. Lahko mu pa pomagajo ostali otroci, s tem, da se ga dotaknejo in povedo: »Pikica, teči!« Otrok lahko tako spet nadaljuje s tekom. Čez čas učitelj določi drugega otroka, ki lovi ostale.

Med dvema ognjema

Skupino razdelimo na dve manjši skupini (najbolje tako, da je v vsaki 6 igralcev) in tekmovalci določijo rezervo, ki bo stala ob robu igrišča ter si podajala žogo s svojo ekipo na nasprotni strani, hkrati pa poskušala zadeti igralce nasprotne ekipe. Za igro potrebujemo veliko prostora (igrišče, travnik). Določimo skupino, ki začne igro. Namen igre je zadeti nasprotnike z žogo. Če ti žogo ujamejo, niso izločeni, če pa se odbije od tal, ko jih je zadela, pomeni, da so zadeti in morajo zapustiti polje in pomagati »rezervi« na koncu igrišča. Ko so vsi igralci ene skupine zadeti, stopi v igro »rezerva«, ki se sama bori za preživetje. Zmaga ekipa, ki prva zadane vse igralce in »rezervo« nasprotne skupine.

Lisica, kaj rada ješ

En otrok je lisica. Hodi pred skupino otrok, ki ga sprašujejo: »Lisica, kaj rada ješ?« Lisica odgovarja najrazličnejše stvari in ko pove »piščance«, se obrne in začne loviti. Tisti otrok, ki ga ujame, je nato lisica in igra se nadaljuje.

Barvice

Določimo vloge: kupec, prodajalec, barvice. Barvice se domenijo, kakšne barve bodo. Določimo območje, kjer lahko barvica beži, določimo trgovino in dom.

Kupec pride v trgovino: »Dober dan, ali imate barvice?«

Prodajalec: »Dober dan. Kakšne barve pa?«

Kupec: »Rad bi _____ barvo!«

Če je izbral barvo, ki jo ima kateri izmed otrok, ga le-ta skuša odvrniti od nakupa in reče: »Gospod, doma ste pustili prižgan štedilnik!«

Kupec steče domov in ugasne štedilnik, 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.

Masaža je primerna za sprostitvev telesa in duha. Potrebna je, ko je učenec potrebuje počitek in vmesno sprostitvev. Masaže učence pomiri in sprosti, zato se lahko lažje osredotočijo na nalogo, ki jo morajo še opraviti. Masirajo se lahko kar čez obleko, zato je primerna, da se izvaja v šoli.

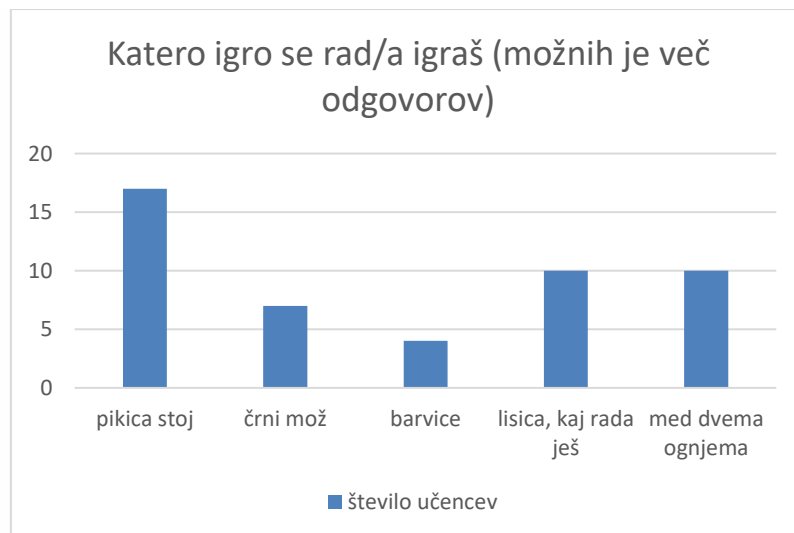
IV. PROJEKTNI TEDEN »GIBAJMO SE«

Ker se mi zdi, da je gibanje zelo zaželeno med učenci in tudi prepotrebno za sprostitvev po napornem pouku, sem se odločila za projektni teden z naslovom »Gibajmo se«. Vse skupaj je potekalo en teden.

Prvi dan

Z učenci sem se pogovarjala o gibanju, o njegovem pomenu za vse nas. Najprej sem izvedla nevihto možganov, kjer so bile prve asociacije učencev: nogomet, šport, svež zrak, telovadnica. Nato sem izvedla anketo, kjer me je zanimalo predvsem, ali se učenci radi gibljejo, katere elementarne igre se najrajši igrajo, če imajo radi štafetne igre in kateri športi jih najbolj pritegnejo. Anketirani so bili učenci od 1. do 5. razreda, in sicer 11 dečkov in 8 deklic.

Vsi učenci se radi gibljejo. Najbolj priljubljen šport je bil nogomet. Rezultat me ne preseneča, saj so bili v skupini večinoma dečki. Presenetil me je odgovor, da se večina učence ne igra rada štafetnih iger.



Grafikon 1: Predstavitev 7. vprašanja ankete

Drugi dan

V torek sem učence 1. in 3. razreda razdelila v dve skupini. Igrali so nogomet. Igra ni stekla, ker je bila prevelika razlika med sposobnostmi učencev. Tako sem spremenila ekipe, in sicer sem posebej razdelila učence 3. razreda in posebej učence 1. razreda. Takrat je igra stekla in učenci so uživali v gibanju.



Slika 1: Učenci med igro nogometa.

Tretji dan

Z učenci smo uro sprostivne dejavnosti zaradi slabega vremena preživeli v telovadnici. Zaradi ugotovitve v anketi, da se radi igrajo otroške igre, sem uro namenila otroškim igram. Igrali smo se igro Pikica, stoj, lisica kaj rada ješ in barvice. Učenci so uživali v vseh igrah in ura sprostitve je hitro minila.



Slika 2: Učenci med igro Pikica, stoj.

Četrti dan

Teden gibanja smo nadaljevali s štafetnimi igrami. Učence sem razdelila v dve skupini, ki sta bili po starosti približno enakovredni. Učencem sem dala različna navodila za premagovanje nalog. Ugotovila sem, da če dam kompleksnejša navodila, nekateri učenci, predvsem mlajši, težko sledijo navodilom. Zato sem različne naloge prilagodila, da so tudi mlajši učenci uživali v igri in tekmovalnosti.



Slika 3: Učenci med štafetnimi igrami.

Peti dan

Zadnji dan projektnega tedna sem namenila sprostitvi. Učence sem najprej seznanila, kaj je masaža. Razdelila sem jih po parih. Eden izmed učencev se je sedel na stol, drugi učenec se je postavil za njim. Sledila je masaža glave, vratu in hrbta. Nato so se učenci zamenjali. Na koncu sem se še skupaj z učenci posedla v krog, kjer smo si najprej zmasirali roke, uhlje in na koncu še stopala. Celo uro se je v ozadju vrtela mirna, sproščujoča glasba. Učenci so uživali.



Slika 4: Učenci med masažo hrbta.



Slika 5: Učenci med masažo stopal.

V. ZAKLJUČEK

Učitelji podaljšane bivanja se zavedamo, da imamo pomembno vlogo pri izvedbi ur, ki sledijo napornemu pouku. Zato je potrebno, da se na njih pripravimo in s tem pripomoremo k kvalitetnejši izvedbi. Največje veselja učitelja je, ko je srečen in vesel učenec. Učence pa najbolj razveseliš z gibanjem in igro.

LITERATURA

1. Pistotnik, Osnove gibanja v športu, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2015

PRILOGA 1

ANKETA O GIBANJU MED UČENCI PODALJŠENAGA BIVANJA

1. SPOL (obkroži) M Ž

 2. Kateri razred obiskuješ?
 - a) 1. razred
 - b) 2. razred
 - c) 3. razred
 - d) 4. razred
 - e) 5. razred

 3. Se rad/a giblješ? DA NE

 4. Če si odgovoril z DA, kako se rad/a giblješ?
-
-

5. Se rad/a greš štafetne igre? DA NE

6. Kateri šport rad/a igraš?
 - a) Nogomet
 - b) Odbojka
 - c) Košarka
 - d) Borilne športi

7. Katero igro se rad/a igraš? (možnih je več odgovorov)
 - a) Med dvema ognjema
 - b) Pikica stoj
 - c) Volk koliko je ura
 - d) Črni mož
 - e) Barvice
 - f) Ribice

ZELIŠČNI VRTIČEK

POVZETEK

Projektno delo smo izvedli v okviru podaljšanega bivanja. V projektu so sodelovali učenci od 1. do 5. razreda podružnične osnovne šole Kresnice. Prva faza projekta je bil pogovor. Z učenci smo se pogovarjali o zeliščih, o skrbi zanje in skrbi za rastline na splošno, o njihovi koristnosti in načinu uporabe. Znotraj skupin in s pomočjo knjig so učenci poglobili svoje znanje o posameznih zeliščih. Izdelali so plakate in jih predstavili ostalim. Sledil je pogovor o potrebnem orodju in pripomočkih za pripravo vrtička. Nato nam je gospod hišnik postavil ogrodje iz desk. Otroci so prinesli zemljo in semena zelišč. Zemljo smo stresli v pripravljen prostor in posejali semena. V zemljo smo zapičili tudi paličice z listki, na katerih so bila napisana zelišča. Vrtiček smo zalili in ga pridno zalivali tudi v naslednjih dneh. Nestrpno smo čakali prve rastline. Vrtiček smo kasneje obdali tudi z mrežasto ograjo, da bi preprečili vstop živalim, ki bi lahko poškodovale zelišča. Ko so zelišča zrasla, smo jih obrali in iz njih pripravili čaj različnih okusov (meta, melisa, kamilica), sirov namaz z zelišči (drobnjak, peteršilj) in izdelali mošnjičke za odganjanje moljev (napolnjene s sivko). Učenci so bili navdušeni nad dejstvom, kaj vse nam ponujajo zelišča. Najbolj od vsega pa jim je bil všeč čaj. Preko projekta smo realizirali več ciljev. Učenci so vzgojili rastline in skrbeli zanje, se gibalili na svežem zraku in se ob prijetnem delu sprostiti.

KLJUČNE BESEDE: zeliščni vrtiček, zelišča, vzgajanje rastlin, sprostitev.

THE HERBAL LITTLE GARDEN

ABSTRACT

The project work was carried out in the after stay lessons. Students who participated in the project attended 1st to 5th grade of subsidiary Primary School Kresnice. The first phase of the project was conversation. We talked about herbs, taking care of them and taking care of plants in general, about their usefulness and ways of using them. Students deepened their knowledge about individual herbs within groups by using books. They made posters and presented them to others. Then we talked about the necessary tools and other accessories needed for making a little garden. Next the mister caretaker placed a board frame. Children brought some soil and herb seeds. We also placed little sticks with leaflets, which had the names of the herbs written on, into the soil. We watered the little garden and we repeated that in the next days. We waited anxiously for the first plants to grow. After that we fenced in the little garden to prevent animals to enter and damage the herbs. After the herbs grew, we picked them and we made tea with different flavours (mentha, lemon balm, chamomile), some creamcheese with herbs (chive, parsley) and small pouches to repel moths (filled with lavender). Students were thrilled about the fact that herbs had so much to offer. They liked tea the most. Several goals were accomplished through out the project. Students grew plants and took care of them, they were physically active outside and they became relaxed by doing a pleasant work.

KEYWORDS: a herbal little garden, herbs, growing plants, relaxation.

I. UVOD

Znanje o zeliščih naj bi bilo staro toliko kot človeštvo. Avtorica priročnika Zdravilna zelišča in dišavnice piše o tem, kako so bile rastline že od nekdaj pomembne v prehrani človeka. Pračlovek naj bi že zelo zgodaj poznal učinke določenih rastlin. Verjetno je po zaužitju nekaterih rastlin prenehala bolečina v določenih delih telesa, zato so ljudje več pozornosti namenili določenim rastlinam. Znanje o rastlinah in njihovih posebnih učinkih je skozi čas postajalo obširnejše in bolj natančno. Najboljša so doma pridelana zelišča, saj so najbolj aromatična, zdrava in okusna.

Delo na zeliščnem vrtu ne pomeni le vzgajanja novih rastlin, temveč ponuja mnogo več. Vključuje gibanje na svežem zraku, ki krepi naše telo. Gibanje vključujejo vse faze dela na vrtu: grabljenje, okopavanje, pletje, zalivanje, obiranje zelišč. Poleg koristne fizične aktivnosti, delo na vrtu ugodno vpliva tudi na psihično stanje človeka. Med delom se lahko bodisi sprosti in ne razmišlja o vsakodnevnih težavah, bodisi pride do najrazličnejših idej, rešitev morebitnih težav. Je kot neke vrste terapija za telo (delo in počitek v vrtu) in duha (ustvarjanje).

Zeliščni vrt lahko popolnoma prilagodimo svojim željam in potrebam. Ustvarjanje v vrtu je tako brez meja in vključuje veliko mero osebne svobode. Omejeni smo le s prostorom, naravo in nami samimi. Ko ugledamo sadove našega dela – lepo urejen vrtiček z mnogo različnimi zelišči, pa je naše veselje še večje. Prežemajo nas pozitivni občutki, saj smo z lastnim delom in trudom ustvarili nove rastline.

Po obiranju zelišč sledi priprava čajev, namazov, peciv, krem. Možnosti za uporabo zelišč je veliko. Predvsem pa je pomemben občutek, da počnemo nekaj koristnega za naše zdravje.

II. NAČRTOVANJE IN DELO NA ZELIŠČNEM VRTIČKU TER UPORABA ZELIŠČ

Z učenci smo z načrtovanjem zeliščnega vrtička pričeli kar v učilnici, in sicer s pogovorom o zeliščih. Najprej smo pojasnili besedo zelišče. Učenci so poznali veliko zelišč. Povedali so na kakšne načine jih uporabljajo v domačem gospodinjstvu. V učilnico sem prinesla knjige na temo zeliščnega vrta. Učence sem razdelila v skupine in vsaki skupini določila eno zelišče. Zelišče so narisali in ga opisali (izgled rastline, morebitni zdravilni učinki, uporaba). Vsaka skupina je nato zelišče predstavila ostalim učencem. Učenci so se pri samostojnem delu v skupinah zelo dobro izkazali. Med seboj so kar malo tekmovali – kdo bo poiskal več informacij o posameznem zelišču, kdo bo izdelal »boljši« in »lepši« plakat. Opazila sem, da imajo nekateri otroci že kar precej znanja na tem področju – o samem vzgajanju zelišč kot tudi njihovi uporabi. Povedali so, da so aktivni tako na vrtu, kjer pomagajo mami ali babici, kot tudi pri pripravi različnih jedi, ki jih obogatijo z zelišči.

Sledil je pogovor o pripravi vrta. Najprej smo se pogovorili o primernem prostoru za pripravo vrta. Po pregledu okolice šole smo skupaj izbrali prostor, katerega lega je bila najustreznejša glede na količino sončne svetlobe in njeno trajanje skozi dan. Gospod hišnik nam je naredil okvir iz desk. Učenci so v šolo prinesli zemljo, semena in sadike zelišč. Zemljo smo stresli v pripravljen okvir (Slika 1), jo razporedili (Slika 2) in pograbili.



Slika 1: Polnjenje okvirja z zemljo.



Slika 2: Razporejanje zemlje

Nato smo skupaj posejali semena in posadili sadike zelišč (Slika 3) ter jih zalili. Učenci so zalivali vrtiček tudi v prihodnjih dneh. Vsak dan smo določili dva učenca, ki sta zalila vrt.



Slika 3: Sejanje semen in sajenje sadik zelišč

Otroci so rahljali zemljo in odstranjevali plevel, da so imela zelišča dovolj prostora za rast. Sproti so odstranjevali tudi ovenele in posušene dele rastlin. Z navdušenjem smo čakali na prva zelišča (Slika 4).



Slika 4: Navdušenje nad zelišči.

Ko so zelišča zrasla, so jih učenci obrali. Nekatera smo uporabili sveža, nekatera pa smo dali sušiti. Zelišča smo uporabili za kuhanje čaja (skuhali smo metin, melisin in kamilični čaj), za pripravo sirovih namazov (v namaze smo dodali drobnjak in peteršilj) in izdelavo mošnjičkov za odganjanje moljev (napolnili smo jih s sivko). Otrokom so bila vseč različna zelišča. Zelo radi so poizkušali jedi, obogatene z zelišči, in pili čaje različnih okusov. Nekateri pa so bili sprva, predvsem pri poizkušanju namaza z drobnjakom, zelo previdni, saj ga prej še nikoli niso jedli. Vendar so ga vseeno poizkusili, saj so drobnjak sami vzgojili. Po prvem ugrizu so ugotovili, da jim je namaz celo zelo všeč. Takoj so tudi občutili razliko med našim čajem in čajem (v vrečki) iz trgovine. Navdušeni so bili nad intenzivnim okusom in vonjem čajev.

III. SKLEP

Skozi projekt so učenci pridobili ogromno znanja o zeliščnem vrtničku. Pomembno je, da so bili vključeni vsi učenci in da so sodelovali v vseh fazah projekta. Sodelovali so pri izbiri ustrezne lokacije, pripravi vrtnička (nanos zemlje) ter sejanju semen in sajenju sadik zelišč. Za vrtniček so tudi ustrezno skrbeli (ga zalivali, pleli, obirali zelišča). Dojeli so njegov namen in doživljali prijetne občutke ob dejstvu, da so sami nekaj ustvarili. Gre za obširen projekt, ki lahko postane stalnica (učenci ga s pomočjo učitelja lahko nadaljujejo tudi v prihodnjih letih). V našem primeru se projekt nadaljuje v okviru podaljšanega bivanja in otroci še naprej uživajo v njegovih sadovih (pripravljajo čaje, različne namaze, obogatijo kakšno jed pri kosilu). Vsekakor pa to ni vse, kar nam ponujajo zelišča. Možnosti za uporabo je veliko. Učenci bi lahko spekli tudi kakšno pecivo z zelišči in naredili različne kreme. Eden izmed ključnih ciljev tega projekta je, da učenci spoznajo, da ni potrebno vsega kupiti v trgovinah, saj veliko stvari lahko pridelamo sami. Potrebna je le nekaj znanja in veselja do tovrstne dejavnosti. Predvsem pa so na tak način pridelana zelišča najbolj naravna in zdrava.

LITERATURA IN VIRI

1. Grilc, M. (2013). *Čarobni zeliščni vrt*. Ljubljana: Kmečki glas.
2. Grosser, W. (2011). *Zeliščni vrt*. Ljubljana: DZS.
3. Piber, P. (2008). *Zdravilna zelišča in dišavnice: zdravje in dobro počutje iz narave*. Tržič: Učila international.
4. Uzman, R. (2013). *Ekološki zeliščni vrt: za male vrtnarje*. Ljubljana: Kozmos.

IZVAJANJE PROJEKTA » UŽIVAJMO V ZDRAVJU« NA NAŠI ŠOLI

POVZETEK

Na naši šoli smo v letu 2016 pričeli z izvajanjem projekta s krajšim naslovom » UŽIVAJMO V ZDRAVJU« s finančno podporo Norveškega finančnega mehanizma. Cilj projekta je zmanjševanje ali preprečevanje bolezni povezanih z življenjskim slogom. Projekt teče pod vodstvom Zavoda RS za šolstvo. Vzgojno izobraževalni zavod ima na področju spodbujanja zdravega življenjskega sloga pomembno vlogo, saj izvaja različne dejavnosti, ki so namenjene spodbujanju zdrave prehrane in telesne dejavnosti, ki jih vzgojno izobraževalni zavod izvaja v okviru predmetnika ali izven njega. Pred začetkom izvajanja projekta smo oblikovali preventivni tim naše šole, ki je pripravil akcijski načrt za našo šolo na podlagi podatkov SLOfit – športnovzgojni karton. Dejavnosti, ki so predvidene v akcijskem načrtu so vključene tudi v letni delovni načrt šole. V okviru projekta smo načrtovali in izvajamo naslednje dejavnosti: didaktični pristop k poučevanju prehranskih vsebin in prehranskega opismenjevanja otrok, SLOfit in njegova uporabna vrednost, minuta za zdravje, ureditev okolice šole za spontano gibalno dejavnost. Dejavnosti potekajo kot delavnice, dnevi dejavnosti ali pa so sestavni del pouka. V aktivnosti so vključeni učenci, učitelji in starši.

KLJUČNE BESEDE: projekt, zdrav življenjski slog, telesna dejavnost, prehrana, akcijski načrt.

IMPLEMENTATION OF PROJECT » Let's enjoy the health« at our school.

ABSTRACT

At our school we have in 2016 launched the project part entitled » Let's enjoy the health« with financial support from the Norwegian Financial Mechanism. The project aims at reducing or preventing diseases associated with lifestyle. Project running under the leadership of the National Education Institute. The Educational Institution has in promoting a healthy lifestyle important role, carrying out various activities aimed at promoting healthy diets and physical activity by the Educational Institution implemented within the framework of the curriculum or the outside. Before the start of the project we developed a preventive team of our school, which has prepared an action plan for our school on the basis of data SLOfit card for physical education. Activities envisaged in the Action Plan are also included in the annual work plan. The project was planned and carried out the following activities: a didactic approach to teaching nutritional content and nutritional literacy of children SLOfit and its use value, minute of Health, landscaping schools for spontaneous physical activity. Activities conducted as workshops, activity days, or as an integral part of teaching. The activity involved students, teachers and parents.

KEYWORDS: project ,a healthy lifestyle, physical activity, diet, plan of action.

I. UVOD

V začetku leta 2014 sta Zavod RS za šolstvo in Nacionalni inštitut za javno zdravje pristopili h kandidaturi na javni razpis norveškega finančnega mehanizma s projektom »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«. Akronim projekta je »UŽIVAJMO V ZDRAVJU«.

Splošni cilj projekta je zmanjševanje ali preprečevanje bolezni, povezanih z življenjskim slogom; poudarek na prehranjevanju in redni telesni dejavnosti.

Specifični cilji:

- Projekt kot eno izmed največjih dodanih vrednosti za soočanje s problemom porasta debelosti izpostavlja pomen medsektorskega sodelovanja med šolstvom, primarnim zdravstvom na vseh nivojih in lokalno skupnostjo preko vzpostavitve lokalnih preventivnih timov.
- Nadgradnja programov izobraževanja.
- Prilagoditev ukrepov za ranljive skupine prebivalcev.
- Razvoj modelov in vzpostavitev inovativnih programov nemedikamentoznega zdravljenja debelosti za otroke, mladostnike, starše / skrbnike, družine in odrasle.

Projekt teče pod vodstvom Zavoda za šolstvo. Vodja projekta je gospa Irena Simčič.

V projektu kot ključni partnerji sodelujejo: Nacionalni inštitut za javno zdravje, Univerza v Ljubljani (Pedagoška fakulteta in Fakulteta za šport), Institut » Jožef Stefan«, Fakulteta za zdravstvene vede Univerze v Mariboru in Fakulteta za zdravstvo iz Jesenic.

Projektni partnerji so sodelovali pri pripravi analiz stanja v povezavi s prehranskimi in gibalnimi navadami prebivalcev, stanjem hranjenosti, sistemom izobraževanja, ponudbe prehrane ter infrastrukture na področju telesne dejavnosti. Na osnovi analiz stanja so oblikovali oceno potreb, s katero so identificirali ključne dejavnosti za povečanje promocije zdravja na vseh že omenjenih področjih ter k večjemu povezovanju različnih akterjev.

Vzgojno-izobraževalni zavod ima na področju spodbujanja zdravega življenjskega sloga pomembno vlogo, saj izvaja različne dejavnosti, ki so namenjene spodbujanju zdrave prehrane in telesne dejavnosti. Te so namenjene spodbujanju zdrave prehrane in telesne dejavnosti. Vzgojno-izobraževalni zavod jih izvaja v okviru predmetnika ali izven njega.

Testiranje novo razvitih modelov orodij in programov ter pristopov poteka v 12 statističnih regijah v 48 vzgojno-izobraževalnih zavodih.

2. IZVAJANJE PROJEKTA

Pred začetkom izvajanja projekta smo oblikovali preventivni tim naše šole. Sestavljajo ga: ravnatelj, organizator šolske prehrane, učiteljica gospodinjstva, učitelj športne vzgoje, kuharica,

šolska svetovalna delavka, medicinski tehnik, računalničar, učiteljica biologije. Posredno pa so vključeni tudi učitelji in vzgojitelji.

Izhodišča za delo v preventivnem timu:

- Sestava tima in določitev koordinatorja.
- Priprava akcijskega načrta na podlagi podatkov SLOfit – športno vzgojni karton in analize ponudbe prehrane.
- Izvajanje dejavnosti akcijskega načrta na področju gibanja in prehrane.
- Seznanitev staršev o projektu.
- Ovrednotenje izvedbenih dejavnosti za načrtovanje in uresničevanje strateških ciljev.

Na skupnem roditeljskem sestanku sta koordinatrica preventivnega tima in športni pedagog predstavila projekt staršem.

2.1. IZVAJANJE DEJAVNOSTI AKCIJSKEGA NAČRTA NA PODROČJU PREHRANE

V sledečem poglavju bom predstavila različne oblike aktivnosti, dejavnosti, ki smo jih izvajali na področju prehrane v sklopu projekta.

2.1.1. Prehranska oskrba otrok

Organizator šolske prehrane, šolska svetovalna delavka in učiteljica biologije so pregledale jedilnike ter na osnovi ugotovitev predlagale možnosti za izboljšanje ponudbe organizirane prehrane. Primeri: sprememba šolskega jedilnika, iz katerega so izvzete sladkane pijače (npr. sok, sladki čaj) in živila z visoko vrednostjo sladkorja, pogostejše ponujanje zelenjave in sadja pri vseh obrokih.

2.1.2. Prehransko izobraževanje

Šolska svetovalna delavka in učiteljici podaljšanega bivanja so v času malice in kosila opazovale učence pri načinu prehranjevanja ob razdeljevanju hrane in hranjenju. Na osnovi ugotovitev so oblikovale predloge aktivnosti, s katerimi izboljšujemo njihov odnos do hrane in jih spodbujamo k zdravemu načinu prehranjevanja. Učijo se uživati hrano na kulturn način in po pravilih bontona. Primeri: prehranska vzgoja pri pouku gospodinjstva, izbirnem predmetu Načini prehranjevanja, razrednih urah ter pri projektih »Shema šolskega sadja« in »Tradicionalni slovenski zajtrk«.

2.1.3. Praznovanje rojstnih dni brez živil z več sladkorja

Na sestanku učiteljskega zbora smo predlagali, da se ukinejo praznovanja rojstnih dni v šoli oziroma, če se bodo katere oddelčne skupnosti odločile, da jih bodo praznovali tudi v bodoče, potem naj bo praznovanje brez živil z več sladkorja. S predlogom je pomočnica ravnateljja seznanila tudi starše na skupnem roditeljskem sestanku.

2.1.4. Delavnica za učence: »Določanje vrednosti prisotnih sladkorjev v živilih«.

Učenci so na osnovi deklaracije izdelka izračunali vrednosti sladkorjev v živilih in njihovo prisotnost prikazali s pomočjo sladkorja v kockah.



Slika 18: Določanje vrednosti prisotnih sladkorjev v živilih.
Vir: Lastni vir.

2.1.5. Delavnica za učence: » Pripravljanje zelenjavnih nabodal in smoothijev«.

Učenci so narezali različno zelenjavo na kocke (muškatna buča, kumare, paprika rdeče in rumene barve, jajčevec, čebula). Nabodli so jo na nabodala, tako da je to izgledalo čim bolj estetsko in vabljivo. Nabodala smo spekli v konvektomatu.

Smoothije so pripravili iz različnih vrst sadja in zelenjave brez dodanega sladkorja. Pripravljene smoothiji so bili v različnih barvah (zelen, oranžen, rdeč, roza, rumen).



Slika 2: Priprava smoothilev
Vir: Lastni vir.



Slika: Zelenjavna nabodala
Vir: Lastni vir.

2.1.6. Učitelji se prehranjujejo skupaj z učenci

Učitelji, ki imajo šolsko malico jo zaužijejo v času odmora skupaj z učenci v matični učilnici ali v jedilnici.

2.1.7. Didaktični materiali s področja prehrane

Prehransko opismenjevanje učencev, ki poteka v vseh vzgojno-izobraževalnih obdobjih popestrimo z različnimi didaktičnimi materiali. Primeri: Prehranska kocka, Prehranske karte, Računalniška igra, Spletna stran »Veš, kaj ješ?...«.

2.2 IZVAJANJE DEJAVNOSTI AKCIJSKEGA NAČRTA NA PODROČJU GIBANJA

V sledečem poglavju bom predstavila različne oblike aktivnosti, dejavnosti, ki smo jih izvajali na področju gibanja v sklopu projekta.

2.2.1. SLOfit in njegova uporabna vrednost

Športni pedagogi so usposobljeni za pravilno interpretacijo obdelanih podatkov športno-vzgojnega kartona. Športni pedagog se je seznanil z rezultati športno-vzgojnega kartona za učence od 2.do 9. razreda. Na podlagi spremljave je presodil:

- katere vsebine mora v tem šolskem letu obravnavati pri posameznem oddelku, da bi čim bolj učinkovito spodbudil razvoj tistih gibalnih sposobnosti posameznih otrok, v katerih se kaže primanjkljaj,
- katere izmed njih je potrebno izboljšati,
- s katerimi je mogoče učinkoviteje zmanjšati delež maščobne mase v primeru zaznave povečane telesne mase.

2.2.2. Minuta za zdravje

Vključevanje dodatnih oblik gibanja v šolske ure je izredno koristno. Minuta za zdravje je sestavni pouka, je sestavni del šolske ure v učilnici. Traja 3 do 5 minut med učno uro. Učenci in učitelji ne potrebujejo posebne športne opreme. Kdaj se izvede odloča vsak učitelj sam. Učenci skupaj z učiteljem izvedejo 5 gibalnih vaj v prezračeni učilnici. Učenci se telesno razgibajo in psihično sprostijo, postanejo boljše volje, bolj nasmejani, z več energije, zato so bolj uspešni pri delu. Aktivnosti nekajminutne gibalno dejavne prekinitve pouka pripravi športni pedagog, ki pripravi tudi usposabljanje za ostale učitelje za tovrstne prekinitve pouka. Športni pedagog določi izbor vaj iz različnih vsebinskih sklopov. Na začetku so osnovne vaje proti koncu pa so vse bolj sestavljene.

2.2.3. Pohod

Glavni cilj pohoda je bil spodbujanje gibanja in zdrav način življenja. Tudi pohod lahko naredimo zanimiv, če ne postavljamo v ospredje same hoje, do katere večina mladostnikov kaže odkrit odpor. Začetek pohoda se je začel izpred šole, nadaljeval se je po stezi za pešce. Na koncu ulice smo prečkali glavno cesto ter nadaljevali po makadamski cesti, ki vodi med polji do protipoplavnega nasipa. Udeleženci pohoda so se med pohodom sproščeno pogovarjali in se družili. Med pohodom smo naredili krajši postanek pri turistični hišici. Pohod je bil ravninski, zato ni bil zahteven za nobenega udeleženca.

Trajal je dve uri. Škoda, da se pohoda ni udeležilo večje število učencev.



Slika 4: Pohod
Vir: Lastni vir.

2.2.4. Ureditev okolice šole za spontano gibalno dejavnost

V okolici šole, zavoda in vrtca je posajenih mnogo dreves in grmov, zato je v jesenskem času v okolici naše šole ogromna količina odpadlega listja. Tehnično osebje ne zmore samo pograbit vsega listja, zato se v urejanje okolice šole v popoldanskem času vključijo učenci, ki bivajo v enoti Zavod.



Slika 19: Grabljanje listja
Vir: Lastni vir.

II. ZAKLJUČEK

Prehranske navade se pri ljudeh izoblikujejo že v zgodnjem otroštvu, v družini. Nanje seveda lahko vpliva tudi vrtec in pozneje šola. Sigurno pa ima največji vpliv in tudi pomembno vlogo prav družina, saj otrok opazuje svoje starše pri izbiri živil, številu obrokov, količini zaužite hrane, načinih priprave hrane, deležu posameznih živil v prehrani,... Zavedanje staršev, da je debelost otrok zelo resna zdravstvena težava, je lahko pomemben korak pri vzgajanju zdravih prehranjevalnih navad. Starši so tudi pomembni spodbujevalci za športno aktivnost svojih otrok, saj premalo gibanja in športa v otroštvu lahko vodi k težavam z zdravjem v vsem življenju.

Z vidika učitelja je zelo pomembno, da dobro pozna zdrave prehranjevalne navade in je z njimi tudi svetli vzgled učencem. Šola kot institucija bi naj ves čas ozaveščala učence za večjo kakovost življenja, zato bi morala ponujati zdravo prehrano, ustrezno pohištvo, programe, ki spodbujajo k večji športni aktivnosti in k skladnemu gibalnemu razvoju otrok.

Izvajanje programa »Uživajmo v zdravju« s prehrano in telesno dejavnostjo lahko pripomore k oblikovanju vedenjskih vzorcev, ki vplivajo na zmanjšano tveganje za pojav različnih

bolezni, hkrati pa pomaga otrokom in mladostnikom zgraditi in ohraniti zdrave kosti in mišice ter pomaga nadzirati telesno maso.

Učenci na naši šoli tešijo svojo žejo z vodo iz vodomata, saj nimajo na voljo sladkih pijač. Zelo radi posegajo po sadju pri vseh obrokih, posebej po jabolkih. Vedno manj je učencev, ki ne uživajo zelenjave. Še vedno najbolj zavračajo uživanje brokolija, brstičnega ohrovtja in cvetače. Minuta za zdravje je dobro zaživela. Učitelji ne iščejo opravičil, da ne morejo izvajati gibalno dejavne prekinitve pouka zaradi prenatrpanih učnih načrtov. Učenci zelo radi izvajajo nekajminutne vaje. Načrtujemo, da bomo s pohodi nadaljevali tudi v bodoče. Nanje bomo poskušali privabiti čim več učencev in njihovih staršev, ki bi z vzgledom vplivali na svoje otroke. Žal smo najmanj uspešni pri učencih s prekomerno telesno maso, saj večina teh staršev svojih otrok ne navaja na zdrave prehranske navade in jih ne spodbujajo k telesnim aktivnostim.

LITERATURA IN VIRI

1. dr. Jurak, G., dr. Starc, G., dr. Kovač, M., Radi, P., dr. Kostanjevec, S., dr. Krpač, F. (2015) DEJAVNOSTI AKCIJSKEGA NAČRTA NA PODROČJU GIBANJA IN PREHRANE. *Priročnik za preventivne timske izpeljavo dejavnosti v pilotnem testiranju*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani.
2. dr. Gregorič, M., Poličnik, R., mag. diet., spec. klin. diet. (2015): ANALIZA STANJA IN OCENA POTREB NA PODROČJU ZDRAVEGA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA, DEBELOSTI IN ZMANJŠEVANJA NEENAKOSTI. *Ponudba prehrane*. Ljubljana.
3. doc. dr. Kostanjevec, S., asist. Erjavšek, M., pred. Kalender Smajlovič, S., mag. zdr. neg., doc. dr. Zorc, J., izr. prof. dr. Skela Savič, B., doc. dr. Starc, G. (2015): ANALIZA STANJA IN OCENA POTREB NA PODROČJU ZDRAVEGA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA, DEBELOSTI IN ZMANJŠEVANJA NEENAKOSTI. *Sistem in programi izobraževanja na področju prehrane in gibanja v Sloveniji*. Ljubljana.
4. doc. dr. Starc, G., dr. Jurak, G., dr. Kovač, M., Strel, J., dr. med, Berlic, N. (2015): ANALIZA STANJA IN OCENA POTREB NA PODROČJU ZDRAVEGA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA, DEBELOSTI IN ZMANJŠEVANJA NEENAKOSTI. *Gibalne navade in telesni fitnes*. Ljubljana.
5. doc. dr. Starc, G., dr. Hlastan Ribič, C., Fajdiga Turk, V. (2015): ANALIZA STANJA IN OCENA POTREB NA PODROČJU ZDRAVEGA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA, DEBELOSTI IN ZMANJŠEVANJA NEENAKOSTI. *Stanje prehranjenosti*. Ljubljana.
6. Fajdiga Turk, V., dr. Gregorič, M., dr. Hlastan Ribič, C. (2015): ANALIZA STANJA IN OCENA POTREB NA PODROČJU ZDRAVEGA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA, DEBELOSTI IN ZMANJŠEVANJA NEENAKOSTI. *Prehranjevalne navade*. Ljubljana.
7. Projekt uživanja v zdravju. (b.d.) Pridobljeno 20.10.2016, <http://www.uzivajmovzdravju.si/>.

ZDRAV DUH V OTROŠKEM TELESU

POVZETEK

Posledice potrošniške družbe, ki je zaznamovana z naglico, težnjo k popolnosti ter opravljanju več opravil naenkrat, se kažejo kot stres, s katerim se čedalje bolj soočajo tudi otroci že v svojih najzgodnejših letih. V vzgojno-izobraževalni sistem bo tako potrebno poleg učenja dejstev, spretnosti in veščin, vnašati tudi učenje razumevanja samega sebe, spoštovanja sebe in drugih, usmerjanja pozornosti na »tukaj in sedaj« ter se tako učiti črpati moč iz svojih lastnih notranjih virov. Meditacija, ter sprostitvena vadba s preprostimi in igrivimi tehnikami, podkrepljenimi z globokim in počasnim dihanjem, ki sem jih opisala v prispevku, omogočajo otrokom, da se povežejo s sabo ter v vsakodnevnem življenju z njimi izboljšajo ter ohranjajo telesno in duševno zdravje. Učitelji imajo dovolj priložnosti, da sprostitvene tehnike ter dihalne vaje vključijo v pouk, saj so primerne za začetek vsakega šolskega dneva, za izvajanje med odmori ali zgolj kot umiritev pred različnimi stresnimi dogodki (npr. ocenjevanji znanja, govornimi nastopi, tekmovanji ...). In ker je človek fizično, duševno in duhovno bitje, moramo negovati vsak del posebej, a hkrati v tesni povezavi z ostalima dvema – le tako bo ostala celota zdrava.

KLJUČNE BESEDE: stres, telesno zdravje, duševno zdravje, meditacija, sprostitvene tehnike, dihalne vaje.

A HEALTHY SPIRIT IN A CHILD'S BODY

ABSTRACT

The society of today, which strives *to have*, needs a transformation into the society of *to be* sooner or later. The consequences of a consumer society, which is marked by hurry, by aspiration for perfection, as well as by multitasking, manifest themselves as stress, that even children face in their earliest years more and more often. Therefore, it will be necessary to include into the educational system, besides learning facts and skills, also learning of understanding yourself, of respecting yourself and others, of directing attention to *here and now* and this way learning to get the strength from your own inner sources. Meditation and relaxation workout with simple and playful techniques, that are supported by deep and slow breathing and are described in the article, enable the children to connect with their own selves and this way improve and maintain physical and mental health in their everyday lives. The teachers have enough opportunities to include the relaxation techniques and the breathing exercises into the lessons, because the techniques are suitable to be executed at the start of each school day, between breaks or simply just as a calming down before various stressful events (e.g. assessments, oral presentations, competitions etc.). And because a human is a physical, mental and spiritual being, we must nurture each part individually, but also in a tight connection with the other two – only this way will the whole stay healthy.

KEYWORDS: stress, physical health, mental health, meditation, relaxation techniques, breathing exercises.

I. UVOD

Najbrž se še nikoli v zgodovini človeštva ni toliko govorilo o zdravem načinu življenja, kot prav v zadnjih letih. Z nasveti, kako priti do boljšega zdravja, ga izboljšati ali samo ohraniti, nas poučujejo najrazličnejši mediji; televizija, splet, tisk, da ne govorimo o stotinah knjig, ki rastejo kot gobe po dežju in sodijo med najbolj prodajne uspešnice.

Čeprav se vsi zavedamo, da zdrav način življenja vodi k boljšemu počutju in ohranjanju dobrega zdravja, ne moremo mimo dejstva, da je okolje, v katerem živimo, zdravemu načinu življenja vedno manj naklonjeno. Zrak je čedalje bolj onesnažen, hrana, ki jo jemo, je dvomljive hranljive vrednosti, voda dobrina, ki jo znamo čedalje manj ceniti, vse skupaj pa je že od rane mladosti prepleteno s skrbmi, hitenjem, težnjo k popolnosti, ki nas telesno, čustveno, umsko in duhovno izčrpavajo.

Biti zdrav ni le naša pravica temveč tudi naša dolžnost. Človeški organizem potrebuje za nemoteno delovanje ravnovesje naslednjih dejavnikov: uravnotežena prehrana, redna telesna dejavnost, duševno ravnovesje ter sprostitve in počitek.

Modern način življenja nam s takšnimi ali drugačnimi zahtevami prinaša mnogo preglavic in frustracij, ki posameznika kmalu pahnejo v stres in iz urnika vsakodnevnih obveznosti spustimo katerega od prej omenjenih dejavnikov zdravega načina življenja. Starc (2008) meni, da je v preteklosti pozitiven stres v borbi za obstanek ohranjal življenje, pri sodobnem človeku pa se v zadnjih letih vse pogosteje pojavlja stres, ki onemogoča počitek, spanje ter obnovo možganskih in telesnih celic. V tem primeru pa že govorimo o prekomernem stresu, kateri lahko pripelje do resnih kognitivnih, čustvenih, fizičnih ali vedenjskih težav.

II. OTROCI IN STRES

Strokovnjaki ugotavljajo, da je stres vse bolj prisoten tudi pri otrocih že od njihovega najzgodnejšega obdobja. Posledice pehanja za materialnimi vrednotami, kamor v šoli sodijo predvsem ocene, se pri otrocih pogosto izražajo v sebični napetosti, zaskrbljenosti, splošnem nezadovoljstvu ali celo boleznih. Youngsova (2001) ugotavlja, da se znaki stresa pri otrocih kažejo na treh ravneh; fizični, čustveni in vedenjski ravni. Sama sem stres pri otrocih v razredu zaznala najpogosteje kot: glavobol, živčnost, potne roke, napetost, pogosto tiščanje na stranišče, govorne težave v stanju vznemirjenosti (jecljanje), jok, agresivno vedenje, težave z zbranoostjo, starši pa so poročali o pritoževanju okrog šole, strahovih in nočnih morah. Vse to pa ima močan vpliv na učno uspešnost in posledično tudi na slabši šolski uspeh. To pa ponovno pripelje do znižanja samospoštovanja, občutka manjvrednosti ter brezupnega videnja prihodnosti in krog je sklenjen.

Kar nekaj učnih ur v šoli namenimo pogovorom o zdravem načinu življenja, pri čemer poudarjamo predvsem pomen uravnotežene prehrane, redne telesne dejavnosti, sprostitve in počitka, zanemarjamo ali celo ne omenjamo pa duševnega ravnovesja. Če želimo, da grški rek »zdrav duh v zdravem telesu« oz. v šolskem okolju »zdrav duh v otroškem telesu« postane

stvarnost, moramo poskrbeti za ravnovesje tako mentalnega kot telesnega zdravja. Da pa bi bili duševno zdravi, se moramo naučiti upravljati najprej s svojimi čustvi, kar pa ni najlažja stvar, saj je treba začeti pri svojih mislih. Strokovnjaki ugotavljajo, da je za otroke in mladostnike prav šola najpogostejši stresni dejavnik, zato tudi Helena Jeriček Klanšček iz Nacionalnega inštituta za javno zdravje poudarja, da je pomembno, da otroke naučimo soočenja s stresom, sproščanja ter zavedanja svojih misli, čustev in reakcij.

Tudi sama spoznavam, da je prav otrok v obdobju 8. - 9. leta starosti, ko zakoraka v 3. razred osnovne šole, zaradi prehoda iz opisnega na številčno ocenjevanje znanja še bolj izpostavljen stresu. Številke so za starše in posledično tudi za otroke bolj konkretne in otroke takoj rangirajo v določene skupine (odlično, prav dobro, dobro, zadostno, nezadostno). Poleg akademskih pritiskov (ustno in pisno ocenjevanje znanja), ki postanejo torej v 3. razredu nekoliko večji, se otrok spopada tudi z zbadanjem sovrstnikov (sploh če je učno manj uspešen), pričakovani staršev (ki so v tem obdobju še precej visoka), s telesnimi spremembami, razvojem jaza, samozavestjo, samopodobo itd., prav tako pa moramo tu upoštevati tudi razmere doma (slabi odnosi med starši, premalo časa za otroke, nezanimanje) ter značilnosti posameznega otroka (občutljivost, introvertiranost, plašnost ...). To pa je za posameznega otroka precej velik zalogaj in pri njem lahko povzroči veliko stresa.

Zelo pomembno je, kako se otrok v šoli počuti in doživljanje šole se od posameznika do posameznika razlikuje. Po mnenju Klanščkove in Bajtove (2015) pa so za večino otrok stresne v šoli predvsem naslednje situacije: prvi šolski dan, spraševanje in preizkusi znanja, ponavljajoče se slabe ocene in neuspehi, govorne vaje in nastopi, duševno in telesno nasilje vrstnikov, konfliktni odnosi z učitelji, stalno spreminjanje učnih načrtov, pravil, meril, pogojev.

Zato bi se morali vsi, ki smo kakor koli povezani s šolstvom, zavedati, da ne potrebujemo le »abecede in poštevanke«, pač pa sposobnost črpati življenjsko moč iz svojih lastnih notranjih virov. Razvijati nekaj, kar potencialno že obstaja, prinašati na dan, in ne samo vnašati »v« (Fontana, 1996/97). Duh in telo sta prepletena in počutje enega vpliva na stanje drugega. Namen šole bi moral biti učiti posameznika, da razvije zdravo telo, a tudi miren um. Fizična aktivnost vsekakor vpliva tudi na duha, saj z njo krepimo vztrajnost, samodisciplino ..., ampak s tem ne bomo umirili našega uma. V današnji, k razvijanju človeške storilnosti naravnani družbi, za sprostitev, ki naj bi bila nekaj naravnega, človeku preprosto zmanjka časa. Zato se moramo naučiti vzeti si čas za načrtno vadbo uma in v tem času, namenjenemu samemu sebi, pozabiti na vse motnje, s katerimi smo okupirani preko dneva.

Pri svojem poučevanju sem vedno znova iskala načine, kako stres in nemir pri otrocih vsaj omiliti, če že ne odpraviti ter tako utrditi zdrav duh v majhnih otroških telesih. Šport in gibanje predstavljata določeno metodo spopadanja s stresom, zato sem jih spodbujala, da so čim bolj športno aktivni, vendar vzrokov stresa ne odpravljata. Ugotovila sem, da ima to moč le meditacija, sproščanje ter zavestno dihanje, zato sem v svoje učne ure že pred leti tu in tam namenila nekaj minut sproščenemu dihanju in umirjanju, predvsem za umiritev uma pred raznimi govornimi nastopi ter pisnimi in ustnimi ocenjevanji znanja.

III. SPROSTITVENA VADBA S TRETJEŠOLCI

V šolskem letu 2015/16 sem, čisto po naključju (čeprav vsi vemo, da naključji ni in se vse zgodi z namenom), spoznala gospo Andrejo Les, univ. dipl. psih., ki kot samostojna podjetnica v občini Brežice deluje že od leta 1993, v zadnjih letih pa svojo aktivnost usmerja na področje izobraževanja za potrebe današnjega življenja. V komplementarnem pristopu združuje znanje starodavnih, tradicionalnih metod z znanjem sodobnih, modernih tehnik in psihologije. Pripravljena je bila sodelovati z mano in z mojim razredom otrok ter nas naučiti nekaj preprostih in igrivih tehnik sproščanja. Ta sprostitvena vadba otroke spodbuja k raziskovanju in občutenju lastnega notranjega sveta, poživi samozavedanje, seznaniti z možnostjo izbire celostnega vedenja in razvojem mentalne higiene.

Ko sem se odločila, da z učenci tudi v praksi preizkusim nekatere tehnike za blažitev stresnih situacij, sem se pri tem soočila še z eno nalogo; sporočiti staršem, da bodo učenci občasno v šoli meditirali, trebušno dihali, se sproščali. Vsi vemo, da dobro šolsko vzdušje sooblikujejo tako učitelji kot učenci in tudi njihovi starši, zato se zavedam, da sem pri svojem delu lahko veliko bolj uspešna, če sodelujem s starši ter se tako skupaj spopademo z vse večjimi življenjskimi in družbenimi preobremenitvami, ki pestijo njihove otroke. Kljub temu, da ima meditacija veliko blagodejnih vplivov na posameznika, pa je še vedno veliko ljudi nezaupljivih, ko slišijo besedo »meditacija«. Zato sem starše na roditeljskem sestanku seznanila z nekaterimi dejstvi o meditaciji, ki jih navajata tudi Williams in Penman (2015) in sicer, da meditacija ni religija, da nam pri meditaciji ni potrebno sedeti na tleh s prekrižanimi nogami (čeprav lahko tudi to naredimo, če želimo), da urjenje čuječnosti ne zahteva veliko časa, treba pa je biti potrpežljiv in vztrajen, da meditacija ni zapletena ter pri njej ne doživljamo »uspeha« oz. »neuspeha«. Prav tako sem poudarila, da z vajami ne bomo premagali, ustavili ali obvladali stresa, pač pa se bomo s stresom spoprijeli, soočili tukaj in zdaj, postajali bolj čuječi, se začnjeni zavedati svojih misli, čustev, občutkov ter reakcij, zdravih učinkov smeha (z jogo smeha) ter tako postopoma začeli uravnovežati življenje vseh nas. Starši so idejo o uvajanju novosti v pouk sprejeli z navdušenjem in so se strinjali, da jih po lastni presoji uporabim, ko vidim, da posameznika ali skupino »stresa stres«.

Z ga. Andrejo Les sva se dogovorili, da v času podaljšanega bivanja učencem predstavi tehnike sproščanja, njihov namen ter pozitivne učinke, ki jih z njimi dosežemo. Učilnico podaljšanega bivanja, ki je odmaknjena od ostalih šolskih učilnic in je zato posledično oddaljena tudi od šolskega hrupa, sva pripravili tako, da sva odmaknili stole, dodali mirno, pomirjajočo, meditativno glasbo ter nekoliko zatemnili prostor, da je bilo vzdušje prijetnejše. Učenci so se posedli v krog ter z zanimanjem prisluhnili ga. Andreji, ki jih je prevzela predvsem s svojo umirjenostjo ter nazorno predstavitvijo vaj.

V nadaljevanju bom na kratko predstavila nekaj vaj, ki jih je ga. Andreja naučila otrok in katere smo nato v naslednjih mesecih bolj ali manj redno izvajali pred večjimi stresnimi obremenitvami ali pa kar tako, za sproščanje, na željo otrok. Za izvajanje vaj smo porabili zgolj nekaj minut, naenkrat pa smo izvedli le eno do dve vaji.

A. Vaja: Opazujmo svoje dihanje

Učenci naj se čim udobneje namestijo na stolu, hrbtenica naj bo zravnana, glava dvignjena, stopal na tleh, roke naj počivajo na stegnih. Prosimo jih, naj zaprejo oči in jih spodbudimo, da se začnejo zavedati svojega dihanja. Prosimo jih, naj kazalec nežno položijo na konico svojega nosu in rečemo: »Počasi vdihni skozi nos in izdihni skozi usta. Občuti, kako hladen svež zrak prihaja v tvoj nos. Zdaj počasi izdihni skozi usta. Občuti topel zrak, ki gre ven skozi usta.« Če se pri dihanju učenci preveč naprezajo, jih nežno opomnimo, naj dihajo mirno in počasi. Pomaga tudi, če jim sami pokažemo, kako naj to storijo. Prosimo jih, naj naredijo pet takšnih vdihov in izdihov. Z umirjenim glasom nadaljujemo: »Še vedno imaš zaprte oči, dihaš mirno in počasi, v svojem lastnem ritmu. Roko nežno položiš na svoja stegna. Počasi vdihneš skozi nos. Čutiš svež zrak, ki prihaja v tvoj nos. Počasi izdihni skozi usta. Čutiš topel zrak, ki gre ven skozi usta.« Če nekaj trenutkov dodamo: »Ko boš pripravljen, počasi odpri oči.« Vajo končamo s pogovorom o pomembnosti dihanja. Nato nadaljujemo z drugimi dihalnimi vajami.

B. Vaja: Trebušno dihanje

Ponovno prosimo učence naj se udobno namestijo na stolu. Tokrat naj eno roko položijo na trebuh, drugo na prsni koš. Prosimo jih, naj zaprejo oči. Z umirjenim glasom dajemo navodila: »Vdihni skozi nos in izdihni skozi usta. Tvoje dihanje je mirno in sproščeno.« Spodbudimo jih, naj občutijo, katera roka se premika, ko počasi in mirno vdihujejo skozi nos in izdihujejo skozi usta. Vsakdo naj diha v svojem lastnem ritmu. Dodamo: »Predstavljaš si, da je v tvojem trebuščku balon. Globoko in počasi vdihni skozi nos, da se balonček v tvojem trebuščku počasi napihne. Potem počasi izdihni skozi usta, da bo balonček postajal vse manjši in manjši, dokler v tvojem trebuščku ne bo več zraka.« Spodbudimo jih: »Vdihni – trebuh se dviga. Izdihni – trebuh se spušča.« Če nekaj trenutkov vajo zaključimo z navodilom: »Pomigaj s prsti na nogah in počasi odpri oči.« Vajo končamo s pogovorom. Učenci naj ozavestijo, kako se počutijo. Razložimo jim, da je za stanje sproščenosti značilno globlje, trebušno dihanje. V napetem stanju je težko trebušno dihati. Predlagajmo, da si lahko pomagajo s trebušnim dihanjem, kadarkoli bodo začutili notranjo napetost ali z drugimi besedami strah. Tiste, ki jim ni uspelo začutiti premika roke na trebuhu ali pa so imeli težave z napihovanjem balončka, umirimo s pojasnilom, naj poskusijo vajo doma v ležečem položaju, preden zaspijo.

C. Vaja: Drevo

Učenci naj stojijo vzravnano, stopala so v širini bokov, roke dvignejo nad glavo - v obliki črke »Y«. Pokažemo, kako. Prosimo jih, da zaprejo oči. Z nežnim, umirjenim glasom jih vodimo skozi vizualizacijo: »Predstavljam si, da smo mogočna drevesa. Iz naših stopal poganjajo močne korenine, globoko v zemljo. Te korenine nas čvrsto držijo na tleh. Naše noge so močno steblo, naše roke pa košata krošnja. Čutimo, kako smo s stopali trdno pripeti na zemljo, z rokami pa se dotikamo neba. Zdaj zapiha rahel veter in se nežno dotakne vej. Občutimo, kako veter odnaša vse skrbi, strahove in napetosti, ki nas težijo. Z nogami smo čvrsto na tleh, medtem, ko vetru pustimo, da razpiha vse, kar nas obremenjuje.«

D. Vaja: Tuširanje

Učenci naj stojijo vzravnano. S stegnjenimi rokami ob telesu in dlanmi obrnjenimi stran od telesa zajamejo zrak visoko nad glavo. »Predstavljajmo si, da iz zraka zajamemo energijo.« Obrnejo dlani proti glavi, migajo s prsti in hkrati spuščajo roke ob telesu navzdol. »Predstavljajmo si, da srebrne in zlate kapljice spirajo iz nas vse, kar nas obremenjuje, vse skrbi, vso jezo, žalost, razočaranje.« Vajo lahko podkrepimo, da učence prosimo, naj pri dvigu rok vdihujejo in pri spustu izdihujejo. Učenci lahko vadijo tudi v parih. Nedejaven učenec stoji vzravnano, z zaprtimi očmi. Drugi ga »tušira«. Nato vlogi zamenjata.

E. Vaja: Mavrična meditacija

Otroci naj se udobno, a vzravnano namestijo in zaprejo oči. Z mirnim glasom vodimo vizualizacijo: »Globoko vdihni ... in izdihni. Začuti, kako se tvoje telo sprošča ... Dihaš globoko in počasi Predstavljaj si, da je tvoje telo obdano z rdečo svetlobo. Vdihni rdečo svetlobo in začuti, kako te polni z energijo. Zdaj si predstavljaj, da te obdaja oranžna svetloba. Vdihni oranžno svetlobo in začuti, kako te napolni z veseljem. Predstavljaj si, kako se oranžna svetloba počasi spremeni v rumeno. Tvoje telo je obdano z rumeno svetlobo. Vdihni rumeno svetlobo in začuti, kako ti daje moč. Zdaj si predstavljaj, da te obdaja čudovita zelena svetloba. Vdihni zeleno svetlobo in začuti, kako te izpolnjuje s prijateljstvom. Predstavljaj si, da se zelena svetloba počasi spremeni v svetlo modro. Tvoje telo je obdano s svetlo modro svetlobo. Vdihni svetlo modro svetlobo in začuti, kako te preplavlja z mirom. Zdaj si predstavljaj, da te obdaja indigo svetloba. Vdihni indigo svetlobo in začuti, kako te nežno objema z milino. Indigo svetloba se počasi spremeni v vijolično. Celo tvoje telo je obdano z vijolično svetlobo. Vdihni vijolično svetlobo in začuti, kako te polni z ljubeznijo. Pomigaj s prsti na rokah in nogah in počasi odpri oči.«

Za sprostitvev telesa in duha so vodene vizualizacije zelo priporočljive. Na ta način s sproščujočimi, pomirjujočimi, pozitivnimi mislimi in podobami preženemo misli, ki nas vznemirjajo. Pri vizualizaciji sva z ga. Andrejo skušali vključiti čim več čutil; vonj, tip, zvok in okus. Otroke sva opozorili, da je učenje vseh teh tehnik lahko naporno in da potrebuje veliko ponovitev. Zato sva jih prosili, naj bodo s seboj potrpežljivi in v kolikor se jim vsilijo nezaželene misli, naj se z njimi ne obremenjujejo, pač pa jih le neobsojajoče opazujejo oz. skušajo preusmeriti svojo pozornost nazaj na dihanje.

IV. ZAKLJUČEK

Otroci v starostnem obdobju prve triade so idealna ciljna skupina, saj zelo spretno vsrkavajo energijo okoli sebe, zato ne potrebujejo dolgih teoretičnih razlag o super učinkih meditacije in sproščanja na telo in um, vse kar potrebujejo je le okolje, kjer bo izvajanje vaj ob konkretnih, preprostih in jasnih navodilih normalno in zabavno. Seveda moramo spretnosti za obvladovanje stresa čim pogosteje vključevati v svoje vsakodnevno življenje, koliko nam bodo le te pomagale pa je odvisno od angažiranosti, predanosti in zavezanosti posameznika. Zato sem otroke spodbujala, da z vajami poskusijo tudi doma, saj nam v šoli zaradi časovne stiske,

prenatranosti učnih vsebin, hrupnega okolja ali pa zgolj nezainteresiranosti vseh otrok ni uspelo vaj izvajati vsakodnevno, kot bi si želela.

Kljub temu sem po štirimesečnem izvajanju opisanih vaj pri učencih opazila nekatere pozitivne učinke. Vsi učenci so bili mnenja, da se po izvajanju vaj počutijo bolj sproščene. Nekateri so izgubili, drugi pa zmanjšali strah pred nastopanjem oz. ocenjevanjem znanja. Naučili so se večje samokontrole in samozavedanja, postali so samozavestnejši ter bolj spoštljivi do sebe in drugih. Vse naštetu pa je vplivalo tudi na boljšo koncentracijo pri pouku ter posledično na boljši učni uspeh.

V šoli vidim zelo veliko možnosti za uporabo različnih sprostitvenih tehnik, njihova vpeljava v pouk pa je odvisne od podpore vodstva ter iznajdljivosti in ustvarjalnosti učitelja. Tako lahko učitelj te tehnike uporabi pred ali med poukom, v jutranjem varstvu, v podaljšanem bivanju, med glavnim odmorom ali rekreativnim odmorom, učencem jih lahko ponudi kot krožek, lahko jih izvaja v okviru šolskih taborov, šol v naravi, programov za nadarjene učence, med izvajanjem individualiziranega programa za učence s posebnimi potrebami, zlasti s tistimi, ki se težko umirijo in imajo težave s koncentracijo in zbranostjo, kot hipno sprostitvev med učno uro, lahko pa tudi kot delavnice za starše, kjer tehnike sproščanja izvajajo starši skupaj z njihovimi otroci.

Vsak izmed nas lahko sam največ naredi za svoje zdravje. Mislim, da ni pomembno, koliko je otrok star in koliko izkušenj ima z meditacijo, da bi z njo začel, pomembno je, da začne in vztraja. Zato vem, da bom z začetim pri delu z otroci vztrajala tudi sama, saj se strinjam, da sta um in telo tesno povezana in ko umirimo telo, umirimo tudi stanje svojega duha (Youngs, 2001). Zagotovo se nam bo tako že najmanjša sprememba, vložen trud v naše zdravje, obrestoval na dolgi rok.

LITERATURA IN VIRI

1. Fontana, D. *Childhood and an education for being* (1996/97). Caduceus 34.
2. Klanšček, J. H., Bajt, M. *Ko učenca stresa stres in kaj lahko pri tem naredi učitelj: priročnik za učitelje in svetovalne delavce* (2015).
3. http://www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/ko_ucenca_strese_stres_2015.pdf (dostop 10. 11. 2016).
4. Youngs, B. B. *Obvladovanje stresa za vzgojitelje in učitelje: priročnik za uspešnejše odzivanje na stres* (2001). Ljubljana: Educy.
5. Williams, M., Penman, D. *Čuječnost: kako najti mir v ponorelem svetu* (2015). Tržič: Učila International.

MOČ GIBANJA PRI POUKU TUJEGA JEZIKA ANGLEŠČINE V OSNOVNI ŠOLI

POVZETEK

V procesu poučevanja tujega jezika, gradimo na veččutnosti in obenem na potrebi po gibanju, ki jo mlajši učenci čutijo primarno, starejšim pa je že primanjkuje. Telo in jezik sta tesno povezana, zato je gibanje velikega pomena. Uporabimo ga smiselno, didaktizirano in upoštevamo prednost multiplikacije čutov. Ko pri doseganju vzgojno-izobraževalnih ciljev pokrijemo psiho-motorno področje smo neizogibno vpletli tudi afektivno in kognitivno. V ta namen učitelji tujega jezika pri sodobnem pouku dnevno uporabljamo gibalne aktivnosti kot so: popoln telesni odziv, telovadba možganov, odmor možganov, motivatorji in aktivnosti za prebivanje ledu.

KLJUČNE BESEDE: gibanje, pouk tujega jezika, veččutno učenje, popoln telesni odziv, telovadba možganov, odmor možganov, motivatorji, prebivanje ledu.

THE POWER OF MOVEMENT AT LEARNING ENGLISH AS A FOREIGN LANGUAGE IN PRIMARY SCHOOL

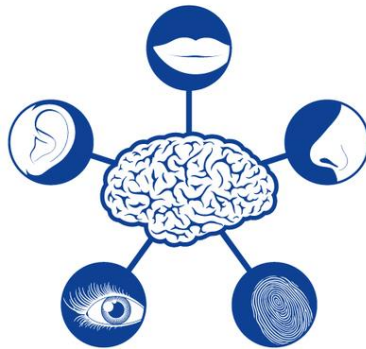
ABSTRACT

In foreign language teaching, we are strongly aware of the advantages of multisensory learning and as well of the fact that young children primary feel the need to move and older the lack of it. Body and language are strongly connected, that is why physical movement is so important. We use the movement activities reasonably, following the didactic aims and aim at the multiplication of the senses. Covering the psychomotor area in education makes pulling in, the affective and cognitive part at the same time. That is why foreign language teachers in modern teaching practice on daily basis use activities like Total physical response, Brain Gym®, Brain Breaks, Energizers and Icebreakers.

KEYWORDS: physical movement, foreign language teaching, multisensory learning, Total physical response, Brain Gym®, Brain Breaks, Energizers, Icebreakers.

I. UVOD

Z zunanjim svetom smo tako na zavedni kot nezavedni ravni povezani preko naših čutil, ki zaznave prenašajo do možganov: vidimo, slišimo, vonjamo, okušamo in tipamo ter tako dojemamo oz. doživljamo, tisto kar se dogaja okrog nas in z nami. Kadar je nagovorjenih več naših čutov, obenem aktiviramo levo in desno možgansko polovico in zgodi se multiplikacija čutov. To pomeni, da kadar novo informacijo ne le vidimo, ampak tudi vohamo, okusimo, in otipamo se bo le ta shranila v več delov naših možganov in če torej sodi videno in slišano skupaj, potem ne doseže le dvojnega učinka, ampak večkratnega. Ta podatek o delovanju naših možganov ob upoštevanju njihove biološke strukture so psihologi, pedagoški kineziologi in drugi uporabili za razvoj novih in inovativnih metod, oziroma pristopov o možganom in s tem nam bolj prijaznem učenju. Eden bolj pomembnih in odmevnih izmed njih je celostno ali naravno oziroma veččutno ali multisenzorno, ponekod imenovano tudi integrirano učenje in poučevanje, ki temelji na uporabi vseh naših čutov – veččutnem zaznavanju. Zaradi učinkovitosti se k temu pristopu v sodobni pedagoški praksi čedalje bolj nagibamo.



ganov [1]

S tem, ko učenca izpostavimo vsem čutnim dražljajem, tako vidnim, slušnim, kot tudi otipljivim z namenom, da podamo učno izkušnjo bolj celostno in prilagojeno različnim učnim tipom učencev, aktiviramo levo in desno možgansko polovico, torej celotne možgane. Učenci se posledično počutijo bolj sproščene in zdi se jim prijetno, zanimivo, zabavno. Učijo se lažje, hitreje, tako pridobljeno znanje pa je trajnejše.

Če skupini učencem postavimo vprašanje »kdo mi lahko pove«, jih bo nekaj dvignilo roke, odgovorilo bo nekaj od teh, učitelj pa nikoli ne bo izvedel kaj se je dogajalo/kakšen je bil odgovor v glavah drugih. Kadar pa oblikujemo vprašanje tako, da izrazi zahtevo po gibanju »pokažite mi/dotaknite se, nekaj modrega« izvemo odgovore mnogih in jezik postane viden.

Gibanje je univerzalni jezik in zelo velikega pomena v vzgoji in izobraževanju, saj postavlja možgane v optimalen položaj za učenje. Znanje ustvarja na prijazen ter učinkovit način, obenem pa odpira vrata kreativnosti in inovativnosti. Uporabimo ga smiselno, ga didaktizirano, saj upoštevamo pristop veččutnosti pri poučevanju oziroma sledimo naravnemu učenju in tudi ustrezemo potrebi po gibanju, ki jo mlajši učenci čutijo, starejšim je pa primanjkuje. Če te individualnosti v učnem procesu ne upoštevamo, lahko pride do učnih težav in učnih blokad, se pravi da je prizadeto dobro počutje in psihološko stanje učenca. Kadar pa jo upoštevamo, veselje ob gibanju vodi k novi motivaciji in znanju.

Gibanje v vzgoji in izobraževanju didaktiziramo tako, da aktivnostim gibanja pripišemo vzgojno-izobraževalne cilje oziroma gibanje uporabimo kot sredstvo za doseg vzgojno-izobraževalnega cilja. Ko pri doseganju vzgojno-izobraževalnih ciljev pokrijemo psihomotorno področje smo neizogibno vpletli tudi afektivno in kognitivno. Lahko bi rekli, da gre za učenje z glavo, srcem in roko. Na tak način se da poučevati tudi tuji jezik angleščino in v ta namen učitelji tujega jezika pri sodobnem pouku dnevno uporabljamo gibalne aktivnosti kot so: popoln telesni odziv, telovadba možganov, odmor možganov, motivatorji ter aktivnosti za prebijanje ledu.

II. GIBANJE PRI POUKU ANGLEŠČINE – kako udejanjiti?

1. **Ice-Breakers** oziroma **lomilci ledu**, so motivacijske aktivnosti s katerimi želimo v določeni situaciji prebiti led in ustvariti sproščeno vzdušje, ali pa želimo, da se učenci med seboj (bolje) spoznajo. Tako so te aktivnosti najbolj primerne ob začetku šolske ure in šolskega leta ali pa kadar se učenci znajdejo v novi skupini. Najbolje je izbrati kinestetične aktivnosti, ki vključujejo dinamiko in gibanje, saj to požene kri po telesu. Navajam nekaj primerov dobre pedagoške prakse:
 - a) *What's your name?* Učenec pove svoje ime »I'm Dean.« in pri tem izvede za vsak zlog svojega imena aktivnost po svoji izbiri (se zavrti, zaploska, poskoči...) drugi učenci okrog njega so pozorni in ponovijo ime ter aktivnosti.
 - b) *You!* Učenci stojijo v krogu. En učenec je na sredini in pokaže s prstom na tistega v krogu katerega imena ne pozna in reče »You!«. Ta na katerega je pokazal pride v sredino proti njemu, mu pove svoje ime »I'm Lina.« in tleskneto z dlanmi (Give me five!). Igra se tako nadaljuje dokler ne znajo vsi učenci vseh imen.
 - c) *Harlem Shake* Učenci v parih izdelajo pozdrav, ki je dolg štiri gibe. Ko učitelj pove »Mingle.« lahko tudi »Swim./Twirl./Tiptoe./Run...« se učenci prosto gibajo po prostoru, in ko zakliče »Now!«, najdejo prijatelja s katerim so pripravili pozdrav in se na hitro pozdravijo s svojim pozdravom ter sedejo na tla z rokami na glavi.
 - d) *Animal sounds* Predhodno smo pripravili kartice z živalmi. Na kartici je lahko slika, beseda ali pa zapis kako se ta žival oglašča. Eno in ista žival se mora ponoviti vsaj enkrat. Učenci naključno izberejo kartice in potem se gibajo po prostoru, tako da posnemajo svojo žival v gibanju in oglašanju. Iste živali se morajo najti. Ta aktivnost je primerna predvsem za mlajše učence.
 - e) Starejši učenci z več znanja angleščine lahko sodelujejo v aktivnosti *Human Bingo*. Učenci se gibajo po prostoru in iščejo sošolce, ki ustrezajo dejstvom zapisanim na bingo kartici (likes mushrooms, has been to Hawaii, speaks more than two languages, has never been on a plane, has more than one sister, has gone without a shower for more than three days, sings in the shower...). Ko najdejo tako osebo, jo prosijo za podpis. Zbirajo pet različnih podpisov v vrsti horizontalno, vertikalno ali pa diagonalno. Ko jih zberejo, zakličejo »Bingo!«. Potem predstavijo ljudi, kateri so se podpisali na njihovi bingo kartici. [2]
2. **Energisers** oziroma **motivatorji** so aktivnosti s katerimi učence pritegnemo, opogumimo, da začnejo razmišljati in govoriti o določeni temi, poskrbimo za dobro

voljo in nasmeh ter če izberemo tiste z gibanjem, poženemo kri po telesu in oskrbimo možgane s kisikom. Zbudimo telo in miselne procese. Dobro se odnesejo naslednji kinestetični motivatorji:

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) *Shark Attack* [3] Ta aktivnost je lahko lep uvod k temi družina. Vsebino pesmice prikažemo z gibi, konec je zabaven:

Baby shark do do do do do do do (3x), baby shark.

Mama shark do do do do do do do (3x), mama shark.

Papa shark do do do do do do do (3x), papa shark.

Surfer, saw a shark do do do do do do do (3x), saw a shark.

Shark attack do do do do do do do do (3x), shark attack.

Swam away do do do do do do do do (3x), swam away.

Where's my board do do do do do do do do (3x), where's my board?

Surfing shark, do do do do do do do do (3x), surfing shark.

c) *Charlie Bear Agadoo* [4] Gre za zelo ritmično in všečno gibalno aktivnost skozi ples, kateri učenci prve in druge triade v osnovni šoli zelo radi sledijo.

3. **Brain Breaks** so enostavne, od 1 do 2 minutne gibalne aktivnosti, kot izziv za telo in um. Uporabljamo jih takrat, ko vidimo da učenci več niso pozorni in želimo, spet pridobiti njihovo pozornost in takrat, ko pri reševanju neke naloge učenci začnejo razmišljati preveč ozko, podobno, enosmerno in nimajo več idej. Učenci bi naj imeli tak kinestetični premor vsakih 15, 20, 25 ali 30 minut (odvisno od njihove starosti). Možgani se v tem kratkem času aktivnosti odmaknejo od učenja, pomnjenja in reševanja problemov in se regenerirajo. Take aktivnosti so na primer.:

a) *Pen flipping* Učenec vstane, vrže pisalo v zrak tako, da se ta obrne za 360° in ga z isto roko spet ujame. Nato to naredi še z drugim pisalom v drugi roki, potem pa istočasno z obema rokama in pisaloma. Če jim gre dobro poskusijo učenci pisali še križno vreči in ujeti.

b) *Opposite sides* Učenci mežikajo z desnim očesom medtem ko tleskajo s prsti leve roke. Enako naredijo z levim očesom in prsti desne roke. Lahko tudi stojijo v paru tako, da gledajo drug drugega in enkrat tlesknejo po desni nogi, dvakrat po levi, trikrat po desni vedno hitreje v koordinaciji s svojim partnerjem v paru.

c) *Invisible pictures* Učenci delajo v parih. Eden riše po zraku, drugi pa mora ugotoviti kaj je narisal. Tema je dana, npr. food, numbers, letters... tako da omejimo izbor.

d) *Move and Freeze* [5], je ena izmed mnogih atraktivnih kinestetičnih pesmic za učence, ki jih ponuja splet. Primerna je za drugo in tretjo triado v osnovni šoli.

4. **TPR** (total physical response) ali **popoln telesni odziv** je metoda katero je razvil James Asher v poznih 60tih. Z njo je želel pomagati učencem pri učenju tujega jezika. Izhajal je iz tega, da se da tujega jezika naučiti na enak (naraven) način kot prvega jezika. TPR poskuša posnemati ta proces. Gre za učencem sila zabaven pristop, kjer se povedano

uprizori z gibanjem in se s tem sproži razumevanje. Ta metoda je odlična za uporabo pri osvajanju učne snovi. Ko delamo na ta način učenci najprej slišijo nato prikažejo in naravno je da ob gibanju tudi začutijo potrebo po govorjenju in zato spontano tudi govorijo. Z vključitvijo telesa v vaje, omogočimo učencem celostno učenje. Za to obstaja veliko vsakodnevnih primerov pri pouku angleščine:

- a) Osvajanje novih besed, predvsem izgovorjave je lahko zelo zabavno, če vključimo gibanje. Tako lahko ob vsakem zlogu besede ploskemo, tlesknemo s prsti, se zavrtimo, udarimo z nogo ob tla, poskočimo...
- b) Pri učenju angleške abecede učenci delajo v parih ali skupinah, kjer slišano črko oblikujejo s svojimi telesi.
- c) Pri usvajanju števil do deset učenci ob petju pesmice pokažejo razumevanje slišanege števila, tako da ob slišanjem ali zapetem pokažejo ustrezno število svojih prstov.
- d) Učenci s prsti rišejo številke drug drugemu po hrbtu in ugotavljajo katero številko čutijo.
- e) Barve: učenci ob koračnici, ki poje o barvah, korakajo in sledijo navodilu pesmi, ki od njih zahteva, da v učilnici pokažejo na neko stvar omenjene barve ali pa sledijo navodilu učitelja, da se v razredu dotaknejo nečesa ki je zahtevane barve.
- f) Učenci povežejo jezik in gibanje tudi tako, da sledijo navodilom: Stand up!, Sit Down!, Hands up/down!, Touch your head!, Turn around!, Jump/Kick/Bend to the right/left!, Hands on hips!, Rest!... In sicer se pretvarjajo, da so roboti (lahko jih začaramo) in sledijo danim navodilom ali pa se pretvarjajo, da ob športni vadbi sledijo navodilom trenerja oz. športnega učitelja.
- g) *Simon Says*, je znana igra, katero lahko uporabimo za učenje delov telesa, navodil... Učenci zahtevano izvedejo, če je bilo prej rečeno Simon Says, če tega niso slišali, navodilu ne sledijo.
- h) Šolske potrebščine: učenci sledijo navodilu, da pokažejo/se dotaknejo določene šolske potrebščine »Show me/Touch your rubber,...!«.
- i) Pri osvajanju pridevnikov učence začaramo v: fat/thin, big/small, old/young... To prikažejo s pantomimo.
- j) Razumevanje se razvija preko gibanja. Tako različne dejavnosti (talking on the phone, swimming, running, cooking, reading...) prikažemo z gibanjem in poimenujemo. Lahko se igramo tudi pantomimo oziroma šarado.
- k) Kadar se učimo poimenovati živali, učence začaramo v določene živali »Abracadabra, you are a snake...!« in se učenci potem temu primerno gibajo po prostoru.
- l) S čarobno palico v prostor vnesemo različne vremenske pojave in otroci se temu primerno gibajo po prostoru.
- m) Pri usvajanju besedišča za dele telesa je znana pesmica *Head and Shoulders* ob kateri se učenci dotaknejo omenjenih (svojih) delov telesa. Da je vse skupaj bolj napeto, lahko stopnjujemo tempo pesmi.
- n) Z gibanjem in mimiko učenci uprizorijo besedilo angl. pesmic: gibe lahko prej izberemo skupaj z učenci in tako obenem spodbujamo njihovo kreativnost,

iznajdljivost in domišljijo. Tako na primer v pesmici *Umbrellas! Umbrellas!* [6] učenci pojejo in plešejo/uprizarjajo peto:

Umbrellas! Umbrellas! – učenci z rokami nad glavo tvorijo lok in se pozibavajo v *Umbrellas! Umbrellas!* levo in desno ali pa prikažejo kako držijo v rokah dežnik

It's raining on the houses – s prsti po zraku od zgoraj navzdol uprizorijo padanje dežnih kapelj na strehe hiš, katere uprizorijo z visoko dvignjenima rokama nad glavo v obliki konice

And it's raining on the trees. – s prstki spet uprizorijo padanje dežnih kapelj, drevesa pa z iztegnjenimi rokami nad glavo, malce pomaknjenimi v levo in desno, prsti na rokah so razširjeni

It's raining on my shoulders – s prsti spet uprizorijo padanje dežnih kapelj od zgoraj navzdol nato pokažejo na svoja ramena

And it's raining on my knees. – s prsti prikažejo padanje dežja nato pokažejo na kolena

It's raining and it's raining, – s premikajočimi prstki od zgoraj navzdol (dva krat) uprizorijo padanje dežnih kapelj

But I'm not complaining. – pokažejo nase in odkimajo

I'm wearing my coat/hat/boots, – prikažejo oblečen plašč (si poveznejo namišljen klobuk na glavo, obujejo namišljene škornje)

So I'm OK! – s palcem naredijo gesto OK

5. **Brain Gym®** je motorično-zaznavni program, ki se uporablja kot sredstvo za uravnavanje možganskih polovic, da bi le-ti lahko delovali celostno. Razvila sta ga Paul in Gail Dennison. Gre za 26 izbranih gibalnih aktivnosti in sistem korakov znotraj metakognitivnega procesa (kineziologija). To so preprosti gibi, ki olajšajo vsako učenje, predvsem pa vzpodbujajo učne zmožnosti. Na spletu najdemo primere, teh vaj povezane v ples ali pa z glasbo, ki ustrezajo mlajšim in starejšim učencem:
- Catch A Brain Wave* [7] je primeren za učence prve in druge triade.
 - Dancercise Jam* [8] nagovarja učence druge triade.
 - Brain Fitness Exercises* [9], so primerne za tretjo triado osnovne šole.

III. ZAKLJUČEK

Stvari, ki smo se jih učili na zabaven in celosten način, se zelo lahko shranijo v možganih. Gibanje je za to optimalno. Preko njega se poleg omenjenega celostnega učenja in potrebe po gibanju omogoča tudi, da učenci sprostijo svojo odvečno energijo in agresijo, katera se nabira zaradi sodobnega načina življenja, kjer so otroci zaradi uporabe medijev vedno manj aktivni in jim primanjkuje načinov za sproščanje. Prav je, da imamo pri vzgoji in izobraževanju to v mislih, saj v šoli ni samo glava učenca ampak cel učenec. Didaktizirano gibanje je zdravo, nas zabava in skozi zabavo dela pametnejše.

LITERATURA IN VIRI

1. Ulrike Schalow, Punkt, Punkt, Komma, Strich, fertig ist das Mondgesicht... VAKOG. Pridobljeno 10.10.2016, s <http://www.frauenwerte.de/coaching/methodenbeispiele/punktpunkt-komma-strich-fertig-ist-das-mondgesichtvakog/>.
2. wikiHow to do anything... Pridobljeno 10.11.2016, s <http://www.wikihow.com/Play-Human-Bingo>.
3. Responsive Classroom. Pridobljeno 9.10.2016, s <https://www.youtube.com/watch?v=LmC6Qyjk8cw>.
4. Energizer Dance - Charlie Bear Agadoo. Pridobljeno 1.10.2016, s <https://www.youtube.com/watch?v=VtEcBIn8kRo>.
5. The Learning Station. Pridobljeno 15.11.2016, s <https://www.youtube.com/watch?v=388Q44ReOWE>.
6. Stella Maidment in Lorena Roberts, Happy Street 2. New Edition. Oxford: Oxford University Press, 2010, pp. 58.
7. Liz Jones-Twomey. Pridobljeno 15.11.2016, s <https://www.youtube.com/watch?v=1spJn2oXNmc>.
8. Fun Little Movies. Pridobljeno 1.11.2016, s https://www.youtube.com/watch?v=R4BNW_tveeo&list=PLikxXIVIy3vqqHe0NDD1n6dv1wenIcAsG
9. MidBrain. Pridobljeno 15.11.2016, s <https://www.youtube.com/watch?v=afMOUmOynRI>.

PREKO GIBANJA DO AKTIVNE POZORNOSTI

POVZETEK

Gibanje je nedvomno eno od področij, ki v predšolski dobi odraščanja močno označuje otrokov razvoj. Otrok je nezrelo in nepopolno zgrajeno človeško telo, ki se nenehno razvija in raste. Da bi se človek lahko pravilno motorično razvijal, se mora najprej pričeti gibati. Rast in motorični razvoj vsakega posameznika sta od rojstva do odraslosti odvisna tako od dednosti kot od pogojev, ki ga obkrožajo. In vrtec je nedvomno eden od pomembnih okolij, ki mora v čim večji meri omogočati pogoje za razvijanje otrokovih potencialov na vseh področjih razvoja, kar pa lahko otrok dosega preko aktivne pozornosti. Pri ustvarjanju pogojev, ki bodo otroku nudile optimalne možnosti za vključevanje v okolje je dobro, da smo pozorni tudi na specifične oblike otrokovega gibanja, ki velikokrat določajo njegovo vedenje in pozornost. Otrok nam največkrat preko gibalnega izražanja sporoča, kakšno podporo potrebujejo iz okolja njegovi nevrološki in morebiti drugi telesni sistemi, da se bo vanj lažje aktivno in uspešno vključeval. Če bomo izhajali iz posebnosti v otrokovem gibanju oziroma iz neverbalnega izražanja, bomo lažje našli ključ do razumevanja pojava določenih vedenj. Na podlagi opaženega bomo uspešneje prilagajali okolje in aktivnosti na način, kjer bo vsak posameznik lahko dosegal svoje potenciale v čim večji meri.

KJUČNE BESEDE: gibanje, pozornost, okolje.

MOVEMENT AS THE BASIS FOR ACTIVE ATTENTION

ABSTRACT

Movement is certainly one of the areas in preschool period that significantly influences child's development. Indeed, in this period child's body is still immature and undeveloped and therefore appeals to continual mental growth and physical evolvement. For child's accurate motor skills development it is necessary to move first. Growth and motor skills development of each individual, from birth to adulthood depend on both, genetics and surroundings (enviromental curcumstances). Hence, the kindergarten is undeniably one of the most important enviroments which should as much as possible provide proper conditions for child's competances while comprising all child development areas. Nevertheless, child will be able to attain these goals via active attention. When creating conditions for child's best enviromental integration we definitely must emphasise specific forms of child's movement that very often determine his behavior. What children express through the movement and nonverbal communication is usually conected to what kind of enviromental support their neurological and other physical system need. Moreover, if we'll tend to derive from child's nonverbal expression and specific form of movement, we'll easily find the solutions for unerstanding certain behavior patterns. Thus, we'll prepare activities that will allow each individual to achieve their full potential as much as possible.

KEYWORDS: : movement, attention, environmen

I. UVOD

V vrtcu sem zaposlena kot svetovalna delavka, zato se velikokrat srečam z vprašanji vzgojiteljev, kako pomagati otroku, ki ima težave z vzdrževanjem pozornosti. Ob tem navajajo, da imajo otroci težave tudi z organizacijo, razumevanjem sestavljenih navodil ter z vedenjem, ki ni socialno sprejemljivo za določeno starost otroka, kar otroku onemogoča uspešno vključevanje v igro in druge aktivnosti vrtca.

Pozornost je veščina, ki je ne moremo pridobiti čez noč, vendar nam lahko določene prilagoditve in vaje za spodbujanje aktivne pozornosti prinesejo izboljšanje in napredek pri otroku. Pri tem je pomembno tudi tesno sodelovanje s starši otroka, ki ima tovrstne težave in po potrebi vključevanje otroka v dodatne oblike strokovne pomoči, kot so psihomotorična obravnava otrok, senzorno integracijska obravnava, vključevanje otroka na obravnave pri strokovnjakih, kot so psihologi ali pedopsihiatri.

Namen prispevka je prikazati, kako lahko z načrtovanimi prilagoditvami v okolju in tekom dejavnosti v vrtcu omogočamo boljše pogoje za vzdrževanje aktivne pozornosti. Pri oblikovanju možnih oblik pomoči se opiram na znanja iz različnih metod, po katerih sem se izpopolnjevala tekom dela z otroci s posebnimi potrebami. V članku se predvsem naslanjam na pridobljena praktična znanja iz specialno pedagoških vsebin, na metodo HANDLE (Holistic Approach to Neuro Development and Learning Efficiency), Brain Gym in na metodo EBL (Emerging Body Language).

Sam kurikulum za vrtce predstavlja temeljna načela in cilje predšolske vzgoje, vključuje spoznanja, da otrok dojema in razume svet celostno. Kurikulum poudarja, da se otrok uči v aktivni povezavi s svojim socialnim in fizičnim okoljem, da v vrtcu in v interakciji z vrstniki in odraslimi razvija lastno družbenost in individualnost. Je premik od tradicionalnega poudarka na vsebinah, k poudarku na sam proces predšolske vzgoje na celoto interakcij in izkušenj iz katerih se otrok v vrtcu uči. Omogoča uresničevanje načela enakih možnosti in upoštevanje razlikosti med otroki, kar se uresničuje preko zagotavljanja enakovrednih pogojev za optimalni razvoj vsakega otroka, pri tem pa upošteva individualne razlike v razvoju in učenju.

Kurikulum omogoča ob strokovni odgovornosti in evalvaciji dela veliko fleksibilnosti samim strokovnim delavcem pri načrtovanju in izvajanju vsebin, organizaciji prostora, pri vnašanju prilagoditev ter pri načinih sodelovanja s starši.

Prav zaradi pogojev, ki jih omogoča kurikulum je vrtec prostor, kjer se morajo iskati načini za ustvarjanje optimalnih pogojev za uspešno vključevanje vseh otrok. Kljub vsemu, da presenetljivo veliko že vemo o samih razvojnih fazah otroka, o različnih vzgojnih pristopih in metodah, pa se še vedno srečamo pred vprašanjem, kako izboljšati pozornost nekaterih otrok, ki se težje vključujejo v vsakodnevne aktivnosti vrtca in tudi v prosto igro z vrstniki.

V prispevku opisujem nekaj možnih prilagoditev in nekaj preprostih vaj za boljše povezovanje naših možganov, preko katerih v veliki meri pripomoremo k bolj usmerjeni pozornosti pri vseh otrocih ter jim s tem omogočimo boljšo igro, učenje ter počutje pri otroku.

II. Z NAČRTOVANIM OPAZOVANJEM OTROKOVEGA NEVERBALNEGA IZRAŽANJA LAHKO PREPOZNAMO, KAKŠNE PRILAGODITVE OTROK POTREBUJE ZA USPEŠNEJŠE VKLJUČEVANJE V SOCIALNO OKOLJE

A. »LJUDJE NAM KAŽEJO, KAJ POTREBUJEJO«

Verjetno se vsi spomnimo kakšnega od sledečih vedenj pri nas samih ali pri komu drugemu;

Igranja z lasmi, svinčnikom, nakitom, igračkami, trakci na hlačah, vlečenja rokavov, ropotanje s kovanci v žepu, žvečenje papirja, oblačil, prstov, nohtov, svinčnikov, igrač, pritiskanje na vrh kemičnega svinčnika za odpiranje/zapiranje, zapiranje/odpiranje flumastrov, čečkanja s svinčnikom po papirju, medtem, ko poslušamo pomemben pogovor po telefonu, ropotanje s prsti po mizi, dajanje rok in prstov okrog ust, vlečenja ustnic, ko smo vpleteni v pomembne pogovor.

Ali smo se kdaj vprašali, zakaj to počnemo? Običajno otroke zaradi tega vedenja največkrat opozorimo naj prenehajo z njim, kajti zdi se nam, da se dolgočasijo, da nas ne poslušajo oziroma tako vedenje razumemo kot nespoštljivo do sogovornika.

Ali nam otroci s tem vedenjem res sporočajo, da nas ne poslušajo in ne upoštevajo pravil? Mi sami, kot odrasli, pa se še velikokrat poslužimo katerega od zgoraj naštetih gibanj, ko npr. poslušamo pomemben telefonski pogovor in ob tem čečkamo po listu na mizi.

Se spomnite morda slike možganov, kjer majhen človek, imenovan Humunkulus, z ogromnimi usti in rokami, leži čez predel motoričnega korteksa? Prav ta ponazarja, kako velik del možganov se ukvarja z informacijami, ki prihajajo iz rok in ust v senzorni korteks in kako velik del možganov motoričnega korteksa se uporablja za pošiljanje informacij našim rokam in ustom.

To pomeni da gibalne aktivnosti, ki se izvajajo z usti in rokami potrebujejo aktivnost velikega dela možganov in podobno - senzorni vnos iz rok in ust stimulira veliko področje možganov. Torej, kadar stimuliramo velik del motoričnega in senzoričnega korteksa preko zgoraj opisanih vedenj (vlečenje, čečkanje, mečkanje, žvečenje...) si tako pomagamo, da ostanemo pozorni, zbrani in usmerjeni. Ker sta centra za roko in usta v možganih postavljena tesno drug zraven drugega tako v senzornem, kot v motoričnem korteksu, je s stimulacijo enega centra sprožena stimulacija tudi drugega centra – to je tudi eden izmed razlogov, zakaj ljudje toliko premikajo roke, ko govorijo.

Da lahko vklopimo višje miselne funkcije za npr. govor, poslušanje, risanje, pisanje, obnavljanje zgodbe, povezovanje itd., moramo poskrbeti, da so naši primarni sistemi dovolj stimulirani.

Zato naslednjič dobro premislimo, preden otroku rečemo naj preneha z »igračkanjem«, vlečenjem rokavov, ustnic..., ko nam bo obnavljal zgodnico ali pripovedoval o nekem pomembnem dogodku. Pomislimo, kolikšen del njegovih možganov, bomo s tem izključili, ko mu bomo rekli naj preneha z npr. navijanjem vrvice na jopici.

III. OBLIKE POMOČI V VRTCU, KI PRIPOMOREJO K BOLJŠI POZORNOSTI IN ORGANIZACIJI PRI OTROKU

A. PRILAGODITVE ZA DELO S POSAMEZNIKI IN SKUPINO

Na podlagi načrtnega opazovanja in beleženja otrokovega vedenja, sestavimo program prilagoditev, ki so primerne za otroka ali celotno skupino, v katero so vključeni otroci s težavami na področju vzdrževanja pozornosti. Prilagoditve uvajamo načrtno, premišljeno, v majhni meri ter daljše časovno obdobje. Pri tem je dobro, da vzpostavimo tesno sodelovanje tudi s starši otroka, ki se težje vključuje v dnevne aktivnosti vrtca.

Spodnje prilagoditve so oblikovane na podlagi povzetkov magistrske naloge (Žunko-Vogrinc, 2009), priporočil po metodi HANDLE in EBL ter na podlagi lastnih pridobljenih specialno pedagoških znanj tekom dela z otroci in mladostniki s posebnimi potrebami.

- **Jasna struktura dneva;** ko imamo v skupini otroke, ki težje sledijo vsakodnevnim dejavnostim v vrtcu, je še posebej pomembno, da poskrbimo za jasno strukturo dneva, ki naj bo enaka vsak dan. Na dogodke izven ustaljene strukture otroke z zgoraj omenjenimi lastnostmi, še posebej pripravimo na nov dogodek (lahko uporabimo tudi slikovni material za lažjo predstavljivost novega dogodka). Pomembno je, da dejavnost sestavimo tako, da jo otroci doživijo preko čimveč čutnih kanalov. Tekom dneva poskrbimo za osnovne oblike gibanja; valjanje, plazenje, tekanje, skakanje, vrtenje, potiskanje, vlečenje, omogočanje glasnejših krikov).
- **Otrok naj ima možnost uporabe »fidgetingov« (pripomočki, ki zmanjšujejo nemirnost);** dovolimo otroku, da lahko zaposli svoje roke, prste, noge in usta, tudi z uporabo npr. trakca na svojih hlačah, navijanjem las okrog prsta..., medtem ko nam pripoveduje ali nas posluša. Lahko imamo v skupini škatlo z različnimi »fidgetimi«: trakci, mehke žogice, gumijastimi igračkami, različnimi kačicami..., ki jih ponudimo otroku med poslušanjem zgodbe npr. v jutranjem krogu ali med ogledom lutkovne predstave, med pripovedovanjem zgodbe. Pri tem moramo jasno postaviti pravila, da s temi predmeti ne motijo okolice.
- **Otroci naj bodo aktivni sogovorniki;** večkrat nagovorimo otroka s kratkim vprašanjem, uporabimo pogostejši očesni stik z njim, da preverimo, če sledi aktivnosti, preverimo, če je prav razumel podana navodila.
- **Rituali;** zagotovimo ustaljena mesta za pozdravljanje, pogovore, uporabljajmo malo pravil, poslužujmo se pogovora o posledicah kršenja pravil.
- Zmanjšajmo čas čakanja med prehodi dejavnosti (odhod v umivalnico, na igrišče, pri čakanju na obroke...); kadar je to mogoče razdelimo skupino na več manjših skupin, ki izmenično opravijo rutinska opravila ali vnašajmo v času prehodov vaje, ki spodbujajo naše možgane k bolj usmerjeni pozornosti (vaje Brain Gym, HANDLE), uporabimo

lahko tudi krajše izštevance, pesmi podkrepjene s kretnjami (bansi).

- **Uporabimo slikovni urnik za potek dejavnosti;** prilepimo sličice za časovno sosledje dejavnosti v vrtcu, kar otroku omogoča večji pogled v organizacijo dneva. Če se otroci že zgodaj naučijo določenih veščin načrtovanja, lahko tako preprečijo, da bi tovrstne težave vplivale na njihovo produktivnost. Starši pri tem igrajo ključno vlogo, saj morajo zgoraj omenjene metode vnašati tudi v vsakodnevno delo doma.
- **Urniki delovnih nalog;** vzgojitelj lahko za posamezne otroke, ki imajo težave z organizacijo in izvrševanjem nalog naredi urnik, ki ga opremi s sličicami nalog, ki jih mora opraviti. Iz urnika naj bo razvidno tudi do kdaj mora določeno nalogo opraviti ter uporabi označbo (npr. s štopiljko, nalepko), ko otrok nalogo izpolni. (npr. se samostojno obleče in obuje za odhod na igrišče, odpre vrata ob odhodu na igrišče takrat, ko je na vratih zelen krog, ...).
- **Nagradimo** uspešnost otroka; odrasli naj otroka za uspešno opravljeno nalogo tudi nagradijo, s čimer bo otrok lažje vztrajal pri postavljenih zahtevah. Nagrada naj bo neka dejavnost, opravilo, ki jo bo otrok počel skupaj z odraslim in po želji tudi z drugimi vrstniki. Tako bomo utrjevali tudi odnos med nami in otrokom oziroma mu pomagali pri vključevanju v vrstniško sredino.
- **Ureditev okolja, igralnice;** poleg urejenega urnika je za otroka pomembno tudi okolje, kjer naj bo čim manj različnih distraktorjev, ki otroka odvrta od določene naloge. Preveč senzornih dražljajev iz okolja lahko izzove preobremenitev otrokovega nevrološkega sistema, kar privede do reakcije fiziološkega stresa, ki se manifestira v obliki boja, bega ali blokade. V prostoru uredimo mirne kotičke za željen umik (npr. kartonaste hiške, indijanski šotor), opremimo večnamenske prostore z visečimi mrežami, ki jih lahko uporabimo v različne namene (kot prostor za umik in pomiritev, kot krepitev vestibularnega sistema,...). Skrbimo za dobro zračnost prostora (pazljivi bodimo pri uporabi eteričnih olj, čistil, saj lahko močni vonji zelo motijo nekatere otroke), v prostoru naj bo malo igrač na vidnem mestu, uporabljajmo enobarvne podlage in preproge, prav tako sami nosimo oblačila, ki niso kričečih in pisanih vzorcev. Bodimo pozorni na naš ton glasu in glasnost v skupini, poskrbimo za primerno svetlobo v igralnici (ne uporabljajmo neonskih luči, ko za to ni potrebe, ne posedajmo občutljivejših otrok pred okno, kje mu lahko blešči sončna svetloba).
- Otroku, ki ima težave na področju organizacije in pozornosti omogočimo, da ima **točno določeno mesto**, namenjeno npr. hranjenju, risanju, ustvarjanju. Ta prostor naj bo tudi čim bolj miren (npr. njegova miza je postavljena ob steni ali omari, kjer drugi otroci ne prehajajo mimo njegovega hrbta).
- **Ohranjanje reda;** pri vsem tem je pomembno, da tako v vrtcu kot doma spodbujamo otroka, da ob zaključku igre, risanja, pregledovanja knjig, pospravi svoj prostor in tako ohrani red, kar omogoča možganom večjo organizacijo.
- **Razdelimo nalogo na manjše korake;** zaradi slabše pozornosti ima lahko otrok tudi težave pri opravljanju zahtevnejših nalog. Pri tem mu je vzgojitelj lahko v veliko pomoč, in sicer tako, da mu pokaže korake, po katerih naj se loti določene naloge. Na ta način se bo otrok naučil načrtovanja, spoznal pa bo tudi, kako poteka določen delovni proces.
- Otroka je potrebno pri vsem tem **spodbujati in bodriti in spremljati ter beležiti**

njegov napredek.

- **Spremembe zahtevajo svoj čas;** z izbiro zahtev pričnemo premišljeno – izberemo opravilo, kjer vemo, da bo lahko otrok uspešen. Sčasoma zahteve povečujemo, pri vsem tem je potreben čas.
- In nenazadnje je pri vseh zgoraj omenjenih prilagoditvah bistvenega pomena **odnos med odraslim in otrokom**, kjer je potrebno razviti obojestransko zaupanje in obojestransko izmenjavo vživljanja in spoštovanja, stremenje k enakopravnemu izražanju potreb, kjer je prisotna pristnost, jasnosti in poštenost.

B. VAJE, KI POVEČUJEJO SPOSOBNOSTI USMERJANJA POZORNOSTI IN ORGANIZACIJE

Med prehajanjem dejavnosti ali v jutranjem krogu lahko vnašamo vaje, ki nam pomagajo doseči telesno ravnotežje potrebno za uspešno igro in učenje. Vaje krepijo tudi naše senzorne sisteme ter druge nevrološke funkcije (diferenciacijo, lateralizacijo, motoriko govoril itd.) ter umirjajo naš limbični sistem. Spodaj našteje vaje lahko vnašamo tekom celotnega dneva v vrtcu. v prispevku opisujem le nekaj vaj po metodi HANDLE in Brain Gym (podroben opis in oris vaj, je naveden v navedeni literaturi iz katere sem opisala sledeče vaje).

Vaja po metodi HANDLE (Bluestone, 2005):

- Nora slamica (Crazy Straw); pitje po zaviti slamici lahko izboljša mnogo funkcij. Potrebujemo pol kozarčka vode in zavito slamico. Vajo lahko izvajamo največ do trikrat na dan. Otrok naj ob vsakem pitju popije pol kozarčka vode po zaviti slamici. Pomembno je, da slamico otrok drži na sredini ustnic.
- Pozitivni učinki vaje; *Srkanje* z zavito slamico izboljšuje integracijo obeh hemisfer, koncentracijo, pozornost, krepi celotne mišice obraza (ustne mišice - razvoj govora, artikulacije), očne mišice, stimulira vestibularni sistem, spodbuja okus, vonj, izboljšuje vizualni sistem, zmanjša občutljivost na svetlobo, zvok, krepi mišice sfinktrov, pomaga pri refluksu. *Pihanje* skozi zavito slamico krepi celotne mišice obraza, povečuje obe možganski hemisferi, pomaga pri razvoju govora, odpira mišice sfinktrov, pomaga pri škiljenju.

Vaje po metodi Brain gym (Dennison in Dennison, 2007); vaje izbiramo glede na starost in sposobnosti otrok:

- Vaja: »Obračanje glave« – gibanje preko telesne sredine. Izvajanje vaje: glavo počasi kotalimo z ene strani na drugo, kot da bi bila težka žoga, pri tem globoko dihamo.

Pozitivni učinki vaje: spodbuja binokularni vid, izboljšuje prizemljitev, sprošča osrednji živčni sistem, izboljšuje dihanje, večja sproščenost.

- Vaja »Miselni gumbki« - za energijo in poglobljanje občutkov. Izvajanje vaje: s palcem in kazalcem nežno masiramo uhlje in jih vlečemo navzven. Začnemo na vrhu, in ko pridemo do mečice, potegnemo navzdol.

Pozitivni učinki vaje: osredotočimo svojo pozornost na sluh, izboljša notranji govor in mišljenje, večja umsko in telesno pripravljenost, omogoča poslušanje z obema ušesoma hkrati,

sprošča čeljusti, jezik in obrazne mišice, izboljšuje obračanje glave levo in desno, povečuje sposobnost usmerjanja pozornosti, izboljšuje ravnotežje, izboljšuje obseg poslušanja, širi periferni vid, pomaga ločiti pomembne zvoke od nepomembnih.

Pri izbiranju vaj po zgoraj omenjenih metodah moramo biti pazljivi, da jih otroci izvajajo pravilno in dosledno daljše časovno obdobje. Priporočljivo je pričeti v manjših skupinah, kjer lahko vsakemu otroku pomagamo pri izvajanju vaje. Pri vsem tem moramo vaje sami dobro poznati, jih znati pravilno izvajati ter paziti na odzivanje otroka. Pri vseh vajah je osnovno pravilo, da poskrbimo za primeren čas in prostor za učenje izvajanja vaj ter ne silimo otroka v izvajanje. Četudi nas otrok za začetek samo opazuje, se njegovi možgani prav tako učijo izvajanja – že sama pozornost na izvedbo vaje, je korak k izboljševanju otrokove pozornosti.

IV. SKLEP

Vsi otroci imajo potenciale za učenje, tudi tisti, katerih vedenje ni vedno takšno, da bi jim omogočalo uspešno vključevanje v socialno okolje. Potrebno je iskati načine in metode s katerimi jim bomo omogočili razvijanje boljše pozornosti in organiziranosti pri igranju, učenju in opravljanju vsakodnevnih opravil.

Pri vsem tem ne smemo pozabiti, da se otroci v predšolskem obdobju celostno razvijajo v veliki meri preko pridobivanja osnovnih gibalnih izkušenj, ki bodo pripomogle k uspešnemu usvajanju vsebin kot so – poslušanje, branje, pripovedovanje, povezovanje, risanje.

Če hočemo, da bodo otroci uspešno stopali v svet, jim omogočimo veliko izražanja z lastnim telesom, tekanja, skakanja, potiskanja, valjanja, ravsanja, vrtenja - skratka vsega tistega, kar nam sami vsakodnevno ponujajo za gradivo, ki ga lahko uporabimo pri vnašanju prilagoditev za krepitev aktivne pozornosti, kot tudi pri oblikovanju in načrtovanju različnih dejavnosti, preko katerih se bodo otroci igrali, učili in ob tem tudi zabavali.

Naš vložen trud bo poplačan, saj lahko z zgoraj omenjenimi prilagoditvami, ki dopuščajo veliko gibalnega izražanja, vplivamo na večjo duševno in telesno zdravje vseh otrok.

LITERATURA IN VIRI

1. J. Bluestone, *The Fabric of Autism, Weaving The Threads Into A Cogent Theory*: Published August 1st 2005 by Handle Institute.
2. P. E. Dennison in G. E. Dennison., *Telovadba za možgane*, izdaja za učitelje: Založba Rokus, 2007.
3. B. Kremžar, *Pomen motoričnih sposobnosti za vsestranski razvoj otroka*, Zbornik posveta, Ljubljana, 1983.
4. M. Petelin, *Vpliv gibalnih dejavnosti na socialno vedenje osebnostno in vedenjsko motenih mladostnikov*, Vzgoja in izobraževanje 3, Ljubljana, 1990.
5. Ž. Vučinić, *Kretanje je djetetova radost*. Zagreb: Foto Marketing-FoMa, 2001.
6. S. Žunko-Vogrinc, *Povezanost inkluzivne prakse z učiteljevo vlogo pri delu z učenci z motnjo pozornosti in s hiperaktivnostjo*: magistrsko delo [na spletu]. Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, 2009.

SADJE IN ZELENJAVA

POVZETEK

Raznovrstna prehrana z rednim uživanjem sadja in zelenjave lahko bistveno pripomore k boljšemu počutju in zdravju. Sadje in zelenjava sta bogat vir vitaminov in mineralov v prehrani vsakega šolarja in pomembno je uživati različne vrste sadja in zelenjave.

Na OŠ Gornji Petrovci so v OPB1 vključeni učenci 1. razreda in polovica učencev 2. razreda. V mesecu oktobru smo skupaj z učenci izvedli mini projekt SADJE IN ZELENJAVA. Učenci so prepoznavali in poimenovali različne vrste sadja in zelenjave, ga razvrščali glede na barvo in priljubljeno sadje in zelenjavo, pripravili jed in napitek ter ob koncu projekta izdelali lepljenko.

Ob dogovorjenih dnevih smo imeli dejavnosti v gospodinjski učilnici, kjer smo pripravili različne vrste sadnih napitkov, sadna nabodala in zelenjavni krožnik. Učenci so še posebej težko čakali te dneve, saj so uživali, ko so si sami pripravili napitek in prigrizek, okušali pripravljene stvari ter jih na koncu tudi popili in pojedli.

Z izvajanjem različnih dejavnosti in aktivnosti sem želela spodbuditi učence, da oblikujejo pozitiven odnos do uživanja različnih vrst sadja in zelenjave ter da si tudi sami znajo pripraviti prigrizek ali napitek.

KLJUČNE BESEDE: sadje, sadni napitek, sadno nabodalo, zelenjava, zelenjavni krožnik

FRUITS AND VEGETABLES

ABSTRACT

Varied diet with regular consumption of fruits and vegetables can significantly contribute to the well-being and health. Fruits and vegetables are a rich source of vitamins and minerals in the diet of each student and it's important to enjoy a variety of fruits and vegetables.

On the Grammar school Gornji Petrovci are included in the OPB1 students from the 1st and half of students from the 2nd class. Together with the students we performed in October a mini project of fruits and vegetables. Students were able to recognize and name the different types of fruits and vegetables, they sorted it according to colour and popularity, prepared fruit snacks and smoothies, and at the end of the project they also produced a scrapbook.

On the agreed day, we had activities in the household room, where we have prepared different kinds of fruit smoothies, fruit sticks and vegetable plates. For the students it was especially hard to wait for these days because they enjoyed preparing fruit smoothies and snacks by themselves, tasting prepared stuff and at the end also to drink it and eat it.

With the implementation of the various activities I wanted to encourage students to develop a positive attitude towards the consumption of different types of fruits and vegetables and to teach them how to prepare a snack or a smoothie by themselves.

KEYWORDS: fruits, fruit smoothie, fruit sticks, vegetables, vegetable plate

I. UVOD

V mesecu oktobru smo v OPB1 z učenci izvedli mini projekt SADJE IN ZELENJAVA. V projektu je sodelovalo 19 učencev, 13 učencev 1. razreda in 6 učencev 2. razreda ter učiteljica Bojana Keršič Ružič.

Sadje in zelenjava sta zelo pomembni za naše zdravje, saj sta bogat vir vitaminov in mineralov. V mesecu oktobru je svetovni dan hrane, zato smo se odločili, da bomo tudi mi v mesecu oktobru dali poudarek tej temi in podrobneje spoznali sadje in zelenjavo.

Učenci so prepoznavali in poimenovali različne vrste sadja in zelenjave, ga razvrščali glede na barvo in priljubljeno sadje in zelenjavo, pripravili jed in napitek ter izdelali lepljenko.

Ob dogovorjenih dnevih smo imeli dejavnosti v gospodinjski učilnici, kjer smo pripravili različne vrste sadnih napitkov, sadna nabodala in zelenjavni krožnik. Učenci so še posebej težko čakali te dneve, saj so uživali, ko so si sami pripravili napitek in prigrizek, okušali pripravljene stvari ter jih na koncu tudi popili in pojedli.

Učence sem navajala tudi na to, da si je potrebno pred delom temeljito umiti roke.

II. SADJE IN ZELENJAVA

Z učenci smo se na začetku projekta v razredu pogovarjali o tem, katero sadje in zelenjavo poznajo, sadje in zelenjavo so pravilno poimenovali, nato pa razvrščali glede barvo. Dogovorili smo se, da bomo iz sadja pripravili sadni napitek in sadna nabodala, iz zelenjave pa zelenjavni krožnik. Ob dogovorjenih dnevih smo imeli potem dejavnosti v gospodinjski učilnici, kjer smo pripravili različne vrste sadnih napitkov, sadna nabodala in zelenjavni krožnik.

A. SADNI NAPITEK – SMOOTHIE

Sestavine: jabolka, banane in mandarine

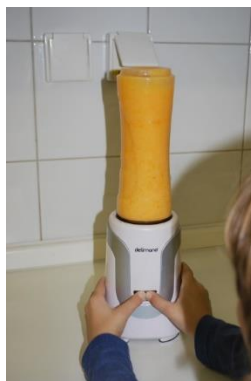
Pripomočki: deska, nož, krožnik, mešalnik za sadje, kozarec, žlica, slamica

Potek dela:

Sadje smo najprej oprali in olupili, potem ga še narezali. Določeno vrsto sadja smo dali v mešalnik za sadje in ga zmiksali v gost in gladek sok.

Učenci so sami povedali, katero sadje bomo dali v mešalnik, da dobimo sadni napitek, ki ga želijo poskusiti. Naredili smo štiri različne napitke: bananin napitek, napitek iz banane in jabolka, napitek iz mandarin in jabolčni napitek. K vsakemu sadju smo pred mešanjem dodali malo vode.

Ko smo naredili prvi napitek, sem ga učencem nalila v kozarce in so ga poskusili. Potem smo naredili drugi napitek in učenci so ga poskusili, nato še tretjega in četrtega. Učenci so se sami odločili, ali bodo napitek poskusili, ali ne. Večina učencev je poskusila vse napitke, nekaj učencev pa samo določene napitke.



Slika 1: Priprava sadnega napitka iz mandarin

B. SADNA NABODALA

Sestavine: banane, mandarine, belo grozdje, rdeče grozdje, kivi, nektarine

Pripomočki: deska, nož, krožnik, palčke

Potek dela:

Sadje smo najprej oprali in olupili, nato ga še narezali, grozdje pa ločili od vejic. Ko je bilo sadje narezano in pripravljeno na krožnikih, so ga učenci natikali na palčke.

Nekateri učenci so že kar med samim delom jemali koščke sadja in ga jedli.

Sadna nabodala smo delali dvakrat.

Prvič je manjša skupina učencev sama pripravila sadna nabodala in naredila tudi pogrinjke. Učenci, ki so se nam potem pridružili (po interesni dejavnosti) so prisedli k mizi in se posladkali s sadnimi nabodali.

Drugič je skupina učencev pripravila sadje na krožnikih in si je vsak učenec potem sam naredil svoje sadno nabodalo in ga pojedel.



Slika 2: Sadje operemo



Slika 3: Rezanje nektarin



Slika 4: Sadje na krožnikih



Slika 5: Natikanje sadja na palčke



Slika 6: Priprava pogrinjkov

C. ZELENJAVNI KROŽNIK

Sestavine: korenček (oranžen in rumeni), kumare, paprika (zelena, rdeča in rumena), belo zelje, kisle kumarice, koruza, češnjev paradižnik

Pripomočki: deska, nož, nož za lupljenje, krožnik, skleda

Potek dela:

Zelenjavo smo najprej oprali in olupili, potem jo narezali na manjše kose in narezano dali na krožnike. Učenci so si naredili vsak svoj zelenjavni krožnik. Izbrali so zelenjavo, ki jo imajo radi in iz zelenjave naredili na krožniku figuro.

Nekateri učenci so tudi med samim delom jemali narezane koščke zelenjave in jo jedli.



Slika 7: Lupljenje zelenjave



Slika 8: Rezanje zelenjave

D. LEPLJENKA

Material in pripomočki: krep papir (različne barve), lepilo, škarje, pobarvanka sadja ali zelenjave na tršem papirju

Potek dela:

Učencem sem narezala kolobarčke krep papirja, ki so ga potrebovali pri delu. Potem so si trgali koščke, jih oblikovali v kroglice in prilepili na pobarvanko sadja ali zelenjave. Delali so v skupinah.



Slika 9: Lepljenka - Paprika in jabolko

E. PRILJUBLJENO SADJE IN ZELENJAVA

Pripomočki: list s sličicami sadja, list s sličicami zelenjave, svinčnik

Potek dela:

Učencem so dobili list, na katerem so bile sličice različnega sadja in list, na katerem so bile sličice zelenjave. Sličice sadja in zelenjave so bile razporejene po barvi. Učenci so morali najprej vsako sadje na listu glasno poimenovati, potem pa obkrožiti, če sadje jejo ali prečrtati, če ga ne marajo. Delo je potekalo vodeno, dokler nismo prišli do zadnje sličice s sadjem. Enako smo potem naredili na listu s sličicami zelenjave.

Nalogo je reševalo 17 učencev. Trije učenci so obkrožili vso sadje na listu, en učenec ni obkrožil nobenega sadja, ker sadja ne je. Štirje učenci so obkrožili vso zelenjavo na listu, en učenec je obkrožil dve vrsti sadja.

Tabela 1: Prikaz priljubljenega sadja in zelenjave

SADJE	število učencev		ZELENJAVA	število učencev
češnja	16		krompir	16
rdeče jabolko	16		oranžen korenček	15
jagoda	16		koruza	14
malina	16		rdeča pesa	13
gozdna jagoda	15		kumare	13
mandarina	15		paradižnik	12
zeleno jabolko	15		grah	12
banana	14		rdeča paprika	11
borovnica	14		rumena paprika	11
sliva	14		zelena solata	11
nektarina	13		špinača	11
marelica	12		rdeče zelje	9
hruška	12		belo zelje	9
limeta	12		rumeni korenček	8
belo grozdje	12		jajčevce	8
rdeče grozdje	12		muškatna buča	8
lubenica	11		čebula	8
mango	11		zelena paprika	8
breskev	11		česen	7
robida	11		cvetača	7
pomaranča	10		repa	7
ananas	10		Bučke	7
limona	9		kitajsko zelje	7
kivi	9		radič	5
rdeči ribez	8		šampinjoni	5
črni ribez	8		por	5
melona	7		brokoli	5
rumeno jabolko	6		redkvica	4
figa	5		šparglji	4

Pri učencih je najbolj priljubljeno sadje češnja, rdeče jabolko, jagoda in malina, najmanj priljubljeno pa figa. Najbolj priljubljena zelenjava je krompir, najmanj pa redkvica in šparglji.

III. SKLEP

Z izvajanjem različnih dejavnosti in aktivnosti sem želela spodbuditi učence, da oblikujejo pozitiven odnos do uživanja različnih vrst sadja in zelenjave ter da si tudi sami znajo pripraviti prigrizek ali napitek.

Učenci so med dejavnostmi uživali, še posebej, ko so si sami pripravili napitek in prigrizek, okušali pripravljene stvari ter jih na koncu tudi popili in pojedli.

Zanimivo mi je bilo, da so nekateri učenci že med samim delom jemali narezane koščke sadja in zelenjave in ga jedli.

Po končanem projektu so učenci postali pozorni na to, katero sadje in zelenjava je v soku, ki so ga dobili pri popoldanski malici. Učenci so si doma sami pripravili sadni napitek in potem v šoli to ponosno pripovedovali.

LITERATURA IN VIRI

1. Tema: Jaz in sadje. Dostopno na spletnem naslovu:
http://www.zdravjevsoli.si/attachments/article/174/sadje_prvi.pdf.
2. E. Beaumont, Podobe prehrane. OKA Otroška knjiga, Ljubljana, 2005.
3. M. Seguin – Fontes, Sadje. Založba Domus, Kranj, 1988.
4. Zdravje, S prvo malo enciklopedijo do učenosti. Pomurska založba, Murska Sobota, 1997.

PLESNA DEJAVNOST KLOBUČKI

POVZETEK

Gibanje ima pomembno vlogo, saj vpliva na izobraževalno in poklicno uspešnost ter socialno vključenost posameznika v družbo. Zajema več področij. Med njimi je tudi ples.

Da bi učenci gibanje in ples sprejeli kot vseživljenjsko dejavnost, učitelji uporabljamo različne metode in oblike dela ter različne pripomočke, saj skušamo otrokom približati obravnavane vsebine z najrazličnejšimi dejavnostmi, v katerih je veliko igre.

S svojim prispevkom želim prikazati možnosti, kako popestriti predmet šport in približati ples učencem v prvem triletju. Učitelji prvošolcev namreč ugotavljamo, da so razvojne razlike otrok lahko velike. Zato izbiramo dejavnosti, ki omogočajo posameznikom napredek v skladu s sposobnostmi vsakega posameznika. V prispevku tako predstavljam plesno dejavnost Klobučki, kjer so klobuki otrokom v pomoč ob izvajanju različnih gibov. Ugotavljam, da s takšnimi dejavnostmi otrokom približamo ples in razvijamo pozitiven odnos do gibanja. Otroci preko teh dejavnosti hitreje razvijajo motorične spretnosti, koordinacijo in tudi socializacijo.

KLJUČNE BESEDE: ples, igra, pripomočki, vseživljenjsko učenje

DANCING ACTIVITY THE BONNETS

ABSTRACT

Moving has very important role, it influences on individual's educational and professional success and social interaction in the society. It scoops more areas, dance in one of them.

Teachers use different methods, approaches and also teaching accessories because they would like their students to accept dance as longlife activity. They want to draw the topics with different activities which include lots of playing nearer.

With my article I would like to show the opportunities how teachers can enrich the subject sport and draw the dance to the students in the first triennial nearer. The teachers in the first year are finding out how different the children in their development are, the differences can be big. That's why they choose the activities which enable the individuals the development in accordance with the abilities of the individual. In the article I also present dance activity The Bonnets where the hats are used to help the children to perform different moves. I can establish that with such activities we can draw the dance to the children nearer and develop a positive attitude to the movement. The children can easier develop their motoric abilities, coordination and also socialization.

KEYWORDS: dance, playing, teaching accessories, longlife learning

I. UVOD

Ivić s sodelavci (2002) navaja, da otroci različno hitro razvijajo svoje sposobnosti. Pri razvijanju sposobnosti otrok pa so pomembni tudi učitelji. Le ti lahko preko različnih metod in načinov poučevanja (predvsem s pomočjo veččutnega poučevanja, konkretizacije učne snovi ter učenja s konkretnim materialom in pripomočki) vplivajo na razvoj učenčevih sposobnosti. Ker je torej pomembno zavedanje o značilnostih otrokovega razvoja, saj se le tako zavedamo dosežkov, ki so jih učenci sposobni doseči v določeni starosti, v svojem prispevku najprej predstavim osnovne značilnosti razvoja otrok v starosti šest in sedem let. Prav tako v prispevku predstavim veččutno poučevanje, ki je ena izmed pomembnih metod razvijanja učenčevih sposobnosti. Konkretnije pa se v svojem prispevku osredotočam na razvoj gibalnih sposobnosti. Gibalne sposobnosti so v osnovi odgovorne za izvedbo naših gibov. Odstotek prirojenosti pri gibalnih sposobnostih je različen in so le te sposobnosti večinoma pridobljene z vadbo in načinom življenja. Med šest primarnih pojavnih oblik gibalnih sposobnosti štejemo: gibljivost, moč, hitrost, koordinacija, ravnotežje in preciznost (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003). Na omenjen razvoj učitelji vplivamo predvsem v sklopu predmeta šport. V pouk športa učitelji kritično vključujemo različne dejavnosti, tudi s področja plesa, z namenom kakovostnega razvoja učenčevih gibalnih sposobnosti. V dejavnosti pa prav tako vključujemo različne rekvizite. V prispevku predstavljam primer veččutnega učenja in systemskega razvijanja gibalnih sposobnosti s pomočjo rekvizitov, natančneje plesno dejavnost Klobučki. Plesna dejavnost Klobučki je pripravljena tudi po načelih Montessori pedagogike.



Slika 1: Učenci po zaključku plesne dejavnosti Klobučki.

A. Osnovne značilnosti otrokovega razvoja

Tabela 1: Zmožnosti otrok v starosti 6 in 7 let (Ivić s sodelavci, 2002)

Starost 6 in 7 let	
groba motorika	Stroji na nogi brez opore 40 sekunde. Vozi kolo. Sonožno preskakuje kolebnico. Skoči z višine 40 cm. Visi v vesi 10 sekund z droga, drži se z obema rokama. Lovi žogo z eno roko. V skoku ujame žogo. Igra badminton. Sam se oblači. Zaveže vezalke s pentljo.
fina motorika	Z žogo zadane cilj. S kleščami izvleče žebelj in ga zabije s kladivom. Navija nit na tulec. S palcem se lahko dotakne vseh prstov. Uporablja šilček. Reže in lepi preproste like iz papirja. Dela pahljačo iz papirja. Prerisuje romb. Prepisuje vse tiskane črke.

spodobnosti zaznavanja	Ostrina vida in širina vidnega polja je skoraj enaka kot pri odraslih. Razvita je sposobnost aktivnega zaznavnega preiskovanja in analize (analiza razlik med podobnimi slikami, iskanje preproste slike v zahtevni).
intelektualne sposobnosti	Ve, katera roka je leva in katera desna. Izvrši tri naloge, ki mu jih zastavimo hkrati. Število elementov skupini ustrezno označi s številom. Na ustno navodilo lahko razvršča logične naloge po štirih lastnostih (barva, oblika, velikost, debelina). Prešteje 13 kock. Naredi stopnice iz 10 kock, tudi potem, ko mu odstranimo model. Navaja razlike. Gre za začetek logičnih operacij (klasifikacija, seriacija, korespondenca in konzervacija).
govor	Govori pravilno in jasno. Izgovarja vse glasove (mogoče izpušča r). Po poslušanju ponovi kratko zgodbo. Piše in bere lastno ime. Sprašuje po pomenu besed. Razume predlog "na sredi". Uporablja 2500 - 3000 besed.
socialno čustveni razvoj	Uporablja popoln pribor za hranjenje, sam si pripravi sendvič. Čisti svoje čevlje. Gre sam ven, v soseščino. Lahko mu zaupamo manjšo vsoto denarja. Ima najljubšega prijatelja. Kaže zaščitniško vedenje do mlajših otrok. Spoštuje pravila iger z vrstniki. Prepoznavna lastne občutke ljubezni in sreče, jeze, razočaranja. Situacijo lahko opazuje tudi z vidika druge osebe. Realistični strahovi in strahovi pred nadnaravnimi bitji. Sposobnost za sodelovanje in skupinske dejavnosti.

S pomočjo teh spoznanj učitelji lažje organiziramo delo učencev v prvem triletju, jih delimo v skupine, izbiramo dejavnosti, ki vključujejo čim več čutil in se zavedamo dosežkov, ki so jih učenci sposobni doseči (zavedamo se, da nekateri učenci v določenem starostnem obdobju nečesa ne zmorejo, saj za to preprosto niso dovolj zreli in obratno).

II. PLESNA DEJAVNOST

A. Veččutno poučevanje

Ker imajo učenci različne stile učenja, je pomembno, da se izvaja veččutno poučevanje. Učitelj učno situacijo prilagodi različnim učencem tako, da lahko informacijo pridobijo preko več čutov: sluh, vid, tip, okus.

Jasna Zupanc (2009) je v svojem diplomskem delu raziskovala, kateremu zaznavnemu sistemu dajejo učitelji in učenci več pozornosti in ali veččutno poučevanje in učenje zagotavlja dolgotrajno pomnjenje. Anketni vprašalnik je izpolnilo 64 učiteljic prve triade (razrednega pouka). Rezultati raziskave so pokazali, da si učitelji pri poučevanju pomagajo z najrazličnejšimi pripomočki in tako pogostokrat uporabijo veččutni način poučevanja ter se zavedajo pomembnosti poznavanja različnih zaznavnih sistemov učencev (70% anketiranih učiteljic). Prav tako so rezultati pokazali, da učiteljice menijo, da je uspešno učenje in dolgotrajno pomnjenje pogostokrat rezultat veččutnega učenja in poučevanja. Raziskava je pokazala, da učitelji vizualizirajo učno snov tako, da poleg ustne razlage uporabljajo še slike, skice, grafe, posnetke in filme. Ob vizualizaciji pa organizirajo še diskusijo, pripovedujejo zgodbe in uporabljajo metafore. Za kinestetične učence najpogosteje pripravijo različne vaje, igro vlog, simulacije, preizkušanje, demonstriranje in skupinsko delo.

B. Plesna dejavnost Klobučki

Plesna dejavnost Klobučki je primer veččutnega učenja. Izvaja se postopoma, v delih. Lahko poteka celo šolsko uro ali le del ure. Ker gre za sistematično razvijanje gibalnih sposobnosti

otrok, je smotrno, da se izvaja več časa, tudi več mesecev. Priporočljivo je, da se dejavnosti izvajajo v dovolj velikem prostoru, najbolje v telovadnici.

Uvodno uro pričnemo z zgodbico, ki jo ves čas dopolnjujemo. Nadaljevanje zgodbe prilagajamo nastali situaciji, dejavnostim in seveda ciljem, ki jih želimo doseči. Večina dejavnosti poteka ob glasbi, ki jo izbere učitelj sam. Glasba mora biti brez besedila in naj je otrokom všeč. Tako bodo otroci imeli dobro motivacijo za sodelovanje.

UVODNA URA

- Izhodiščna zgodba

Nekega dne Sara v babičini omari najde koš klobučkov. Pisanih, velikih in majhnih, popolnoma novih in nekaterih oguljenih in starih, a prav vsi so ji bili všeč. Zato se je odločila, da bo prav vse poskusila.

- Risanje

Učenci izberejo zgiban klobuk iz papirja bele, rdeče ali modre barve in nanj nekaj narišejo.

- Poišči prostor

Učenci izberejo prostor v telovadnici, kjer bo njihov klobuk doma - to je edini prostor, kjer lahko odložijo klobuk.

- Predstavi svoj klobuk

Učenci imajo klobuke na glavi in po določenem vrstnem redu **z gibanjem telesa** prikažejo risbo na svojem klobuku (če so na klobuku rože lahko prikaže rast rož tako, da iz počepa preide v stoji; če ima narisano žival posnema gibanje živali itd.). Izbran učenec kaže, ostali ga posnemajo. Gibanje poteka ob glasbi.



Slika 2: Učenci so porisali klobuke in jih predstavili z gibanjem.

GLAVNI DEL URE (izvedemo eno ali več naštetih dejavnosti)

- Nadaljevanje zgodbe

PRVA DEJAVNOST

Klobuk ima magične lastnosti. Ko si ga natakneš, se zalepi na tvojo glavo in usmerja gibanje telesa.

Učenci izberejo **prostor** v telovadnici, kjer bo njihov klobuk doma. Ko slišijo glasbo, se s klobukom na glavi, premikajo po prostoru. Ko glasba utihne se vrnejo "domov". Način gibanja določi učitelj. Primer: beli klobuki skačejo v zrak, modri klobuki poskakujejo, rdeči klobuki se premikajo z vrtenjem.

DRUGA DEJAVNOST

Učenci, ob glasbi in po navodilih učitelja, s klobukom na glavi **premikajo dele telesa**.

Učitelj opazuje učence in hitrost spreminjanja gibanja prilagaja njihovim gibalnim sposobnostim.

Klobuki z magičnimi lastnostmi so se srečali in si pripovedovali zanimiva doživetja, tako da so premikali le določene dele telesa. Najprej so premikali glavo.

Gibanja so razdeljena na določene dele telesa:

- **glava:** dviganje, spuščanje, sukanje, kroženje, nagibanje, kimanje, mirovanje;
- **roke:** dviganje, spuščanje, sukanje, kroženje, nagibanje, kimanje (kako pokažeš da, ne), mirovanje;
- **dlani:** gor, dol, desno, levo, vrtenje, mirovanje;
- **trup:** predklon, zaklon, nagib, sukanje, kroženje, mirovanje;
- **noge:** dviganje, spuščanje, iztegovanje, krčenje, kroženje, mirovanje;
- **stopala:** dviganje, spuščanje, tapkanje, korakanje, poskakovanje, sukanje, kroženje, mirovanje.

TRETJA DEJAVNOST

Učenci se ob glasbi s telesom obračajo v **levo** in **desno** stran. Učitelj lahko nalogo oteži, da premikajo le glavo ali dvigujejo ustrezno roko, nogo itd.

Klobuki niso utegnili povedati vsega. Njihov pogovor je prekinil hrup iz desne strani. Zato so pogledali v to smer. Hrup se je zaslišal še z leve strani. Ker so hoteli odkriti, kdo povzroča tak hrup, so se s celim telesom obračali dvakrat v desno in enkrat v levo.

ČETRТА DEJAVNOST

Učitelj pazi, da v zgodbo vključi **hitrost gibanja**. Pri tem uporablja izraze počasi, hitro, ponavljajoče, v presledkih.

Hrup je postajal glasnejši. Obrnili so se v levo in šli počasi, nato hitro. Tako so nekaj časa ponavljali premikanje počasi, nato hitro, spet počasi, hitro. Ko so zaslišali plosk, pa so za hip obstali, nadaljevali počasi, spet postali, nadaljevali počasi in se tako v presledkih gibali vse do doma.

PETA DEJAVNOST

Učitelj v zgodbo vključuje izraze za **moč** kot so nežno, sunkovito, silovito, brez moči.

Klobuk je pred domačimi vrati. Nežno pobere jesenski list in si ga hoče zatakni za rob klobuka. A list nežno pada na tla.

Tokrat sunkovito pobere list in ga nežno zatakne za rob klobuka.

Zapiha veter, ki v sunkih premika klobuk.

Silovito težko se upira močnemu vetru.

Veter poneha, klobuk brez moči pade na tla.

ZAKLJUČNA DEJAVNOST

Poudarek je na **socializaciji**. Učenci so v paru, trojki, manjši skupini in nazadnje kot celota. Po vsakem formiranju skupin se zavrti glasba, ki traja približno 2 min. Klobuki v paru ali skupini lahko plešejo vsak zase ali pa plešejo s posnemanjem.

Klobuk se odpravi od doma in sreča klobuk enake barve. V paru zaplešeta.

Par gre dalje in sreča še en klobuk enake barve. Zaplešejo.

Vsi trije gredo dalje in srečajo še več klobukov enake barve. Zaplešejo.

Klobuki gredo dalje in srečajo še ostale klobuke. Klobuki so veseli ponovnega srečanja in zaplešejo.



Slika 3: Učenci so v paru ali v skupini po določeni lastnosti klobuka.

C. Ugotovitve

Ugotavljam, da z dejavnostmi, ki vključujejo igro, pripomočke in več čutil, razvijamo pozitiven odnos do plesa in gibanja na sploh. Otroci razvijajo več področij:

1. **Koordinacija:** s telesnimi položaji in gibi izboljšajo občutek za koordinacijo v prostoru.
2. **Dihanje:** naučijo se nadzorovati dihanje, pravilno dihati, omogočiti boljši pretok energije.
3. **Delovanje:** zaradi raznolikih vaj uporabljajo različne dele telesa, jih spoznavajo in izboljšajo motoriko ter spoznavajo delovanje svojega telesa.
4. **Socializacija:** se igrajo, spoznajo in se družijo s svojimi vrstniki, razvijajo medsebojno pomoč, poglobijo zaupanje do drugih in dobijo občutek za potrebe drugih. Popestritev so tudi razni rekviziti, ki jih uporabljajo pri vajah (klobučki, žoge, trakovi, pene, valji) in ravno ti lahko učence spodbudijo k medsebojnemu sodelovanju.
5. **Umiritev** tako telesa kot duha. Veliko medicinskih študij je že pokazalo, da takšna vadba pozitivno deluje na otroke v stresnih okoliščinah ter pomiri hiperaktivne učence. Pozitivno deluje tudi na druge otroke s posebnimi potrebami.
6. **Ravnotežje:** vadba še okrepi občutek zavedanja telesa in ravnotežja.
7. **Jaz:** prek dihanja, raztezanja in sproščanja se otroci začnejo zavedati samih sebe.
8. **Prožnost** ne le mišic, ampak celotnega telesa, ki jo prinese zavestno in nadzorovano izvajanje gibov.
9. **Drža:** gibi pripomorejo h krepitvi hrbtenice in boljši drži. Poleg vsega je tovrstna vadba investicija v prihodnost.
10. **Samopodoba:** druženje, igra in zmožnost, da otroci dobro izvajajo vaje in poglobljajo zaupanje v samega sebe, pripomore k njihovi pozitivni samopodobi.

III. SKLEP

Predstavila sem en način razvijanja gibalnih sposobnosti. Pri tem naj poudarim, da je za razvoj gibalnih sposobnosti potrebna redna vadba, saj je le ta pomembna za ohranjanje, varovanje in izboljšanje zdravja, povečanje odpornosti in gibljivosti, upočasnitev procesov staranja in je blažilec stresa. Po mojih izkušnjah vključevanje igre in rekvizitov v gibalno (tudi plesno)

dejavnost pozitivno vpliva na otroke na njihov razvoj gibalnih sposobnosti. Otroci z veseljem spoznavajo in odkrivajo možnosti uporabe istih pripomočkov še v drugih dejavnostih ali v kasnejših razvojnih obdobjih. S predstavljenimi dejavnostmi pa otroci tudi ozaveščajo gibanje, razvijajo in povečujejo gibljivost posameznih delov telesa ter gibljivost celega telesa, hkrati pa razvijajo pozitiven odnos do gibanja oz. plesa. Pri tem je pomembno poudariti, da ples ni le gibanje, je tudi druženje in ima pomembno socializacijsko vlogo v življenju vsakega posameznika. Druženje, igra in zmožnost, da otroci dobro izvajajo gibalne vaje, pa pripomore tudi k njihovi pozitivni samopodobi.

LITERATURA IN VIRI

1. Ave Vita (b.d.). Montessori pedagogika. Pridobljeno s:
<http://www.avevita.si/default.asp?mid=sl&pid=montessoripedagogika>
2. Ivič, I. in sodelavci. (2002): Razvojni koraki: pregled osnovnih značilnosti otrokovega razvoja od rojstva do sedmega leta, Inštitut za psihologijo osebnosti, Ljubljana.
3. Videmšek, M., Berdajs, P. in Karpljuk, D. (2003). Mali športnik. Ljubljana: Fakulteta za šport.
4. Zupanc, J. (2009). Veččutno učenje in poučevanje spoznavanja okolja v prvem triletju osnovne šole. Diplomsko delo. Univerza v Mariboru: Pedagoška fakulteta.

Fotografije v prispevku so last avtorice prispevka Simone Kolarič Wolf

ZNAM PLAVATI

POVZETEK

Sodobna osnovna šola mora vsakemu učencu zagotoviti pogoje za pridobivanje znanj ter za celovit in optimalen osebni razvoj. Eno izmed pomembnih znanj je tudi plavanje. Ker plavanje pozitivno vpliva na otrokov telesni, psihični in socialni razvoj, je priporočljivo, da se otrok nauči plavati čim prej (idealna starost je šest ali sedem let). Zato se na šoli v okviru ur športa v prvem triletju izvaja osnovni tečaj plavanja. V prispevku predstavljam, kako izvajam osnovni tečaj plavanja za učence prvega triletja. Ta obsega prilagajanje na odpor vode, plavnost in drsenje, izdihovanje v vodo, elementarne igre v plitvi vodi, gledanje pod vodo, potapljanje glave, učenje osnovnih tehnik plavanja in učenje skokov v vodo. Na začetku in koncu plavalnega tečaja se izvede preverjanje plavanja ter analiza napredka učencev. Učenci se uvrstijo v skupino neplavalcev, delnih plavalcev in plavalcev. Pri izvajanju osnovnega tečaja plavanja ugotavljam, da vsi učenci napredujejo, večina do stopnje plavalca.

KLJUČNE BESEDE: osnovni tečaj plavanja, plavalci, neplavalci

I CAN SWIM

ABSTRACT

A contemporary primary school should provide conditions for knowledge acquisition and complete and optimal personal development for every pupil. One of the important skills is also swimming. Because swimming has a positive effect on pupils' physical, mental and social development, it is recommended that children learn to swim as soon as possible (an ideal age is at six or seven). Therefore we organise a basic swimming course as a part of physical education in the first triad. The article presents the performance of a basic swimming course for pupils in the first triad. The course includes adaptation to water resistance, buoyancy and glide, exhaling under water, basic games in shallow water, watching under water, head diving, learning swimming techniques and diving. We test pupils' swimming skills before and after the course and analyse their progress. Pupils are classified into three groups: swimmers, partial swimmers and non-swimmers. During the swimming course, the majority of pupils improve their swimming skills and become swimmers.

KEYWORDS: basic swimming course, swimmers, non-swimmers

I. UVOD

Plavanje je odličen način, da ostanemo fizično aktivni in zdravi skozi celo leto ter učinkovito zmanjšamo vsakodnevni stres. A plavanja se moramo naučiti, saj nam ni položeno v zibko in gene. Zelo pomembno je, da učence učimo plavanja na zabaven način oz. skozi igro. Bolj ko je učenje otroku zabavno, hitreje se uči. Tudi, ko se nauči izvajati pravilne zavesljaje in udarce, je potrebno veliko vaje, saj se telo ob nepravilnih zavesljajih in udarcih še bolj izčrpava. Če se otrok boji vode in ne kaže želje po učenju, ga v plavanje ne silimo (OMI storitve in posredništvo, b.d.). V svojem prispevku zato navajam didaktična pravila, ki jih je potrebno upoštevati pri izvajanju osnovnega plavalnega tečaja in cilje, ki jih dosegamo s takim tečajem. Prav tako opišem konkretno izpeljavo osnovnega tečaja plavanja in analizo le tega.

II. OSNOVNI TEČAJ PLAVANJA – PRILAGAJANJE NA VODO IN UČENJE PLAVANJA

Plavanje je zelo pomembna veščina v življenju vsakega posameznika. To, da ljudje ne znajo iz pokončnega položaja preiti v plavanje, je en od pogostih vzrokov utapljanja. V prid temu je tudi statistika utopitev v Sloveniji (Koristne informacije za starše, b.d.). Ta navaja:

- V Sloveniji so po številu smrtnih žrtev utopitve na tretjem mestu, takoj za prometnimi nesrečami in nesrečami pri delu.
- Pri predšolskih otrocih je utopitev na drugem mestu vzrokov smrti.
- Pri najstnikih in otrocih, mlajših od pet let, je stopnja utopitev večja.
- Na vsakega utopljenega otroka je pet otrok hospitaliziranih zaradi skorajšnje utopitve.
- Otrok se lahko utopi v času enega telefonskega klica.

Tabela 1: Število utopitev v Sloveniji po letih (24 ur, b.d.).

LETO	ŠTEVILO UTOPITEV
2015 do 4. 7.	4
2014	10
2013	12
2012	21
2011	13

Zato učitelji strmimo k temu, da učence z izvajanjem osnovnega plavalnega tečaja naučimo plavati. Idealna starost za učenje plavanja je šest do devet let. Kljub temu je dobro z učenjem plavanja pričeti čim bolj zgodaj, saj plavanje pozitivno vpliva na otrokov telesni (na dihanje, srčno -žilni sistem, mišičevje, termoregulacijo), psihični in socialni razvoj (Kapus s sodelavci, 2001).

Plavanje pa omogoči pozitiven vpliv tudi na dihanje, saj povzroči pritisk vode na prsni koš, kar povzroči močnejši izdih in vdih. S tem se krepi dihalno mišičevje, predvsem medrebrno. Zaradi okrepljenega dihanja, se poveča vitalna kapaciteta. Prav tako zaradi vodnega pritiska, priteka 20% več krvi v desni del srca in preko pljuč v levi del srca, kar občutno krepi srčno mišičevje. Redna vadba zmanjšuje frekvenco srca in poviša njegovo zmogljivost in vzdržljivost otroka,

kar opazimo, saj se otrok pri naporu hitreje opomore. Enakomerno se oblikuje celotno skeletno mišičevje, kar je osnova za zdrav razvoj brez slabe drže. V prsnem položaju v vodi se krepí ramenski obroč in hrbtne mišičevje. Gibanje v vodi otroku omogoča intenzivno rast kosti, dobro oblikovanje kolčnega sklepa, hrbtenica pa se začne prej spreminjati iz okrogle v dvojno S obliko. Prava temperatura vode vzpodbuja dražljaj za izboljšanje termoregulacije in s tem odpornosti telesa, saj se s tem izboljša imunski sistem in reakcija otrokove kože na hladno. Otrok »samostojno« pride do cilja, oziroma si izpolni željo z lastnim trudom; kar pospešuje psihični razvoj. Plavanje omogoča raziskovanje vedno širšega okolja, drugih ljudi, zadrževanja z njimi ter reakcije v novih okoliščinah ter s tem razvijanje socialnih odnosov. Tudi druženje v skupini večkrat pripelje do kasnejših skupnih iger. Bazeni so najboljša izbira za učenje plavanja, saj ni motečih elementov kot na morju, ki bi lahko odvrčali otrokovo pozornost in jemali veselje, kot so na primer valovi, umazana voda, živalice, kamenčki in seveda slanst (OMI storitve in posredništvo, b.d.)

A. CILJI PLAVALNEGA TEČAJA

Vauhnik (1993) navaja naslednje cilje plavalnega tečaja:

- Prilagajanje na odpor vode
- Plovnost in drsenje
- Izdihovanje v vodo
- Elementarne igre v plitvi vodi
- Gledanje pod vodo
- Potapljanje glave
- Osnove tehnik plavanja (prsno, kravl, hrbtno)

Učenci spoznajo:

- Drugačnost vode v primerjavi z življenjem na kopnem, otežene pogoje bivanja v vodi (dihanje, gledanje, gibanje telesa v vodi...),
- nevarnosti v vodi,
- nevarnosti pri skoku v vodo,
- navodila za varno obnašanje v vodi in temeljne varnostne ukrepe,
- rekvizite in pripomočke za prilagajanje na vodo,
- kakšne so ustrezne kopalke in preoblačenje le teh,
- higieno v vodi in zunaj nje ter kako skrbimo za čistočo in varnost plavalnišča,
- strokovne izraze programa za osnovni tečaj plavanja,
- pomen znanja plavanja kot temeljne, prvinske oblike človekovega gibanja (Vauhnik, 1993).

Učenci si oblikujejo in razvijajo stališča, navade in načine ravnanja:

- zmanjševanje strahu pred globoko vodo, odločnost in vztrajnost,
- odnos do nevarnosti v vodi, odnos do plavanja in iger v vodi,
- odnos do spoštovanja zdravstvenih in higienskih navodil pri plavanju,
- pomoč drugim učencem pri učenju plavanja,
- samozaupanje pri plavanju,

- obnašanje na kopališču (Vauhnik, 1993).

B. DIDAKTIČNA PRIPOROČILA ZA IZVEDBO PLAVALNEGA TEČAJA

Pred pričetkom tečaja vodja plavalnega tečaja skliče sestanek z vsemi izvajalci plavalnega tečaja, da se sodelujoči seznanijo s programom. Vodstvo šole prevzame organizacijo; določi kraj in čas izvajanja plavalnega tečaja. Vodja preveri razpoložljivost pripomočkov in opremljenost bazena; kako je poskrbljeno za varnost, preveri temperaturo vode v bazenu (temperatura vode 28 - 32 stopinj C) ali so bazeni pravilno opremljeni (reševalna oprema), označeni (označene globine vode) in je zagotovljeno zadostno število pravilno usposobljenih reševalcev iz vode. Priskrbi podatke o številu učencev in o njihovih dosedanjih izkušnjah s plavanjem.

Pri učenju plavanja učitelj upošteva naslednja didaktična priporočila (Kapus s sodelavci, 2001):

- Učitelj učenca poduči o redu na kopališču in higienskih zahtevah.
- Učenca, ki se boji vode, učitelj nikoli ne sili v vodo. Z različnimi igrami v vodi in ob njej ga skuša navdušiti, da bo sam želel vanjo.
- Učitelj se postavi na vidno mesto, od koder vodi pouk in nadzoruje vse učence pri vadbi.
- Učitelj daje učencem navodila, ko imajo vsi glavo nad vodno gladino.
- Preden gre učenec v vodo, naj se ogreje z gimnastičnimi vajami.
- Razlago vadbe v vodi učitelj opravi, ko so učenci na kopnem. Razlaga naj bo kratka in jasna. Pouk v vodi mora biti čim bolj dinamičen, učitelj se mora omejiti le na povelja in kratke popravke napak.
- Učenca učitelj nenehno spodbuja, sprva pogosto, pozneje redkeje. Spodbudo izraža tudi s pogledom, kimanjem, nasmehom, božanjem po laseh, trepljanjem po ramenih... Učitelj učenca ne graja. Razen če krši red in z nedisciplino ovira proces učenja in varnost drugih učencev in učiteljev.
- Učitelja ne sme motiti učenčeva aktivnost ali celo hiperaktivnost. Učenca ne omejuje, temveč ga zaposli s takšnimi nalogami, ob katerih se sprošča in hkrati uravnava svoje vedenje.
- Učitelj daje učencu možnost doživljanja uspeha, zato izbira tako dejavnost ali pa proces učenja popestri z igro.
- Učitelj upošteva le primerjavo učenca s samim seboj.
- Pomoč – učiteljeva asistenca učencu je pomemben didaktični element, ki naj se ga učitelj čim več poslužuje. Tako učitelj vzpostavi neposreden stik z učencem in krepí medsebojno zaupanje. Enako velja za asistenco učenec – učencu. V tem primeru mora učitelj poskrbeti za pravilno izvedbo in varnost.
- Pomembna in učinkovita je tudi zunanja motivacija. Za spodbudo učitelj uporablja nagrade, ki jih lahko učenec dobi že med tečajem, ko doseže določeno stopnjo znanja plavanja.
- Izjemno pomembno je ozaveščanje staršev o pomenu znanja plavanja. V ta namen učitelj pripravi roditeljski sestanek, kjer staršem s slikovnim gradivom prikaže učenje plavanja. Po končanem tečaju staršem svetuje, kako naj učenec svoje znanje še izboljša.

C. ORGANIZACIJA PLAVALNEGA TEČAJA

Dnevni sklop plavalnega tečaja razdelimo v 4 osnovne dele (Kapus s sodelavci, 2001):

1. UVODNI DEL

Otroka moramo psihično in fizično pripraviti na organizirano delo (razne vaje za ogrevanje, teki, poskoki, tekalne igre..).

2. PRIPRAVLJALNI DEL

Otroka seznanimo z vajami oblikovanja (vaje za raztezanje in sprostitve mišičevja, vezi in sklepov) ter s specialnimi plavalnimi gibi.

3. GLAVNI DEL

Ves čas se odvija v vodi. Predelujemo tisto učno snov, ki smo si jo zastavili za določen dan.

4. ZAKLJUČNI DEL

Otroka umirimo z vajami ali igrami.

Prvo uro plavalnega tečaja namenimo spoznavanju bazena ter izvedemo preizkus prilagojenosti na vodo in plavanja. Ta preizkus je osnova za delitev v skupine. V skupinah nadaljujejo delo po ustreznem programu glede na stopnjo predznanja. V skupini je lahko pri učenju plavanja do 12 učencev (začetnikov do 8).

Kapus s sodelavci (2001) navaja naslednje tri skupine otrok glede na plavalne zmožnosti:

1. SKUPINA (neplavalci)

Predznanje plavanja:

- učenci »ne znajo« plavati, se prilagajajo na vodo.
- cilj: Prilagoditi učence na vodo in jih usposobiti vsaj do stopnje delnega plavalca.

2. SKUPINA (slabi ali delni plavalci)

Predznanje plavanja:

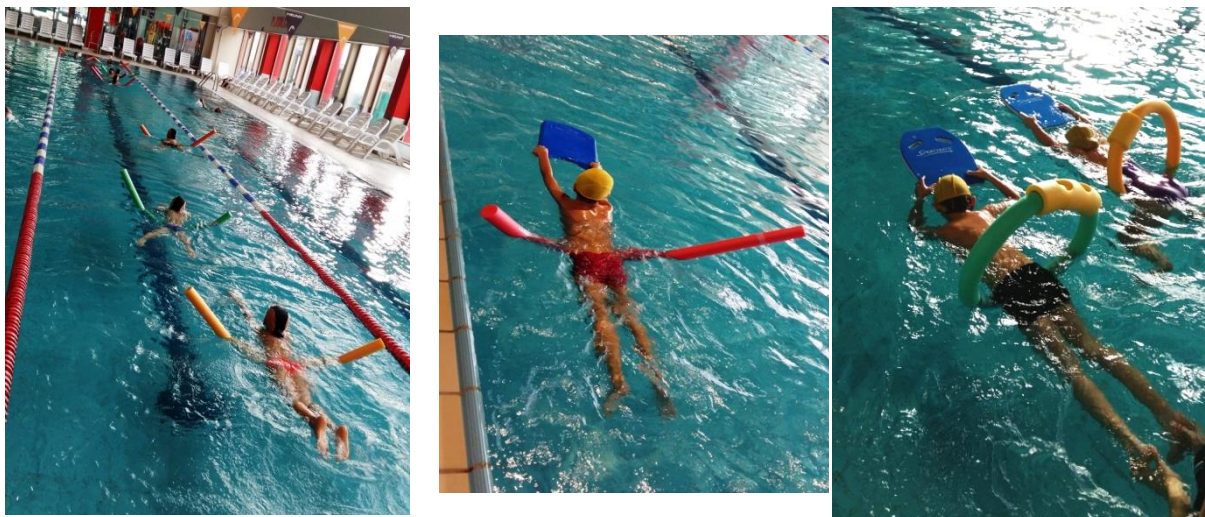
- učenci niso sposobni preplavati razdalje več kot 25 metrov brez prekinitve.
- cilj: Učence naučiti plavati v eni od plavalnih tehnik tako, da so ob koncu učenja sposobni preplavati najmanj 35 metrov brez prekinitve.

3. SKUPINA (plavalci)

Predznanje plavanja:

- učenci v eni od tehnik preplavajo več kot 25 metrov.
- cilj: Učence izpopolniti v osvojeni tehniki plavanja tako, da skočijo na noge v vodo, plavajo, med plavanjem izvedejo vaje za varnost (iz pokončnega položaja preidejo v plavanje) ter naučiti novo tehniko plavanja (kravl ali prsno ali hrbtno).

Pri procesu učenja plavanja se smiselno uporabljajo različni pripomočki z didaktično funkcijo. Namenjeni so učinkovitemu prilagajanju na vodo, učenju tehnike plavanja v vseh fazah (izboljšanje plovnosti), popestritvi in večji privlačnosti vadbe (motivaciji). Najpogostejši didaktični pripomočki so plavalne deske in valji, plavalne blazine, "špageti", obroči, žoge. Sredstva za vadbo in čas trajanja posameznih delov so prepuščena razsodnosti vaditeljev, ki s svojim strokovnim znanjem in pravilnimi pedagoškimi prijemi smotrno ukrepajo in načrtujejo učno vzgojni proces po posameznih dnevih (Kapus s sodelavci, 2001).



Slika 1, 2, 3: Slike iz plavalnega tečaja ob uporabi pripomočkov za plavanje.

Navajam še nekaj primerov aktivnosti po zaporednih dnevih izvajanja plavalnega tečaja.

1. DAN

- pregled zmogljivosti in razpored v vrste
- vaje za prilagajanje na vodo (brcanje po vodi, škropljenje, kača, jezdec...))
- vaje za odpor vode (hoja v vodi v koloni, razni teki po vodi, mlin na vodi...)
- vaje za dihanje (potiskanje žogice, pihanje v dlan, mehurčki...)
- vaje za plovnost (vrtiljak, voda nas nosi,...)
- metodika prsnega kravla, prsne tehnike ali hrbtne kravla
- vaje z nogami na suhem in v vodi ob robu bazena (tudi s partnerjem)

2. DAN

- vaje za prilagajanje na vodo (tehtanje vreč, petelinji boj,...)
- vaje za odpor vode (valovanje, krokodil,...)
- vaje za dihanje (pihati v žogico za tenis, mehurčki,...)
- vaje za plovnost (voda nas nosi,...)
- vaje za drsenje (vlečemo čoln, torpedo...)
- vaje z nogami ob robu bazena s partnerjem in z desko
- vaje z rokami na suhem in v vodi na mestu

3. DAN

- vaje za dihanje (izdihavamo v vodo,...)
- vaje za drsenje (odriv od stene, odriv v dvojicah,...)
- vaje za plovnost (na vodi lahko ležimo...)
- vaje za gledanje (iskanje predmeta,...)
- vaje z nogami ob robu bazena in z desko
- vaje z nogami z odrivom od stene
- vaje z rokami v vodi na mestu, v hoji in z partnerjem,
- vaje za koordinacijo (delo z nogami in rokami)
- skok v vodo na noge (v daljino)

4. DAN

- vaje za dihanje (izdihavamo v dvoje,...)
- vaje za plovnost (na vodi lahko ležimo,...)
- vaje za gledanje (povej število, iskanje predmetov,...)
- vaje za potapljanje (tunel, salto,...)
- vaje z nogami ob robu bazena in z desko
- vaje z nogami z odzivom od stene z desko
- vaje z rokami v vodi na mesti in v hoji,
- vaje za koordinacijo (delo z rokami in nogami)
- skok v vodo na noge v višino

5. DAN

- vaje za dihanje (deset zaporednih izdihov, kdo večkrat izdihne,...)
- vaje za plovnost (drsenje na trebuhu, hrbtu, po želji odziv,...)
- vaje za gledanje (povej število, iskanje predmetov, igre lovljenja z elementi potapljanja,...)
- vaje potapljanja (stoja na rokah, skozi noge,...)
- vaje z nogami z desko in brez deske
- vaje v vodi z rokami z odzivom
- vaje za koordinacijo
- skoki na glavo
- preverjanje plavanja

Zadnji dan se torej izvede preverjanje plavanja. Izvajamo lahko tudi »vmesno preverjanje« za večjo motiviranost učencev. Končno oceno plavalnih sposobnosti posameznega učenca ovrednotimo po vnaprej dogovorjenih kriterijih (glej prilogo 1). Učenec je plavalec ko preplava 50 metrov, tako da skoči v vodo na noge, plava v eno smer 25 metrov, se med plavanjem obrne in plava proti cilju. Med plavanjem drugih 25 metrov se v sredini plavalnišča zaustavi in opravi vaje za varnost – iz ležečega položaja na prsih preide skozi pokončni položaj v ležeči položaj na hrbtu ter spet nazaj skozi pokončni položaj v ležeči položaj na prsih, nato nadaljuje plavanje do cilja. Če učenec ne naredi vsega opisanega, je neplavalec. Neplavalce razporedimo v več stopenj: neplavalec-neprilagojen na vodo; neplavalec-stopnja prilagojenosti na vodo (drsenje), neplavalec-stopnja prilagojenosti na vodo 2 (8 metrov), neplavalec-stopnja prilagojenosti na vodo 3 (25 metrov), neplavalec-stopnja znanja plavanja 4 (35 metrov s skokom na noge) (Jurak in Kovač, 1998). Pri končnem preverjanju in ocenjevanju plavanja smo pozorni na napredek posameznega učenca – kako je izboljšal svoje znanje v času plavalnega tečaja. Z njegovim napredkom seznanimo starše in jim tudi svetujemo, kako naj učenec svoje znanje izboljša.

D. UGOTOVITVE

Ugotavljam, da je program tečaja dobro zastavljen, saj učenci v znanju plavanja napredujejo. To prikazuje primer v spodnji tabeli.

Tabela 2: Znanje plavanja

KRITERIJ IN OCENA plavanja	ŠTEVILO OB ZAČETKU	ŠTEVILO NA KONCU	NAPREDEK v %
NEPLAVALEC (0 m) , 0	3		100
NEPLAVALEC (0 m, drsi) , 1			
NEPLAVALEC (8 m), 2	2		100
NEPLAVALEC (25 m), 3	3		100
DELNI PLAVALEC (35 m), 4	13	3	77
PLAVALEC (skok, mrtvec, 50 m)		18	100

Iz tabele je razvidno, da so vsi učenci splavali. Neplavalcev ni, 18 od 21 učencev je varnih plavalcev, to je 85,7 %, trije pa še niso povsem varni plavalci, to je 14,3 %.

III. SKLEP

Z učenjem plavanja je priporočljivo pričeti čim bolj zgodaj, saj plavanje pozitivno vpliva na otrokov telesni, psihični in socialni razvoj. Učitelji plavanja strmimo k temu, da učence z izvajanjem osnovnega plavalnega tečaja naučimo plavanja. Za čim boljšo motivacijo uporabljamo različne igre in pripomočke. S svojim strokovnim znanjem in pravnimi pedagoškimi prijemi smotrno ukrepamo in načrtujemo učno vzgojni proces po posameznih dnevih glede na stopnjo prilagojenosti na vodo in plavanja. Z izvajanjem prikazanega programa plavalnega tečaja sem ugotovila, da vsi učenci napredujejo, večina do stopnje plaval

LITERATURA IN VIRI

1. Kapus, V., Kampus, J., Štrumbelj, B., Šajber Pincolič, D., Čermak, V. (2001). Plavanje, učenje in osnove biomehanike. Ljubljana. Fakulteta za šport.
2. Jurak, G. in Kovač, M. (1998). Morski konjiček. Ljubljana. Zavod za šport.
3. Vauhnik, J. (1993). Program za poučevanje plavanja otrok – začetnikov, prvi, drugi razred osnovne šole. Maribor: Pedagoška fakulteta.
4. OMI storitve in posredništvo (b.d.). Vodne igrarije. Pridobljeno s: <http://www.oma.si/Slo/main.asp?id=6E943CFE>
5. Koristne informacije za starše (b.d.). Kako naučimo otroka plavati. Pridobljeno s: <http://zastarse.si/otroci/kako-naucimo-otroka-plavati/>
6. 24 ur (b.d.). Zaradi vročine več utopitev, policisti kopalce pozivajo k previdnosti. Pridobljeno s: <http://www.24ur.com/novice/slovenija/kopanje-2.html>

Fotografije so last avtorice prispevka Simone Kolarič Wolf.

PRILOGA 1: Kriteriji ocenjevanja plavanja

ŠTEVILČNA OCENA	OPISNA OCENA	NALOGA	NAZIV
0	neplavalec; neprilagojen na vodo		
1	neplavalec; stopnja prilagojenosti na vodo 1	Učenec zna drseti iztegnjen na vodni površini z rokami naprej. Drsi na prsih z glavo v vodi; gibanje se izvaja 5 sekund.	BRONASTI KONJIČEK
2	neplavalec; stopnja prilagojenosti na vodo 2	Učenec zna in zmore preplavati 8 metrov s poljubno tehniko neprekinjeno, brez vmesnega dotika dna, roba plavališča ali drugega plavalca. Nalogo lahko izvede tudi s plavanjem pod vodo. Plavanje začne v vodi.	SREBRNI KONJIČEK
3	neplavalec; stopnja prilagojenosti na vodo 3	Učenec zna in zmore preplavati 25 metrov s poljubno tehniko neprekinjeno, brez dotika dna, roba plavališča ali drugega plavalca. Plavalec lahko preplava v eni ali obeh smereh (v krajših bazenih). Plavanje začne v vodi ali s skokom, vendar razdalja plavanja ne sme biti krajša od 25 metrov.	ZLATI KONJIČEK
4	neplavalec; stopnja znanja plavanja 4	Učenec zna in zmore preplavati 35 metrov s poljubno tehniko neprekinjeno, brez dotika dna, roba plavališča ali drugega plavalca. Plavalec razdaljo preplava v eni ali obeh smereh (v krajših bazenih). Plavanje začne s skokom v vodo na noge.	DELFINČEK
5	plavalec; stopnja znanja plavanja 5	Učenec preplava 50 metrov, tako da skoči v vodo na noge, plava v eno smer 25 metrov, se med plavanjem obrne in plava proti cilju. Med plavanjem drugih 25 metrov se plavalec v sredini plavališča zaustavi in opravi t.i. vaje za varnost – iz ležečega položaja na prsih preide skozi pokončni položaj v ležeči položaj na hrbtu ter spet nazaj skozi pokončni položaj v ležeči položaj na prsih, nakar nadaljuje plavanje do cilja.	BRONASTI DELFIN
6	plavalec; stopnja znanja plavanja 6	Plavalec zna in zmore neprekinjeno preplavati 10 minut ter na razdalji 50 ali 100 metrov (glede na starost) s tehniko kravla izpolni normo za določeno starostno kategorijo, ločeno po spolu.	SREBRNI DELFIN
7	plavalec; stopnja znanja plavanja 7	Plavalec zna in zmore preplavati 150 metrov mešano. Prvih 50 metrov plava prsno, drugih 50 metrov hrbtno in tretjih 50 metrov kravl. Plavanje začne s skokom na glavo. 150 metrov je treba preplavati v določenem času glede na starost in spol plavalca.	ZLATI DELFIN
8	plavalec; stopnja znanja plavanja 8	Plavalec zna in zmore preplavati 200 metrov v 5 minutah ali bolje in preplavati 15 metrov pod vodo. Uspešno mora opraviti teste reševanja plavanja.	DELFIN REŠEVALEC

PREHRANA KOT ELEMENT PODALJŠANEGA BIVANJA

POVZETEK

Šolska prehrana pomeni organizirano prehrano učencev in jo ureja Zakon o šolski prehrani. Slediti mora osnovnim načelom šolske prehrane, ki so opredeljena v smernicah. Otroke je treba vzgajati in izobraževati o pomenu zdravega prehranjevanja in odgovornega ravnanja s hrano. V prispevku je predstavljen primer prehranjevanja učencev podružnične šole v času podaljšanega bivanja. V tem času sta kosilo in popoldanska malica, za vsak obrok sta zagotovljena ustrezen čas in okolje, skrbimo za higieno. Poleg zdravega prehranjevanja je pomembno tudi ozaveščanje učencev o zdravem načinu življenja, temu je letos namenjena interesna dejavnost živim zdravo. V podaljšanem bivanju se pri vsaki dejavnosti trudimo slediti zdravemu življenjskemu slogu, velik poudarek dajemo gibanju, predvsem na svežem zraku.

KLJUČNE BESEDE: gibanje, higiena, prehrana v šoli, podaljšano bivanje, smernice, zdravje.

NUTRITION AS AN ELEMENT OF EXTENDED STAY

ABSTRACT

School nutrition means organized meals for pupils, which is regulated by the School Meals Act. It must follow the basic principles of school meals and it is defined in the guidelines. Children must be encouraged and educated about the importance of healthy and balanced diet and have to foster respect for food. The paper presents an example of nutrition for subsidiary school pupils during an extended stay. In extended stay pupils have lunch and afternoon snack, our school provides appropriate time and facilities for each meal, linked to proper hygiene. In addition to a healthy diet it is also important to raise awareness towards healthy lifestyle, so this year we offer pupils a school activity called Live healthy. In the extended stay, during every activity, we try to follow a healthy lifestyle. We put great emphasis on taking enough exercise, especially activities outdoors in the fresh air.

KEYWORDS: exercise, hygiene, school nutrition, extended stay, guidelines, health.

I. UVOD

Otroci v šoli preživijo veliko časa in se tam tudi prehranjujejo. Šolska prehrana mora biti sistemsko dobro urejena, vplivati mora na zdrav način življenja in zdrave prehranjevalne navade otrok. Zdrava prehrana in način življenja pomembno vplivata na zdravje in počutje posameznika in sta še posebej pomembna v obdobju odraščanja. Otroke je treba vzgajati in izobraževati o pomenu zdravega prehranjevanja in odgovornega ravnanja s hrano. Med podaljšanim bivanjem imajo otroci kosilo in popoldansko malico. Za vsak obrok sta zagotovljena ustrezen čas in okolje. S kulturo prehranjevanja sta povezana tudi skrb za ustrezno higieno rok in umivanje zob. Poleg zdravega prehranjevanja in higiene je pomembno tudi ozaveščanje učencev o zdravem načinu življenja. V času podaljšanega bivanja se pri vsaki dejavnosti trudimo slediti zdravemu življenjskemu slogu, poudarek je na gibanju, v tem šolskem letu je na šoli tudi interesna dejavnost živim zdravo.

II. PREHRANA KOT ELEMENT PODALJŠANEGA BIVANJA

Podaljšano bivanje v šoli je strokovno vodeno in vsebuje element prehrane. Prehrana v podaljšanem bivanju pomeni kosilo in popoldansko malico. To je dejavnost v kateri je poudarek na kulturi prehranjevanja. Pomembni cilji te dejavnosti:

- učenci se učijo primerno obnašati, pravilno uporabljati pribor pri jedi;
- razumejo pomen obrokov in ritem prehranjevanja;
- spoznajo pomen higienskih navad (umivanje rok, čiščenje zob);
- spoznajo različne prehranjevalne navade;
- spoznajo pomen zdrave in uravnotežene prehrane. [1]

A. ZAKON O ŠOLSKI PREHRANI

Šolska prehrana po zakonu pomeni organizirano prehrano učencev v skladu s šolskim koledarjem in obsega zajtrk, malico, kosilo in popoldansko malico. Dietne obroke organizira šola v skladu s svojimi zmožnostmi. Prav tako opredeli vzgojno-izobraževalne dejavnosti, povezane s prehrano, spodbuja zdravo in kulturno prehranjevanje.

Organizacijo šolske prehrane organizirajo šole tako, da izvedejo nabavo živil, pripravo in razdeljevanje obrokov, vodijo potrebne evidence in izvajajo vzgojno-izobraževalne dejavnosti, povezane s prehrano. Lahko pa izberejo zunanjega izvajalca.

Predlog pravil šolske prehrane pripravi ravnatelj, pravila sprejme svet šole. Učenci oziroma starši šoli plačajo prehrano, iz državnega proračuna so zagotovljena sredstva za subvencioniranje. Prijava na šolsko prehrano poteka praviloma meseca junija za prihodnje šolsko leto, posamezni obrok se lahko odjavi praviloma en dan prej.

S prijavo na šolsko prehrano nastopijo obveznosti in dolžnosti učencev oziroma staršev, in sicer da se:

- spoštujejo pravila šolske prehrane,
- pravočasno odjavijo posamezni obroki in
- šoli plačajo prevzeti in nepravočasno odjavljeni obroki.

Spremljanje in nadzor sestavljajo:

- a) notranje spremljanje
Med šolski letom šola vsaj enkrat preveri stopnjo zadovoljstva, navadno z anketo.
- b) strokovno spremljanje
Strokovno spremljanje izvaja in načrtuje javni zdravstveni zavod.
- c) notranji nadzor
Ravnatelj izvaja nadzor zunanjega izvajalca, če ima šola z njim sklenjeno pogodbo. Ob kršitvah šola lahko pogodbo razdre.
- d) zunanji nadzor
Inšpektorat Republike Slovenije za šolstvo in šport izvaja nadzor nad organizacijo in opravljanjem dejavnosti, proračunska inšpekcija nadzira poslovanje, informacijski pooblaščenec pa varovanje osebnih podatkov. [2]

V skladu z zakonom so v šolah, zaradi polne organizacije šolske prehrane, prepovedani avtomati s hrano in sladkimi pijačami. Z različnimi ukrepi postaja šola okolje z zdravimi in uravnoteženimi obroki. V šolah se izvaja projekt tradicionalni slovenski zajtrk in priporočen je izbor lokalno pridelanih živil. [3]

B. SMERNICE PREHRANJEVANJA

Slovenija je ena izmed držav, ki namenja posebno skrb šolski prehrani. Temelj zdravega prehranjevanja je dobra popotnica za nadaljnje življenje, zato mora biti šolska prehrana pestra, kakovostna in raznolika. Neustrezne prehranjevalne navade v otroštvu vplivajo na kasnejša življenjska obdobja in s tem povezane bolezni. Podobno kot v ostalih evropskih državah tudi v Sloveniji zaznavamo naraščajoč trend prekomerne telesne mase in debelosti pa tudi povečan delež mladih z motnjami hranjenja.

Organizator šolske prehrane in vsi deležniki vzgojno-izobraževalnega procesa morajo upoštevati osnovna načela šolske prehrane:

- a) načelo strokovnosti in strokovnega usposabljanja
Vsi zaposleni v vzgojno-izobraževalnih zavodih morajo opravljati svoje naloge v skladu z najnovejšimi strokovnimi spoznanji in etičnimi načeli.
- b) načelo strokovne avtonomnosti
Organizator šolske prehrane je strokovno avtonomen, ob pomislekih se lahko posvetuje s strokovnjaki.

- c) načelo interdisciplinarnosti, strokovnega sodelovanja in povezovanja
To organizator šolske prehrane udejanja v odnosu z učenci, učitelji, vsemi zaposlenimi, starši in zunanjim okoljem z namenom zagotavljanja večje kakovosti, učinkovitosti in profesionalnosti.
- d) načelo aktualnosti
Upoštevajo se posebnosti, ki izhajajo iz potreb otrok in dolgoročnih razvojnih potreb posameznega vzgojno-izobraževalnega zavoda.
- e) načelo celostnega pristopa
To zajame zdravstveni, ekonomski, socialni, vzgojni in gastronomsko-kulinarični vidik.
- f) načelo ekonomičnosti
Gre za gospodarno upravljanje z viri, ekonomičnost pri načrtovanju, količinske normative, stroške materiala.
- g) načelo evalvacije letnega dela
Je pomemben pogoj profesionalizacije z namenom, da se izboljša kakovost in učinkovitost pri organizaciji šolske prehrane.

Šola ima pomembno vzgojno in izobraževalno vlogo pri razvijanju zavesti o zdravi prehrani, kulturi prehranjevanja in odgovornosti do sebe in svojega zdravja. Učitelji in drugo osebje so učencem vzor pri prehranjevanju. Priporočljivo je, da učitelj zaužije obrok skupaj z otroki v razredu, pouči jih o kulturi lepega vedenja pri mizi in o ustrezni higieni rok.

Cilji, ki so vključeni v sklop šolske prehrane:

- vzgajati in izobraževati učence za razvoj navad zdravega življenja in navajanje na varovanje zdravja;
- vplivati na optimalen razvoj učencev z zagotavljanjem kakovostnih obrokov;
- vzgajati in izobraževati o zdravi prehrani in za odgovoren odnos do sebe, zdravja in okolja;
- razvijati zavest za odgovorno ravnanje s hrano in razvijati zavest o kulturi prehranjevanja.

Prehrana in način življenja pomembno vplivata na zdravje in počutje posameznika, ustrezna prehrana v šoli lahko vpliva na izboljšanje kognitivnih zmožnosti učencev, kar je še zlasti pomembno za uspešno delo. [4]

C. PREHRANA V PODALJŠANEM BIVANJU

V podružnični šoli Podbrezje imamo v podaljšanem bivanju vpeljan urnik. Na njem sta tudi kosilo in popoldanska malica, ki sta del prehrane, prehrana pa je sestavni element podaljšanega bivanja.

Kosilo je ob 13. uri, pred tem si učenci v razredu temeljito umijejo roke, se postavijo v kolono in skupaj odidemo do jedilnice. Če se učenec med čakanjem na svoj obrok dotakne tal ali drugih

predmetov, ki ne spadajo h kosilu, si mora roke ponovno umiti in se postaviti na konec kolone. Vsak učenec sam nese svoj pladenj s hrano, sede na prazno mesto in začne jesti. Zadnja sedem jaz, spodbujam tiho in mirno okolje. Zagotovim jim dovolj časa, da v miru pojedjo, če prej končajo, sedijo na svojih mestih in počivajo. Ko vsi končajo, vstanejo, pospravijo svoj stol in se s pladnji postavijo v kolono. Prostor, kamor odlagajo pladnje je majhen, zato jim pri tem pomagam. Zaradi prosotorske stiske učenci ne morejo sami razvrščati odpadkov in posode.

V smernicah je zapisano, da naj bodo pripravljene obroki sestavljeni iz priporočenih kombinacij različnih vrst živil iz vseh skupin živil, vključno z mesom. Le z mešano prehrano se zagotovi optimalen vnos makro in mikro hranil. [4] Temu sledi naša organizatorica šolske prehrane s pestrim naborom jedilnikov. Treba je omeniti, da so jedilniki skrbno načrtovani in strokovno ter avtonomno sestavljeni. Jedilnik je narejen za ves mesec, vključuje vse obroke in še dodatek o alergeni. [5]

Učencem je šolska prehrana v glavnem všeč. Le redko so pripombe, predvsem jih imajo posamezniki za točno določena živila, ki jih ne marajo. Slika 1 prikazuje všečno kosilo, slika 2 pa kosilo, ki učencem ni bilo všeč.



Slika 1: Primer, ko se kosilo poje



Slika 2: Primer, ko se kosilo ne poje



Šolska prehrana zagotovo ni po okusu vseh otrok, je pa ustrezna, če je ne odklanja več kot četrtnina abonentov. [4]

Med 14.30 in 15.00 je čas za popoldansko malico. Kadar je lepo vreme, jo imamo zunaj v učilnici na prostem. Učenci si pred tem umijejo roke in razdelijo prtičke. Kadar je popoldanska malica v razredu, učenci pred malico pobrišejo še mize. Tudi za ta obrok namenimo dovolj časa, učenci malico zaužijejo sede, v mirnem in sproščenem okolju.

Ves čas je v šoli zagotovljena zadostna količina pijače, tako med obroki kot tudi sicer. Pred jedilnico imajo učenci pripravljeno svežo pijačo (čaj, sok), na voljo pa je tudi tekoča pitna voda. Z učenci podružnične šole Podbrezje imamo dogovor, da v šolo nosijo svoje plastenke in trdo posodo za shranjevanje hrane (slika 3). V posodo shranjujejo ostanke hrane ali hrano, ki je ne pojedjo (sadje, jogurt, kruh ...). Plastenke in posode nosijo vsak dan domov. Prav ta ideja o plastičnih posodah je bila med učenci in starši dobro sprejeta. S tem smo se izognili prevelikim ostankom hrane. Resnično od dopoldanske in popoldanske malice ni ostankov.



Slika 3: Posode in plastenke

Poleg ustaljenega režima prehranjevanja se na šoli izvaja tudi Shema šolskega sadja. To je ukrep EU- kmetijske politike, ki šolarjem zagotavlja brezplačno sadje in zelenjavo. [6] Podatki za Slovenijo in Evropo kažejo, da je vnos sadja in zelenjave med prebivalci pogosto prenizek za varovanje in krepitev zdravja. Zato je ključni cilj ukrepa spodbuditi uživanje sadja in zelenjave. [7]

V podružnični šoli Podbrezje, ki je vpeta v vaško okolje, je odnos učencev do hrane pozitiven. Otroci doma pomagajo pri pridelavi in predelavi hrane in imajo s tem veliko izkušenj. Radi o tem pripovedujejo sošolcem in učiteljem. V podaljšanem bivanju se o prehrani veliko pogovarjamo in si gremo ogledat polja, sadovnjake in kmetije, včasih pa si kaj pripravimo tudi sami (čaj, piškote, sadno solato ...).

D. ZDRAV NAČIN ŽIVLJENJA

Vsebine s področja hrane in prehranjevanja šola vključuje tudi v interesne dejavnosti. V osnovni šoli Naklo že več let poteka kuharski krožek, kjer se predvsem pripravlja hrana. Letos pa se v podružnični šoli Podbrezje izvaja interesna dejavnost živim zdravo, pri kateri se učence izobražuje in vzgaja za odgovoren odnos do zdravja in okolja.

Spremembe okolja v zadnjem desetletju, kjer nezdrava ponudba hrane prevladuje nad zdravo in je oglaševanje agresivno, povzročajo nezdrav način življenja. Slovenija je ena izmed držav, ki ima sistemsko dobro urejeno šolsko prehrano in tako vpliva na zdrave prehranjevalne navade učencev. [3]

Zdravo preživljanje prostega časa je pomembno tako v podaljšanem bivanju kot pri interesnih dejavnostih. Glavni cilji so:

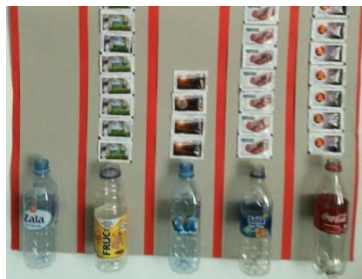
- učenci pridobljena znanja usmerjajo v odgovorno ravnanje v naravnem okolju in družbenem življenju,
- povezujejo teorijo s prakso,
- spoznajo potrebo po koristni in kulturni izrabi prostega časa,
- timsko delo ... [8]

Interesna dejavnost živim zdravo poudarja odnos do zdravja. V okviru dejavnosti otroci spoznajo pasti sodobnega življenja, ki posledično načenjajo zdravje. Z igro, izkušnjami in sodelovanjem učenci spoznajo, da je treba za zdravje skrbeti že v mladosti. Predvsem pa je dejavnost namenjena gibanju. Ob lepem vremenu se na šolskem igrišču izvajajo športne aktivnosti (slika 4).



Slika 4: Športne aktivnosti

V skrbi za zdravje bomo letos izdelali plakat, ki bo prikazoval vsebnost sladkorja v priljubljenih pijačah (slika 5).



Slika 5: Sladkor v pijačah

Gibanje na svežem zraku je v vašem okolju izredno dobrodošlo. Ob vsakem vremenu z učenci izkoristimo priložnost, da del časa v podaljšanem bivanju preživimo na svežem zraku. Tako poskrbimo za osebno osvežitev in medtem prezračimo učilnice. Delo je potem je veliko lažje in prijetnejše.

III. SKLEP

Učiteljski poklic je poslanstvo, ki omogoča, da otroke vzgajamo in izobražujemo v odgovorne ljudi. Skrb za zdravje, dobro počutje in dovolj gibanja so pomembni cilji, ki jih želimo uresničevati v naši šoli. Poleg tega je treba otrokom razvijati zavest za odgovorno ravnanje s hrano, vzgajati kulturno prehranjevanje in zdrav načinu življenja. V naši šoli smo z dogovorom o nošenju hrane domov povsem zmanjšali ostanke hrane. Z aktivnimi odmori, interesnimi

dejavnostmi in preživljanjem časa z gibanjem na svežem zraku se učenci navajajo na zdrav način življenja.

LITERATURA IN VIRI

1. Blaj, B. 2005. *KONCEPT. Razširjen program: program osnovnošolskega izobraževanja*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo.
2. *Zakon o šolski prehrani*. <http://pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO6564>
3. *Resolucija o nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015-2025*
4. Simčič, I. 2010. *Smernice za prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih zavodih*. Ljubljana: Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport. (splet 6.11.2016)
5. *Primer mesečnega jedilnika Osnovne šole Naklo*. <http://www.os-naklo.si/ucenci.php?f=jedilnik>
6. *Shema šolskega sadja in zelenjave*. <http://www.shemasolskegasadja.si/>
7. *Shema šolskega sadja Osnovne šole Naklo*. <http://www.os-naklo.si/ucenci.php?id=12&kat=20>
8. Kolar, M. 2008. *Interesne dejavnosti za 9-letno osnovno šolo*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo.

AKTIVNI V EVROPI

POVZETEK

Strokovni prispevek, ki vam ga predstavljam, je zapis nekaterih aktivnosti dvoletnega sodelovanja v mednarodnem projektu comenius, ki ga je naš vrtec Pedenjped izvedel v sodelovanju s sedmimi članicami evropske unije Hrvaško, Madžarsko, Dansko, Nemčijo, Irsko, Španijo in Grčijo. Skupna načrtovanja in prizadevanja vseh vpletenih držav so dosegla nekaj sprememb, predvsem smo ozaveščali otroke, starše, zaposlene v vrtcu in šoli. Vsem, ki so aktivno sodelovali v projektu comenius, je bil skupen poglavitni cilj, kako v skupini otrok v vrtcu ali šoli doseči višjo fizično aktivnost otrok. V projekt smo vključili tudi pomen zdrave prehrane, ki je logična posledica zdravega in aktivnega življenja.

KLJUČNE BESEDE: gibanje, zdravje, sodelovanje, socializacija.

ACTIVE IN EUROPE

ABSTRACT

The professional contribution that I am presenting is a record of some of the activities in two-years cooperation in international project comenius, in which our kindergarden Pedenjped has cooperated with seven members of european union Croatia, Hungary, Denmark, Germany, Ireland, Spain and Greece. Overall planning and effort of all involved countries has made some changes, special focus was the awarness of kids, parents, employees in kindergarden and in school. The main goal of all participants in the project comenius was, how to achieve higher level physical activity of children in kindergarden and in school. In our project we have also involved the importance of healthy food, which is a logical result of healthy and active life.

KEYWORDS: motion, health, cooperation, socialization.

I. UVOD

Kako pomembno je gibanje in aktivnost otrok navaja (Zadel, A. 2013) in pravi, da so zdravi otroci ves čas aktivni in da je aktivnost znak zdravja. Meni, da je večina težav, ki jih najdemo pri nemirnih otrocih posledica pomanjkanja možnosti, da bi se otroci večji del dneva spontano igrali gibalne igre. V obstoječi aktualni literaturi najdemo veliko podobnih izjav in naš projekt članic comeniusa »Aktivni v Evropi«, se v veliki meri nanaša na slednje izjave. Cilj, ki smo si ga zadali je bil, kako otroke spodbuditi k večji fizični aktivnosti.

Okolje je pomembno pri osveščanju in spodbujanju otrokove gibalne dejavnosti in na lokalni in individualni ravni, raznovrstne akcije organizirajo ravno vrtci in šole.

Živimo v času, ko smo odrasli in otroci prekomerno zaposleni in pozabljamo na pomembnost telesne dejavnosti. Odrasli lahko sami v veliki meri odločamo in si načine sproščanje 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, Menih, 1996, v Videmšek, M. 2001). Družina, ki se zaveda pomena kakovostnega načina življenja, vključuje v preživljanje prostega časa aktivno športno delovanje. Vrtci in šole imajo nalogo, da družine podprejo in jih spodbudijo k vsestranski aktivnosti, katere namen je srečno in zdravo otroštvo (Videmšek, M. 2001).

»Telesno aktivni življenjski slog pomeni tudi neposredne in posredne koristi za zdravje mladih ljudi, še zlasti pri:

- preprečevanju prekomerne telesne teže in debelosti,
- omogočanju pogojev za oblikovanje močnejših kosti, zdravih sklepov in učinkovitega delovanja srca,
- vzdrževanju in krepitvi primerne duševne zdravja, pozitivne samopodobe in
- vzpostavljanju trdnih temeljev zdravega življenjskega sloga, ki ga je mogoče nadaljevati oziroma obdržati v odraslem življenjskem obdobju« (Videmšek, M., Pišot, R., 2007:15,16).

Otrokov razvoj se odraža na različnih področjih, ki so med seboj povezana. Sodobne razvojne teorije kažejo usklajen in celosten preplet razvoja na gibalnem, telesnem, kognitivnem, čustvenem in socialnem področju.

Že Freud je v svoji psihoanalitični teoriji poudarjal pomen gibalne dejavnosti in vpliv na osebni razvoj posameznika. Erikson v svoji teoriji psihosocialnega razvoja poudarja pomen motoričnega razvoja in vpliv gibalnih izkušenj na otrokov razvoj. Tudi Gessel trdi, da ima v človekovem razvoju velik pomen motorično vedenje, temeljne gibalne spretnosti pa so dober pokazatelj stopnje socialnega in emocionalnega razvoja. V teoriji kognitivnega razvoja po Piagetu, je jasno definiran razvoj po stopnjah, na katere ima otrokova gibalna dejavnost, še zlasti v zgodnjem obdobju otroštva, izredno velik vpliv (Videmšek, M., Pišot, R., 2007).

V kurikulumu za vrtce, ki je nacionalni dokument, je zapisan koncept in sistem predšolske vzgoje v vrtcih. Kurikulum za vrtce vključuje dejavnosti, ki jih razvrščamo v naslednja področja: gibanje, jezik, umetnost, družba, narava, matematika.

Globalni cilji za področje dejavnosti GIBANJE so:

- zavedanje lastnega telesa in doživljanje ugodja v gibanju,
- pridobivanje zaupanja v svoje telo in gibalne sposobnosti,
- omogočanje otrokom, da spoznajo svoje gibalne sposobnosti,
- usvajanje osnovnih gibalnih konceptov,
- razvijanje gibalnih sposobnosti,
- postopno spoznavanje in usvajanje osnovnih prvin različnih športnih zvrsti,
- spoznavanje pomena sodelovanja, spoštovanja ter upoštevanja različnosti (Kurikulum za vrtce, 1999).

II. AKTIVNI V EVROPI

»Športna aktivnost otrok ima pomembno vlogo pri spoznavanju sveta in pri učenju različnih vlog, ki jih otrok spozna preko igre, zato lahko rečemo, da je šport ustrezno socializacijsko sredstvo« (Videmšek, M., Berdajs, P., Karpljuk, E., 2003:8). Navedena definicija lepo opisuje, kako pomembna je športna aktivnost pri spoznavanju sveta v bližnji okolici otroka in v širšem smislu, kot ga opisujem v prispevku. Kot sem omenila že v uvodu, smo članice comenius projekta v letih 2013-2015 želele doseči, povišanje in ozaveščanje fizične aktivnosti otrok in s tem pomembno vplivati na celosten razvoj otroka.

V dvoletnem projektu smo imeli sedem izmenjav v državah članic comenius projekta, Slovenija in Hrvaška sta izmenjavi izvedli v istem obdobju. Na vsakem srečanju smo predstavniki vrtcev ali šol opravili srečanje z namenom ugotoviti, kakšno stanje gibalne pripravljenosti otrok je trenutno, kaj želimo doseči in s katerimi dejavnostmi bomo dosegli zadane cilje. Vsaka država gostiteljica je v času gostovanja pripravila aktivnosti v svojih šolah/vrtcih in prikazala ostalim članicam svoje okolje kjer deluje. Predstavljene so bile pomanjkljivosti in primeri dobre prakse, kako ustvariti boljše pogoje za aktivnost otrok. Vse načrtovane dejavnosti smo vestno izvajali ob ponovnem srečanju pa sproti evalvirali in delali nove načrte. Ob posebnih priložnostih, ko smo na določen dan vse države izvajale aktivnosti v svojem okolju, smo z uporabo skype-a imeli možnost vpogleda v drug delček sveta. Te povezave so bile izredna situacija, kjer so otroci resnično doživeli in občutili, kako se lahko povezujemo in sodelujemo med seboj.

A. AKTIVNOSTI MED DRŽAVAMI

Kot se za vsako večjo organizacijo spodobi, smo tudi mi, člani comenius projekta, želeli imeti svojo himno in zaščitni znak, kjer smo prepoznali našo skupno vizijo »ACTIVE IN EUROPE«. Dogovorili smo se, da vsaka država s pomočjo otrok napiše besedilo za isto pesem, ki pa mora vsebovati aktivnost otrok. Ideje so bil prekrasne in ker nismo želeli izključevati nikogar, smo združili vse ideje skupaj in nastala je skupna himna na pesem Mojster Jaka, ki jo vse države poznajo. Poimenovali smo jo »ACTIVE EUROPEANS«. Pesem smo redno prepevali in postala je naš simbol, sledil je še izbor našega logotipa. Zopet smo vse članice z otroki risale znak, ki bo vseboval vse prvine, ki so značilne za naše združenje. Prispelo je sedem idej in odločili smo

se za glasovanje, kateri logotip je najbolj všeč večini. Prepričljivo je zmagala risba otrok iz Danske in postala naš nov zaščitni znak.



Slika 1: Skupni logotip držav comenius projekta 2013-2015.

Izvedba in opis izleta v okolico kraja vrtca/šole je bila naloga, ki smo si jo zadali na enem izmed sestankov. Vsak si je izbral točko izleta in jo nato po predhodno pripravljenem načrtu tudi opisal. Opisovali smo kraj izleta, varnostne napotke, kaj potrebujemo na poti, kakšna oprema je potrebna in, ali je na cilju možnost obroka in pijače. Vsaka skupina je pot prehodila, fotografirali smo zanimivosti ob poti in možne dejavnosti in vse skupaj nato strnili v izletniški vodnik.



Slika 2: Otroci med raziskovanjem poti.

V eni izmed nalog smo si izbrali temo za učenje nove stvari v povezavi z gibanjem. Naša skupina se je ukvarjala s področjem matematike. Glavni cilj je bila orientacija v prostoru. Izbrala sem nekaj predmetov v igralnici in jih fotografirala, poleg sem dodala fotografije živali. Otrok je vzel fotografijo predmeta in živali. Cilj naloge je bil, ugotoviti kje v prostoru se nahaja predmet iz slike in ta predmet poiskati z oponašanjem gibanjem živali na sliki.



Slika 3: Deklica je dobila nalogo poiskati predmet v igralnici.

Naj omenim, da je vsaka država poiskala svoje stare igre za otroke, ki počasi izginjajo. Pri nas smo našli kar nekaj idej: Mama koliko je ura, Zemljo krast, Kupujemo barvice, Gunitvist. Navodila za igro smo najprej pokazali našim otrokom in se te igre tudi igrali, nato pa še predstavili našim partnerjem. Tako smo oživelili nekaj res krasnih idej za igro zunaj, kjer ne potrebujemo veliko rekvizitov.

Med sodelovanjem smo namenili nekaj pozornosti tudi prehrani otrok, ker je večina držav ugotovila, da so otroci prekomerno hranjeni in da zavračajo zdravo hrano. Zanimivo je podatek, da je bila edina država, ki teh težav ni imela Danska. Predstavili so nam nekaj smernic, ki jih upoštevajo: pitje vode, polnozrnat kruh, veliko zelenjave in kolesarjenje. Vsaka država je pripravila nekaj svojih predlogov za zdrav prigrizek in jih posredovala vsem članicam. V našem vrtcu smo tako pripravili zeliščne namaze, polnozrnat kruh, zelenjavno juho in napitek iz regratovega sirupa.



Slika 4: Priprava namazov.

Na dan Evrope 9. maja smo skupaj in hkrati vsak posebej, pripravili veliko dejavnosti, kjer smo združili vse naše dogovore in pripravili dan gibanja. Dan se je pričel s petjem himne, nato smo pripravili igre brez meja, ki so bile enake vsem članicam comeniusa. Vzpostavili smo stik preko skype-a in tako povezali vse države v enem skupnem praznovanju. Otroci so bili aktivni soustvarjalci iger. Zadolženi so bili za ideje in pripravo materiala.

V dvoletnem trajanju projekta smo imeli tudi dogovor, da vsak mesec primarno obravnavamo eno vrsto športne aktivnosti: ples, igre z žogo, nogomet, poskoki z vrvjo, igre s pravili...

Vsa naša dogajanja smo redno fotografirali in snemali. Ustvarili smo si povezavo preko google drive, kjer smo vestno objavljali trenutna dogajanja. Veliko kontaktov smo izvajali preko povezave skype in spletne pošte.

III. SKLEP

Sodoben način življenja zahteva od človeka stalno telesno in duševno odpornost, ki pa pogosto niha. Redna telesna dejavnost poskrbi za dobro odpornost organizma (Videmšek, M., Berdajs, P., Karpljuk, E., 2003). V projektu smo sledili cilju, ki smo si ga zadali ob pričetku našega sodelovanja in skušali okrepiti zavedanje, kako pomembno je gibanje pri otrocih. Z aktivnostmi, ki smo jih izvajali smo želeli otroke spodbuditi k večji aktivnosti. Pri evalvacijah, smo z otroki ugotavljali, kaj lahko sami spremenimo in kaj je nujno potrebno spremeniti v okolici, da bo gibanje lažje in bolj kontinuirano. Bilo je izvedenih kar nekaj delovnih akcij, kjer so otroci s pomočjo staršev in vzgojiteljev/učiteljev uredili neustrezna igrala na igrišču. Španija in Grčija sta bili državi z najslabše opremljenimi igrišči šol, v bistvu igral niso imeli. Predlog o ureditvi so poslali odgovornim v lokalni skupnosti. Veliko držav se sooča z neurejenimi pločniki in kolesarskimi stezami, ki bi omogočile varno kolesarjenje do šol in vrtcev. Po opravljenih evalvacijah, smo prišlo do skupnih zaključkov, da je za gibanje najbolj pomembna volja. Kjer je volja, se vedno najde čas in kraj, kjer smo lahko športno aktivni in tako poskrbimo za našo fizično aktivnost. Odgovornost nas odraslih pa je, da otroke primerno in kontinuirano motiviramo in tako vsaj delno pripomoremo k zdravemu načinu življenja.

LITERATURA IN VIRI

1. *Kurikulum za vrtce.* (1999). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
2. Videmšek, M., Strah, N., Stančevič, B. (2001). *Igrajmo se skupaj.* Ljubljana: Fakulteta za šport. Inštitut za šport.
3. Videmšek, M., Pišot, R. (2007). *Šport za najmlajše.* Ljubljana: Fakulteta za šport. Inštitut za šport.
4. Videmšek, M., Berdajs, P., Karpljuk, D. (2003). *Mali športnik.* Ljubljana: Fakulteta za šport. Inštitut za šport.
5. Zadel, A., (2013). *Tretji obraz.* Ljubljana: Društvo Kros.

PATIENTS' PERCEPTIONS OF CORRECTIVE EXPERIENCES IN INDIVIDUAL PSYCHOANALYTIC PSYCHOTHERAPY

ABSTRACT

Research was part of multinational project (Toronto, SFU Vienna, SFU Ljubljana etc.) and its focus of it was corrective experiences in psychotherapy through different modalities (applied by students under supervision). Main research questions in this multinational project was to know what is corrective and what is corrected during psychotherapy. This qualitative process-outcome research that is still going on in SFU Ljubljana and SFU Vienna focuses on patient's perceptions of corrective experiences and transformative changes only in individual psychoanalytic psychotherapy. Sample patients are conveniently chosen and main characteristic of them is that therapy is still in process (and is lasting for at least one year) or is finished and was applied by psychoanalytic psychotherapist with max. 5 years of experiences. Data is analysed by grounded theory methodology.

KEYWORDS: corrective experience, qualitative research, individual psychoanalytical psychotherapy.

ZAZNAVA KOREKTIVNIH IZKUŠENJ PACIENTOV V INDIVIDUALNI PSIHOANALITIČNI PSIHOTERAPIJI

POVZETEK

Raziskava je bila del mednarodnega projekta (Kanada, Toronto, SFU Dunaj, SFU Ljubljana itd.) in v ospredju so bile korektivne izkušnje v različnih psihoterapevtskih modalitetah (aplicirane s strani študentov pod supervizijo). Glavna raziskovalna vprašanja v tem projektu sta kaj v procesu psihoterapije deluje korektivno in kako je process psihoterapije korektiven za pacienta. Slednja kvalitativna raziskava še vedno poteka v okviru SFU Ljubljana in SFU Dunaj ter se osredotoča na zaznave korektivnih izkušenj pacientov in sprememb v individualni psihoanalitični psihoterapiji. Vzorec je konvencionalno izbran in pacienti, vključeni v raziskavo, so še vedno del psihoterapevtskega procesa (najmanj eno leto) ali pa so ga že zaključili. Proces psihoterapije izvajajo psihoanalitični psihoterapevti z najmanj petimi leti izkušenj. Analiza podatkov poteka na podlagi metodologije utemeljene teorije.

KLJUČNE BESEDE: korektivne izkušnje, kvalitativno raziskovanje, individualna psihoanalitična psihoterapija.

I. INTRODUCTION

A. Psychodynamic definitions of corrective experiences

In literature different definitions of how to understand corrective experience exist. The main ones are presented in following paragraphs.

At conference of Penn State University therapists came to a consensus about the “official” **psychodynamic definition of corrective experiences** (Castonguay and Hill, 2012, p. 5): “Corrective experiences are the ones in which a person comes to understand or experience affectively an event or relationship in a different and unexpected way.”

Historically Alexander and French (1946) were the first two, who defined this term as an event in a psychoanalytic setting (Castonguay and Hill, 2012, p. 39) and on the other hand, father of psychoanalysis Sigmund Freud saw corrective experiences as a resolution of old conflicts and capacity for insight (Goldfried in Castonguay and Hill, 2012).

Newer definers understand corrective experiences as a help for patient to recognize, to understand and to work through the experiences he has about himself, about others and about the surrounding world by analysing pathological schemas, which have formed in the past and which the patient unconsciously displays in the presence of the therapist through a process of transference (Kokoszka, 2000).

The term corrective experience is also a common factor and the main goal to achieve during the therapy across all psychotherapeutic modalities.

B. Categorisation of corrective experiences

Only a few researchers have so far constructed categories of corrective experiences, which gave a deeper understanding of what this researched phenomena is about. For example, Hartman and Zimberoff (2004) define twenty types of corrective experiences, which fit into one of three categories:

- Building ego strength through release of shame and reclaiming worthiness.
- Building agency through release of helplessness and reclaiming personal power.
- Building authenticity through release of dissociation and identification and reclaiming self-reflective identity.

On the other hand, researchers Elliot and James (1989) distinguished the following corrective experiences into two factors that are core categories on which we based our research about patient’s perception of corrective experiences:

- **What is corrected within the patient** (outcome of therapy): symptom reduction, positive interpersonal changes, and removal of therapeutic blockages, greater self-awareness.
- **What is corrective for a patient** (typically factors experienced by patients as most helpful, common to different modalities):

facilitative therapist characteristics, permitted self-expression, experiencing a supportive relationship, gaining self-understanding and therapist encouraging extra-therapy practice

More generally authors Barber, Khalsa and Sharpless (2010) define two psychoanalytic variables that facilitate corrective experiences: a good working alliance and positive dependent transference. Both phenomena can be integrated into a category of Elliot and James (1989) - what is corrective for the patient. Further methodology (developed questionnaire) is based on those categories.

C. Study about which experiences were corrected

Similar evidence-based case study was done, exploring corrective experiences in successful short-term dynamic psychotherapy, using interviews and questionnaires to perceive intrapsychic and interpersonal changes and how these changes came about in the patient's world. At the end of study, the clients reported complete symptom relief, greater self-acceptance, improved relationships, and more emotional flexibility. Moreover, specific (e.g., confrontation of defenses) and nonspecific (e.g., rapport, acceptance) mechanisms of change were discovered. Client in this study overcame resistance with strong emotional experience and expression. Conversational analysis was used in the methodological part (Friedlander, Myrna L. et al., 2012).

The corrective experiences as reported by the patients participating in the study of Machova A. (2013) are open talk, patient's active participation, breaking point, positive relationship with therapist, trust, going deep, safe place, being listened to, repetition, self-disclosure, realizations, calming down, suggestions, therapist as a friend, feedback, therapist's reassurance and support, exercises, homework, non-judgemental approach of therapist, pride, therapist's expertness, therapist as not being a part of the real life, good therapeutic alliance, perceived control over the situation and self-healing capacity, identification with therapist, understanding of the cause and effect relationship of one's behaviour, an insight, real care, challenge, mutual atonement with therapist, understanding, warmth and reflection. Grounded Theory Methodology was (Macková, 2013) used to come to this conclusions.

D. Studies about what experiences were corrective

A therapist may contribute to the occurrence of the corrective experiences in patient either by providing facilitative conditions or by employing particular interventions. In order to offer a facilitative environment to the patient, therapist's acceptance, empathy, genuineness, openness, etc. are extremely important. This is also supported by Lambert (2004) who suggests that the factors identified by the client-centred schools are the essential conditions for patient personality change, whereas he also adds the positive regard, non possessive warmth and congruence. On the other hand, the therapist can use a variety of the techniques which can be essential for the corrective experiences to happen, for example reflections of feeling, self-disclosure, support, normalizing fears, reinforcing change, the two-chair role plays, educating clients about the therapy process and their contribution to their difficulties, interpretation,

immediacy, exposure exercises, modelling, skill training, cognitive restructuring, etc. (Hill, et al., 2012). There are various points of view what actually contributes to a therapeutic change when it comes to the therapist's behaviours; nevertheless it was concluded that there are no particular therapist behaviours that definitely lead to the corrective experiences. Some of the researchers believe that the corrective experiences occur when the therapist does something unusual or rather shocking while others think that simply a behaviour that is different from the behaviour of the significant others in the patient's life is enough for a change to happen. Furthermore, some researchers state that it is essential for a therapist to be persistent. This means that the therapists should not retreat from patients' hesitance, resistance, or defensiveness which can often occur in situations when patients have to face painful or threatening outcome. The therapist should definitely be able to express themselves in a way that patients are able to handle it, even if they are hesitant, because it is necessary to remain responsive and attuned to the patient's immediate needs (Hill, et al., 2012).

Moreover, in a research of Macarova Adriana (2013) it seems that a corrective experience leads to a corrected experience which then become a corrective experience for a next corrected experience. Thus, this supports an idea that therapy is an ongoing process.

II. METODOLOGY

A. Research questions

The primary research questions include:

- In reflecting back since the beginning, and ultimately, completing therapy, what do patients perceive as aspects of self, others, and/or relationships (cognitive, affective, or relational in nature) that gets *corrected*?
- In reflecting back on the same time frame, what do patients perceive as *corrective experiences* (i.e., instances in therapy, outside of therapy, or in interaction with others, including possibility of the therapist) that fostered what *was corrected*?

In the end, the aim is to describe results by using qualitative research methodology, specifically grounded theory and to create new theory about corrective and corrected experiences during psychoanalytic psychotherapy.

In addition, in multinational project we set research questions concerning differences/similarities between different modalities. In my research, I focused only on psychoanalysis and was trying to find *common factors and special factors* that *belong only to psychoanalytic psychotherapy*.

Furthermore, by comparing categories among different patients, that will be based on grounded theory, we also want to discover *what are possible differences in working process between different psychoanalytic psychotherapists*.

B. Research methods

We got results by semi-structured interview that has two main parts. The goal was to collect as much information as possible regarding the patients' perceptions of the corrective experiences in psychotherapy and for this purpose the semi-structured interview was employed. According to Hesse-Biber and Leavy (2011), the semi-structured interview can be thought to lay on a continuum, somewhere between the closed-ended interviews (highly structured) and open-ended interviews (low structured). As the authors state, this kind of interview consists of a certain set of questions, which should be answered, however, it also gives interviewees some freedom and space to talk about what they find interesting or important. Thus, the conversation flows more naturally and can lead to unexpected directions. For the present study, the set of the questions used in the semi-structured interview was developed on the basis of a professional discussion. In addition, in the pilot of the interview protocol, the professionals affirmed that the questions and possible patient's responses capture the phenomena of interest. With the open-ended questions and related follow-up probes, the patients were invited to answer two primary research questions (what was corrective and what corrected). At the beginning, some general descriptive questions were also addressed to the patients.

The interview was conducted in-person, audio-recorded and lasted 45 min to 1 hour and half.

First part of the interview includes questions and general information about the therapist and the patient:

- Age, marital status, gender, level of education (for patients and therapists)
- Experiences with psychotherapy in the past (for patients)
- Main diagnosis (for patients)
- Length of the therapy and modality - current and past psychotherapy (for patients)
- Setting of the psychotherapy and frequency of sessions (for patients)
- Possible therapy interruptions longer than 3 weeks (for patients)
- Psychotherapy modality and working experiences (for psychotherapists)
- Experiences in working with patients and an European diploma for psychotherapy – in hours/years (for psychotherapists)
- Other educations for working with patients (for psychotherapists)

Second part includes following questions, which can be further further discussed based on patient's examples (Angus, Constantino, M., Friedlander, M., Messer, S., Moertl, K., 2011).

PART I: Preliminary questions

- What were your primary concerns that led you to seek this past therapy?
(Please describe the reason or reasons for ending treatment at this time. – optional!)

PART II: Questions related to what was corrected

- Are you aware of any significant shifts or differences in *who you are* or *your outlook on yourself or life* that you attribute to any experiences that have occurred since beginning of this therapy?

- Are you aware of any significant shifts or differences *in your relationships* that have occurred since the beginning of this therapy?
- Did you become aware of a problematic pattern (or patterns) in your thoughts, feelings, behaviours or relationships at any time during this therapy?

PART III: Questions related to what was corrective

- Can you point to any *specific* time *in this therapy* or *in your interactions with your therapist* that led to meaningful differences in your thinking, feeling, behaviour or relationships?
- Can you point to anything *specific* that occurred *in this therapy* or *in your interactions with your therapist* that you see as important and useful now, even though, upon reflection, you may not have seen it as such at that time?
- Can you point to anything *specific* that occurred *in your relationship with your therapist* that was unexpected?

PART IV: Wrap-up

- Do you have any final comments related to the topics that we discussed today? Is there anything that we neglected to discuss?
- What was your experience of this interview today?

C. Sample

Patients from Outpatient clinic SFU Ljubljana and other private practises (N= 10 patients) were included in naturalistic study. They were chosen with conventional sampling (we included everybody that fit into the following criteria and were proposed by psychoanalytic therapists). In Slovenian sample only Slovenian-speaking patients were included from SFU Ljubljana Outpatient clinic and other private practices.

Therapists were also chosen conventionally (we have included every therapist that was psychoanalytically oriented, had patient that could be included in the study and was willing to cooperate) and should have a maximum of 5 years of experiences. The standard for inclusion of therapists into research was Slovenian experience standard This means that therapist have an European diploma in a certain modality, trained in psychoanalysis got the ECPP diploma (European certificate for Psychoanalytic Psychotherapy) when they had at least 150 hours of supervision which means 3 to 5 years of work. Based on this fact, the criteria for our research was the amount of therapist's experiences in years. During psychoanalytic training trainee get permission to start working with patients (usually in the third year). To sum up the inclusion criteria for therapists was that they have permission to work with patients and did not work as student under supervision or as licensed therapist (with ECPP diploma) for more than 5 years. This means that in the sample were also included therapists' beginners and therapists who just got ECPP diploma. All of them (still) must have regular supervisions.

Table 1: Minimum including criteria for patients

<i>Naturalistic Sample</i>	Slovenian-speaking patients from SFU Ljubljana Outpatient clinic and other private practices
<i>Psychotherapists</i>	Psychoanalytic psychotherapist with max. 5 years of experiences
<i>Type of Therapy</i>	Psychoanalytic psychotherapy
<i>Therapy concluded duration</i>	Min. 6 month if finished / min. 1 year if still going
<i>Frequency</i>	At least once per week
<i>Setting</i>	Lying on the couch or face to face
<i>Termination reason</i>	Consensual agreement
<i>Age</i>	Above 18 years old

Table 2: Excluding criteria for patients

<i>Psychiatrist issues</i>	With main or comorbid psychiatric diagnosis
	With a personality disorder as primarily diagnosis
	Who interrupted their treatment to be hospitalized
<i>Other therapy settings</i>	Who underwent couple therapies

D. Ethical consideration

Present study was approved by the Ethics Commission of the Sigmund Freud Private University in Vienna, Austria. To the participants the objective, the content and the procedure of the study as well as the permission to view the data collected were explained. Also, they were informed about the opportunity to ask questions, and that there is no time pressure on their decision to participate in the study. The anonymity was assured, hence, the data collected in this study are processed without specifying names. Moreover, the participants were acknowledged about their right to withdraw at any point of time without giving any reason. Every participant received beforehand a copy of both The Study Information and The Consent Form.

E. Process of the analysis

Grounded Theory was used to analyse audio-recorded interviews (Glaser and Strauss, 1967) in Atlas.ti. program for qualitative analysis. This way of analysing the data gives a deeper understanding of patient's perceived corrective experiences (cognitive, affective or relational in nature) during their process of psychotherapy.

Grounded Theory Methodology also provides a set of systematic coding procedures (Dourdouma and Mörtl, 2012) that facilitates the development category system and conceptual model that are grounded in the data.

F. About Grounded theory methodology

Grounded theory analysis was firstly introduced in the 1960s by two sociologists, Glaser and Strauss, as a method for using pre-existing data to conceptualize theories. At the time, this method was an important innovation that was a contrast to the conventional, deductive theorizing typically used in sociology (Dourdouma and Mörtl, 2012).

Glaser and Strauss published the Discovery of Grounded Theory in 1967. This work emphasizes the approach's three main principles: (i) the researcher should discover new meanings in the

social world; (ii) the aim is to generate a theory for better understanding of the phenomenon being investigated; (iii) this theory should be grounded in the data (McLeod, 2011).

Glaser enumerates the three steps of analysis. First, open coding, or low-abstraction codes that use the constant comparison procedure, including what Glaser and Strauss (1967) referred to as *in vivo* codes, or codes that use pithy representations of experience provided by the participants themselves. Second, selective coding, which entails system modifications that focus on an emerging preliminary coding idea. The aim of this step is to reach code saturation, at which point new data will require no further coding. The third step is theoretical coding, or the emergence of a core idea expressed as a core code that is then used in theory development.

More recent versions of grounded theory analysis have been introduced by several researchers (Glaser, 1978; Rennie et al., 1988; Charmaz, 2000; Strauss & Corbin, 1990, 1998; McLeod, 2003), who have modified the original grounded theory procedures in several aspects. This has led some observers to use the term “grounded theory methodology” instead of referring to the one grounded theory method (Mey & Mruck, 2007).

G. Trustworthiness

Explanation how the categories were created will be given to provide trustworthiness of a study. During grouping of the data as much similarities and differences as possible should be addressed to make accurate grounded theory at the end.

Also, method of double-coding will be used, meaning that two researchers will analyse the same interviews separately and afterward compare and discuss the codes. This procedure will be conducted for all levels of coding (Elo S., Kääriäinen M., Kanste O., Polkki T., Utriainen K., Kyngas H., 2014).

III. CURRENT STATE OF THE RESEARCH AND RESEARCH CONTRIBUTIONS

A. Current state and time frame of a research

Research was started as a multinational project. Due to rejection of funds, project now takes part on individual level in each country. Right now project is still going on in Slovenia (Slovenian sample) lead by Nuša Kovačević Tojnko and in Austria (Austrian sample) lead by Alla Kirsha. Further plan is to double-code data we already got and to get preliminary results in summer 2017. Primary goal is to do analysis within each sample and afterward work on comparison between this two samples.

Approximate timeframe of the research:

March 2015 – September 2014: sampling and defining the including/excluding criteria

June 2015 – May 2016: interviews and theory overview

June 2016 – June 2017: data analysis and preliminary results

June 2017 – December 2017: further data analysis and finishing the research project

B. Research contributions

The main focus of this study is that we want to understand the corrective experience in psychotherapeutic process and to discover and deepen our knowledge about therapist-patient relationship. In Slovenia exist only few psychoanalytic literature concerning before mentioned topic, especially there is lack of newer literature. There exist a lot about what facilitate corrective experiences in psychotherapy but less how exactly and focally psychotherapist manage to acquire this in a therapist-patient relationship from patient's perspective.

We are also interested in finding what is patient view about psychoanalytic contributions to their corrective experiences. It will also be very interesting to see the differences within chosen modality in comparison to another country, for example our research compared to Austrian (SFU Vienna sample in research study by mag. Alla Kirsha). This research is going to be a piece of the puzzle that could be later used for further multidimensional comparisons (between countries, modalities, etc.)

Moreover, we are motivated to work on this project in future because we can create a huge pool of data that can afterwards be compared and grounded in the main theory for the origin country or in comparison to others. Such a research is potentially bringing evaluation and comparisons between some other marginal research questions such as having psychotherapy in a clinic vs. in private practice, experiencing psychoanalytic process with therapist chosen by clinic vs. chosen by patient itself and psychoanalytic process with less (a year of practice) vs. more experiences (5 years of practice) therapists.

LITERATURE

1. Alexander, F., and French, F. (1946). *Psychoanalytic therapy: Principles and application*. New York: NY: Ronald Press.
2. Barber, J. P., Khalsa, S. R., and Sharpless, B. A. (2010). The validity of the alliance as a predictor of psychotherapy outcome. In J. C. Muran and J. P. Barber (Eds.), *The therapeutic alliance: An evidence-based approach to practice and training* (pp. 29-43). New York, NY: Guilford Press.
3. Castonguay, L. G., and Hill, C. E. (2012). *Transformation in Psychotherapy: Corrective Experiences Across Cognitive Behavioral, Humanistic, and Psychodynamic Approaches*. Washington, DC: American Psychological Association.
4. Charmaz, K. (2000). Grounded theory: Objectivist and constructivist methods. In N. K. Denzin and Y. S. Lincoln (Eds.), *Handbook of qualitative research* (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
5. Dourdouma, A., Mörtl, K. (2012). The Creative journey of Grounded Theory Analysis: A guide to its Principles and Applications. In *Research in Psychotherapy: Psychopathology, Process and Outcome*. 15(2), 96-106.
6. Elliot, R. and James, E. (1989). Varieties of client experience in psychotherapy: An analysis of the literature. *Clinical Psychology Review*, 9(4), 443-467.
7. Elo S., K. M. (2014). Qualitative Content Analysis: A Focus on Trustworthiness. *SAGE Open*, 4 (1), 1-10.
8. Friedlander, M., Sutherland, O., Sandler, S., Kortz, L., Bernardi, S., Lee, H., et al. (2012). Exploring corrective experiences in a successful case of short-term dynamic psychotherapy. *Psychotherapy*, 49 (3), 349-363.

9. Glaser, Barney G. and Straus, Anselm L., (1967). *The discovery of Grounded Theory: Strategies for Qualitative Research*, Chicago, Aldine Publishing Company.
10. Glaser, B. G. (1978). *Theoretical sensitivity: Advances in the methodology of grounded theory*. Mill Valley, CA: The Sociology Press.
11. Goldfried, M. R. (1980). Toward the delineation of therapeutic change principles. *American Psychologist* , 35, 991-999.
12. Hesse-Biber, S. N., & Leavy, P. (2011). *The Practice of Qualitative Research* (2nd Ed.). Thousand Oaks: SAGE Publications, Inc.
13. Hill, C. E., Castonguay, L. G., Farber, B. A., Knox, S., Stiles, W. B., Anderson, T., Angus, L. E., Barber, J. P., Beck, J. G., Bohart, A. C., Caspar, F., Constantino, M. J., Elliott, R., Friedlander, M. L., Goldfried, M. R., Greenberg, L. S., Holtforth, M. G., Hayes, A. M., Hayes, J. A., Heatherington, L., Ladany, N., Levy, K. N., Messer, S. B., Muran, J. Ch., Newman, M. G., Safran, J. D., & Sharpless, B. A. (2012). *Corrective Experiences in Psychotherapy: Definitions, Processes, Consequences, and Research Directions*. In Castonguay, & Hill (Eds.), *Transformation in Psychotherapy. Corrective Experiences across Cognitive Behavioural, Humanistic, and Psychodynamic Approaches*. (pp. 355-370). Washington: American Psychological Association.
14. Kokoszka A. (2000). The concept of corrective experience of values and its inspirations: The axiology of Jozef Tischner and the axiological psychiatry of Anton Kepinski. *Constructivism in the Human Sciences*, 5, 43-52. In Sym A., Wiraszka-Lewandowska K., Kokoszka A. (2006) *Corrective Experience of Values and Existential Fulfillment in a course of short-term psychodynamic group psychotherapy. Existenzanalyse* 23 (1), 61-67.
15. Levenson, H. (1995). *Time-limited dynamic psychotherapy: A guide to clinical practice*. New York: NY: Basic Books.
16. Orlinsky, D. (2009). The “Generic Model of Psychotherapy” After 25 Years: Evolution of a Research-Based Metatheory. *Journal of Psychotherapy Integration*, 19(4), 319-339.
17. Macková, A. (2013). *Corrective and Corrected Experiences in Psychotherapy*. Vienna: Private University of Sigmund Freud Vienna.
18. Mey, G., & Mruck K. (2007). Grounded theory methodologie: Bemerkungen zu einem prominenten Forschungsstil [Grounded theory methodology: Remarks to a prominent research style]. *Historical Social Research/Historische Sozi-alforschung*, Supplement No. 19, 11-43.
19. McLeod, J. (2003). *Doing counseling research*. London: Sage.
20. McLeod, J. (2011). *Qualitative research in counseling and psychotherapy* (2nd ed.). London: Sage.
21. Rennie, D. L., Phillips, J. R., & Quartaro, G. K. (1988). Grounded theory: A promising approach to conceptualizing in psychology? *Canadian Psychology*, 29(2). 139–150.
22. Strauss, A., & Corbin, J. (1990). *Basics of qualitative research: Grounded theory procedures and techniques*. Newbury Park, CA: Sage.
23. Strauss, A., & Corbin, J. (1998). *Basics of qualitative research: Techniques and procedures for developing grounded theory* (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
24. Wallerstein, R. S. (1995). *The talking cures: The psychoanalyses and the psychotherapies*. New Haven, Yale University Press.

POHODNIŠTVO KOT INTERESNA DEJAVNOST V OSNOVNI ŠOLI

POVZETEK

Pohodništvo, izletništvo, gornišstvo niso dejavnosti, ki bi pritegnile otroke in mlade ljudi v velikem številu. Mladi, otroci, potrebujejo veliko dinamike, novosti, atraktivnosti, da je zanje dejavnost privlačna. Za mnoge učence so šolski športni dnevi v obliki pohodništva dolgočasni in popolnoma nezanimivi. Ker za otroke in mladino pohodniška dejavnost večinoma ni zelo privlačna dejavnost, jo je potrebno otrokom privzgjajati. Da to lahko postane, moramo znati prilagoditi dejavnost otrokovi naravi, da se za vsak izlet potrudimo, da dodamo igro, atraktivnost in dinamiko. Otrok gre rad na družinski izlet v gore, če ima tam zanimivo družbo, ker tam za malico dobi reči, kot so čokolada in še drugi priboljški, ker so odrasli, naj bodo to starši ali pa učitelj, ki vodi izlet ali pohod, takrat boljše volje in bolj igriv, ker je tam čas samo za njih, otroke. Veliko odraslih in tudi mladih pohodnikov, je vzorec za način preživljanja prostega časa dobilo v družini, nekatere je zaneslo v hribe in v gorski svet zaradi prijateljev, ki so jih navdušili s svojimi dogodivščinami, nekatere pa tudi učitelji. Učitelji, ki vzpodbujajo otroke in mladino k pohodništvu na šolah že od vstopa v šolo (ne le organizirajo športne dneve z vsebino pohodništvo), imajo pri tem vedno uspeh, ker to počno z velikim žarom in energijo.

KLJUČNE BESEDE: pohodništvo, gibanje, narava, druženje, osnovna šola.

HIKING AS A STUDENT'S HOBBY IN PRIMARY SCHOOL

ABSTRACT

Hiking, hiking tourism, mountaineering are not activities that they are very interesting for children and young people. Youngs and children need a lot of dynamics, new attractive things which attract them. For many children in primary school hiking is very boring and completely uninteresting. Therefore we have to impart those values to children. To reach such a goal, we have to adjust all the activities to become very close to the child's nature, to organize every single trip or hiking to the mountains in a special day, where children can play, discover the nature, spend time with friends and have fun. Children wants to go to the trip when they have an interesting company, their friends, they want to go because they always have snacks, such as chocolate or other sweets. Adults, parents or teachers, are more relaxed and playful, they are not in a hurry, because they have all the time just for the children. Lots of adults and young people got a pattern for spending their free time in the mountains, from their own family, some of them started hiking because of their close friends, who told them about the adventures in the mountains and some of them decided to start hiking because of the teachers in school. Teachers, who encourage children to join a group of hikers, from the beginning, when they start school, are usually very successful, because they are doing this with great passion and energy.

KEYWORDS: hiking, outdoor activities, nature, socialising with friends, primary school.

I. UVOD

Učni načrt Športna vzgoja - program v osnovni šoli; ima na svojem začetku takole opredeljen predmet:

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 bio psihosocialnemu razvoju mladega človeka, sprostivni, 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

Z vsem napisanim je zajeto tudi pohodništvo, ki je del tega programa in sicer:

POHODNIŠTVO

1. razred 2. razred 3. Razred

Praktične vsebine

- Vsako leto najmanj dva pohoda. Eden od pohodov je zahtevnejši glede višine vzpetine in dolžine poti.
- Ekipni orientacijski pohod po označeni poti.
- Teoretične vsebine
- Osnovno pohodniško znanje (obutev, oblačilo, nahrbtnik, pitje tekočine).
- Osnovno pohodniško znanje
- (obutev, oblačilo, nahrbtnik, tempo hoje, pitje tekočine, termoregulacija).
- Značilnosti okolice, po kateri poteka pohod.
- Geografske, zgodovinske in naravoslovne značilnosti območja, po katerem poteka pohod.
- Naravovarstveno ozaveščanje

Učni načrt je bil posodobljen leta 2011 in je od tedaj v uporabi.

Učitelj, ki izvaja interesno dejavnost pohodništvo, ob začetku šolskega leta izdela svoj načrt dela preko šolskega leta in ta postane del letnega delovnega načrta na ravni osnovne šole, kjer se dejavnost izvaja.

O pohodništvu, planinstvu gorništvu pa obstaja veliko literature, katere se učitelj, ki vodi tako dejavnost, poslužuje, da pripravi takšen načrt dela, ki je učencem zanimiv.

Po besedah Darje Sever, je vedno manj otrok in mladostnikov, ki imajo radi hojo kot način sprostitve in preživljanja prostega časa. Vse se prične v družini, v kateri otrok odrasča. Šola lahko interes otroka le vzpodbuja, mu nudi različne možnosti, kako preživljati čas v naravi, spoznavati in živeti z naravo.

In vse to otrok in mladostnik lahko razvija kot udeleženec planinskega krožka ali pa pohodništva.

II. TERMINOLOGIJA POHODNIŠTVA

Slovenci se imamo za narod pohodnikov, planincev, gornikov.

V slovenskem jeziku imamo tako kar nekaj izrazov za obiskovalce gora: hribolazec, planinec, gornik, plezalec, pohodnik, alpinist...

Avtor Jože Drab, ki je napisal Gorniški priročnik – z veseljem in znanjem v gore; pa se zavzema za izraz gornik; vsak, ki se giblje po gorah. Dejavnost pa naj bi se imenovala gorništvo.

Omenjeni avtor tudi navede izraz planinec, ker se je tako imenovalo prvo uradno društvo pri nas Slovensko planinsko društvo (kratica SPD), ki je bilo ustanovljeno leta 1893 in ukinjeno 1946 ob koncu 2. svetovne vojne.

V slovarju slovenskega knjižnega jezika pa so naštetih pojmi zgoraj definirani:

- Pohod je definiran kot hoja večje skupine ljudi pod vodstvom na večjo razdaljo, z določenim namenom, pohodnik pa je udeleženec pohoda;
- Izlet je definiran kot krajše potovanje, običajno za razvedrilo, zabavo, in izletnik je udeleženec izleta;
- Treking je definiran kot popotovanje, na večje razdalje, običajno peš po hribovitem, težje dostopnem svetu; [http:// bos.zrc- sazu.si/sskj.html](http://bos.zrc-sazu.si/sskj.html), 23.02.2011

Planinstvo je športna dejavnost, katere bistvo je, da ne tekmuješ z nikomer, ne s tekmeči, ne z metri in tudi ne s sekundami. Potrebno pa se je za prijetno in varno hojo ustrezno telesno in duševno pripraviti (**Bobovnik in drugi, 2006, str 68**)

Izletnik je na izletu takrat, kadar premaguje krajše, fizično nezahtevne, časovno kratke razdalje. Pohodnik je na pohodu, ko odide na daljšo pot, po času, razdalji in zahtevani fizični zmogljivosti. Gorniku je bistvo osvojiti vrh, premagati steno, obiskati samotnejše, zahtevnejše poti, pri pohodništvu pa je cilj pot. Cilj alpinista je plezanje in vzpon na težko dostopne vrhove, čez težko dostopne in težko prehodne stene po neoznačenih in nezavarovanih poteh (**Černetič, 2003, str 95**)

III. ČASTNI KODEKS SLOVENSКИH PLANINCEV

Zgodovina slovenskega gornika je res dolga in tako so se oblikovala tudi nenapisana pravila obnašanja v gorah. Tako se je oblikoval `Častni kodeks slovenskih planincev`, ki je bil sprejet

2. junija 1973. Sestavil ga je dr. Dore Tomiňšek. Častni kodeks je doživel nekaj sprememb in dopolnitev.

Zadnje spremembe in dopolnitve pa so bile potrjene na Skupščini Planinske zveze Slovenije 11. aprila 2015.

A. TEMELJNE DOLOČBE PLANINSKEGA KODEKSA

1. Častni kodeks slovenskih planincev (v nadaljnjem besedilu: Častni kodeks) vsebuje ustaljene dobre običaje in navade, po katerih se ravna slovensko planinstvo in ki označujejo lik slovenskega planinca v domačem in tujem gorskem svetu. Častni kodeks sloni na trajnih etičnih vrednotah, ki so se oblikovale v dolgoletnem razvoju slovenskega planinstva.
2. Vsak član planinske organizacije se prostovoljno in moralno zavezuje, da bo ravnal po tem kodeksu.
3. Vestno izpolnjevanje načel Častnega kodeksa je ena izmed dolžnosti, ki jih mora upoštevati član planinske organizacije. Posamezniki in posameznice, člani planinske organizacije, smo vir njene moči, kar se kaže v znanju, izkušnjah, prizadevanjih in doseženih rezultatih. Veliko članov je planinski organizaciji zapisanih celo življenje.
4. Planinska organizacija razvija prostovoljno delo kot posebno vrednoto in enega svojih temeljev na vseh ravneh in v vseh oblikah delovanja. To pomeni, da njeni člani in članice za svoje delo, znanje in porabljeni čas ne moremo zahtevati plačila, imamo pa pravico do nadomestila materialnih stroškov, povezanih z izvedbo programa. Izjema so lahko honorarji za avtorsko delo oziroma odkup avtorskih pravic za naročena dela.
5. Častni kodeks moralno zavezuje vsakega planinca, da pri svojem delu in obnašanju v gorah, pa tudi v dolini, ne glede na to, ali so dejanja neposredno ali samo posredno povezana s planinstvom, spoštuje pravila tega kodeksa in se po njih ravna. Vsak planinec naj bo zgled drugim, zlasti mladim.

IV. ZGODOVINA GORNIŠTVA NA SLOVENSLEM

Preden pa pridemo do teh velikih posameznikov moramo zgodbo o obiskovanju slovenskih gora začeti mnogo prej. Že pred več kot 70.000 leti v času ledene dobe so se namreč lovci ter nabiralci zelišč in sadov zatekali v jame v našem hribovitem in gorskem svetu, npr. v Potočko zijalko (1630 m) na Olševi v Karavankah, Medvedovo jamo (1500 m) na Mokrici v Kamniško-Savinjskih Alpah ali jamo Divje babe na Idrijskem. Poleg teh so bili prvi obiskovali gora še drvarji, iskalci rud in oglarji. Prvopristopniki na različne vrhove so bili tudi pastirji, ki so iskali izgubljeno živino ter lovci, ki so sledili zastreljeno divjad. V času bronaste dobe se z najdbami orožja prvič zgostijo dokazi o obiskih slovenskega visokogorja. V času antike je znanih več visokogorskih postojank v Julijcih. Te so bile deloma odmaknjene od prometnih poti, nekatere pa so stale ob prehodih, ki so iz Bohinja vodili v Posočje. Večinoma so ležale na območjih, ki so bila zanimiva za nabiranje železove rude ali poletno pašo, t. j. na obsežnih travnatih območjih ob gozdni meji. Kaže, da so bili najpomembnejši naravni pogoji za njihovo postavitve: lega na robu pašnikov, varnost pred snežnimi plazovi in hudourniki, pregled nad planino, dostopnost, osončenost in zavetrje. V gore se je človek umikal tudi pred zavojevalci, npr. na Ajdno (1046 m), skalnat osamelec na pobočju Stola, ki je bil naseljen v poznem rimskem obdobju zaradi obrambe. V srednjem veku so zaradi trgovine vse večji pomen imeli prelazi. Potovanja so bila povezana s številnimi nevarnostmi od naravnih ujm do napadov domačinov. Zaradi pomoči

romarjem, trgovcem in popotnikom so na prelazih ali ob poteh naje nastali številni t. i. hospici oz. zavetišča in kasneje gostišča s prenočišči. Eden takih hospicev je bila »Jenkova kasarna« na poti iz Jezerskega proti Jezerskemu vrhu, ki stoji še danes.

Naravoslovci so bili tisti, ki so v drugi polovici 18. stoletja začeli z načrtnim odkrivanjem naših gora. Bili so predvsem tujega rodu. S pomočjo pastirjev, (divjih) lovcev in drugih domačinov so začeli prodirati vedno višje v gorski svet. Eden izmed njih je bil idrijski zdravnik Baltazar Hacquet, ki se je med drugim leta 1777 iz Srednje vasi v Bohinju, prek planine Konjščice in Velega polja povzpел na Mali Triglav. Ta tako imenovani bohinjski pristop so leto dni kasneje uporabili prvopristopniki na Triglav. Njegov sodobnik je bil botanik Karel Zois, brat Žige Zoisa, ki je dal zgraditi zavetišče na Velem polju in v dolini Triglavskih jezer. Po njem se danes imenuje »zoisova zvončnica« (*Campanula zoysii*). V Kamniško-Savinjskih Alpah med prvopristopnike štejemo botanika Antona Scopolija, ki je bil leta 1758 na Storžiču in leta 1759 na Grintovcu.

Vrh Triglava je bil prvič dosežen 26. 8. 1778, ko so na vrhu stali štirje »srčni možje«, kmet in rudar Luka Korošec, rudar Matevž Kos, kmet in lovec Šefan Rožič in ranocelnik Lovrenz Willomitzer.

Za naše gore pa se niso zanimali le tuji naravoslovci, pač pa tudi domači izobraženci. Med njimi je potrebno izpostaviti Valentina Staniča (1774–1847), ki velja za eden od pionirjev alpinizma v Vzhodnih Alpah. Bil je duhovnik, ki je opravil vrsto vzponov v naših in avstrijskih Alpah

Ko govorimo o slovenski planinski zgodovini ne moremo mimo mnogih povesti. Verjetno najbolj znana je tista o Zlatorogu (Cerar Drašler 2004).

O Jakob Aljaž (1845–1927), župnik v Dovjem, je dal leta 1895 na vrhu Triglava, ki ga je prej kupil od občine, postaviti majhen pločevinasti stolp s slovenskim napisom meniti pa velja tudi vsem znane Kekčeve dogodivščine (Cerar Drašler 2004).

Postavitve Aljaževega stolpa in sklep o postavitvi koč pod vrhom Triglava se Aljaž (1993) spominja: »Leta 1895 smo ga šli postavljat jaz, mojster Belec z enim delavcem in moja dva delavca Požganc in Kobar. Takrat smo prenočili v stari, mali Dežmanovi koči, saj Slovenci še nismo imeli nobene koč. Bila je gosta megla. Zato zjutraj nisem šel na vrh Triglava, ampak sem ostal v Dežmanovi koči, odkoder sem poslušal, kako zbijajo skupaj posamezne kose Triglavskega stolpa. Pogovarjal sem se z oskrbnikom Dežmanove koč ... Ta mi je prijazno in zaupno rekel: "To je sreča za Vas, da nocoj ni bilo Nemcev tukaj; sicer bi za vas ne bilo prostora"... V tistem trenutku sem sklenil, da naredim Triglavsko koč, in sicer kočico za sebe in par prijateljev. Če pa se bo SPD na moj poziv zdramil, bomo delali veliko koč... – tako užaljen je bil moj narodni ponos«. Naslednje leto je že stal Triglavski dom na Kredarici. Pomembno je bilo, da je bil večji in udobnejši od nemške Dežmanove koč/Deschmannhütte v bližini. udi spominja, da so ob otvoritvi stolpa in koč peli pesem »Oj, Triglav, moj dom«, ki jo je napisal Matija Zemljič, uglasbil pa Aljaž.

Leta 1895 je začel izhajati tudi Planinski vestnik, ki izhaja še danes, radovljiška podružnica SPD pa je na Velem polju zgradila Vodnikovo koč. SPD je do prve svetovne vojne zgradil 37

planinskih postojank in zavetišč. Nekaj so jih kmalu odnesli plazovi. Leta 1913 je delovalo 24 podružnic s 3385 člani, od tega 1004 v osrednjem ljubljanskem društvu

Po drugi svetovni vojni je bilo ustanovljeno Planinsko društvo Slovenije, 6. 6. 1948 pa so ustanovili Planinsko zvezo Slovenije (PZS), ki seveda deluje še danes in katere člani ste tudi vi. V zvezo so se povezala planinska društva, ki so se oblikovala iz bivših podružnic SPD. Leta 1945 je bil obnovljen SPD v Trstu, sledila je ustanovitev SPD v Gorici in Beneški 11. Dodatno gradivo za državno tekmovanje Mladina in gore 2006 Sloveniji. Nekaj društev so ustanovili še izseljenci in zdomci v Švici in Nemčiji. Slovenci v Argentini pa so leta 1951 v Bariločah ustanovili svoj SPD, samostojna sekcija je nastala tudi v Buenos Airesu.

V šestdesetih letih 20. stoletja so se slovenski alpinisti odtrgali od slovenskih gora. Te so postale prostor za trening, posebej pozimi (razmahne se zimski alpinizem), cilj so postale velike alpske stene, Kavkaz, Andi in Himalaja. Naša prva himalajska odprava je bila leta 1960 na Trisul (7120 m). Glavnega vrha niso dosegli, so pa osvojili Trisul II (6690 m) in Trisul III (6270 m). 8000 m so naši alpinisti prvič dosegli leta 1972 v južni steni Makaluja (8463 m), ko so na tej višini žal morali odnehati. Je pa zato odprava na Makalu leta 1975 prinesla našemu alpinizmu svetovno slavo, ko je kar sedem članov odprave po preplezani južni steni osvojilo vrh (naš prvi osemtisočak). Najvišji vrh sveta so naši alpinisti dosegli 13. 5. 1979, ko sta na vrhu stala Andrej Štremfelj in Nejc Zaplotnik, dva dni za njima pa še Stane Belak-Šrauf. Prvi Slovenec, ki je najvišjo goro sveta osvojil brez dodatnega kisika je bil Pavle Kozjak leta 1997. Prav tako leta 1979 je začela delovati tudi slovenska šola za vodnike v Manangu (Nepal), v kateri se izobražujejo člani nepalske planinske organizacije. Pobudnik šole je bil Aleš Kunaver udeleženec naše prve himalajske odprave in vodja več himalajskih odprav (na Anapurno 2 leta 1969 in omenjeni odpravi na Makalu leta 1972, 1975). V navezi s Šraufom in Antonom Sezonom je leta 1968 opravil zimsko ponovitev Čopovega stebra (plezali so osem dni). Sledile so številne odprave in uspehi. V Himalaji smo dosegli že vse osemtisočake. Kot zadnja (štirinajsta) je bila leta 1995 osvojena Anapurna I (8091 m). Do sedaj jih je največ (10) osvojil Viki Grošelj, ki se je poleg tega kot prvi Slovenec povzpел na vse najvišje vrhove kontinentov (leta 1997 je kot zadnjega osvoji najvišji vrh Antarktike, Mount Vinson 5140 m). Leta 1981 so se naši alpinisti spopadli z južno steno Lotseja (8561 m), t. i. problemom leta 2000, ki jo je odprava skoraj preplezala. Steno je leta 1990 prvi preplezal Tomo Česen. Istega leta 1981 je tričlanska Belakova naveza preplezala južno steno Daulagirija (8167 m), steno, ki jo je leta 1999 sam preplezal Tomaž Humar. Konec sedemdesetih let 20. stoletja se je v Slovenijo iz ZDA razširilo športno plezanje, t. j. plezanje brez uporabe tehničnih pripomočkov, razen za varovanje. Z razvojem tega so po Sloveniji začela nastajati urejena plezališča t. i. plezalni vrtci. Danes so naše športne plezalko v samem svetovnem vrhu. Martina Čufar je bila leta 2001 svetovna prvakinja in prva na svetovni jakostni lestvici, Maja Vidmar pa je leta 2005 osvojila drugo mesto v skupnem seštevku svetovnega pokala. V sedemdesetih letih se je pri nas pojavilo nekaj turnih smučarjev (začetki tega segajo pri nas v konec 19. stoletja), ki so opravljali zahtevne spuste z gora (npr. leta 1973 prvi spust s Triglava). Sedanji vrhunec je slovensko ekstremno smučanje doživelo 7. 10. 2000, ko je Davo Karničar kot prvi na svetu uspel presmučati z vrha Everesta do baznega tabora. Med bogato izbiro vrhunskih slovenskih alpinistov in njihovih dosežkov, naj omenimo le še nekaj imen, npr. Franček Knez, ki je samo

v Severni triglavski steni opravil prek trideset prvenstvenih vzponov, skupaj s Silvom Karom in Janezom Jegličem pa je v le dveh dneh preplezal devetnajst prvenstvenih smeri v Vrbanovi Špici za Cmirom (plezali so nenavezani).

V. OPREMA POHODNIKA

Izbira opreme je odvisna od tega, kam se odpravljamo, kdaj gremo, za koliko časa gremo. Seveda pa je najpomembnejše pri tem, kakšne so potrebe posameznika, njegovo zdravstveno stanje, izkušnje, vremenske razmere in tudi letni čas, kdaj se odpravljamo na pot. **(Habjan in drugi, 2001)**

Če je naša pot krajša, potrebujemo manjši nahrbtnik, kjer imamo shranjeno pijačo, hrano, oblačilo za preobleč, v primeru dežja ali če se potimo. Primerna obutev so športni copati, ki so udobni za hojo.

Za daljše ture v visokogorje poleg dobrih pohodniških čevljev potrebujemo tudi oblačila, ki so zračna, se hitro sušijo, nas ščitijo pred vetrom in mrazom. Priporočljive so pohode palice, svetilka, večji vodoodporen nahrbtnik, kjer je več stranskih žepov, kamor lahko damo cepin, pripnemo čelado. V zimskem času so potrebne tudi dereze. S seboj moramo vedno imeti dokumente in telefon. Lahko imamo tudi kompas GPS sprejemnik ali višinomer.

A. PREHRANA IN PIJAČA

Pri hoji lahko hito pride do dehidracije zaradi povečane telesne aktivnosti. Zato je vedno potrebno imeti s seboj dovolj tekočine. Pijemo večkrat po požirkih, da nikoli ne postanemo preveč žejni. Poleg vode je na daljših, bolj zahtevnih turah priporočljivo imeti tudi vitaminske in mineralne napitke, ki nas takoj osvežijo. Dovolj tekočine je potrebno popiti tudi po končani turi. Pri celodnevni aktivnosti je potrebno popiti vsaj 2 litra tekočine. Dovolj tekočine v telesu nevtralizira mlečno kislino, ki se je izločala iz mišic ob povečanem telesnem naporu.

Hrana, ki jo uživamo na pohodih, naj bo bogata z minerali in vitamini, raznolika, naj ne bo preveč kalorična.

Hrano uživajmo v manjših obrokih večkrat na dan. Lahko so tudi manjši prigriski, ki nam trenutno dajo energijo, kot je čokolada, vendar s tem ne pretiravamo.

VI. PLANINSKE POTI

Hodimo lahko po označenih in neoznačenih poteh (brezpotja).

Označene poti so:

- Nezahtevne označene poti; po njih napredujemo brez uporabe rok
- Zahtevne označene poti; pri vzponu moramo uporabljati roke, opremljene so z klini in jeklenicami,

- Zelo zahtevne označene poti: napredovanje pri vzponu je nujno, potrebna je tudi tehnična oprema, kot so plezalni pas, čelada, samovarovalni komplet.

Neoznačene poti:

- Nezahtevna neoznačena pot,
- Zahtevna neoznačena pot,
- Nezahtevno brezpotje,
- Zahtevno brezpotje

Slovenske planinske poti so označene z markacijami, - največkrat so to bele pike z rdečim robom. Imenujemo jih Knafelčeve markacije po Alojzu Knafelcu, ki je začetnik tega markiranja.

Markacije so na drevesih, skalah, v višini odraslega človeka, na desni strani poti. Razdalje med markacijami so enako velike, v višjih gorah so bolj na gusto označene.

VII. ORGANIZACIJA DELA POHODNIŠKEGA KROŽKA V OŠ

Na začetku bi predstavila svoje delo; zaposlena sem v OŠ Gradec, POŠ Kresnice. Ker je to podružnična šola, je veliko interesnih dejavnosti organizirano tako, da se lahko pridružijo učenci od 1. do 5. razreda. To posebnost moram kot učitelj tudi upoštevati.

Kar nekaj let že vodim planinski krožek. Ker pa smo številčno majhni, sem se povezala s planinskim društvom Litija. Večkrat se tako združimo še z drugo šolo OŠ Litija ali pa s planinci upokojenci. S tem veliko lažje rešujem logistične težave, kot so prevozi in podobno.

Imam tudi srečo, da je eden od učencev sin podpredsednika Planinske zveze Slovenije in res dobro sodelujem z gospodom Romanom Ponebšek.

Učitelj, ki se odloči, da bo tekom šolskega leta vodil interesno dejavnost pohodništvo ali planinski krožek, na začetku šolskega leta sestavi program dejavnosti, ki se bodo izvajale celo šolsko leto.

Ta letni delovni načrt predloži ravnatelju, ki ga vključi v letni delovni načrt šole. Določi se tudi število ur, ki se razdelijo preko celega leta. Kdaj in kako se organizirajo izleti, pohodi je v domeni učitelja. Ker so to dejavnosti, ki se izvajajo zunaj v naravi, je najbolj primeren čas jeseni in spomladi. Seveda pa je zelo zanimivo izvesti pohod v zimskem času, ko je zunaj sneg in otroci uživajo še v zimskih radostih, kot je kepanje in sankanje ali pa dričanje po strmini. Vsako načrtovanje pohoda mora biti seveda prilagojeno sposobnostim učencev, ki se udeležijo pohoda. Velikokrat se učencem pridružijo tudi ostali člani njegove, njene družine.

Učencem pohodniškega krožka se na začetku šolskega leta predstavi tudi nekaj teoretičnih vsebin, kot so primerna oprema, primerna obutev, prehrana in pijača v gorah. Pogovorimo se o

načrtovanih poteh, koliko časa bo namenjeno hoji, kaj vse nas bo še na naših druženjih spremljalo.

Učencem predstavim tudi literaturo, ki jo imam nekaj sama doma, nekaj si sposodim v knjižnici. Velikokrat sem še sama presenečena, koliko planinskih vodnikov je pri nas. Nekateri so res uporabni, ker so v njih načrtovane izletniške točke za celo družino.

V šolskem letu 2015/2016 smo se z učenci odpravili najprej za ogrevanje na bližnji vrh Golišče. Tega se poslužujem vedno, da malo preverim sposobnosti otrok, predvsem prvošolcev, ki se nam pridružijo. Drugače pa načrt izdelava z Romanom Ponebšek, ki je bil dolga leta predsednik planinskega društva Litija. Ima veliko izkušenj z otroci, ker organizira tudi planinske tabore za družine, ki imajo tudi mlajše predšolske otroke.

Udeležili smo se srečanja mladih planincev v Zasavju. Tu so bile organizirane še igre kot so orientacija. V mesecu juniju smo bili na Golteh, kjer je bil Dan planinskih doživetij. Učenci so imeli tu veliko izbiro delavnic, od plezanja po steni, ustvarjalna delavnica, orientacija. Spremljali smo tudi prireditev, otvoritev planinske sezone. Prvič smo bili priča tudi vaji helikoptersekega reševanja ponoščenca v gorah. Za učence je bilo to pravo doživetje, saj nimajo priložnosti vsak dan videti helikopterja, ki lebdi v zraku.

VIII. SKLEP

Eden najpomembnejših ciljev športa v osnovni šoli je ohraniti zdravje otrok. S primernim pristopom lahko vplivamo na optimalni razvoj psiho fizičnih sposobnosti in ponudimo otrokom in mladostnikom dejavnosti, da si jo bodo kasneje v življenju izbrali za rekreativno dejavnost, ki jih bo spremljala k skozi življenje.

Drugi vidik pohodništva pa je razvijanje pozitivnega in spoštljivega odnosa do narave, do ljudi in vseh živih bitij, ki jih na naših poteh srečujemo.

Sama že leta vodim interesno dejavnost pohodništvo, vendar pa z leti zanimanje na žalost upada. Na to verjetno vplivajo različni dejavniki. Ker se ta dejavnost izvaja med vikendom, običajno v soboto, se veliko otrok in njihovih družin odloči za druge načine preživljanja prostega časa. Če pa se odločijo se pridružiti, gre na izlet cela družina.

Hoja v vseh oblikah je ena od zelo primernih gibalnih dejavnosti, zato je prav, da se bi ji namenilo več pozornosti. Šola sicer učiteljem, ki izvajajo pohodništvo v obliki interesne dejavnosti, omogoči možnost izobraževanja. Učitelj sam pa je tisti, ki se mora znati in povezati z drugimi lahko tudi z zunanjimi sodelavci, ki so strokovno usposobljeni.

Dejstvo je, da programi in izvajanje pohodniške dejavnosti v šolah živijo le po zaslugi posameznikov, ki se navdušujejo nad omenjeno dejavnostjo.

LITERATURA IN VIRI

1. Aljaž, J. (1993): Planinski spomini. V: Aljažev zbornik. Celje, Mohorjeva družba, str. 17–137.
2. Bizjan, M. (2004). Šport mladim. Ljubljana, Chatechismus.
3. Bobovnik J. in drugi (2006), Vodniški učbenik, Ljubljana
4. Brglez, F.(2011). Kekčeva potepanja. Ljubljana, Mladinska knjiga.
5. Cerar Drašler, I. 2004: Zlatorog: V: Pravljične poti Slovenije. Ljubljana, Sidarta, str 151.
6. Černetič M. in drugi (2003), Bodi pripravljen, Skavtski priročnik za življenje v naravi, Ljubljana
7. Drab, J. (2000). Gorniški priročnik, Ljubljana, PD Ljubljana – Matica
8. Habjan V (2001), Kamniško – Savinjske Alpe, Planinski vodnik, Ljubljana
9. Joseph, C. (1994). Približajmo naravo otroko. Celje, Mohorjeva družba.
10. Kovač M. in Novak D. (2006), Učni načrt Športna vzgoja, dostopno na: http://www.mss.gov.si/fileadmin/mss.gov.si/pageuploads/podrocje/os/devetletka/predmeti_obvezni/Sportna_vzgoja_obvezni.pdf, zadnji dostop 14.11.2016
11. Sever, D. Pohodništvo v programih šol, dostopno na: http://www.csod.si/uploads/file/SVN_CLANKI/Pohodnistvo_v_programih_sol_darja_sever.pdf, adnji dostop 14.11.2016,
12. Slovar slovenskega knjižnega jezika, dostopno na: http://bos.zrcsazu.si/cgi/a03.exe?name=sskj_testa&expression=Pohod+&hs=1, zadnji dostop 14.11.2016
13. Zorn M., (2006), KRATKA ZGODOVINA SLOVENSKEGA GORNIŠTVA, dostopno na: http://atv.hamradio.si/photo_album/Climbing_and_Mountaineering/pdf_climbing/Splosno/MIG_2006_dod_atno_gradivo_v2.pdf, zadnjič urejeno 2006, zadnji dostop 14.11.2016
14. Žorž, B. (2002). Razvajenost rak sodobne vzgoje. Celje, Mohorjeva družba.

PREHRANA IN GIBANJE V ODDELKU PODALJŠANEGA BIVANJA

POVZETEK

V oddelku podaljšane bivanja dajemo velik poudarek gibanju in prehrani. Prehrano in gibanje združujem na različne načine. Skozi aktivno in veččutno učenje učencem omogočam spoznavanje različne hrane. Vsak dan poskrbim, da so učenci vsaj eno uro dnevno v oddelku podaljšane bivanja gibalno aktivni. Gibanje v podaljšanem bivanju velikokrat vključujem tudi kot metodo za učenje nečesa novega, kot metodo za ponavljanje, gibanje kot motivacija oziroma nagrada. Zdrave navade prehranjevanja in gibanja se začnejo doma, in starši imajo pri tem zelo pomembno vlogo.

KLJUČNE BESEDE: podaljšano bivanje, prehrana, gibanje.

NUTRITION AND MOVEMENT IN EXTENDED STAY

ABSTRACT

I give movement and nutrition in extended stay a great focus. I try to combine nutrition and movement in different ways. I allow students to get to know different food through active and multisensoric learning. Every day I take care that the students get at least one hour of physical activities. I also include movement activities as a method for learning new things, as a method of repeating, movement activities as motivation or reward. Healthy eating habits and doing exercises start at home and parents play an important role in this.

KEYWORDS: Extended stay, nutrition, movement

I. UVOD

V osnovni šoli dajemo velik poudarek gibanju in prehrani v podaljšanem bivanju. Podaljšano bivanje je oblika vzgojno – izobraževalnega procesa, ki ga šola organizira po pouku. Na OŠ Ivana Cankarja Ljutomer je podaljšano bivanje organizirano za učence od 1. do 5. razreda. Cilji podaljšanega bivanja se prepletajo in nadgrajujejo z vzgojno – izobraževalnimi cilji pouka ob upoštevanju interesov, potreb in želja učencev in njihovih staršev. Splošni cilji podaljšanega bivanja so:

- Zagotoviti vzpodbudno, zdravo in varno psihosocialno in fizično okolje za razvoj in izobraževanje.
- Omogočiti redno, samostojno in uspešno opravljanje obveznosti za šolo in jim v primeru potrebe nuditi ustrezno strokovno pomoč.
- Omogočiti skupno načrtovanje in izbiranje aktivnosti in s tem sooblikovanje programa posamezne dejavnosti.
- Omogočiti razumevanje pomena vednosti in znanja za odraščanje in osebni razvoj.
- Omogočiti razumevanje pomena kakovostnih odnosov v skupini vrstnikov za dobro počutje in skupne dosežke.

Tako se v okviru podaljšanega bivanja izvajajo naslednje dejavnosti:

- samostojno učenje,
- ustvarjalno preživljanje časa,
- sprostitvena dejavnost,
- kosilo.

V okviru naštetih dejavnosti je poudarek na gibanju predvsem pri ustvarjalnem preživljanju prostega časa in sprostitveni dejavnosti. V okviru samostojnega učenja pa je namenjena tudi »minuta za gibanje«. Ustvarjalno preživljanje časa je dejavnost, ki je namenjena razvedrilu, počitku in v kateri učenci nimajo učnih obveznosti. Učencem omogoča ukvarjanje z različnimi vsebinami po njihovi izbiri. Učitelj je v vlogi usmerjevalca učencev v aktivnosti, ki imajo določen cilj, ob čemer se upošteva in omogoča razvoj interesov ter sposobnosti na vseh temeljnih področjih razvoja osebnosti, kamor spada tudi telesno – gibalno področje. V operativnih ciljih ustvarjalnega preživljanja časa tako zasledimo, da učenci razvijajo ustvarjalnost na športnem področju, razumejo in doživijo pomen aktivno preživetega prostega časa za sproščeno počutje in osebni razvoj ... Sprostitvena dejavnost pa je namenjena počitku, sprostitvi, obnavljanju psihofizičnih moči učencev in se odvija v aktivni in pasivni obliki. Med metode, s katerimi se dosegajo cilji sprostitvene dejavnosti spada tudi metoda igre (športne, družabne, socialne, rajalne ...). Aktivnosti in prostor si učenci s pomočjo učitelja izberejo sami glede na možnosti: učilnica, gozd, telovadnica, dvorišče, igrišče ... V operativnih ciljih sprostitvene dejavnosti pa zasledimo cilje kot so, da učenci razumejo sprostitvev in oddih med delom kot nujni element zdravega načina življenja, da se učijo sprejemljivih in učinkovitih načinov sproščanja in pridobivanja tovrstnih mentalno – higienskih navad, zadovoljujejo svoje potrebe po počitku, socialnih stikih, gibanju ...

Poudarek na prehrani pa je v dejavnosti kosilo. Kosilo je dejavnost, v okviru katere poteka priprava na kosilo, s poudarkom na kulturi prehranjevanja, in prehrana učencev v organizaciji šole. Učenci imajo kosilo v šolski jedilnici. V operativnih ciljih kosila, pa je zapisano, da se učenci učijo pri jedi primerno obnašati, pravilno uporabljati jedilni pribor in pri hranjenju uživati. Spoznajo pomen higienskih navad (umivanje rok pred obrokom, po obroku) in jih pridobivajo. Se učijo pripraviti preprostejše jedi in napitke ter hrano aranžirati in postreči. Razumejo pomen obrokov in ritem prehranjevanja. Spoznajo različne prehranjevalne navade in pomen zdrave in uravnotežene prehrane za človekov razvoj. Analizirajo šolske obroke in sodelujejo pri oblikovanju jedilnikov. Za realizacijo zgoraj naštetih nekaj ciljev, je potrebna uporaba različnih dejavnosti.

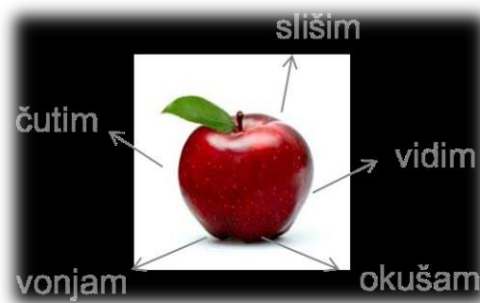
II. REALIZACIJA

Ob vsem tem zgoraj zapisanem pa je realizacija vsega tega odvisna od šole in posameznika. V letu 2010 je bil sprejet Zakon o šolski prehrani, ki zlasti za zdravstvo in področje promocije zdravja predstavlja velik korak naprej. V šolskem letu 2009/2010 se je uvedla Shema šolskega sadja (SŠS). V novi skupni kmetijski politiki iz leta 2013 je SŠSZ dobila novo ime: Shema šolskega sadja in zelenjave (SŠSZ). Namen tega je, povečati nizko porabo sadja in zelenjave pri otrocih. Zmanjšati število otrok s prekomerno težo in debelostjo. Zmanjšati tveganje za nastanek bolezni sodobnega časa (sladkorna bolezen, srčnožilne bolezni, rak...). Izboljšati prehranske navade otrok, povezati otroke s kmetijstvom ... (slika 1)



Slika 1: SŠSZ.

V oddelku podaljšanega bivanja prehrano in gibanje združujem na različne načine. Opažam namreč, da je kar nekaj otrok ob vstopu v šolo, ki ne poznajo določenega sadja in zelenjave. Da bi spoznali določeno vrsto sadja ali zelenjave, jim to poskušam omogočiti skozi aktivno in veččutno učenje (slika 2).



Slika 2: Veččutno učenje

Nikakor pa ne moremo pričakovati, da bo vsa hrana okusna in všečna vsem učencem. Zato se v oddelku tudi veliko pogovarjamo in delamo na področju zavržkov hrane. Cilj našega oddelka je, da bi bilo te zavržene hrane v oddelku čim manj oziroma nič.

Ob pogovoru in aktivnostih o prehrani, pa dajemo poudarek tudi gibanju – športne aktivnosti v oddelku podaljšanega bivanja (slika 3).



Slika 3: Športna aktivnost v OPB

Tako se z učenci pogovarjamo in raziskujemo, zakaj je gibanje za njih in za vse ljudi tako pomembno, zakaj se toliko govori o tem. Odgovori učencev so zelo različni: da bomo bolj zdravi, da ne bomo debeli, bomo imeli močne kosti, imeli bomo velike mišice, spretnejši bomo pri nogometu, lažje se bomo učili, ne bodo se norčevali iz nas ... Po pogovoru pa se z učenci odpravim v telovadnico ali na igrišče, kjer »ocenim« njihove gibalne sposobnosti. Opažam namreč, da je kar nekaj otrok v prvem in drugem razredu, ki ima težave pri gibalnih in motoričnih spretnostih. Predvsem imam v mislih naravne oblike gibanja (hoja, tek, poskakovanje, preskakovanje, skakanje), obvladovanje finih gibov (vidno pri zapisu v zvezek), same koordinacije, ravnotežje ... Ampak kljub vsemu temu, kar opazim, pa otroke spodbujam k gibanju. To so namreč otroci, ki imajo še veliko potrebo po gibanju. Moja vloga pri tem je, da jim ponujam takšne gibalne aktivnosti, ki razvijajo njihova šibka področja in jim omogočam spodbudno okolje za gibanje. Zavedam se namreč tega, da naravna potreba po gibanju z leti upada. Gibanje v podaljšanem bivanju pa velikokrat vključujem tudi kot metodo za učenje nečesa novega, kot metodo za ponavljanje (matematika), gibanje kot motivacija oziroma nagrada ... Tako vsak dan poskrbim, da so učenci vsaj eno uro dnevno v oddelku podaljšanega bivanja gibalno aktivni. Intenzivnost gibanja se giblje od zmernega do intenzivnega gibanja, kar pomeni, da se otroci zadihajo, da po telesu občutijo toploto oziroma da se oznojijo, da se

pospeši srčni utrip. V telovadnici pa izvajamo občasno tudi vaje, ki vplivajo na mišično moč, gibljivost ter na zdrave kosti. Vir gibalne aktivnosti pa je pri tej starosti nedvomno igra.

III. SKLEP

Za zdravje naših otrok smo odgovorni vsi (država, družba, starši, učitelji ...). Vzgoja o zdravi prehrani se začne že zelo zgodaj, pogosto radi rečemo, da že pred rojstvom, saj ima prehrana v najzgodnejšem obdobju življenja pomembne dolgoročne učinke na zdravje v kasnejših življenjskih obdobjih. Zdrava prehrana v zgodnjem obdobju življenja je torej osnova pravilnega in zdravega otrokovega razvoja, prizadevati pa si moramo, da zdrave prehranjevalne navade vzdržujemo tudi kasneje. Poleg zdrave prehrane moramo otrokom omogočiti veliko gibanja na svežem zraku, pri sončni svetlobi. Prostori, v katerih se zadržujejo otroci naj bodo svetli in zračni. Zdrave navade prehranjevanja in gibanja se začnejo doma, in starši imajo pri tem zelo pomembno vlogo. V praksi velikokrat doživljam, da se želi ta vloga oziroma odgovornost iz družine prenesti na šolo, konkretno na podaljšano bivanje, kar ni prav. Zavedam pa se, da imam pri tem lahko zelo pomembno izobraževalno vlogo in otroku lahko predstavim te vsebine tako teoretično kot tudi praktično, in sicer s tem, da jim v šoli ponujamo zdrave in uravnotežene obroke in jim omogočamo čim več gibanja.

LITERATURA IN VIRI

1. <http://www.shemasolskegasadja.si/predstavitev/eu-shema-solskega-sadja>
2. Koncept. Razširjeni program: program osnovnošolskega izobraževanja. Podaljšano bivanje in različne oblike varstva učencev v devetletni osnovni šoli. Ljubljana: Ministrstvo za znanost in šport, Zavod RS za šolstvo, 2005.
3. Kuhar. M., LDN OPB, Ljutomer, 2016.
4. Uradni list RS, št. 3/2013 z dne 11. 1. 2013.
5. www.mizs.gov.si/si/delovna_podrocja/direktorat_za_predsolsko_vzgojo_in_osnovno_solstvo/prehrana/

PROMOCIJA ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU

POVZETEK

Zdravje predstavlja stanje popolne telesne, duševne in socialne blaginje. Sodobna definicija opredeljuje zdravje kot splošno vrednoto in bistveni vir za produktivno in kakovostno življenje slehernega posameznika in skupnosti kot celote. Zdravje je po tej definiciji dinamično ravnovesje telesnih, duševnih, čustvenih, duhovnih, osebnih in socialnih prvin, ki se kaže v zmožnosti neprestanega opravljanja funkcij in prilagajanja okolju. Zdravje omogoča in zagotavlja kakovostno življenje in je temeljni vir razvoja vsake družbe. Zanj je v prvi vrsti odgovoren vsak posameznik, država pa je v sodelovanju s stroko in znanostjo 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 programov promocije zdravega načina življenja.

Promocija zdravega načina življenja na delovnem mestu ima interes predvsem z ekonomskega stališča:

- s promoviranjem zdravega načina življenja se doseže visoka produktivnost,
- doseže se pozitiven odnos do dela,
- zmanjša se odsotnosti iz delovnega mesta zaradi manj bolniških dopustov
- in zmanjša se prekinjanje proizvodnje zaradi odsotnosti delavcev.

Ker odrasli ljudje kar tretjino dneva preživijo na delovnem mestu, je potrebna promocija zdravja kar na delovnem mestu. Zato se promocija zdravja se ne more izvajati le v zdravstvu, ampak mora postati sestavni del programov celotne družbe. Cilj promocije je naučiti ljudi, da znajo za svoje zdravje skrbeti in ga ob težavah tudi sami izboljšati, kar dosežemo z vzpostavitvijo varnega delovnega okolja. Ker skrbim za promocijo zdravja na delovnem mestu bom predstavila aktivnosti zdravega načina življenja na Dvojezični srednji šoli v Lendavi.

KLJUČNE BESEDE: zdrav življenjski slog, zdrava prehrana, gibanje, dejavniki tveganja za zdravje ljudi, promocija zdravja na delovnem mestu.

PROMOTION OF A HEALTHY LIFESTYLE

ABSTRACT

Health is the state of complete physical, mental, and social well-being. The modern definition defines health as a general value and an essential resource for a productive and quality life of every individual, and of the community as a whole. According to this definition, health is a dynamic balance between physical, mental, emotional, spiritual, personal, and social elements, which is visible in the ability to provide continuous functions and in the adaptation to the environment. Health enables and ensures a quality life and is the underlying source of the development of each society. It is first and foremost the responsibility of each individual. The state, in cooperation with professionals and science, is responsible and accountable for creating conditions in which people can try to lead a healthy lifestyle. Besides ensuring health care, the state cares for health by forming promotional programmes for a healthy lifestyle. The promotion of a healthy lifestyle in the workplace is most of all interesting from an economic standpoint:

- By promoting a healthy lifestyle, high productivity is achieved;
- A positive attitude towards work is achieved;
- Absence from the workplace is reduced due to a diminished amount of sick leave;
- Interruptions in production because of the absence of workers are reduced.

Because adults spend a third of the day in the workplace, it is necessary to promote health in the workplace. That is why the promotion of health cannot only take place in health care. It has to become an integral part of the programmes of the entire society. The goal of such promoting is to teach people how to take care of their own health and improve it by themselves when necessary. We can achieve this by establishing a safe work environment. Because I promote health in the workplace, I am going to present the activities of a healthy lifestyle at the bilingual secondary school in Lendava.

KEYWORDS: healthy lifestyle, healthy nutrition, movement, risk factors for human health, the promotion of health in the workplace.

I. UVOD

Zdravje je temeljna človeška pravica in globalni zdravstveno socialni cilj, ki stremi k pravičnosti v smislu zagotavljanja enakih možnosti vsem ljudem, tako za ohranjanje in krepitev zdravja kot tudi za preprečevanje zbolelosti ali zdravljenje bolezni. Zdravje predstavlja del kakovostnega življenja posameznika in je kot tako želja večine. (Čili za delo, Promocija zdravja: Priročnik za svetovalce za promocijo zdravja pri delu, 2006)

1. POMEN ZDRAVJA

Zdravje predstavlja stanje popolne telesne, duševne in socialne blaginje. Prvotno so zdravje označevali kot odsotnost bolezni ali onemoglosti. Po novejših spoznanjih in stališčih Svetovne zdravstvene organizacije je zdravje celovit in dinamičen sistem, ki je sposoben prilagajanja vsem vplivom okolja ter omogoča posamezniku in skupnosti opravljati vse biološke, socialne in poklicne funkcije in preprečevati bolezni, onemoglost in prezgodnjo smrt. Sodobna definicija zato opredeljuje zdravje kot splošno vrednoto in bistveni vir za produktivno in kakovostno življenje slehernega posameznika in skupnosti kot celote. Zdravje je po definiciji dinamično ravnovesje telesnih, duševnih, čustvenih, duhovnih, osebnih in socialnih prvin, ki se kaže v zmožnosti neprestanega opravljanja funkcij in prilagajanja okolju. V tem smislu zdravje in skrb zanj ni le interes posameznika, medicinskih strok ali institucij zdravstvenega varstva, marveč odgovornost celotne družbene skupnosti. Zdravje je temelj socialnega in gospodarskega razvoja in odsev razmer v družbi v posameznem zgodovinskem obdobju. Je odsev preteklih in sedanjih dogajanj, učinkov dednosti in okolja ter človekovega odzivanja. Na zdravje vplivajo biološke, socialne, kulturne, tehnološke, psihološke, demografske, politične in civilizacijske razmere ter odzivanje zdravstvenega sistema na zdravstvene potrebe ljudi.

Zdravje omogoča in zagotavlja kakovostno življenje in je temeljni vir razvoja vsake družbe. Vemo, da pravzaprav ni področja družbenega življenja, ki bi ne vplivalo na zdravje. Zanj je v prvi vrsti odgovoren vsak posameznik, država pa je v sodelovanju s stroko in znanostjo 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 krepitev zdravja z gibanjem in športno rekreacijo.

Redna gibalna/športna dejavnost ima koristen učinek na človekov organizem, saj zavira vrsto zdravstvenih težav in bolezni. Poleg tega imata gibanje in telesna pripravljenost pomembno vlogo pri vzdrževanju in krepitevi duševnega zdravja ter pripomoreta k izboljšanju človekove telesne samopodobe in vrednotenja.

Hrana ni nujna le za obstoj in delovanje vseh telesnih funkcij, ampak so količina, vrsta hrane in prehranjevalne navade odločilne za ves telesni razvoj in zdravje. Hrana tako vpliva na telesno zmogljivost in zunanji videz, s tem pa tudi na človekovo zadovoljstvo s svojim telesom, svojo

telesno podobo ter njegovo samopodobo v celoti. Hrana ni le potrebna za preživetje, temveč ima tudi svoj zapleten psihološki pomen. Prek hrane smo ljudje vpleteni v pomembne odnose z drugimi ljudmi. Ustrezna prehrana izhaja iz upoštevanja prehranske piramide na eni strani ter vključevanje ekološke pridelane hrane in izogibanju konvencionalno pridelane hrane na drugi strani.

Obstajajo tudi alternativne oblike prehranjevanja, pri katerih človek zavestno skrbi za pravilno prehrano. Vzroki za alternativne oblike prehrane so različni: svetovnonazorski, etični, ekonomski, prehransko etični, vsem pa je skupno, da želimo ohraniti zdravje in dobro počutje. Z zornega kota zdravja moramo z alternativni oblikami prehrane dobiti vse hranilne snovi v pravilnem medsebojnem razmerju, kot jih telo potrebuje. Posebno pozornost je treba posvetiti beljakovinam, s katerimi pokrivamo potrebe po esencialnih aminokislinah, maščobam oz. esencialnim maščobnim kislinam, količini sestavljenih ogljikovih hidratov, še posebej zadostni količini vlaknin ter vitaminom in mineralnim snovem.

Upoštevanje dejavnikov varovanja in tveganja: Uporabo alkohola, tobaka in ostalih drog lahko redko pripišemo enemu dejavniku. Navadno gre za vrsto dejavnikov, takšnih, ki se med seboj povezujejo pri večanju tveganja, in takšnih, ki imajo blažilni oz. varovalni učinek. Dejavniki tveganja vzajemno delujejo skozi šest življenjskih domen in dejavnosti: individualne značilnosti posameznika, družina, prijatelji (vrstniki), šola, lokalna skupnost, okolje oz. družbe.



Slika 20 Nova prehranska piramida

(vir: http://www.vrteczarja.si/prehrana_in_zdravje/zdrava_prehrana.html)

Zakaj je zdravje zaposlenih pomembno vprašanje? Zato, ker se kažejo težave, povezane s slabim zdravjem ne le na osebni (človek trpi, slabo zdravje pomeni telesno, duševno, družbeno in /ali ekonomsko prikrajšanost), ampak vsaj še na dveh ravneh:

- Na državni ravni predstavlja slabo zdravje socialno-ekonomski problem. Nadomestila za bolniško odsotnost, rehabilitacijo in predčasno upokojevanje so breme za javna sredstva. Če manjkajo ljudje v proizvodnji, jih manj prispeva k ekonomski rasti – torej gre za vpliv na domači bruto proizvod

- Stroški se pojavljajo tudi na ravni organizacije/podjetja/ustanove, kadar zaposleni manjkajo zaradi bolezni. Tisti, ki so prisotni so bolj obremenjeni. Če se najamejo nadomestni delavci (kar zopet stane tako čas kot denar), lahko njihovo urjenje moti ostale delavce. Nekaterih zaposlenih pa se v kratkem času sploh ne da nadomestiti (npr. vodje, visoko specializirani delavci).

Biti zdrav in imeti možnost delati in uresničevati vizijo o tem, kaj je v življenju resnično pomembno, je res dragoceno. In tega se ljudje zavedamo, saj rezultati javnomnenjskih raziskav kažejo, da je zdravje ena najpomembnejših vrednot tako v Sloveniji kot v preostalih državah.

Dobro zdravje je predpogoj za dobro in uspešno življenje in delo – tako za posameznika kot za delovno organizacijo. Skrb za ohranjanje in izboljševanje zdravja zaposlenih je ekonomsko upravičena, saj so zdravi in zadovoljni delavci, ki delajo v varnem in spodbudnem delovnem okolju produktivnejši in ustvarjalnejši, redkeje zbolijo in redkeje odhajajo v bolniški stalež, prav tako pa ostajajo zvesti podjetju oziroma delodajalcu, zato je potrebno tudi na delovnih mestih spodbujati prizadevanja, ki cenijo, podpirajo in omogočajo dobro zdravje in počutje pri vseh zaposlenih.

1.1.MEDSEBOJNI VPLIV DELA IN ZDRAVJA

Delovno okolje je eno najpomembnejših življenjskih okolij. Odrasli preživijo na delu vsaj tretjino svojega življenja. Delo, delovno mesto oziroma podjetje je izjemno pomembno za zdravje zaposlenih.

Delo lahko zdravje varuje ali ogroža, pa tudi zdravje zaposlenih lahko vpliva na opravljanje dela pozitivno ali negativno. Delo vpliva na zdravje zaradi različnih fizičnih (npr. stroji in oprema, zvok, temperatura, svetloba, zrak, ...) in psihosocialnih dejavnikov (npr. vsebina in organizacija dela, medosebni odnosi itd.). Človek se svojim delom lahko poistoveti, predstavlja mu smisel življenja, zagotavlja socialni status in občutek pripadnosti skupini. Delo je vir zaslužka, ki omogoča življenje, pa tudi zdravstveno in socialno varnost. Po drugi strani tudi zdravje zaposlenega vpliva na delo. Bolni so manj produktivni, izdelki in storitve so slabše kakovosti. Zdravje je nujno za opravljanje dela, nezaposlenost pa prispeva k slabemu zdravju, kar vodi v začarani krog. Problemi z zdravjem pri delu vključujejo poškodbe, poklicne bolezni, z delom povezane bolezni, neergonomske delovne razmere in negativne posledice stresa. Vsestransko vlaganje v boljše delovno okolje vodi k boljšemu zdravju zaposlenih in posledično tudi k večji produktivnosti podjetij.

(Čili za delo, Promocija zdravja: Priročnik za svetovalce za promocijo zdravja pri delu, 2006)

2. PROMOCIJA ZDRAVJA PRI DELU

2.1. OPREDELITEV PROMOCIJE ZDRAVJA PRI DELU

Razvoj promocije zdravja pri delu se je v Evropi razmahnil leta 1996 z ustanovitvijo Evropske mreže za promocijo zdravja pri delu (European Network for Workplace Health Promotion – ENWHP). »Promocija zdravja na delovnem mestu (PZD)« zajema vse napore delodajalcev, zaposlenih in družbe kot celote, za izboljšanje zdravja na delovnem mestu« in se izvaja za vse delavce pod enakimi pogoji.

Verhoeven pravi, da se izraz promocija zdravja ne nanaša le na posameznika, ampak vključuje še okolje, organizacijo in participacijo med temi tremi dejavniki (Verhoeven, 1997). Zajema celoto sistematično ciljanih dejavnosti, aktivnosti in ukrepov, ki jih izvaja delodajalec, da bi ohranil telesno in duševno zdravje delavcev (Zakon o varnosti in zdravju pri delu Ur. l. RS 43/2011). Doseganje telesnega in duševnega zdravja delavcev je cilj promocije zdravja na delovnem mestu, zato vključuje tudi naslednje ukrepe (Evropska agencija za varnost in zdravje pri delu 2010):

1. Izboljšanje delovnega okolja:
 - omogočanje varnega, zdravega delovnega okolja;
 - spodbujanje sodelovanja med zaposlenimi;
 - spodbujanje komunikacije in podpore med zaposlenimi;
 - ponudba zdrave prehrane in pijače.
2. Izboljšanje organizacije dela:
 - uvedba gibljivega časa;
 - prilagajanje delovnih mest potrebam zaposlenih;
 - zagotavljanje vseživljenjskega učenja in napredovanja.
3. Spodbujanje osebne rasti:
 - ponudba tečajev, seminarjev in delavnic za pridobitev kompetenc na področju skrbi za lastno zdravje;
 - pomoč zaposlenim pri opuščanju kajenja, zdravem hujšanju, gibanju itd.
4. Spodbujanje zaposlenih k vključevanju v zdrave aktivnosti omogočanje izbire zdravega načina življenja:
 - ponudba in financiranje programov, ki vključujejo gibanje;
 - izvajanje promocije in ozaveščanje zaposlenih o zdravem načinu življenja, športnih dnevih, itd.

Luksemburška deklaracija (Luksemburška deklaracija o varnosti bolnika, 2005) navaja, da je promocija zdravja pri delu moderna poslovna strategija, katere cilj je preprečevanje slabega zdravja oz. zmanjševanje posledic psihosocialnih tveganj na delovnem mestu in večanje možnosti za izboljšanje zdravja in počutja zaposlenih (Študija o promociji zdravja na delovnem mestu pri mladih delodajalcih, 2014). Namen promocije zdravja pri delu je v prvi vrsti delovati preventivno pomembno pa je tudi učinkovito ukrepati in izboljšati sisteme zdravja v organizacijah, saj so vizija promocije »zdravi ljudje v zdravih organizacijah«. (UKC Ljubljana, 2015)

Promocija zdravja je s strani organizacij vse bolj prepoznana kot zelo pomemben pokazatelj uspeha podjetja in vključuje skrb za izboljšanje delovnih pogojev tako na ravni celotnega sistema kot na konkretnem delovnem mestu, uspešna pa je takrat, kadar je »vključena v vse organizacijske procese kot trajna dodana vrednost«. (delo, 2015)

2.2. ZAKONSKA PODLAGA

Promocija zdravja na delovnem mestu ima v Sloveniji pravno podlago in sicer v Zakonu o varnosti in zdravju pri delu. Zakon je pridobil veljavo decembra 2011 in velja za vsa podjetja v Republiki Sloveniji, ki zaposlujejo ljudi. »S tem zakonom se določajo pravice in dolžnosti delodajalcev in delavcev in delavcev v zvezi z varnim in zdravim delom ter ukrepi za zagotavljanje varnosti in zdravja pri delu«. (Zakon o varnosti in zdravju pri delu Ur. l. RS 43/2011, 1. člen).

K izvajanju promocije zdravja na delovnem mestu so delodajalci v Sloveniji zakonsko obvezani. K temu jih obvezuje 6. člen Zakona o varnosti in zdravju pri delu, ki pravi, da morajo delodajalci načrtovati in izvajati promocijo zdravja na delovnem mestu. Pomembna sta tudi 32. člen zakon, ki poudarja, da morajo delodajalci za promocijo zdravja na delovnem mestu zagotoviti potrebna sredstva, način spremljanja njenega izvajanja in vrednotenja, in pa 76. člen, ki navaja, da je potrebno promocijo zdravja na delovnem mestu načrtovati v izjavi o varnosti z oceno tveganja. Prav tako 76. člen določa, da se z globo od 2.000 do 40.000 evrov kaznuje delodajalec za prekršek, ki v izjavi o varnosti z oceno tveganja ne načrtuje promocije zdravja na delovnem mestu in ki za njeno izvajanje ne zagotovi potrebnih sredstev ter načina spremljanja. (Zakon o varnosti in zdravje pri delu. (Uradni list Republike Slovenije 43/2011, 2011)

Vendar pa promocija zdravja pri delu presega le zakonske določbe (delu, 2010). Za uspešno promocijo zdravja na delovnem mestu sta potrebna prostovoljno sodelovanje in zavezanost k izvajanju tako delodajalcev kot tudi delavcev. Delodajalci morajo zagotavljati zdrave razmere v organizaciji in okolju ter obravnavati zdravje kot sestavni del strategije upravljanja, delavci pa morajo aktivno sodelovati v programu promocije zdravja na delovnem mestu. Interes pri ustvarjanju zdrave organizacije mora biti skupen, predvsem pa je pomembno, da so v ta proces vključeni vsi zaposleni, saj je konec koncev program promocije zdravja v podjetjih namenjen prav njim. Pomembno je, da je promocija zdravja vključena v vsa področja organizacije, vključuje ukrepe, ki so usmerjeni tako v individuuma kot delovno okolje in združuje strategije reduciranja tveganj s strategijami razvoja preventivnih faktorjev in izboljšanja zdravja zaposlenih. (zdravje, 2014)

2.3. PREDNOSTI PROMOCIJE

Promocija zdravja na delovnem mestu prinaša koristi tako za posameznika in njegovo zdravje kot tudi za delodajalca in družbo. Delovno mesto, na katerem ljudje preživijo veliko časa, je zato primeren kraj za spodbujanje zdravega načina življenja, saj se zdravstveno stanje in počutje odražata tako v delovni storilnosti kot tudi v zasebnem življenju in posledično vplivata tudi na zdravje drugih. (Work, 2012). Bilban pravi, da so tiste države članice Evropske unije, ki so do

sedaj v organizacije uvedle promocijo zdravja, že občutile njene pozitivne lastnosti, ki se kažejo v zmanjšanju slabega zdravja na dolgi rok, bolj motiviranih zaposlenih pri opravljanju svojega dela in izboljšani delovni klimi. (Bilban M. , 2012) Programi promocije zdravja na delovnem mestu spodbujajo zaposlene, da prevzamejo odgovornost za lastno zdravje in ga s pomočjo različnih aktivnosti v okviru programov promocije zdravja na delovnem mestu tudi izboljšajo.

Zaposleni pogosto cenijo skrb organizacije za svoje zdravje in kakovostno delovno okolje, kar se kaže v (Evropska agencija za varnost in zdravje pri delu 2010) izboljšanju zdravja, zmanjšanju poškodb na delovnem mestu, povečanju zadovoljnosti, večji motivaciji za delo, izboljšanju odnosov med zaposlenimi in nadrejenimi, zmanjšanju števila konfliktov, ki negativno vplivajo na delovno moralo zaposlenih.

Od tega ima korist tudi delodajalec, ki posledično lahko pričakuje (Čili za delo 2014): manj izostajanja z dela, manjše stroške zaradi bolniških odsotnosti, manjšo delovno invalidnost, izboljšane odnose med zaposlenimi, večjo produktivnost, večjo kakovost izdelkov in storitev, večjo zvestobo zaposlenih delodajalcu in organizaciji, izboljšanje ugleda podjetja.

Ocenjuje se, da se zaradi ekonomskih posledic nevarnega in nezdravega delovnega okolja izgublja od 3 do 5 odstotkov BDP. Samo v Sloveniji letno izgubimo več kot 10 milijonov delovnih dni zaradi bolniških odsotnosti, kar pomeni, da zaradi bolezni in poškodb, dnevno izostane od dela skoraj 40.000 ljudi. Stroški teh odsotnosti znašajo okoli 400 milijonov evrov. Velik strošek za družbo, podjetja ter zdravstveni in pokojninski sistem predstavlja tudi invalidnost, ki je prav tako posledica bolezni, okvar ali poškodb, ki bi jih lahko preprečili, če bi pravočasno ukrepali. Organizacije izgubljajo še zaradi slabe učinkovitosti in produktivnosti delavcev s slabim zdravjem, njihovega nadomeščanja, zaposlovanja in uvajanja novih delavcev, pa tudi na račun slabšega ugleda v javnosti.

Raziskave so pokazale, da vsak evro, namenjen promociji zdravja na delovnem mestu, prinaša donos v višini **od 2,5 do 10 EUR** zaradi manjših stroškov izostajanja od dela. Prav zato številna podjetja po svetu v zadnjih dvajsetih letih uvajajo programe promocije zdravja pri delu. Tako naj bi v Združenih državah Amerike kar 90 % podjetij s 50 ali več zaposlenimi in skoraj vsa podjetja z več kot 750 zaposlenimi izvajala vsaj enega od programov promocije zdravja.

2.4. FAZE PROMOCIJE ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU

Uspešna promocija zdravja na delovnem mestu združuje tako potrebe organizacije kot tudi potrebe zaposlenih, temelji pa na naslednjih pomembnih fazah, iz katerih je sestavljena: priprava, ocenjevanje potreb, načrtovanje, izvajanje spremljanje in vrednotenje ter prilagoditev programa in ponovna ocena potreb.

2.4.1. Priprava na promocijo

Pomemben vidik uspešne promocije zdravja na delovnem mestu je v prvi vrsti zavezanost vseh k izvajanju le-te (Inšpektorat Republike Slovenije za delo, 2012). Ko se pripravljamo na uvedbo promocije zdravja v organizacijo, je najprej pomembno, da pridobimo podporo vodstva. Vodstvu moramo predstaviti koristi, namen načrtovanja in izvajanje promocije zdravja na delovnem mestu, ki mora biti v skladu s cilji organizacije in vključeno v poslovno strategijo

podjetja, da si pridobimo njihovo zavezanost in preprečimo nasprotja (Ministrstvo za zdravje, 2014). Prav tako je pomembna pridobitev podpore zaposlenih, katerim je program namenjen.

PZD zahteva timski pristop. Za zagotavljanje skladnosti promocije zdravja z zakonskimi zahtevami in potrebami organizacije moramo nato določiti koordinatorja oz. odgovorno osebo. Koordinator mora biti oseba, ki pozna strukturo organizacije in je nekakšna vmesna vez med vodstvom in zaposlenimi. Usklajuje delo znotraj organizacije in z zunanjimi sodelavci. Ko določimo koordinatorja, sledi oblikovanje delovne skupine za načrtovanje in izvajanje promocije zdravja na delovnem mestu. Člane skupine je potrebno izbrati tako, da so zastopani tako predstavniki delavcev kot tudi predstavniki vodstva in da so vanjo vključeni zaposleni iz vseh področij v podjetju (Ministrstvo za zdravje, 2014).

Naloga skupine za zdravje so:

- skrb za načrtovanje in izvajanje programa,
- spremljanje poteka programa, evalviranje in sprejemanje ukrepov za izboljšave,
- redno sestajanje (vsaj enkrat mesečno, praviloma med delovnim časom),
- promoviranje programa PZD med sodelavci,
- poročanje vodstvu organizacije.

2.4.2. Ocenjevanje potreb

Ministrstvo za zdravje navaja, da z analizo oz. oceno potreb ugotovimo problematiko na področju dobrega počutja in zdravja zaposlenih. Ocena potreb se izvede preden pripravimo program dejavnosti in ukrepov in je podlaga za načrtovanje promocije v podjetju. Priporočljivo je, da delodajalec ukrepe v skladu s promocijo zdravja planira na osnovi analize stanja na področju vseh faktorjev tveganja v delovnem okolju (analiza bolniškega staleža, analiza nezgod pri delu itd.) ter na podlagi potreb in želja zaposlenih z zbiranjem njihovega mnenja (npr. z anketo). Sledi ocena dejanskega stanja v podjetju, v kateri opredelimo največja tveganja in izpostavimo specifične zdravstvene in druge probleme, ki lahko negativno vplivajo na zdravje zaposlenih, potrebe organizacije in zaposlenih. Nato izpostavimo prednostne naloge in za posamezno tveganje specificiramo ukrepe, ki jih vključimo v načrt (Ministrstvo za zdravje, 2014)

2.4.3. Priprava načrta

Na podlagi ocene stanja v podjetju se pripravi načrt promocije zdravja na delovnem mestu, ki zajema jasne usmeritve za program (Ministrstvo za zdravje 2014). Preden začnemo z oblikovanjem načrta promocije zdravja na delovnem mestu, za katerega želimo, da je učinkovit, je ključno, da oblikujemo vizijo organizacije in cilje, ki jih želimo doseči z uvajanjem promocije zdravja na delovno mesto v nekem času ter iz tega nato izhajamo. Pri oblikovanju vizije, prav tako pa načrta, morajo biti vključeni tudi zaposleni, ki so ciljna skupina.

Izvajanje načrta promocije zdravja na delovnem mestu doprinese k pozitivnim spremembam v delovnem okolju in k boljšemu zdravju individuumov, pripraviti pa ga je potrebno po vnaprej določenih korakih (Obrtno-podjetniška zbornica Slovenije, 2014). Dobro pripravljen načrt zajema naslednje stopnje (Ministrstvo za zdravje, 2014):

1. Določitev namena, kratkoročnih in dolgoročnih ciljev programa na podlagi končne ocene potre.

2. Opredelitev prednostnih nalog in ukrepov, ki so dokazano učinkoviti) za doseganje postavljenih ciljev, ki vključujejo aktivnosti z naslednjimi usmeritvami: ukrepi za izboljšanje organizacije dela, ukrepi na nivoju organizacije, ukrepi za izboljšanje delovnega okolja, individualni ukrepi.
3. Določitev, kako bo program organiziran, kdo so izvajalci – delovna skupina za promocijo zdravja in zunanji izvajalci (zdravstveni domovi) za posamezne aktivnosti, kjer so potrebna strokovna znanja – katere so njihove naloge, kdo kaj dela, itd.
4. Vključitev virov sredstev za pripravo programa (finančna struktura aktivnosti, cena izvajalcev, itd.). Veliko ukrepov se lahko izvaja z zelo nizkimi stroški ali brez dodatnih stroškov, če upoštevamo notranje vire in razpoložljivo znanje.

Davčna uprava Republike Slovenije v svojem dokumentu o promociji zdravja na delovnem mestu navaja, da predvidena vrednost sredstev, ki naj bi jih delodajalec zagotovil na eno zaposleno osebo za aktivnosti v okviru promocije zdravja na delovnem mestu, znaša okoli 13 EUR mesečno (DURS 2015).

5. Opredelitev časovne strukturiranosti programa, tako da določimo roke, v katerih se bo posamezni ukrep izvajal.
6. Načrt spremljanja in evalvacije programa – kot zelo pomembni sestavni del načrtovanja programa, saj s spremljanjem ugotavljamo, kateri ukrepi/aktivnosti so bili dobro načrtovani, z evalvacijo pa, kako učinkoviti so bili izvedeni ukrepi. Program lahko spremljamo na različne načine, npr. število udeležencev, zadovoljstvo udeležencev, kako je potekalo informiranje.

Ministrstvo za zdravje (2014) pravi, da je za učinkovito pripravo načrta in njegovo izvedbo ključnega pomena njegova priprava v pisni obliki.

2.4.4. Izvajanje programa

Izvajanje programa pomeni realizacijo načrta, kjer je sestavljen načrt vodilo, program pa se izvaja v skladu z navodili in časovno razporeditvijo nalog. Vsak dobro pripravljen načrt mora vsebovati prednostna področja, za vsako področje pa specificiran način izvedbe programa, odgovorne osebe, časovni okvir, vire sredstev in pa način spremljanja in evalvacije (Ministrstvo za zdravje 2014).

Pri samem izvajanju načrta je pomembno tudi učinkovito obveščanje (oglasne deske, interna glasila, plakati itd.) zaposlenih o vseh spremembah v povezavi s programom, motiviranje zaposlenih za sodelovanje v pripravljenih aktivnostih preko različnih spodbud, kakor tudi vključevanje zaposlenih v soustvarjanje aktivnosti (Ministrstvo za zdravje 2014).

Tabela 1: Program promocije zdravja na delovnem mestu v šolskem letu 2014/15

PROGRAM PROMOCIJE ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU V ŠOLSLEM LETU 2014/ 2015							
VRSTE PREDVIDENIH AKTIVNOSTI	Oblike izvedbe aktivnosti	Izvajalci	Izvedba aktivnosti			Datum izvedbe	
			Predvideni termin	Število udelež.	Finančna ocena		
Promocija načina zdravega prehranjevanja	Domača uporaba divjih zelišč	Zunanji	April 2014	Vsi zaposleni, skupine po 16	80,00€	Sofija medgeneracijska hiša	
	Priprava zdrave prehrane - delavnice		Oktober 2014		100,00€		
Pomen fizičnih/športnih aktivnosti za zdravje človeka na delovnem mestu in izven delovnega mesta	Test hoje in svetovanje (testiranja telesne zmogljivosti s pomočjo hoje na 2 km)	Zunanji	Oktober ali marec 2014	Vsi zaposleni	/	Zdravstveni dom Lendava	
	Aktivni odmori med delom – razgibavanje	Interno, interna navodila, plakati	Celo šolsko leto	Vsi zaposleni	/	DSŠ Lendava Učitelji športne vzgoje	Celo šolsko leto
	Organiziranje občnih športnih aktivnosti 1 do 2 uri/teden, druženje v okviru športnih aktivnosti: aerobika – ženske, namizni tenis, mali nogomet, košarka - moški	Interno	oktober – maj	10-15	/	DSŠ Lendava	Tedensko ob ponedeljkih in sredah.
	Organiziranje pohodov v naravi oziroma pridružitve k organiziranim pohodom 1x do 2x letno ali več: pohod po Miškovi poti, pohod proti zasvojenosti, pohod po Lendavskih goricah	Interno ali zunanji izvajalci	spomladanski in jesenski čas	10-20	/	DSŠ Lendava, Planinsko društvo Lendava, Policijska postaja Lendava, Športna zveza	
	Organiziranje in spodbujanje kolesarjenja v naravi po bližnji okolici,	Interno	Maj 2015	5-10	/	DSŠ Lendava, lokalni organizatorji	
	pridružitve k organiziranim skupinam (kolesarjenje po Prekmurju)						
	Spodbujanje zaposlenih glede pogostejše uporabe koles - prihod na delo s kolesi	Interno	Skozi celo šolsko leto	Vsi zaposleni		Učitelji ŠVZ	Skozi celo šolsko leto.
	Organizacija druženja (piknik s poudarkom na pripravi zdrave prehrane, za sprostitev izvajati športne in druge igre v sklopu druženja) Bukovniško jezero (Pustolovski park, pohod, energijske točke, piknik s poudarkom na zdravi prehrani)	Interno	April 2015	Vsi zaposleni	300,00€	DSŠ Lendava Izletniška kmetija Hančik Dobrovnik	
	Predstavitve negativnih učinkov škodljivih, nezdravih navad – kajenje, prekomerno uživanje alkohola, uživanje drog in drugih poživil: Dan proti kajenju, Pohod proti zasvojenosti	Zunanji ali interno	Skozi celo šolsko leto	Vsi zaposleni	100,00€	Zunanji predavatelji, učitelji športne vzgoje	
	Športne igre in team building za organizirane skupine (pikado, bowling...).	Zunanji	Skozi celo šolsko leto	30	/	Športna zveza Lendava, DSŠ Lendava, Zdravstveni dom Lendava	
	Spodbujanje zaposlenih za športne aktivnosti plavanja; v ta namen se zagotovi sofinanciranje določenega števila kart za plavalni bazen – kopanje, plavanje: ponudba kart v Termah 3000, Terme Lendava po ugodnejši ceni za zaposlene DSŠ Lendava (SVIZ)	Zunanji	Skozi celo šolsko leto	Vsi zaposleni	300,00€ SVIZ	Lokalna kopališča	
	Organizirano smučanje za člane kolektiva (Mariborsko Pohorje)	Zunanji	Januar 2014	5-10	/	Rogla, Mariborsko Pohorje	
Sprošanje	Predavanje Delavnice	Zunanji	November-december 2014	Vsi zaposleni, po skupinah	200,00€	Zavod Rakmo Sofija medgeneracijska hiša	

(vir: http://zbornica.dssl.si/pluginfile.php/747/mod_resource/content/1/Idn_2014-2015.pdf)

2.4.5. Spremljanje in evalvacija programa

Za uspešen program promocije zdravja je pomembno tudi redno spremljanje in analiziranje/vrednotenje načrta, ki se izvaja ob zaključku programa, poteka pa v skladu z zastavljenimi cilji (Ministrstvo za zdravje, 2014). »Evalvacija programa je postopek, s katerim se ugotavlja, ali je bil program načrtovan in izpeljan tako, da je bilo to, kar se je pričakovalo, doseženo.« (Čili za delo, 2006, 45). Evalvacija bo prinesla rezultate o tem kateri ukrepi delujejo in kateri ne (Marris, 2006). Iz rezultatov evalvacije lahko organizacije nato izhajajo pri oblikovanju aktivnosti za v prihodnje in spreminjajo ter dopolnjujejo šibke točke načrta. Načrtovanje in izvajanje evalvacije je naloga delovne skupine za promocijo zdravja na delovnem mestu, ki pozna temeljne cilje promocije zdravja na delovnem mestu.

O uspešno promociji zdravja lahko govorimo takrat, ko sproži občutek zadovoljstva pri zaposlenih, čeprav so največkrat uporabljeni naslednji indikatorji: število sodelujočih,

spremembe vedenja zaposlenih, ocena zadovoljstva menedžmenta in zaposlenih s programom, zdravstveno stanje (npr. boljša samopodoba in delovna klima med zaposlenimi), finančni stroški programa in poraba sredstev (koliko podjetje porabi na dolgi rok).

Po Van Marris in King (2006) ločimo naslednje tipe evalvacij, ki jih je potrebno vključiti v načrt evalvacije, saj bo le tako vrednotenje načrta promocije zdravja zaokroženo in učinkovito. Tipi evalvacij, ki se razlikujejo glede na čas izvajanja in informacije, so: procesna, programska in zaključna evalvacija.

Procesna evalvacija pomeni vrednotene programa med njegovim izvajanjem, ki omogoča zgodnje odkrivanje problemov in hitro reševanje slednjih (Green, 1999) navajata, da procesno evalvacijo izvajamo z opazovanjem, ocenjevanjem izvedenih storitev, in sicer preko analize dogodkov, problemov, situacij med celotnim izvajanjem programa. Omogoča takojšnje odkrivanje in hitro reševanje težav, merimo lahko vmesne rezultate projekta in ugotavljamo odzivnost različnih ciljnih skupin (podatki o aktivnosti in rezultatih – v kolikšni meri se dosejajo zastavljeni cilji, itd.).

Programska evalvacija ugotavlja takojšen učinek ukrepa oz. celotnega programa in išče vzrok rezultata. Programska evalvacija pomeni ponovno analizo kazalnikov, na podlagi katerih se je že opravila analiza zdravja zaposlenih in se je oblikoval načrt promocije na delovnem mestu. S programsko evalvacijo naj bi ugotovili vsaj majhno spremembo v obnašanju (Green in Kreuter 1999) in ocenili koristi za posameznika.

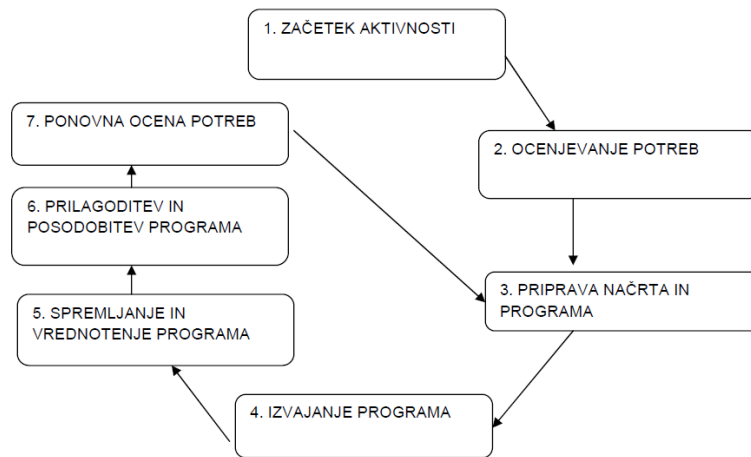
Zaključna evalvacija: ko se v podjetju opravita tako procesna kot programska evalvacija programa z uporabo zgoraj navedenih oz. predlaganih načinov, je priporočljivo opraviti še zaključno evalvacijo, kjer se ocenita učinkovitost načrta oz. programa, vpliv programa na skupino kjer se ugotovi, ali so bili zastavljeni cilji doseženi.

2.4.6. Prilagoditev in posodobitev, dopolnitev programa

Ob zaključku evalvacije odgovorna oseba za izvajanje promocije vodstvu izda poročilo o učinkovitosti letnega načrta oz. programa in na podlagi dogovora z vodstvom pregleda in prilagodi oz. program dopolni (Ministrstvo za zdravje 2014). Če se podjetje odloči vse aktivnosti in ukrepe, ki so se pri ocenjevanju načrta programa izkazali za neprimerne in jih delavci niso dobro sprejeli, odpraviti ter uvesti nove ali izboljšati tiste, ki so že bili v uporabi, torej posodobiti osnovni načrt, mora zaposlene sproti obveščati o kakršnih koli spremembah načrta in upoštevati vse njihove predloge.

2.4.7. Ponovna ocena potreb

Če se izkaže, da je prehoden načrt promocije zdravja neučinkovit v svojih aktivnostih za doseganje postavljenih ciljev, se izvede nova ocena potreb, na podlagi katere se nato pripravi načrt programa promocije zdravja na delovnem mestu, ki sledi že naštetim korakom, potrebnim za učinkovito promocijo zdravja v organizaciji (Ministrstvo za zdravje, 2014).



Slika 21: Faze promocije zdravja
(vir: Smernice_promocije_zdravja_na_delovnem_mestu-marec2015.pdf)

II. ZAKLJUČEK

Promocija zdravja na delovnem mestu je poslovna strategija, ki stremi k preprečevanju slabega zdravja pri delu in k izboljšanju zdravja in dobrega počutja med zaposlenimi ter k bolj zdravi organizaciji nasploh (Inšpektorat Republike Slovenije za delo 2012). Je nujen segment v podjetjih, ki se spopadajo s situacijo v današnjem svetu. Promocija zdravja na delovnem mestu mora biti vključena v organizacijo kot trajen proces, saj bo le tako prinesla pozitivne rezultate na dolgi rok. Dober načrt promocije zdravja na delovnem mestu je skupek potreb organizacije in potreb delavcev. V prvi vrsti je pomembna zavezanost vseh strani k vprašanju promocije zdravja na delovnem mestu (zlasti vodstva). Upoštevati je potrebno potrebe podjetja in zaposlenih ter promocijo zdravja na delovnem mestu prilagoditi okoliščinam. V okviru načrtovanja programov PZD je pomembno, da ugotovimo stanje na področju zdravja v podjetju in navade, potrebe in želje zaposlenih. Zelo je pomembna čim večja vključenost zaposlenih v vseh fazah promocije in aktivno sodelovanje zaposlenih v programu, saj je namreč ta namenjen prav zaposlenim in izboljšanju njihovega zdravja ter zadovoljstva v podjetju. Pri načrtovanju promocije ne smemo pozabiti na načrt evalvacije programa, ki prinese, rezultate o učinkih in učinkovitosti načrta, prav tako pa je načrt evalvacije potrebno tudi dosledno izvajati.

Simptomatično za slovenske razmerje je, da je skrb za zdravje zaposlenih v največji meri determinanta z možnostjo zadovoljitve potreb po varnosti (varnost zaposlitev in (fizične) varnosti delovnega mesta). Žal pa gre pogosto za dviganje konkurenčnosti in poslovne uspešnosti podjetja na račun slabšanja kakovosti delovnega okolja, kar dolgoročno prinaša neugodne zdravstvene posledice, saj slabita delovna sposobnost in produktivnost delovne sile, večja se resnost in trajanje bolezni, posledično pa se večajo stroški dela zaradi vseh večjih stroškov zdravljenja in daljših bolniških odsotnosti.

LITERATURA

1. Čili za delo. 2014.
2. Čili za delo 2016
3. Obrtno-podjetniška zbornica Slovenije. 2014.
4. Marmot in drugi. 2006.
5. Inšpektorat Republike Slovenije za delo. 2012.
6. Klinični inštitut za medicino dela, prometa in športa. 2014.
7. Ur.l. RS 43/2011. [Elektronski]
8. Evropska agencija za varnost in zdravje pri delu . [Elektronski] 2010.
9. European Agency for Safety and Health at Work . 2012. [Elektronski]
10. Bilban. 2012.
11. Inšpektorat Republike Slovenije za delo 2012. 2012. [Elektronski]
12. Ministrstvo za zdravje 2014. [Elektronski] 2014.
13. Central Sydney Area Health Service . [Elektronski] 1994.
14. DURS 2015. [Elektronski]
15. Čili za delo. 2006, str. 45.
16. 2006, Van Marris in King. 2006.
17. International Labour Organization 2012. [Elektronski] 2012.
18. Čili za delo, Promocija zdravja: Priročnik za svetovalce za promocijo zdravja pri delu. Ljubljana : UKC KIMDPŠ, 2006.
19. Verhoeven, Chris. *Wellness effects of a worksite health promotion program*. Leiden : Leiden University, Health Psychology Series, 1997.
20. Luksemburška deklaracija o varnosti bolnika. [Elektronski] 2005. <https://sb-izola.si/wp-content/uploads/2015/01/Luksembur-ka-deklaracija-o-varnosti-bolnikov.pdf>.
21. Študija o promociji zdravja na delovnem mestu pri mladih delodajalcih. Obrtno-podjetniška zbornica Slovenije. [Elektronski] 2014. <http://www.ozs.si/Portals/0/Media/Dokumenti/ZA%20CLANE/Svetovalni%20center/KatarinaZL/%C5%A0tudijska%20o%20promociji%20zdravja.pdf>.
22. UKC Ljubljana, Klinični inštitut za medicino dela in športa. O promociji zdravja pri delu. Čili za delo. [Elektronski] četrti. april 2015. <http://www.cilizadelo.si/o-promociji-zdravja-pri-delu.html>.
23. Inšpektorat Republike Slovenije za. Delo, O promociji zdravja na delovnem mestu. [Elektronski] 18. junij 2015. http://www.id.gov.si/fileadmin/id.gov.si/pageuploads/Varnost_in_zdravje_pri_delu/VISOKE_TEMPERATURE_PROMOCIJA/Promocija_zdravja_na_delovnem_mestu.pdf.
24. Uradni list Republike Slovenije 43/2011. 2011.
25. delu, Evropska agencija za varnost in zdravje pri. Promocija zdravja na delovnem mestu za delodajalce. [Elektronski] 2010. https://osha.europa.eu/slpublications/factsheets/sl_93.pdf.
26. zdravje, Ministrstvo za. Smernice za promocijo zdravja na delovnem mestu. [Elektronski] 2014. <http://www.varstvo-pri-delu.eu/files/Smernica%20promocija%20zdravja%20na%20delavnem%20mestu.pdf>.
27. Work, European Agency for Safety and Health at. *Motivation for employees to participate in workplace health promotion*. [Elektronski] 2012.
28. Bilban, Marjan. *Promocija zdravja v delovnem okolju kot obveznost delodajalca*. Ljubljana : Zavod za varstvo pri delu, 2012.
29. Marris, Van in drugi. *Evaluating Health Promotion Programs* . Ontario : University of Toronto, 2006.
30. Green, W.Lawrence in drugi. *Health promotion planning: an educational and ecological approach*. New York : McGraw-Hill Higher Education, 1999.

ZMANJŠEVANJE KONCENTRACIJE SLADKORJA V ŠOLSKIH PIJAČAH

POVZETEK

V OŠ Šentvid vodim krožek Ustvarjalnost, podjetnost in inovativnost. V okviru tega krožka s četrtošolci in petošolci vsako leto poiščemo nek problem v šolskem okolju, ga preučimo ter uvedemo rešitve. Tekom našega dela se tako učenci srečujejo z različnimi tehnikami raziskovanja in razmišljanja. Največjo vrednost pri tem pa predstavlja zavedanje problemov in vpeljava sprememb prav s strani otrok. Zato učenci uvedene ukrepe ne le lažje, temveč mnogi celo z navdušenjem sprejemajo. Lansko leto so se učenci odločili, da podrobneje preučijo vpliv sladkorja na naše telo in zmanjšajo količino sladkorja v pijačah, ki jih zaužijejo v šoli. Z anketnim vprašalnikom so najprej ugotovili, kakšne so navade in želje učencev. Nato so se z vodjo šolske prehrane dogovorili in se lotili postopnega zmanjševanja sladkorja v čaju in zmanjševanja koncentracije sirupa v soku. Na vsake tri tedne so kuharice sladkale čaj za četrtno manj in trenutno je čaj za tri četrtine manj sladek ter sok za polovico manj koncentriran. Učenci so pred uvajanjem spremembe vse oddelke naše šole poučili o škodljivosti prekomernega uživanja sladkorja, jim predstavili rezultate ankete ter načrt postopnega ukinjanja sladkorja v pijačah. V sklopu projekta so vsem učencem do šestega razreda razdelili tudi stekleničke in jih vzpodbudili k pitju vode. Mlajši učenci so se na nižanje koncentracije sladkorja navadili brez težav, nekateri starejši učenci pa so težje sprejeli manj sladek čaj in sok. Trenutno pijejo učenci za tri četrtine manj sladek čaj in za polovico manj koncentriran sok kot lansko leto. In za spremembo so se odločili povsem sami.

KLJUČNE BESEDE: sladkor, sladkor v pijačah

THE REDUCTION OF SUGAR CONCENTRATION IN DRINKS CONSUMED IN SCHOOL

ABSTRACT

I am mentoring the extracurricular class of creativity, business and innovations at Šentvid primary school in Ljubljana. Every year fourth and fifth graders determine a problem in the school environment, study it and implement solutions. This way our pupils meet different techniques of research and thinking. The biggest value represents the awareness of problems and implementation of changes by the kids themselves. This way the pupils accept the solutions easier and sometimes even with enthusiasm. Last year our pupils decided to study the influence of sugar on our bodies and how to reduce the amount of sugar in drinks consumed in the school. First the habits and wishes of pupils were identified by a questionnaire. After that a plan was created with the head of school kitchen. The plan included a step by step reduction of sugar in the tea and reduction of fruit syrup in the juice. Every three weeks our cooks added one quarter smaller amount of sugar until the final three quarters reduction of sugar in the tea and half the amount of syrup in the juice. The pupils involved in the project informed the kids of all grades about the negative effects of excessive sugar intake, presented the results of the questionnaire and the plan of the sweetness reduction of school drinks. Part of the project was also distribution of bottles to promote drinking of pure water. Younger children had no problem adjusting to lower sugar levels but it was more difficult for some high graders. This year we continue to serve only the low sugar tea and the less concentrated juice in the kitchen. The decision was made by the pupils themselves.

KEYWORDS: sugar, sugar in drink

I. UVOD

V OŠ Šentvid vsako leto s četrtošolci in petošolci v okviru krožka ustvarjalnosti, podjetnosti in inovativnosti poiščemo aktualen šolski problem in zanj najdemo ustrezne rešitve. V lanskem letu so se učenci odločili izboljšati kvaliteto šolskih pijač v smislu znižanja koncentracije sladkorja v čaju in sokovih.

Naredili smo načrt dela:



- Sladkor se nahaja v hrani in pijačah.
- Sladke pijače so manj zdrave od nesladkanih.

SLADKOR V PIJAČAH



- Koliko sladkorja je v pijačah, ki jih pijemo na šoli?
- Koliko sladkorja je v pijačah, ki jih prodajajo v trgovinah?
- Kakšna bo reakcija učencev, če zmanjšamo sladkor v pijačah?
- Ali se učenci na naši šoli sploh zavedajo pomena pitja manj sladkih pijač?
- Kako sladkor vpliva na naše zdravje?

- Razširili bomo naše znanje o sladkorju.
- Izvedli bomo anketo med učenci in ugotovili, katere pijače najraje pijejo in ali bi v šoli raje pili manj sladke pijače.
- Povezali se bomo z vodjo prehrane.
- Učence bomo poučili o vplivih sladkorja na telo.
- Med učence bomo razdelili stekleničke in uvedli minutko za pitje vsak dan.
- V šoli bomo uvedli manj sladke sokove in čaje.

II. POTEK DELA

Najprej so učenci ob knjigah in različnih člankih na spletnih straneh poglobili znanja o tem, kako sladkor vpliva na naše telo. Predno smo se lotili empiričnega dela, smo o problemu razmišljali iz več zornih kotov. Razmišljali smo načrtno, usmerjeno. Pri tem smo uporabili orodja razmišljanja po De Bonu, kar nam je pomagalo problem in možne rešitve temeljito razjasniti.

V empiričnem delu smo želeli ugotoviti, koliko sladkorja vsebujejo posamezne pijače. Tako smo mnogim pijačam z refraktometrom izmerili količino sladkorja. Zanimalo pa nas je tudi, kakšno je trenutno stanje navad učencev glede pitja sladkih pijač. Naš končni cilj je bil zmanjšati koncentracijo sladkorja v šolskih pijačah.

A. Cilji projekta

Učence naše šole smo želeli:

- osvestiti o škodljivosti prekomernega uživanja sladkih pijač,
- zmanjšati količino sladkorja v šolskih pijačah in
- vzpodbujati pitje vode.

B. Raziskovalne metode

Metode, ki smo jih uporabili pri raziskovalnem delu so bile:

- zbiranje gradiva s pomočjo interneta in v knjižnici,
- anketiranje učencev s pomočjo anketnega vprašalnika,
- merjenje količine sladkorja v pijačah z refraktometrom,
- eksperimentalna metoda – postopno zmanjševanje količine sladkorja v čaju in soku.

C. Merjenje količine sladkorja v pijačah

Z merilnikom sladkorja smo izmerili, koliko sladkorja imajo posamezne pijače. Refraktometer pokaže koliko gramov sladkorja je v enem litru merjene tekočine.



Slika 1: Merjenje sladkorja z refraktometrom



Graf 1: Količina sladkorja v pijačah

Največ sladkorja vsebujejo gazirane pijače in sadni sokovi. Tudi voda z okusom ima več sladkorja kot smo predvidevali.

D. Ugotovitve ankete

V anketo je bilo vključenih 263 učencev. Sodelovali so učenci od drugega do devetega razreda naše osnovne šole, ki so bili na dan anketiranja prisotni pri pouku.

Ugotovili smo, da več kot polovica učencev meni, da ne popije preveč sladkih pijač. Le manj kot tretjina učencev ve, koliko sladkorja vsebuje določena pijača. Največ učencev doma za žejo posega po vodi. Kadar pijejo čaj, si ga največkrat sladkajo z medom in redki posegajo po nesladkanem čaju. Več kot polovica učencev je izrazila željo, da bi pili bolj zdravo. Skoraj polovica učencev bi pila pri malici manj sladkan čaj, mnogim je vseeno in nekaj manj kot tretjina se jih s tem ne strinja. Največ učencev se je odločilo, da bi pri kosilu raje pila sok kot vodo. Ni pa jih malo, ki bi raje pili vodo ali jim je vseeno.

E. Postopno zmanjševanje koncentracije sladkorja v šolskih pijačah

Po opravljeni analizi ankete, smo vse ugotovitve predstavili vodji šolske prehrane in skupaj določili načrt postopnega ukinjanja sladkorja v čaju ter zmanjšanje koncentracije sirupa v soku pri kosilu. Dogovorili smo se, da vsake tri tedne kuharice sladkajo čaj za četrtnino manj. Tako so se učenci postopoma navajali na vedno bolj grenek čaj. Trenutno pijemo že zelo malo sladkega. Kuharice so sprva v kotel dale štiri kilograme sladkorja, sedaj ga dodajo le še en kilogram. Naš cilj je, da bi postal postopoma čaj povsem nesladkan in da pri tem učenci ne bodo čutili prehitrih sprememb in se bodo lažje navadili na nesladkan čaj.

Vodja prehrane nam je priporočala tudi, da bi učence čim bolj navajali na pitje vode. Tako smo se dogovorili z gospo ravnateljico in za vse učence do šestega razreda kupili stekleničke, ki naj bi jih učenci pri likovnem pouku opremili po želji in določili vsak dan minuto za pitje vode.

F. Osveščanje učencev

Ko smo preučili, koliko sladkorja je v posameznih pijačah, kakšen vpliv ima sladkor na naše telo, analizirali anketna vprašanja in se z vodjo prehrane pogovorili o ukrepih, smo vse učence v šoli osvestili o škodljivosti prekomernega uživanja sladkorja. Prikazali smo ugotovitve naše ankete ter predstavili, kakšen dogovor smo glede na njihove želje uspeli skleniti z vodjo šolske prehrane.



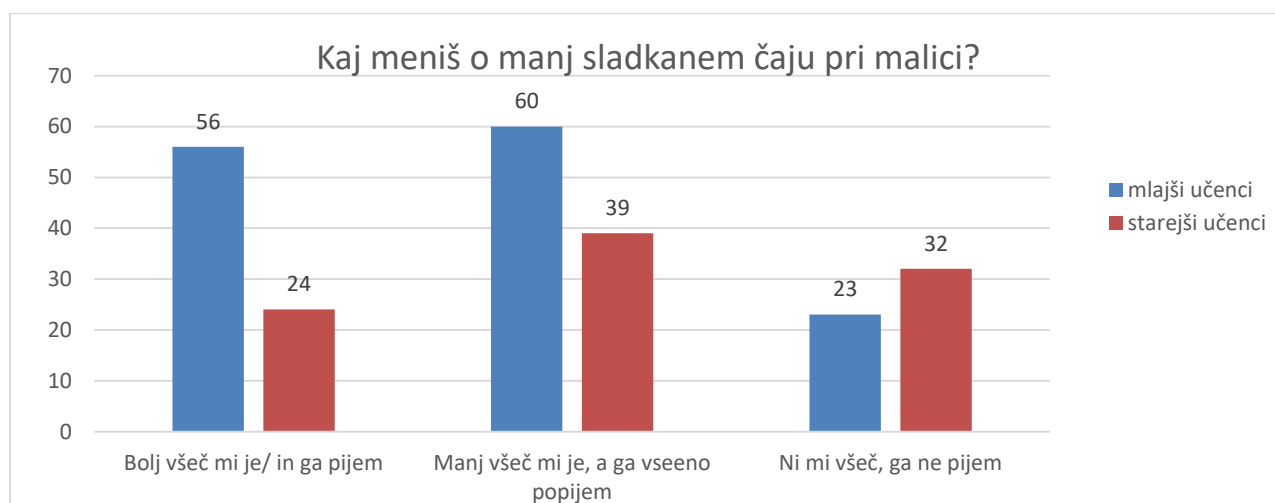
Slika 2: Predstavitev naših ugotovitev drugim učencem

Vsem učencem do šestega razreda smo razdelili stekleničke, ki so jih pri likovnem pouku opremili in določili vsakodnevno minuto za pitje vode. S tem smo jih želeli vzpodbuditi, da bi za žejo večkrat posegali po vodi in ne po soku.

Kuharice pa so začele zmanjševati količino sladkorja v čaju in nižati koncentracijo sirupa v soku.

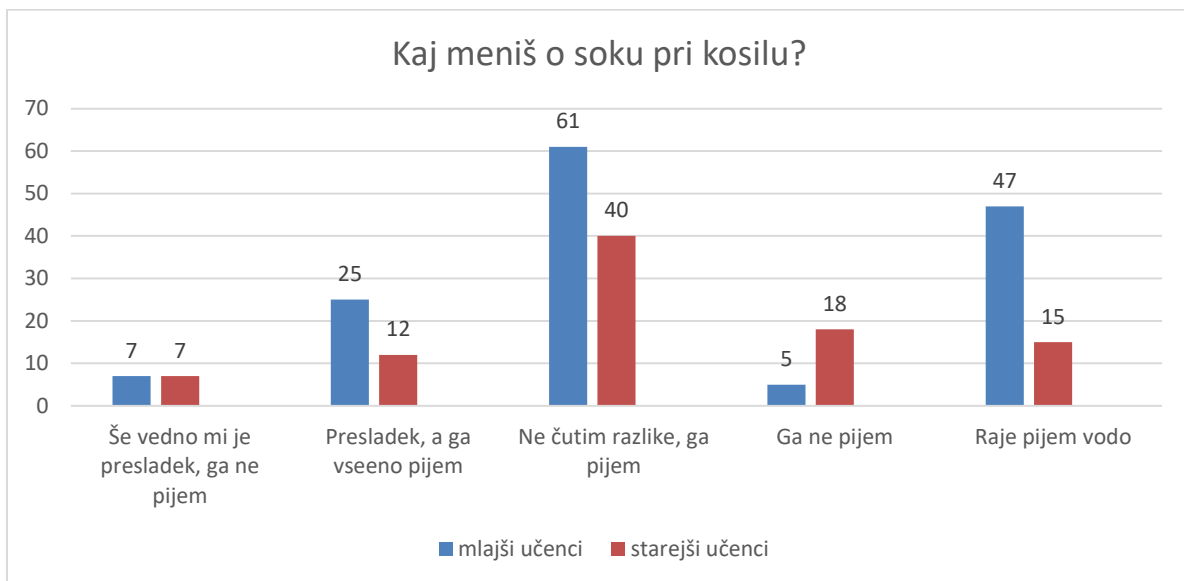
G. Kako so ob koncu leta učenci zadovoljni z zmanjšanjem količine sladkorja v čaju in manjši koncentraciji soka pri kosilu?

Po devetih tednih, ko so kuharice že trikrat znižale sladkor v čaju in znižale koncentracijo sirupa do mere, da je sok še vedno okusen, smo učence ponovno anketirali. Zanimalo nas je, kako so sedaj zadovoljni s čajem in sokom pri kosilu.



Graf 2: Zadovoljstvo učencev z manj sladkanim čajem

Mlajši učenci so se na manj sladkan čaj lažje navadili kot starejši učenci. Mnogim mlajšim učencem je sedaj še bolj všeč. Dobri dve tretjini učencev čaj še vedno popije, medtem ko slabi tretjini učencev sedaj čaj ni več všeč in ga ne pijejo.



Graf 3: Zadovoljstvo učencev z manj koncentriranim sokom

Večini učencev je manj sladek sok všeč. Slaba tretjina učencev bi imela raje še manj koncentriranega. Predvsem precej mlajših učencev raje za žejo pije vodo. Zelo redki pa so učenci, ki jim sok ni všeč.

III. SKLEP

Ob zaključku projektne dela smo se pogovorili o dosežkih dela učencev. Učenci so bili z dosežki zadovoljni in ugotovili so, da so se pri tem tudi mnogo naučili. Ne le, da so v šolo uvedli novost in sedaj pijejo bolj zdravo, spoznali so se tudi z raziskovalnim načinom dela. Sedaj vedo, kako najdejo podatke v knjižnici in na internetu ter kako beležijo vire in citirajo uporabljena besedila, kako izvedejo anketo ter uredijo dobljene podatke z različnimi prikazi.

Malce jih je skrbelo, kako bodo ostali učenci odreagirali na njihove odločitve zmanjšanja sladkorja v čaju. So pa ponosni, da jim je uspelo v šoli nekaj spremeniti na bolje. Seveda je razumljivo, da vsaka sprememba ni vedno všeč vsem, a računajo na to, da se bodo tudi nekateri starejši učenci navadili na manj sladek čaj in ga bodo tekom letošnjega leta lahko ponudile kuharice tudi nesladkanega.

Največja vrednost projekta je, da so učenci sami zaznali problem, sami zanj poiskali rešitve in sami uvedli spremembo. Če bi se za ta korak odločilo vodstvo šole, bi učenci prav gotovo uvedbo manj sladkanih pijač drugače sprejeli. Tudi odziv staršev je bil na spremembo izjemno pozitiven.

Projektno nalogo so predstavili tudi na tekmovanju mladih raziskovalcev in zasedli prvo mesto.



Slika 3: Podelitev nagrade za prvo mesto v projektnih nalogah v občini Ljubljana

RAZVIJANJE ODNOSA MLADOSTNIKOV DO ZDRAVEGA NAČINA PREHRANJEVANJA

POVZETEK

Zdravje predstavlja za večino ljudi najvišjo vrednoto v življenju. Prehranjevalne navade, ki bistveno vplivajo na naše zdravje, se v veliki meri oblikujejo v otroštvu in mladostništvu ter pomembno vplivajo na prehranjevanje tudi kasneje v življenju. Pomen uravnotežene, varovalne in varne prehrane je v tem obdobju zelo velik. Zato je ozaveščanje mladih o zdravih prehranjevalnih navadah zelo pomembno. V prispevku so predstavljene aktivnosti in dejavnosti na Gimnaziji Celje - Center, s katerimi želimo dijake ozaveščati o pomenu zdravih prehranjevalnih navad, posluževanja lokalne ekološko pridelane hrane in doma pripravljenih obrokov. S tem jih spodbujamo in motiviramo k razvijanju pozitivnega odnosa do zdravja in zdravega načina prehranjevanja.

KLJUČNE BESEDE: zdravje, prehranjevalne navade, šolski vrt.

DEVELOPING TEENAGERS' ATTITUDE TO HEALTHY EATING

ABSTRACT

For the majority of people, health presents the highest value in life. Dietary habits, which crucially influence our health, are mainly formed in childhood and have an important influence on eating later in adulthood. Balanced, protective and safe nutrition is of great importance in this period of life. Thus, raising awareness of youngsters about healthy eating habits plays a major role. This paper presents activities on grammar school Gimnazija Celje - Center, which are implemented to raise our students' knowledge of healthy dietary habits, the importance of using locally grown ecological food and consuming meals prepared at home. Hence they are encouraged and motivated to develop a positive attitude to health and healthy eating habits.

KEYWORDS: health, eating habits, school garden.

I. UVOD

Zdravje je ena od osnovnih potreb in za večino ljudi najvišja vrednota v življenju. Vzrok za številna nalezljiva kronična obolenja je pogosto v nezdravem življenjskem slogu. Dejavniki nezdravega življenjskega sloga so: nezdrav način prehranjevanja, telesna nedejavnost, kajenje, droge, prekomerno pitje alkoholnih pijač in stresni način življenja (Suwa - Stanojević, 2009).

A. Odnos mladostnikov do prehrane

Uravnotežena, varovalna in varna prehrana je v otroškem in mladostniškem obdobju bistveno bolj pomembna kot v odrasli dobi, saj predstavlja ne le izvor energije za delovanje telesa, temveč zagotavlja tudi energijo za rast in razvoj odraščajočega telesa. Širše gledano ima hrana še psihološki in socialni pomen. Ko govorimo o prehranjevanju, torej ne mislimo le na hrano, ampak tudi na vse, kar je z njo povezano. Ker je torej hrana v otrokovem doživljanju, čutnem in čustvenem svetu povezana s prvimi zadovoljujočimi občutki, mu ostane še kasneje v podzavesti kot prisposodba ugodja, zadoščenosti in tolažbe. Če se otroku ponuja hrana neosebno in mehanično, je mogoče, da mu hrana tako pomeni le nujno telesno potrebo, ki nima v sebi ničesar privlačnega in prijetnega. To pa se lahko prenese tudi v kasnejša obdobja. Hrana lahko že zgodaj dobi vlogo nagrade ali kazni, postane sredstvo dokazovanja skrbi, naklonjenosti in odvisnosti, podkupovanja ali izsiljevanja, obvladovanja ali podrejanja. Tudi izven družine se hrana vključuje v medosebne odnose na različne načine (Tomori, 2005 cit. po Gregorčič, 2010).

Zato je pomembno, da se otroci prehranjujejo zdravo in s kakovostnimi živili, ki so dobro kombinirana. Prehrana namreč lahko vpliva na njihovo trenutno počutje, pa tudi na samopodobo in nenazadnje na njihovo zdravje. Še posebej pomembne so prehranjevalne navade, pridobljene v otroštvu, ker se prenašajo na kasnejša življenjska obdobja ter vplivajo na izbiro živil in način prehranjevanja pozneje v življenju. Na razvoj nezdravih prehranskih navad pri otrocih in mladostnikih vpliva vrsta dejavnikov, kot so pritisk trženja prehranske industrije, medijev, vrstniške skupine, neurejeno prehranjevanje, pogojevano s spremembami v družinskem življenju, preobremenjenost in pomanjkanje časa zaradi šolskih in drugih obveznosti ter dostopnost do zdrave izbire oz. ponudbe. Otroci so že od najzgodnejšega otroštva izpostavljeni vplivom uveljavljenih vrednot (v družini, šoli, preko medijev ...). Na osnovi zgledov in predvsem tudi prejetih informacij si oblikujejo svoj vrednostni sistem, zato je ta podoben, kot jih ima okolica, v kateri živijo (Assael, 2004 cit. po Gregorčič, 2010).

Raziskava Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju med mladostniki v Sloveniji je pokazala, da manj kot polovica mladostnikov (45,1 %) med šolskim tednom (od ponedeljka do petka) vsak dan zajtrkuje, 39,4 % jih vsak dan uživa sadje in nekaj več kot četrtina (26,9 %) jih vsak dan uživa zelenjavo. Med fanti in dekleti so pomembne razlike: dekleta v višjem deležu kot fantje redno uživajo sadje in zelenjavo, fantje pa v višjem deležu kot dekleta med šolskim tednom redno zajtrkujejo. S starostjo vsi trije kazalniki pomembno upadajo tako pri vseh mladostnikih skupaj kot pri obeh spolih (Drev, 2015).

V rezultatih raziskave Odnos otrok in mladostnikov do prehrane, Izsledki fokusnih skupin Gregorčič (2010) povzema, da je analiza pogovorov razkrila, da učenci relativno dobro poznajo

nasvete za zdravo prehranjevanje ter koristi zdrave prehrane, medtem ko se ti niso izkazali v praktičnih znanjih in v konkretnih rešitvah za udejanjanje zdravega prehranjevanja.

II. PRIMERI DOBRE PRAKSE

Prehranjevalne navade se oblikujejo v otroštvu in obdobju odraščanja ter pomembno vplivajo na prehranjevanje tudi kasneje v življenju. Raziskave kažejo, da otroci in mladostniki sicer poznajo načela zdravega prehranjevanja, vendar jih v praksi manj pogosto udejanjajo. Šola kot dejavnik socializacije lahko pomembno vpliva na oblikovanje prehranjevalnih navad mladostnikov in prepričanj ter stališč do zdravja. Ker je teoretično pridobivanje znanja pogosto manj učinkovito od praktičnega, lahko šolski vrt ter različne delavnice in dejavnosti na terenu pomembno prispevajo k ozaveščanju o pomenu zdrave prehrane. V ta namen smo na Gimnaziji Celje - Center uredili šolski vrt in se vključili v Mrežo šolskih vrtov in dejavnosti v okviru projekta »EAThink2015 – Jej lokalno, misli globalno«.

A. Projekt »EAThink2015 – Jej lokalno, misli globalno«

Projekt je namenjen osnovnim in srednjim šolam iz 12 evropskih in 2 afriških držav. Sofinancira ga Evropska unija. Cilj projekta je okrepiti kritično razumevanje in delovanje mladih in učiteljev o globalnih izzivih, s posebnim poudarkom na prehranski varnosti in neodvisnosti, na trajnostnih prehranskih sistemih in malih kmetijah. Sodoben prehranski sistem negativno vpliva na okolje in na zdravje ljudi. Več kot 800 milijonov ljudi trpi za lakoto, medtem ko v najbogatejših državah zavržemo več hrane kot kdaj koli prej. Pravice kmetov in potrošnikov so ogrožene po vsem svetu. Glavni namen dejavnosti projekta EAThink2015 je evropski mladini in učiteljem pomagati, da se lažje soočijo z odgovornostjo, ki jo imajo kot državljani v globalni družbi.

Na Gimnaziji Celje - Center smo gostili delavnico globalnega učenja Semena upanja – raznovrstnost avtohtonih semen, ki so se je udeležili predstavniki razredov vseh treh programov, ki jih izvajamo na šoli, in vrtičkarji, ki sodelujejo pri interesni dejavnosti šolski ekovrt. Na delavnici Inštituta za trajnostni razvoj v izvedbi društva Humanitas so dijaki spoznavali pomen in prednosti avtohtonih sort, značilnosti hibridov in gensko spremenjenih organizmov. Kritično so razmišljali o problemu naraščanja lakote v svetu in na drugi strani o problemu velikih količin zavržene hrane v razvitem svetu. Razvijali so skrb o nepravilnosti in neenakosti, zavedanju vpliva našega načina življenja na ljudi in okolico ter razumevanju pomena ohranjanja domačih semenarn in pridelave avtohtonih semen. Ob zaključku delavnice so dijaki posredovali izjave, predloge in stališča do te tematike, ki jih povzemam v nadaljevanju.

»Kupovanje pridelkov z bližnjih kmetij.« – »Uporabljanje zdravih semen.« – »Semena bi morala biti dostopna po ugodni ceni.« – »Pomembno je ozaveščanje ljudi.« – »Potrebno je prenehati uporabljati pesticide.« – »Spodbujanje prodaje semen po nižjih cenah.« – »Kupovanje semen pri lokalnih proizvajalcih.« – »Ohranjanje starih sort.« – »Ljudje bi se morali proti obstoječemu stanju upreti.« – »Treba bi bilo povečati število ekoloških kmetij.« – »Potrošniki

bi morali kupovati slovenske pridelke.« – »Treba je zmanjšati uvoz tujih semen.« – »Povečati bi morali pridelavo avtohtonih semen, tudi s pomočjo subvencioniranja kmetov.« – »Lahko bi sami pridelali semena in viške podarili naprej.«

V projektu EAThink 2015 smo si z dijaki ogledali tudi Učni poligon za samooskrbo Dole pri Poljčanah. Udeležili so se ga vrtničarji, ki sodelujejo pri interesni dejavnosti šolski ekovrt, in predstavniki 2. letnikov programa predšolska vzgoja. Učni poligon za samooskrbo Dole je zasnova ekovasi v naselju Modraže. Na površini nekaj manj kot 1,5 ha so prikazane permakulturne ureditve za pridelavo hrane (gomilaste, visoke, kartonaste in rastoče grede), zemljanka, rastlinjak, naravno stranišče, sistemi za pridobivanje energije, vode, krmišče divjih živali, zeleno naravno igrišče, peskovnik, hotel za žuželke, dom za pikapolonice, mlaka z mnogimi vodnimi živalmi, zeliščne grede, bajer za padavinsko vodo s travnimi muldami in mongolska hiša jurta. Na poligonu so raziskovalne točke za vse stopnje izobraževanja (od predšolske vzgoje do univerzitetnega doktorskega študija) in terenska oprema. Poligon je namenjen pridobivanju izkustvenega znanja o prsteh, vodah, ekosistemih, koriščenju obnovljivih virov energije, spoznavanju kroženja vode in večnamenski rabi vodnih virov, spoznavanju koristnih žuželk, talnih živali in odkrivanju novih možnosti za zdravo pridelavo hrane.

Izkustveno učenje je potekalo na učnem poligonu pod strokovnim vodenjem ddr. Ane Vovk Korže. Dijaki so bili nad ogledom in vodenjem navdušeni, saj je za mnoge učenje v naravnem okolju in sproščenem vzdušju kvalitetnejše od običajnega. Svoje vtise in doživetja so strnili v naslednjem besedilu.

»Ogled Učnega poligona za samooskrbo Dole je bil zelo poučen in zanimiv. Dobili smo veliko informacij in koristnih napotkov o ekološkem in samooskrbnem vrtnarjenju. Opazovali, vonjali in okušali smo različne rastline, spoznavali različne grede in se odžejali z domačim zeliščnim sokom. Presenečeni smo bili nad spoznanjem, kaj vse je postavljeno na učnem poligonu in zgrajeno iz naravnih materialov. Prav navdihujoče pa je bilo za nas dejstvo, da je bila vsa zemlja pred zasnovo učnega poligona neizkoriščena, danes pa je z veliko dela, znanja in truda nastal prvi tovrstni učni poligon za samooskrbo pri nas. Kljub temu, da je bil ogled namenjen učenju, smo nekaj časa izkoristili tudi za medsebojno druženje in izmenjavo izkušenj in mnenj.«

B. Delavnica »Zakaji« v laboratoriju in na vrtu

Oktobra je Gimnazija Celje - Center gostila državno srečanje srednjih vzgojiteljskih šol Vzgojiteljstvo 2016, na kateri so potekale različne delavnice za dijake. Prirediteljica z naslovom Zvezdni prah v deželi celjski je povezala bogato zgodovino Celja z današnjo kulturno ustvarjalko Lilo Prap. Na eni od delavnic »Zakaji« v laboratoriju in na vrtu smo iskali »zakaje« in odgovore nanje. Na vrtu smo postavili informativne tablice s poimenovanji rastlinskih vrst ter spoznali zeliščno-dišavni, zelenjavno-okrasni ter čebelam in čmrljem prijazen vrt. Pripravili smo zeliščni namaz iz drobnjaka, metin čaj in krepili zdrav življenjski slog. Ugotavljali smo, zakaj so pikapolonice koristne na vrtu, zakaj ose pikajo in zakaj čebele letajo s cveta na cvet. Spoznavali smo varno vrtnarjenje, izdelali jesensko dekoracijo iz buč, pripovedovali pravljice in razkrili, zakaj imajo vsi bobki na trebuščku črn šiv.

C. Delavnica Zdrava šola v tednu drugačne šole

V tednu interesnih dejavnosti in obveznih izbirnih vsebin smo z dijaki 1. in 2. letnika programa predšolska vzgoja izvedli delavnico Zdrava šola. V njej so se dijaki seznanili s cilji Mreže Zdravih šol, v katero se je naša šola včlanila preteklo leto. Na šolskem vrtu smo opravili jesenska dela in napolnili kompostnik z materialom z vrta in organskimi odpadki iz gospodinjstva, ki so jih dijaki prinesli od doma. Delo na vrtu je bilo zelo poučno, dijaki so lahko pokazali svoje znanje in spretnosti, hkrati pa so dobili tudi napotke in priporočila za vrtnarjenje v urbanem okolju. Pridelke z vrta so dijaki simbolično odnesli domov, s tem smo povezali šolsko okolje z domačim in spletli neprecenljive vezi. Izgled vrta po opravljenem delu pa je nagradil naše vloženo delo in trud.

III. SKLEP

Zdrava prehrana ima v obdobju odraščanja velik pomen za zdravje mladostnikov. Pomemben je tudi odnos do zdravja, ki si ga izgradimo v tem obdobju. Od tega, kakšne prehranjevalne navade razvijemo v mladosti, je odvisno tudi naše zdravje v kasnejših letih. Šola kot dejavnik socializacije lahko pomembno vpliva na oblikovanje prehranjevalnih navad mladostnikov in prepričanj ter stališč do zdravja. Na Gimnaziji Celje - Center z različnimi aktivnostmi in dejavnostmi dijake ozaveščamo o pomenu zdravih prehranjevalnih navad in jih spodbujamo k razvijanju pozitivnega odnosa do zdravja in zdravega načina prehranjevanja. Dijaki se tako zavedajo pomena varnega ekološkega vrtnarjenja, lokalno pridelane hrane in znajo povezati vpliv kakovosti semen na kakovost pridelka. Pri delu na šolskem vrtu pridobivajo praktična znanja in so pri tem telesno aktivni. Zavedajo se, da je sveža in doma pripravljena hrana velika naložba v zdravje. Znanje, ki ga dijaki pridobijo na takšen način, je trdnjše in trajnejše ter pozitivno vpliva na njihov osebni razvoj.

LITERATURA IN VIRI

1. Drev, A. (2015). Z življenjskim slogom povezano vedenje. Pridobljeno 19.10.2016 s http://www.centerznanja.si/VSKV/pluginfile.php/2600/block_html/content/Navodila%20za%20citiranje%20po%20APA%20standardu.pdf
2. Gregorčič, M. (2010). Odnos otrok in mladostnikov do prehrane. Pridobljeno 20.10.2016 s http://www.zdravjevsoli.si/attachments/article/193/Porocilo_fokusne%20skupine_prehrana.pdf
3. Nameni in cilji. Pridobljeno 30.10.2016 s <http://eathink2015.org/sl/about/aims-and-objectives/>
4. O projektu. Pridobljeno 30.10.2016 s <http://eathink2015.org/sl/about/>
5. Suwa - Stanojević, M. (2009). Zdrav življenjski slog. Ljubljana: Zavod IRC. Pridobljeno s http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/vs/Gradiva_ESS/Impletum/IMPLETU_M_377_IZIVILSTVO_Zdrav_Suwa.pdf
6. Učni poligon za samooskrbo Dole. Pridobljeno 25.10.2016 s <http://www.ucilnicavnaravi.si/>
7. Vovk Korže, A. (2015). Samooskrba v praksi. Nazarje: GEArt.

SKRB ZA GIBANJE NA GIMNAZIJI LITIJA – TEŽNJA PO ZDRAVEM IN KAKOVOSTNEJŠEM ŽIVLJENJU

POVZETEK

Gibanje je ena izmed osnovnih človekovih potreb. Pozitiven odnos do gibanja in redno ter zadostno gibanje je še posebej pomembno pri mladostnikih, saj vpliva na njihov celostni razvoj. Šola in učno okolje, v katerem mladostniki preživijo tretjino svojega časa, imata pri tem zelo pomembno vlogo. Šola lahko mladostnikom nudi različne možnosti za gibanje, ob tem pa razvija in spodbuja tudi pozitiven odnos do gibanja. Pri tem pa ne gre le za izvajanje športne vzgoje in športnih dni, ampak tudi različne druge oblike izvenšolskih športnih aktivnosti. Zelo pomembno pa je, da se gibanje v čim večji meri vključuje tudi v vzgojno-izobraževalni proces na vseh predmetnih področjih, saj gibanje pozitivno vpliva tudi na razvoj kognitivnih sposobnosti. Glede na to, da na šoli bolj ali manj prevladuje sedeči pouk z malo možnosti gibanja med učno uro, smo v letošnjem šolskem letu uvedli minute za razgibavanje. Dijaki imajo do njih zelo pozitiven odnos in jih radi izvajajo. Za učitelje je zagotovo velik izziv, kako spremeniti tradicionalne učne metode ter vključiti možnosti za gibanje med poukom.

V prispevku so predstavljene tudi ugotovitve ankete Gibanje, da ali ne?, ki smo jo izvedli na Gimnaziji Litija. Zanimalo nas je, ali se naši dijaki gibajo dovolj, kakšen odnos imajo do gibanja in kaj šola še lahko stori na tem področju?

KLJUČNE BESEDE: gibanje, sedeči pouk, učne metode, zdravje.

CARE FOR PHYSICAL ACTIVITY AT GIMNAZIJA LITIJA – STRIVING FOR HEALTH AND BETTER QUALITY LIFE

ABSTRACT

Physical activity is one of the basic human needs. A positive attitude to regular and sufficient physical activity is especially important with adolescent, because of their integrated development and school, where students spend a third of their time, plays an important role in it. School can offer various possibilities for physical activity and consequently develop and promote a positive attitude towards activity. However, it is not only physical education (P.E.) and sports days, but also various other forms of extra-curricular sports activities. It is very important that physical activity, as much as possible, is included in the educational process in all subject areas, because the activity has a positive impact on the development of cognitive abilities. Since sedentary lessons with little chance of movement dominated in our school, we have introduced minutes for stretching.

Students have a very positive attitude and like working out. For teachers, it is certainly a big challenge, how to change the traditional teaching methods and include possibilities for this kind of activities during the lessons.

The article also presents the findings of a survey Physical activity, yes or no? which has been conducted at Gimnazija Litija. Are our students physically active enough, what is their attitude towards school physical activity and what else can be done in this area?

KEYWORDS: health, physical activity, sedentary lessons, student, teaching methods.

I. UVOD

Redno in zadostno gibanje je za mladostnike zelo pomembno, saj vpliva na zdravje, pravičen telesni razvoj, dobro počutje, pripomore k zmanjšanju stresa in pomaga pri krepitvi samozavesti ter pozitivni samopodobi. Da bi dosegli pozitivne koristi za svoje zdravje in razvoj, bi se morali mladostniki po smernicah Svetovne zdravstvene organizacije (SZO) zmerno do intenzivno gibati vsaj 60 minut na dan, vse dni v tednu (Drev, 2010). Rezultati mednarodne raziskave Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju (Jeriček in sod., 2007) kažejo, da se mladostniki v Sloveniji gibajo premalo in da je zaznati upadanje gibanja z odraščanjem in leti.

Že Zakon o gimnazijah (1996) v 2. členu določa, da mora šola vzbujati zavest odgovornosti za naravno okolje in lastno zdravje. Skrb za zdravje je neposredno povezana tudi z gibanjem. Glede na to, da mladostniki na stopnji srednješolskega izobraževanja, to je starostno obdobje od 15 do 19 let, preživijo v šoli tretjino dneva, ima šola in z njo povezan vzgojno-izobraževalni proces, zelo velik in pomemben vpliv na gibanje mladostnikov. Pri tem pa ne gre le za izvajanje športne vzgoje kot obveznega predmeta in obveznih izbirnih vsebin, kjer se v okviru obveznega dela organizirajo športni dnevi.

Šola lahko mladostnikom nudi različne možnosti za gibanje, ob tem pa razvija in spodbuja tudi pozitiven odnos do gibanja. To so različna športna tekmovanja in šolske lige, ekskurzije, tabori, izleti in druge oblike izvenšolskih športnih aktivnosti. Zelo pomembno pa je, da se gibanje v čim večji meri vključuje tudi v vzgojno-izobraževalni proces na vseh predmetnih področjih.

Na šoli uresničujemo pozitiven odnos do zdravja in gibanja. Menimo, da so naši dijaki v dobri telesni kondiciji, saj se radi vključujejo v številne športne aktivnosti. Med 270 dijakov imamo 17,4 % dijakov s statusom športnika. Šola je vključena tudi v Slovensko mrežo zdravih šol, kjer je eden od bistvenih elementov za promocijo zdravja na šoli spodbujanje dijakov in učiteljev, da se več gibajo tudi med poukom.

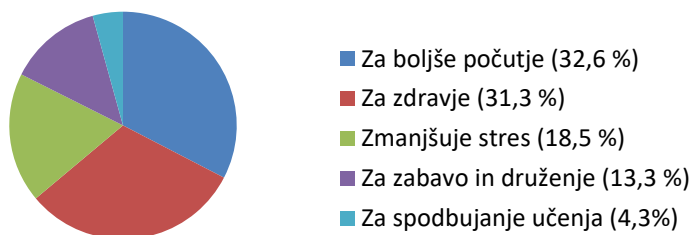
Kljub temu da menimo, da za gibanje poskrbimo dovolj, je prav, da smo v nenehnem iskanju novih možnosti za spodbujanje in razvijanje pozitivnega odnosa do gibanja. Zato smo izvedli anketo *Gibanje, da ali ne?*, s katero smo želeli preveriti, ali dijakom res nudimo dovolj možnosti za gibanje in kaj lahko na predlog dijakov v prihodnje še storimo?

II. ANALIZA ANKETE

Na anketo je odgovorilo 242 dijakov, to je 90 % vseh dijakov na šoli, od tega 65 % deklet in 35 % fantov. Anketo smo izvajali v vseh letnikih, zato ker nas je zanimalo, ali prihaja v odnosu do gibanja med letniki do opaznejših razlik. Ugotavljali smo tudi, v kolikšni meri se naši dijaki gibajo, kaj jih k temu spodbuja oziroma ovira. Zanimalo nas je, kako pomembna je za dijake športna vzgoja kot učni predmet ter njihov odnos do športnih dejavnosti na šoli. Na šoli smo v prejšnjih letih ugotavljali, da dijaki med poukom, izjema je športna vzgoja, večinoma sedijo. Glede na to, da postaja vedno bolj razširjen in pri marsikom celo prevladujoč sedeči življenjski slog, smo na pobudo tima Zdrave šole vpeljali minute za razgibavanje, ki naj bi se izvajale vsak

dan med poukom, četrto šolsko uro. Predlog je potrdil tudi učiteljski zbor. Zato nas je v anketi zanimal odnos dijakov do te vpeljene novosti. Dijake smo vprašali tudi o tem, pri katerih predmetih se pouk izvaja tako, da učitelji uporabljajo učne metode, ki dijakom med učno uro in samim vzgojno-izobraževalnim procesom v razredu omogočajo več možnosti za gibanje.

32,6 % dijakov koristnost gibanja povezuje z dobrim počutjem, malo manjši delež (31,3 %) pa z zdravjem. Pri tem izstopajo dijaki 4. letnika, kjer koristnost gibanja z zdravjem povezuje kar 41,7 % dijakov. Predvidevamo, da je vrednota zdravja pri dijakih višjih letnikov pomembnejša kot pri dijakih nižjih letnikov in jo bolj neposredno povezujejo z gibanjem.

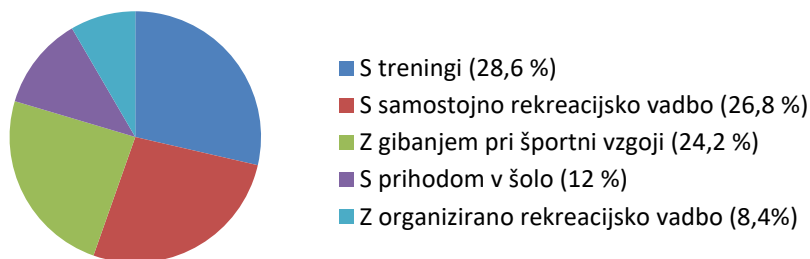


Slika 1: Kakšne koristi ima gibanje za vas?

Po spolu bistvenih razlik ni, razen pri dekletih prvih letnikov, kjer je nekoliko večji delež (24,8 %), ki koristnost gibanja povezuje z zmanjševanjem stresa. Na splošno so najrazličnejše psihosomatske težave pogostejše pri dekletih.

Glavni razlog, da se dijaki ne gibajo oziroma opuščajo gibanje, je pomanjkanje časa. Tako meni 50,2 % dijakov, 38,2 % pa se jih ne giba zaradi lenobe. Najvišji delež dijakov, ki pomanjkanje časa navaja kot glavni razlog, da se ne giba, je pri dijakih 4. letnikov in znaša 62 %. Rezultat je pričakovan, saj ravno dijaki višjih letnikov učenju namenjajo največ časa. Več kot polovica jih meni, da je zaposlenost s šolskimi obveznostmi največja ovira, da se premalo gibajo.

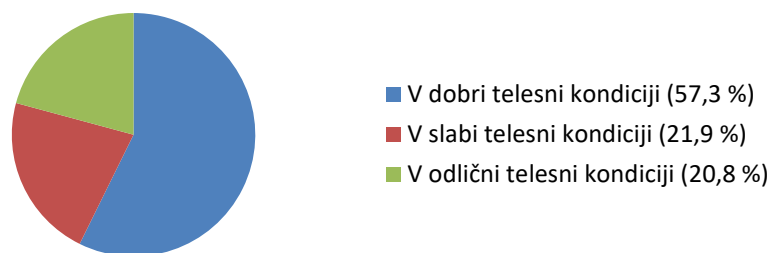
Presenetljiv je podatek, da največji delež dijakov (28,6 %) gibanje povezuje s treningi. Delež dijakov, ki imajo status pa je bistveno nižji (17,4 %). Res je, da za status športnika ne zaprosijo vsi dijaki, ki trenirajo in da imamo na šoli napovedano ustno ocenjevanje znanja, ki vsem dijakom omogoča ugodnost, ki bi jo pri ocenjevanju znanja imeli tudi s statusom športnika. Le dijaki 4. letnika svoje gibanje največ povezujejo s samostojno rekreacijsko vadbo, kar kaže na njihovo samostojnost in samoiniciativnost, odgovornost in pozitiven odnos do gibanja. Drugih odstopanj po spolu in starosti ni.



Slika 2: S čim dijaki v največji meri povezujejo svoje gibanje?

Presojanje o lastni telesni kondiciji je velikokrat subjektivno. Morda mislimo, da smo v boljši kondiciji, kot dejansko smo, ali nam je v anketi kljub anonimnosti neugodno odgovoriti, da je naša telesna kondicija slabša.

Večina naših dijakov (57,3 %) ocenjuje, da so v dobri telesni kondiciji. Kar 81,3 % se strinja s trditvijo, da se s športom ne ukvarjajo, a se vseeno gibajo dovolj. Seveda se poraja tudi vprašanje, kaj sploh je dobra telesna kondicija? Odgovori so bili zasnovani po tristopenjski lestvici, po kateri so presojali, ali so v odlični, dobri ali slabi telesni kondiciji. Delež dijakov, ki meni, da so v odlični in slabi telesni kondiciji, je približno enak. Ugotovili smo, da nam je 21,9 % dijakov, ki menijo, da so v slabi telesni kondiciji, v prihodnosti lahko izziv, da za spodbujanje in ohranjanje telesne kondicije z gibanjem na šoli naredimo še več. Visok je tudi delež dijakov (81,3 %), ki se ne strinja s trditvijo, da bi za lastno telesno kondicijo lahko naredili več.



Slika 3: V kakšni telesni kondiciji sem?

Telesna kondicija se pri naših dijakih razlikuje tudi po spolu. Več deklet kot fantov je prepričanih, da so v slabi telesni kondiciji. Ta delež je še posebej višji (27,3 %) pri dekletih 3. in 4. letnikov.

Podatki o zadovoljstvu z gibanjem in dobri telesni kondiciji se na šoli kažejo tudi v pozitivnem odnosu do športne vzgoje. Več kot polovica dijakov (55,5 %) uvršča športno vzgojo med najbolj priljubljene predmete. Še več, 51,6 % vprašanih bi radi imeli več ur športne vzgoje, kot je trenutno po učnem načrtu. Ta delež je najvišji pri dijakih 1. in 2. letnikov, ki že iz osnovne šole prihajajo s pozitivnim odnosom do športne vzgoje in z željo po gibanju. Tudi sicer kar 60 % dijakov meni, da šola ponuja dovolj športnih aktivnosti za tiste, ki se želijo gibati. 48,2 % dijakov pa se rada udeležuje tudi drugih šolskih dejavnosti, povezanih z gibanjem (npr. ekskurzije, tabori). Dijaki bi si želeli še več ponudbe različnih športov. Med najpogostejšimi predlogi pri dekletih so: ples in joga, fitnes, gimnastika, atletika, pilates in rolanje. Fantje bi si želeli še več šolskih lig (odbojka za fante), dvoranski hokej, fitnes, namizni tenis in tenis ter več zimskih športnih aktivnosti. Skrb za telesno kondicijo in gibanje sta neposredno povezana z zdravjem, ki je lahko tudi pomembna individualna vrednota. Kar 62 % dijakov se s tem strinja.

Kljub do sedaj navedenim podatkom, ki kažejo na pozitiven odnos do gibanja, pomembnost gibanja v življenju in aktivnost naših dijakov, v manjši meri na šoli opažamo tudi izogibanje uram športne vzgoje, neutemeljenemu opravičevanju in odsotnosti od športnega dne. Iz ankete je razvidno, da se manj kot 10 % dijakov strinja s trditvijo, da vsaj dvakrat na mesec najdejo izgovor, da ne telovadijo. Podoben je delež dijakov, ki meni, da se najraje izognejo športnemu dnevu. Pri tem razlik po starosti in spolu ni. Zanimivo bi bilo poiskati vzroke za izogibanje

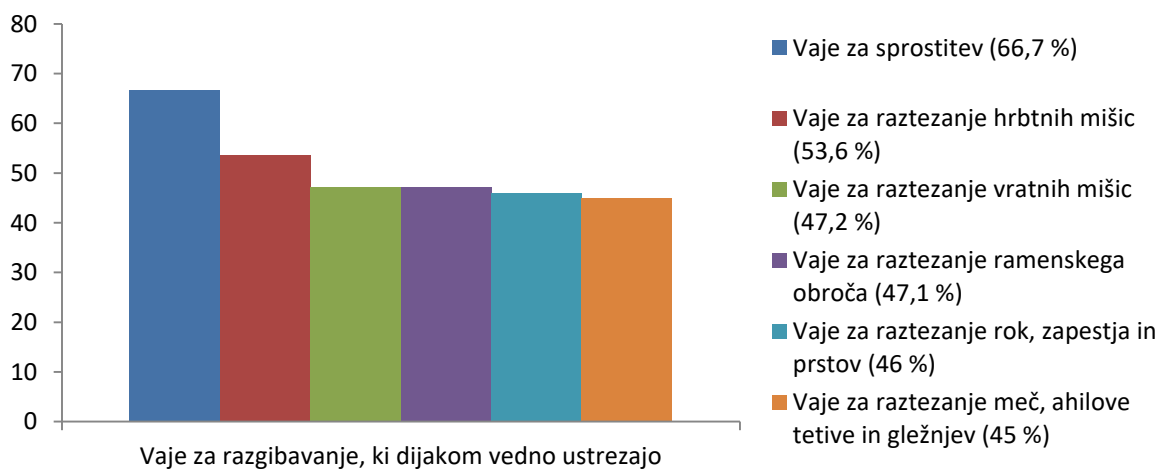
športnemu dnevu in športni vzgoji, se s posamezniki pogovoriti in pripraviti individualne načrte za spodbujanje pozitivnega odnosa do gibanja.

Kje so še možnosti za gibanje dijakov v času, ko so v šoli? Seveda je dobro, da je tudi učna ura načrtovana tako, da imajo dijaki možnost gibanja, torej gibalno dejavno učenje. 61,9 % naših dijakov meni, da med poukom, razen pri športni vzgoji, nimajo veliko možnosti za gibanje. Minute za razgibavanje, ki smo jih uvedli v letošnjem šolskem letu, so med dijaki dobro sprejete. Žal pa je anketa pokazala, da se razgibavanje ne izvaja redno in da ga, kljub skupnemu dogovoru, nekateri učitelji nočejo izvajati. Dijaki so minute za razgibavanje sprejeli pozitivno, kar 50 % dijakov se po razgibavanju počuti bolje in kar 55 % jih je za delo bolj motiviranih. Minute za razgibavanje smo zasnovali tako, da jih izvajajo bodisi učitelj bodisi dijaki, vaje pa se prosto izbirajo. Pri tem 53 % dijakov meni, da je bolje, če vaje izvajajo dijaki.



Slika 4: Minute za razgibavanje – vaje za sprostitev
Avtor: Helena Lazar, 2016

Med vajami so v ospredju vaje za raztezanje vratnih mišic, vaje za raztezanje ramenskega obroča, vaje za raztezanje hrbtnih mišic, vaje za raztezanje rok, zapestja in prstov in vaje za raztezanje meč, ahilove tetive, gležnjev ter različne vaje za sprostitev. Dijakom najbolj ustrezajo vaje za sprostitev.



Slika 5: Ustreznost vaj (v %) pri minutah za razgibavanje

Prav vaje za sprostitev so najbolj pomembne za umiritev, zmanjševanje stresa, sprostitve mišične napetosti, upočasnitev dihanja in srčnega utripa ter izboljšanje koncentracije in spomina. Vse to pa je ob natrpanem urniku, nervozi in stresu, prevladujočem sedečem načinu učenja tudi pomembno področje, ki ga šola mora vključiti v vzgojno-izobraževalni proces.

Tudi številna dognanja nevroznanstvenikov poudarjajo, da so možgani zaradi gibanja precej bolj učinkoviti kot med mirnim sedenjem. Spodbudna novica za učitelje je, da gibanje pozitivno vpliva na delovanje možganov, še zlasti otroških, tako da so bolj organizirani, učljivi in dlje zbrani. 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 (Zupančič Grašič, 2016). Zato lahko za učitelje predstavlja velik izziv tudi vpeljevanje takih učnih metod, ki spodbujajo gibalno dejavno učenje pri dijakih.

V anketi je bilo navedenih pet učnih metod, ki spodbujajo gibalno dejavno učenje. Dijaki so zapisali, pri katerih predmetih se v največji meri uporabljajo. Izvzeta je bila športna vzgoja. Pouk zunaj učilnice, bodisi kot terensko delo ali delo na šolskem dvorišču so navajali pri geografiji in matematiki, laboratorijske vaje spodbujajo gibalno dejavno učenje predvsem pri naravoslovnih predmetih (fiziki, kemiji, biologiji), »sprehod do table« se v največji meri uporablja pri matematiki in angleščini, delo po skupinah se izvaja bolj pri družboslovnih predmetih (geografija, zgodovina, sociologija), razne igre pa pri jezikih (angleščina, nemščina).

III. GIBALNO DEJAVNO UČENJE PRI POUKU GEOGRAFIJE

Zakaj učitelji v manjši meri uporabljamo gibalno dejavno učenje? Ključne ovire so: preveč nasičeni učni načrt in pomanjkanje časa, nedisciplinirani dijaki in nemotiviranost učiteljev za drugačne učne metode. Predstavljene bodo tri učne metode pri pouku geografije, s katerimi lahko nadomestimo prevladujočo obliko sedečega pouka ter vključimo možnosti za gibanje med poukom.

Metoda zaznavanja, opazovanja in raziskovanja

Osnovni namen pouka geografije je, da dijake usmerja v spoznavanje in obvladovanje življenjskih okoliščin, ki se nanašajo na človekov naravni in družbeni življenjski prostor. Veliko pozornost posvečamo zlasti pouku na terenu, kajti s tem omogočamo doživljajski in učinkovitejši pouk. Terensko delo se največkrat izvaja v okviru šolskih dejavnosti, ki potekajo izven pouka, predvsem v obliki strokovnih ekskurzij. Znotraj pouka in obstoječih urnikov pa je terensko delo velikokrat težko vključiti. Glavni oviri sta pomanjkanje časa in normativi za spremstvo dijakov. Zato lahko učitelj metodo zaznavanja, opazovanja in raziskovanja s terena, prenese tudi v učilnico. Torej gre za kombinacijo frontalnega pouka, z vključenim gibanjem in posnemanjem zaznavanja, opazovanja, raziskovanja s terena.

Tabela 1: Metoda zaznavanja, opazovanja in raziskovanja v učilnici

Cilji in vsebine	Letnik	Opis dejavnosti
Dijaki spoznajo delitev kamnin,	1.	Učitelj v učilnici pripravi učni kotiček s kamninami in potrebnimi učnimi pripomočki. Usvajanje učne vsebine poteka frontalno. Po zaključku

značilnosti in njihovo uporabno vrednost.		obravnanih vrst kamnin, se dijaki sprehodijo do učnega kotička in opravijo zahtevane analize kamnin (barva, zrnatost, delež karbonatov, pH in določijo ime kamnine). Tak »učni sprehod« lahko ponovimo za vsako vrsto kamnine (magmatske, metamorfne in sedimentne).
---	--	--

Karte z vprašanji

Obstajajo različni načini uporabe kart za učenje (Ažman, T., Brejc, M., Koren, A., 2014). Z njimi lahko dijaki razvrščajo zamisli, izmenjujejo stališča, skušajo doseči soglasje, utrjujejo pojme in podobno. Že sama metoda je za dijake motivacijska, saj pouk poteka drugače, bolj aktivno in omogoča tudi gibanje. Primerna je za različne učne vsebine pri geografiji. Opisan je primer metode s kartami pri preverjanju znanja.

Tabela 2: Metoda zaznavanja, opazovanja in raziskovanja v učilnici

Cilji in vsebine	Opis dejavnosti
Preverjanje znanja pred ocenjevanjem znanja.	Učitelj izdelava preproste karte z vprašanji za preverjanje znanja. V učilnici pripravi več postaj in na mize porazdeli karte. Število postaj se lahko ujema s številom vsebinskih sklopov za preverjanje znanja. Dijaki se lahko med postajami sprehajajo poljubno. Na vsaki postaji je dobro, da je kart več. Dijaki preverjajo svoje znanje tako, da se sprehodijo od postaje do postaje in odgovarjajo na vprašanja. Učitelj se sprehaja med postajami in je dijakom v pomoč. Dijaki imajo možnost preveriti odgovore tudi s sošolci, ki so v tistem trenutku zraven. Zadnjih deset minut lahko skupaj odgovorijo na vprašanja, ki so se dijakom zdela najtežja.

Metoda stene z listki (post-it)

Učitelj izhaja iz tega, da dijaki na osnovi izkušenj napišejo na listek besedo, ki določa njihovo predstavo o določeni vsebini. Listke nalepijo na steno/tablo. Pri obešanju listkov pride do razprave o tem, »kam kaj spada«.

Tabela 3: Metoda stene z listki

Cilji in vsebine	Letnik	Opis dejavnosti
Dijaki vrednotijo pomen turizma za gospodarstvo ter njegov vpliv na človekove dejavnosti in naravno okolje.	1.	Dijaki na listke napišejo tri pozitivne in negativne posledice turizma. Na steni/tabli pripravimo dve polovici (za pozitivne in negativne posledice). Vsak dijak se sprehodi do stene/table in na ustrezno mesto nalepi listek. Ob listih sledi razporejanje listkov po podobnosti in razprava o vplivih turizma.

IV. SKLEP

Šola, v kateri dijaki preživijo tretjino svojega časa, je pomemben dejavnik, ki spodbuja gibanje, predvsem pa razvija pozitiven odnos do gibanja.

Anketa je pokazala, da so naši dijaki v dobri telesni kondiciji, da gibanje povezujejo z zdravjem in dobrim počutjem in da je gibanje ter skrb za telesno kondicijo njihova pomembna vrednota. Ob številnih pozitivnih ugotovitvah pa je 21,9 % dijakov, ki so v slabi telesni kondiciji zagotovo razlog, da tudi v prihodnje raziskujemo, kaj za gibanje mladostnikov še lahko naredimo.

Zagotavljanje učnega okolja, ki omogoča telesno aktivnost, ne le pri športni vzgoji, ampak pouku nasploh, je cilj, ki ga šola mora uresničevati. Pri tem je zagotovo v ospredju tudi

ravnateljjev prispevek, da spremlja pouk s poudarkom na spodbujanju učiteljev k uvajanju metod dela, ki vključujejo tudi telesno aktivnost in motiviranje učiteljev za izobraževanja, ki razvijajo kompetence za uvajanje učnih metod, ki vključujejo telesno aktivnost. Za učitelje lahko predstavlja izziv, kako spremeniti tradicionalne učne metode ter vključiti možnosti za gibanje med poukom. Tudi dijaki gibanje med šolsko uro prepoznajo predvsem v vlogi razbijanja monotonosti klasičnega poučevanja in prekinjanja sedenja, kar zadovolji tudi njihova pričakovanja.

Ob vseh razpravah, kaj šole še lahko naredijo za gibanje otrok, pa žal črna pika pade tudi na starše. Opazamo, da je danes za marsikaterega otroka edina telesna dejavnost tista, ki jo je deležen v šoli. Raziskave so pokazale, da se mladi najmanj gibajo ob koncih tedna ter so nedejavni tudi med počitnicami. Starši se morajo zavedati dejstva, da družinski vzorec preživljanja prostega časa, ki je povezan z gibanjem, zelo pomembno vpliva na kakovost življenja tudi v prihodnosti (Zupančič Grašič, 2016). Torej je nujno potrebno spodbujati gibanje pri mladih tako s strani staršev kot tudi vzgojno-izobraževalnih institucij ter politike države.

LITERATURA IN VIRI

1. Ažman, T., Brejc, M., Koren, A. (2014). Učenje učenja. Primeri metod za učitelje in šole. Univerza v Mariboru. Filozofska fakulteta. Maribor. Šola za ravnatelje. Kranj.
2. Pridobljeno 15. 10. 2016, iz: <http://solazaravnatelje.si/ISBN/978-961-6637-61-9.pdf>
3. Drev, A. (2010). Odnos otrok in mladostnikov do gibanja. Inštitut za varovanje zdravja RS. Ljubljana.
4. Pridobljeno 24. 10. 2016, iz:
5. <http://www.zdravjevsoli.si/attachments/article/192/Porocilo%20o%20fokusnih%20skupinah%20za%20gibanje.pdf>
6. Jeriček, H., Lavtar, D., Pokrajac, T. (2007). HBSC Slovenija 2006. Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju. Poročilo o raziskavi. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS.
7. Pridobljeno 15. 10. 2016, iz: http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/hbcs_2006.pdf
8. Resnik Planinc, T. Učne oblike in učne metode. Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta. Ljubljana. Pridobljeno 22. 10. 2016, iz:
9. http://www.cpi.si/files/cpi/userfiles/trajnostnirazvoj/ucne_oblike_in_ucne_metode.pdf
10. Zakon o gimnazijah (ZGim-UPB1), Uradni list RS, št. 12/96 z dne 29. 2. 1996.
11. Zupančič Grašič, J. (2016). Otroci se bolje učijo, če niso povsem pri miru. Nedelo. Ljubljana.
12. Pridobljeno 29. 9. 2016, iz: <http://www.delo.si/nedelo/otroci-se-bolje-ucijo-ce-niso-povsem-pri-miru.html>

PRILOGA 1

ANKETA: GIBANJE, DA ali NE?

Pred vami je vprašalnik o gibanju dijakov v prostem času in v šoli. Želimo vas povprašati o vašem odnosu do gibanja ter možnostih gibanja v šoli. Vprašalnik je anonimen, zaradi primerjave podatkov nas zanima samo spol, starost (letnik) in status športnika. Prosim, če odgovorite na vsa vprašanja.

Hvala za sodelovanje!

I. SPLOŠNI PODATKI (obkrožite)

Spol: M Ž

Letnik: 1. 2. 3. 4.
 Status športnika: DA NE

II. ODNOS DO GIBANJA

1. Kakšne koristi ima gibanje za vas? **Obkrožite največ tri odgovore.**

- a) Za zdravje
- b) Za boljše počutje
- c) Za spodbujanje učenja
- d) Zmanjšuje stres
- e) Za zabavo in druženje

2. Zakaj se ne gibate (npr. ko bi se lahko, pa se ne) ali pa opuščate gibanje? **Obkrožite največ dva odgovora.**

- a) Lenoba
- b) Pomanjkanje časa
- c) Predraga športna oprema oziroma predrage športne dejavnosti
- d) Nimam družbe

3. Moje gibanje se v **največji meri** povezuje (**obkrožite en odgovor**):

- a) s prihodom in odhodom v šolo
- b) z gibanjem v šoli pri športni vzgoji
- c) z organizirano popoldansko/večerno rekreacijsko vadbo
- d) s samostojno rekreacijsko vadbo
- e) s treningi

4. Menim, da sem v: (obkrožite en odgovor):

- a) odlični telesni kondiciji
- b) dobri telesni kondiciji
- c) slabi telesni kondiciji

III. GIBANJE V PROSTEM ČASU

V kolikšni meri spodnja trditev drži za vas?	1- ne drži	2- delno drži	3 – drži
Vsaj 3x tedensko se ukvarjam s športom ali rekreacijo.			
Gibanje in skrb za telesno kondicijo mi je pomembna vrednota v življenju.			
S športom se ne ukvarjam, a se vseeno gibam dovolj.			
Gibam se premalo, ker v kraju bivanja, nimam te možnosti.			
Najraje se gibam v obliki organizirane vadbe.			

Najraje se gibam sam-a.			
Menim, da bi za lastno telesno kondicijo in dobro počutje lahko naredil-a več.			
Večji del dneva ne čutim potrebe po gibanju.			
Že velikokrat sem se poskušal-la več gibati, a sem prehitro obupal.			
Zaposlenost s šolskimi obveznostmi je največja ovira, da se gibam premalo.			
Občutek imam, da bi se kar naprej rad-a gibal-a.			

IV. GIBANJE V ŠOLI

a)

V kolikšni meri se strinjate s trditvijo?	1- se ne strinjam	2- se deloma strinjam	3- se strinjam
Športna vzgoja sodi med moje bolj priljubljene predmete.			
Pogosto (vsaj 2 x na mesec) najdem izgovor, da ne telovadim.			
Rad-a bi, da bi bilo športne vzgoje še več.			
1. - 3. letnik: Trije športni dnevi na leto so dovolj.			
4. letnik: En športni dan na leto je dovolj.			
Najraje se športnemu dnevu izognem.			
Šola ponuja dovolj športnih aktivnosti, za tiste, ki se želijo gibati.			
Rad se udeležujem tudi drugih dejavnosti, ki so povezane z gibanjem (npr. tabori, ekskurzije).			

b) Katere športne dejavnosti si na šoli še želite?

c) RAZGIBAVANJE 4. ŠOLSKO URO

V kolikšni meri se strinjate s trditvijo?	1- se ne strinjam	2- se deloma strinjam	3 – se strinjam
Med poukom imamo veliko možnosti za gibanje.			
V razredu večinoma radi izvajamo vaje za razgibavanje.			
Vaje izvajamo redno, vsak dan.			

Po razgibavanju se počutim bolje.			
Vaje izvajamo le pri nekaterih učiteljih.			
Večina učiteljev vaje izvaja skupaj z nami.			
Po razgibavanju sem za delo bolj motiviran-a.			
Razgibavam se tudi sam-a doma.			
Všeč mi je, če vaje izvaja eden od sošolcev-sošolk.			
Najbolje je, če vaje izvaja učitelj.			

d) Ocenite ustreznost vaj pri med 4. uro.

	1- mi ne ustrezajo	2- redko mi ustrezajo	3- pogosto mi ustrezajo	4- vedno mi ustrezajo
Vaje za raztezanje vratnih mišic.				
Vaje za raztezanje ramenskega obroča.				
Vaje za raztezanje hrbtnih mišic.				
Vaje za raztezanje rok, zapestja in prstov.				
Vaje za raztezanje meč, ahilove tetive in gležnjev.				
Vaje za sprostitev.				

e) Imate kakšne predloge/opombe glede razgibavanja 4. šolsko uro?

f) GIBANJE KOT DEL ŠOLSKE URE

Tudi med poukom lahko učitelj uporablja metode in oblike dela, pri katerih imajo dijaki možnost gibanja med poukom. Našteti je nekaj takih metod, za vsako napišite, pri katerem predmetu se najpogosteje izvajajo.

Pouk zunaj – v naravi	
Laboratorijske vaje	
»Sprehod« do table	
Delo po skupinah	
Igre	

GEOGRAFSKI VIDIK HRANE V 1. LETNIKU GIMNAZIJE

POVZETEK

Hrana je neločljivo povezana s šolo. Lahko jo sprejemamo kot eno izmed osnovnih fizioloških potreb ali pa je vključena v vzgojno-izobraževalni proces kot del pouka in učnih vsebin oziroma dejavnosti ob pouku. V prispevku v ospredje postavljamo hrano kot del učne snovi pri predmetu geografija v 1. letniku splošne gimnazije. Zanimajo nas poglavja in cilji, ki se povezujejo s hrano. Na kratko so predlagane tudi nekatere dejavnosti, s katerimi bi lahko uresničili splošna in posebna znanja pri obravnavani temi.

KLJUČNE BESEDE: hrana, geografija, učni načrt.

GEOGRAPHIC ASPECT OF FOOD IN THE FIRST YEAR OF GENERAL PROGRAMME HIGH SCHOOL

ABSTRACT

Food is inseparably related with school, considered as one of the basic physiological needs or involved in the educational process as part of the teaching and learning issues and activities at school. This article gives priority to food as part of the teaching materials in geography in the first year of general programme high school and is interested in the chapters and objectives which are associated with food. Some activities that could realize the general and specific knowledge in learning issues are also briefly suggested.

KEYWORDS: curriculum, food, geography.

I. UVOD

Pri odnosu hrana – človek izhajamo iz osnovnih fizioloških potreb. Brez hrane in vode ni življenja. Za človeka predstavlja »gradbeni material«, energijo in zaščitne snovi. Človek si je skozi zgodovino zagotavljal hrano z lovom in nabiralništvom, zadnjih 10. 000 let pa predvsem s kmetijstvom. V vsakem obdobju je bil način pridelovanja in odnos do pridelovanja hrane drugačen. V sodobnem času je hrana v veliki meri rezultat industrijske pridelave. Zato je še posebej pomembno, da vemo, od kod prihaja in kako je pridelana.

Hrana je neločljivo povezana s šolo. Najbolj neposredno preko zakonodaje in organizacije šolske prehrane oziroma kot ena izmed osnovnih fizioloških potreb. Učenje o hrani in prehrani je zelo kompleksno in vključuje različna področja in vidike. Na eni strani je v ospredju učenje o pomenu zdrave prehrane, ustreznih prehranskih navadah in kulturi prehranjevanja ter odnosu do hrane, na drugi strani pa sodobna problematika na področju pridelave hrane in prehranjevanja. Učenje o hrani in prehrani lahko poteka v okviru učnih ur, zasnovano z vzgojno-izobraževalnimi cilji v učnih načrtih posameznih predmetov, ali pa je vključeno v druge vzgojno-izobraževalne dejavnosti šole, kot so: projektni dnevi, obvezne izbirne vsebine, interesne dejavnosti, ekskurzije in tabori, raziskovalne naloge in drugo. Različne projektne dejavnosti lahko potekajo tudi v obliki obšolskih dejavnosti in v povezavi z lokalnim okoljem.

»Geografija je veda o Zemljinem površju. Ugotavlja razširjenost, vplive in soodvisnost tistih naravnih in družbenih pojavov, ki sodelujejo pri (pre)oblikovanju Zemljinega površja ter raziskuje funkcijsko organizacijo prostora in odnos med človekom in pokrajino« (Zavod za šolstvo, 2008). Pridelovanje hrane že od nekdaj poteka v tesni povezanosti naravnega in družbenega okolja, sploh pa v času, ko smo se začeli ukvarjati s kmetijstvom. V prispevku bodo predstavljene učne vsebine v učnem načrtu za geografijo v 1. letniku gimnazije, ki so v tesni povezanosti s hrano.

II. ANALIZA UČNEGA NAČRTA IN PREDLAGANE DEJAVNOSTI

Geografija vključuje pomembne učne vsebine, povezane s hrano, kot so možnosti za pridelovanje hrane v odvisnosti od naravnogeografskih dejavnikov, naravno in kulturno rastlinstvo, povezanost naravno in družbenogeografskih dejavnikov pri pridelavi hrane, kmetijstvo, trajnostni razvoj in druge.

Hrana je tudi geografsko vprašanje s prostorskimi dimenzijami, pri čemer lahko izhajamo iz domače regije ali pa vključujemo svetovni vidik. Geografija je toliko kompleksna veda, da pri vprašanjih o hrani izhaja iz odnosa narava - človek.

Geografija zajema informacije na področju okoljskih problemov, ki so v veliki meri povezani ravno s pridelavo hrane po svetu. Vključuje tudi vzgojo in izobraževanje za trajnostni razvoj - kako zagotoviti hrano za jutri? Po pregledu splošnih ciljev pouka geografije lahko ugotovimo, da pri obravnavi hrane in prehranjevanja lahko uresničujemo prav vse sklope ciljev, in sicer:

- cilje na spoznavnem področju,

- cilje, povezane z razumevanjem prostora,
- cilje, povezane z znanjem in razumevanjem geografskih struktur, procesov in odnosov,
- cilje, povezane z uporabo znanja in veščin,
- vzgojne cilje.

Učni načrt geografije za gimnazijo je v prispevku analiziran za 1. letnik. Med vsemi učnimi vsebinami je obravnava hrane vključena v naslednja poglavja: vreme in podnebje, prst, rastlinstvo in živalstvo, prebivalstvo, kmetijstvo in trajnostni razvoj.

V tabelah so za vsako poglavje predstavljena splošna in/ali posebna znanja posameznih učnih vsebin, ki so neposredno povezana s hrano. Poleg tega so cilji pojasnjeni, predlagane pa so tudi nekatere dejavnosti za obravnavo pri pouku.

Hrana je v poglavju vreme in podnebje povezana s kmetijstvom in naravnimi dejavniki (podnebje). Vključuje tudi povezanost in problematiko podnebnih sprememb s pridelavo in oskrbo hrane po svetu.

Tabela 1: Splošna in posebna znanja povezana s hrano v poglavju vreme in podnebje.

Splošna znanja	Posebna znanja	Pojasnitev in predlagane dejavnosti
Razumejo in vrednotijo vplive podnebja na gospodarstvo in človekove vsakdanje dejavnosti.	Ovrednotijo različna podnebja za življenje človeka in jih primerjajo med seboj.	Razumejo, da je podnebje pomemben naravni dejavnik kmetijstva. Opišejo omejevalne elemente podnebja na kmetijstvo (vpliv temperature in padavin), pri tem analizirajo klimograme posameznih podnebnih tipov. Naštejejo regije po svetu/celinah, kjer podnebje omejuje kmetijstvo. Predlagana dejavnost: Izdelajo zemljevid sveta, na katerem označijo regije, ki so za kmetijstvo manj primerne.
	Razumejo predvidevanja prihodnjih podnebnih sprememb in človekovo vlogo pri tem. Spoznajo in razumejo naravne nesreče v povezavi s posledicami podnebnih sprememb ter rabo prostora. Razumejo povezanost različnih možnosti (scenarijev) podnebnih sprememb in naravnih virov za preživetje.	Se zavedajo, da imajo podnebne spremembe pomemben vpliv na pridelavo hrane po svetu. Razumejo, da je vpliv podnebnih sprememb na kmetijstvo negativen in pozitiven. Predlagana dejavnost: Razgovor o tem, kakšne posledice podnebnih sprememb lahko na področju kmetijstva pričakujemo v Sloveniji (daljša vegetacijska doba, možnost gojenja toploljubnih kulturnih rastlin, prostorski premik pridelave hrane, spremembe v času kmetijskih opravil in povečana pogostost ekstremnih vremenskih pojavov).

V poglavju prst je izpostavljen okoljski vidik pridelovanja hrane in degradacije prsti. Degradacija prsti je slabšanje kakovosti prsti, kar se odraža kot: zmanjšanje stopnje rodovitnosti prsti, spremembe v sestavi in reakciji prsti in spremembe v sestavi rastlin in živali, ki poraščajo prst ali živijo v njej. S tem pa se spreminjajo tudi naravni pogoji za pridelavo hrane.

Tabela 2: Splošna znanja povezana s hrano v poglavju prst.

Splošna znanja	Pojasnitev in predlagane dejavnosti
Pridobivajo zavest o nevarnostih degradacije in pomenu varovanja prsti.	<p>Naštejejo procese degradacije prsti.</p> <p>Razumejo povezanost degradacije prsti in pridelave hrane.</p> <p>Predlagana dejavnost:</p> <p>Primerjajo zemljevida razširjenosti prsti in splošne ogroženosti prsti. Poimenujejo prsti, ki so na svetu najbolj ogrožene in pojasnijo vzroke (https://eucbeniki.sio.si/geo1/2516/index4.html).</p>

Poglavje rastlinstvo in živalstvo daje možnosti za spoznavanje kulturnih rastlin po svetu in njihov pomen v prehrani prebivalstva.

Tabela 3: Splošna znanja povezana s hrano v poglavju rastlinstvo in živalstvo.

Splošna znanja	Pojasnitev in predlagane dejavnosti
Ob tematskem zemljevidu razlagajo razširjenost in pomen naravnega in kulturnega rastlinstva za človeka in njegove dejavnosti.	<p>Spoznajo najpomembnejše kulturne rastline po celinah.</p> <p>Predlagana dejavnost:</p> <p>Izdelajo zgibanko (brošuro) za poljubno izbrano kulturno rastlino. V brošuri predstavijo naravne pogoje za rast, razširjenost in pomen v prehrani prebivalstva. Uporabljajo IKT (Microsoft Publisher). Zgibanke se lahko razstavijo ob svetovnem dnevu hrane (16. oktober).</p>



Slika 1: Zgibanka/brošura o rižu.

Povezanost prebivalstva in hrane se kaže v problematiki hitre rasti prebivalstva in pridelavi hrane. Le-ta ni usklajena z rastjo prebivalstva, zato prihaja do problemov, kot so: agrarna podhranjenost, lakota, revščina, bolezni, agrarna prenaseljenost, rast sodobnega kmetijstva in okoljska problematika.

Tabela 4: Posebna znanja povezana s hrano v poglavju prebivalstvo.

Posebna znanja	Pojasnitev in predlagane dejavnosti
Analizirajo statistične podatke o prebivalstvu in predvidijo njegov nadaljnji razvoj.	Opišejo rast prebivalstva na svetu in razumejo problematiko neuskklajenosti rasti prebivalstva s pridelavo hrane. Predlagana dejavnost: kritično branje in pisanje. Preberejo prispevek in zapišejo kritični razmislek. (http://www.mladina.si/106719/7-000-000-000/). Sodelujejo v debati o sodobnih problemih, ki so posledica demografske eksplozije.

V poglavju kmetijstva je poudarjen pomen te dejavnosti za oskrbo prebivalstva. Pri tem spoznajo različne oblike kmetijstva po svetu. Ločijo samooskrbo in tržno, ekstenzivno in intenzivno, monokulturno in polikulturno ter tradicionalno in sodobno kmetijstvo. Za pomen oskrbe s hrano je pomembno tudi specializirano kmetijstvo. V ospredju je tudi razumevanje pomena in vloge kmetijstva v državah v razvoju in razvitih državah.

Tabela 5: Splošna in posebna znanja povezana s hrano v poglavju kmetijstvo.

Splošna znanja	Posebna znanja	Pojasnitev in predlagane dejavnosti
Pridobivajo pozitiven odnos do pomena kmetijstva za oskrbo s hrano in surovinami ter ohranjanje kulturne pokrajine.	Ob izbranih primerih ovrednotijo pomen kmetijstva za oskrbo ljudi s hrano in surovinami.	Ovrednotijo pomen kmetijstva kot najpomembnejše gospodarske panoge. Predlagana dejavnost: Na primeru azijskih držav spoznajo intenzivno pridelovanje riža in pomen te kulture v prehrani azijskega prebivalstva. Ogledajo si film, kako se prideluje riž. (https://www.youtube.com/watch?v=kxAEiHCeRrSA). Po ogledu opišejo pridelovanje riža in elemente intenzivnosti kmetijstva. Pojasnijo tudi, v čem je pridelovanje riža v Aziji tradicionalno.

Kako zagotoviti hrano za jutri? To je vprašanje, ki se pojavlja v poglavju trajnostni razvoj. Kako zagotoviti samooskrbo s hrano, smotrno izkoristiti kmetijske površine, varovati naravne vire in biodiverzitetu ter zagotavljati in ustvarjati delovna mesta v kmetijstvu, živilstvu in gozdarstvu, so najpomembnejša vprašanja povezana s hrano in trajnostnim razvojem. Ključni izziv sodobnega kmetijstva je tudi preskrba prebivalstva z varno in kakovostno hrano ob hkratnem zmanjševanju obremenjevanja okolja in narave. V ospredju tega je zagotovo ekološko kmetijstvo in lokalna oskrba prebivalstva s hrano. Pri tem ima zelo pomembno vlogo tudi kmetijska politika EU in države.

Tabela 6: Splošna znanja povezana s hrano v poglavju trajnostni razvoj.

Splošna znanja	Pojasnitev in predlagane dejavnosti
----------------	-------------------------------------

<p>Spoznajo koncept in bistvo trajnostnega razvoja in njegovih sestavin (okolja, prostora, vrednot prostora, gospodarstvo, razvoj človeške družbe).</p>	<p>Razumejo soodvisnost in povezanost stebrov trajnostnega razvoja. Razložijo pomen lokalne oskrbe s hrano in primere sonaravnega gospodarjenja v regiji kot primer trajnostnega razvoja.</p> <p>Predlagana dejavnost:</p> <p>Strokovna ekskurzija na ekološko kmetijo. Spoznajo razlike med konvencionalnim in ekološkim kmetijstvom. Zavedajo se pomena zdrave prehrane za zdravje in razvoj. Pogovor z lastnikom o problemih in prihodnosti ekološkega kmetijstva v regiji.</p>
---	---



Slika 2: Hrana in trajnostni razvoj na terenu.

III. SKLEP

Geografija vključuje pomembne učne vsebine, povezane s hrano, kot so možnosti za pridelovanje hrane v odvisnosti od naravnogeografskih dejavnikov, naravno in kulturno rastlinstvo, povezanost naravno in družbenogeografskih dejavnikov pri pridelavi hrane, kmetijstvo in trajnostni razvoj. Po pregledu splošnih ciljev pouka geografije lahko ugotovimo, da pri obravnavi hrane lahko uresničujemo prav vse sklope ciljev. Še posebej so v ospredju tisti, ki so povezani z uporabo znanja in veščin, ter vzgojni cilji. Geografija je tako kompleksna veda, da pri vprašanjih hrane izhaja iz odnosa narava-človek, pri čemer je učitelju na voljo pester izbor sodobnih oblik in metod, s katerimi poskrbi za motivacijo in aktivno delo dijakov.

LITERATURA IN VIRI

1. Polšak, A., Dragoš, A., Resnik Planinc, T., Škof, U. (2008). Učni načrt za geografijo v gimnaziji. Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo. Ljubljana.
2. Zgonik, S. (2011). 7.000.000.000... Tednik Mladina (4. 11. 2011). Ljubljana. Dostopno na <http://www.mladina.si/106719/7-000-000-000/>
<https://eucbeniki.sio.si/geo1/2516/index4.html>

ATRAKTIVNE IN AKTIVNE MEDPREDMETNE EKSKURZIJE, KORAK NA POTI K ZDRAVEMU NAČINU ŽIVLJENJA

POVZETEK

Medpredmetne ekskurzije so sestavni del učnega načrta in progama večine šol. Na Gimnaziji Bežigrad, med drugim, za naše prvošolce izvajamo dvodnevne medpredmetne ekskurzije po slovenskih regijah. S pomočjo vodenih ogledov in samostojnega terenskega dela dijaki poglobljajo teoretično znanje in širijo splošno razgledanost, spoznavajo Slovenijo, obenem pa so aktivni pri delavnicah in športnih dejavnostih. Skušamo jim ponuditi tudi zdravo prehrano s slovenskih kmetij ali vsaj opozoriti na njen pomen. Verjamemo, da so naše ekskurzije dober primer vključevanja gibanja, zdravja in zdrave prehrane v šolske dejavnosti, kar bom skušala predstaviti v pričujočem prispevku.

KLJUČNE BESEDE: medpredmetne ekskurzije, dejavnosti, gibanje in zdravje, zdrava prehrana.

ATTRACTIVE AND ACTIVE INTERDISCIPLINARY EXCURSIONS, A STEP FORWARD TOWARDS HEALTHIER WAY OF LIVE

ABSTRACT

Interdisciplinary excursions are an essential part of the curriculum at most of the schools. Gimnazija Bežigrad, among others, organizes two-day interdisciplinary excursions to Slovenian regions for students from the first year of the programme. With the help of guided tours and individual field work, students enlarge their theoretical as well as general knowledge, get to know Slovenia, and the same time actively participate at workshops and sports activities. We also try to offer healthy nutritious food from local farms or at least raise the awareness of it. We strongly believe that our excursions represent a good example of including exercises, different activities and health issues, as well as nutritious food into school's activities. On the basis of excursion examples I will try to present this matter in the article bellow.

KEYWORDS: interdisciplinary excursions, activities, exercise and health, nutritious food.

I. UVOD

Ekскурzije so sestavni del učnih načrtov in programa večine šol. Vsi vemo, kako privlačno zveni 5-dnevna ekskurzija po evropskih prestolicah. Pa ob tem pomislimo na ceno, na dolgotrajno vožnjo z avtobusom in sendviče namesto kosila? Kako torej zasnovati ekskurzijo, ki bo potekala v Sloveniji, bo cenovno sprejemljiva za vse, saj je nenazadnje obvezna, hkrati pa bo dijakom približala zanimive dejavnosti, drugačne od posedanja v šolskih klopeh? S tem se na naši šoli ukvarjamo že vrsto let in verjamemo, da stopamo po poti, ki na ekskurzijah združuje izobraževanje, gibanje in tudi kanček zdrave prehrane. S primeri z naših ekskurzij bom poskušala prikazati, kako vključevati gibanje, zdravje in zdravo prehrano v šolske dejavnosti.

II. MEDPREDMETNE EKSKURZIJE

A. Splošno o ekskurzijah za prvošolce

Na gimnaziji Bežigrad izvajamo medpredmetne ekskurzije v okviru obveznih izbirnih vsebin. Z namenom, da bi dijakom približali tudi Slovenijo, hkrati pa omogočili udeležbo vsem, organizirava s kolegico Mojco Osvald, profesorico slovenščine, dvodnevne medpredmetne ekskurzije za prvošolce že vrsto let.

V času zasnove ekskurzij sva zastavili glavne cilje ekskurzije. Mednje sva uvrstili:

- širjenje splošne razgledanosti in spoznavanje slovenskih pokrajin,
- spoznavanje slovenske naravne in kulturne dediščine, med njimi tudi kulinarskih posebnosti,
- zavedanje in spoznavanje medpredmetnih povezav,
- uporaba teoretičnega znanja v praksi,
- reševanje zastavljenih problemov na različne načine, kot so samostojno delo, delo v parih, skupinah ali z obračanjem na avtoritete,
- športne in/ali druge gibalne aktivnosti,
- socializacija.

Za vsako izmed ekskurzij pripraviva celoten potek poti ter poskrbiva za izvedbo na terenu. Poleg tega za dijake pripraviva tudi delovno gradivo, neke vrste delovni zvezek (Osvald, Lazarini Filo, 2015). Zanj pri določenih področjih zaprosiva za krajši prispevek tudi kolege drugih predmetnih področij, saj je pri projektu poudarek na medpredmetnih povezavah. Naloge v delovnem zvezku zajemajo znanja s področij geografije, zgodovine, etnologije, slovenščine, matematike, fizike, kemije, biologije, glasbe in umetnostne zgodovine. Nekatere naloge so zelo enostavne in vključujejo le osnovnošolsko znanje ali splošno razgledanost, včasih so rahlo hudomušne, druge pa so naravnane tako, da izpolnjujejo cilje srednješolskih učnih načrtov.

Ekскурzija se prepleta z elementi terenskega dela, saj morajo dijaki spremljati dogajanje na poti in v krajih, kjer se ustavimo. Tam jih čakajo bodisi vodeni ogledi ali pa samostojno delo. Vsak razred spremljata dva spremljevalca, razrednik in še eden izmed članov učiteljskega zbora, ki sta zadolžena za vodenje, njuna vloga pa je tudi, da dijake opozarjata, kje poteka ekskurzija in na kaj naj bodo pozorni pri delu. Dijaki se ob tem učijo samostojnega dela na terenu in

medsebojnega sodelovanja. Prav tako dijaki krepijo socialne stike, saj preživijo skupaj dva dni, ob tem pa ne manjka možnosti za klepet.

Kot mnoge druge slovenske šole se je tudi naša šola v zadnjem letu vključila v slovensko mrežo zdravih šol (Slovenska mreža zdravih šol) z namenom, da bolj ozavestimo pomen gibanja in zdravja. To nam daje le še dodatno motivacijo in možnost, da omenjenim vsebinam namenimo še več pozornosti.

B. Primeri nekaterih ekskurzij in dejavnosti, povezanih z gibanjem in zdravo prehrano

Vsaka izmed dvodnevni ekskurzij vključuje med drugim tudi elemente gibanja in zdrave prehrane. Na področju gibanja teživa predvsem k temu, da za dijake pripraviva krajši pohod ali kakšno zanimivo športno dejavnost. Poleg tega dijaki aktivno sodelujejo tudi na delavnicah, kot so na primer rokodelske delavnice, saj s tem dodatno poudariva pomen kulturne dediščine. V povezavi z zdravo prehrano pa je cilj ta, da poskušava vključiti lokalne prehranske posebnosti. Nekaj primerov teh dejavnosti sledi v nadaljevanju prispevka.

Prva izmed tovrstnih ekskurzij, ki sva jo pripravili, je potekala po Krasu Slovenski Istri. V povezavi z omenjenimi vsebinami bi na tem mestu izpostavila sledeče:

- Oglad jame Vilenica.
- Obisk pršutarne Lokev v kraju Lokev na Krasu, z degustacijo.
- Pohod po stari Šavrinski poti od Krkavč do Sv. Petra, kje sledi ogled oljarne in razprava o pomenu oljčnega olja ter njegovih zdravilnih učinkih. Stara oljarna se nahaja v Tonini hiši (slika 1), v vasi Sveti Peter v Šavrinih. Posebnost te oljarne, ko je še delovala, je bil povsem ekološki način stiskanja oljčnega olja, ki ga vodička med ogledom zanimivo predstavi. Poleg oljarne je danes v hiši tudi odlična etnološka zbirka. (Sveti Peter, Tonina hiša).
- Obisk Sečoveljskih solin; tudi tu smo dali poseben poudarek zdravju, predvsem zdravilni vrednosti piranske soli in solinskega blata ter ohranjanju naravne in kulturne dediščine.



Slika 1: Oglad oljarne v Tonini hiši.

Ekskurzija na Koroško je posebna predvsem zaradi tega, ker sva uspeli vključiti še več gibanja na prostem in zdrave prehrane. Njene posebnosti so:

- Pohod po poti Rimljanov in Meškovi poti v kraju Sele pri Slovenj Gradcu s pogostitvijo dobrot iz krušne peči na kmetiji Knez v Selah.

- Obisk kmetije Klančnik pri Slovenj Gradcu, kjer nam predstavijo sodobnejši način proizvodnje mleka in mlečnih izdelkov kot tudi lasno proizvodnjo suhih mesnin. Za malico postrežejo dijakom s svojimi dobrotami.
- Prenočevanje je organizirano na turistični kmetiji Ploder v Šentanelu. Šentanel je vasica nad Prevaljami, ki ima status turistične vasi. Vsaka kmetija se ponaša s svojo hišno specialiteto. (Šentanel) Za nas odlično poskrbi lastnica kmetije, gospa Marina Krumpelj, ki nam pripravi izvrstno domačo hrano, katere sestavine so vse lasten pridelek kmetije Ploder.
- Ogljed rudnika svinca in cinka v Mežici, pri čemer je velik poudarek na škodljivih učinkih, ki jih je imela ta dejavnost na zdravje rudarjev, pa tudi na razsežnosti ekološke katastrofe, ki jih je pridobivanje svinca in cinka povzročilo v Mežiški dolini.
- Športne igre v splavarskem pristanu na Muti (slike 2, 3 in 4), kjer dijakom predstavijo splavarstvo na Dravi, nato pa nekaj zanimivih iger, s katerimi so si svojčas ure krajšali tudi splavarji. Dijakom je, na primer, zelo všeč tekma s hoduljami in vlečenje vrvi.



Sliki 2 in 3: Tekma s hoduljami in vlečenje vrvi.



Slika 4: Dijaki krmarijo flos.

Ekскурzija na Štajersko in Prekmurje je ena izmed tistih, ki jih izvajamo najdlje, hkrati pa sva vpeljali tudi mnoge spremembe, ki so delo naredile še bolj aktivno. Posebnosti te ekskurzije so:

- Izdelava mask v muzeju mask na Ptujskem gradu.
- Ogljed Dominkove domačije v Gorišnici in spoznavanje tradicionalnega, povsem ekološkega načina kmetovanja.
- Spoznavanje s kulturo vinogradništva v okolici Jeruzalema v Slovenskih goricah.
- Pohod po mrtvicah Mure, kjer se seznanimo z biotsko raznovrstnostjo tega krajinskega parka. Na tej poti dijaki tudi sami pripravijo bürjaško malico – ržen kruh, popečen na odprtem ognju, natrt s česnom in z domačo zaseko (slika 5).

- Rokodelske delavnice v rokodelskem centru DUO, ki deluje v okviru zavoda Marianum v Veržaju, kjer dijaki naredijo izdelek iz gline na lončarskem vretenu, učijo se pletarstva iz slame ter polstenja volne (slika 6).
- Glede na finančne zmožnosti smo preizkusili tudi Pustolovski park Bukovniško jezero (slika 7), kjer so dijaki neizmerno uživali, ter spust z rafti po Muri (slika 8), tako da športnih dejavnosti ni manjkalo.



Slika 5: Dijaki pri bürjaški malici.



Slika 6: Dijaki izdelujejo izdelke in gline.



Slika 7: Dijaki v pustolovskem parku.



Slika 8: Dijaki se pripravljajo na spust po Muri.

V letošnjem šolskem letu pa pripravljava tudi ekskurzijo po Krasu in Goriških Brdih. Prvič jo bomo izpeljali konec maja 2017. S kolegico sva že dorekli bistvene dejavnosti, med katerimi tudi tokrat ne bo manjkalo gibanja in lokalnih posebnosti. Med njimi naj omenim:

- Pohod skozi Živi muzej krasa pri Sežani, ki se ponaša s tipičnimi kraškimi pojavi in meri preko 700 hektarov. Kot ekološko pomembno območje sodi med zavarovana območja Slovenije Natura 2000. (Živi muzej Krasa)
- Ogled jame Vilenica.
- Predstavitev kulture vinogradništva v Goriških Brdih.
- Obisk kmetije Marinič v Vedrijanu v Goriških Brdih. Tu bodo dijaki na delavnici iz sivke izdelali naravno mazilo za ustnice ali milo. Sledil bo sprehod skozi sadovnjake in pogostitev z briškimi češnjami, ki si jih bodo sami nabrali.
- Dogovarjamo se tudi za kosilo na eni zmed turističnih kmetij na Krasu.

III. SKLEP

Ekskurzije, ki se jih udeležijo vsi dijaki, ne glede na socialni status (tistim, ki prihajajo iz socialno šibkih družin, del stroškov prispeva šola), so med dijaki pozitivno sprejete. Organizatoriki se trudiva vpeljati čim več atraktivnih dejavnosti, ki bodo spodbujale in ozaveščale pomen dediščine, gibanja in zdravja. Kot mnoge druge slovenske šole se je tudi naša šola vključila v slovensko mrežo zdravih šol in s tem samo še bolj ozaveščala pomen gibanja in zdravja. Menim, da z načinom dela na medpredmetnih ekskurzijah dosegamo zastavljene cilje, predvsem pa vsem dijakom omogočimo aktivno preživljanje časa na ekskurziji. Najin cilj je vpeljati še več sodelovanja s ponudniki zdrave, domače prehrane in različne gibalne dejavnosti, žal pa nas pri tem pogosto ovirajo cene. Želela bi si, da bi imeli v slovenskem šolskem prostoru več sredstev, namenjenih tovrstnim dejavnostim, tako da bi lahko ponudili več in nekoliko manj obremenjevali družinski proračun.

LITERATURA IN VIRI

1. Osvald M., Lazarini Filo V., Koroška: delovni zvezek za izvedbo medpredmetne ekskurzije. Gimnazija Bežigrad, 2015, Birografika Bori
2. Osvald M., Lazarini Filo V., Štajerska in Prekmurje: delovni zvezek za izvedbo medpredmetne ekskurzije. Gimnazija Bežigrad, 2015, Birografika Bori
3. Rokodelski center DUO [internet]. 2015. [Citirano 2.11.2016] Dostopno na naslovu: <http://www.marianum.si/rokodelski-center>
4. Slovenska mreža zdravih šol [internet]. 2014. [Citirano 2.11.2016] Dostopno na naslovu: <http://www.nijz.si/sl/slovenska-mreza-zdravih-sol>
5. Sveti Peter, Tonina Hiša [internet]. 2015. [Citirano 30.10.2016] Dostopno na naslovu: <http://www.slovenia.info/si/Muzeji-in-galerije/Sveti-Peter,-Tonina-hi%C5%A1a.htm?muzej=1289&lng=1>
6. Šentanel [internet]. 2013. [Citirano 30.10.2016] Dostopno na naslovu: <http://www.sentanel.si/component/content/frontpage>
7. Živi muzej krasa [internet]. 2015. [Citirano 2.11.2016] Dostopno na naslovu: http://www.visitkras.info/kras_in_brkini/kulturna_dediscina/parki_in_vrtovi/495/%C5%BDivi%20muzej%20Krasa/

Viri slik:

Fotografije dijakov pri dejavnostih na ekskurzijah, osebni arhiv, foto Veronika Lazarini Filo

ŠOLSKI VRT KOT SESTAVNI DEL UČNEGA PROCESA

POVZETEK

Učilnica na prostem je za otroke odličen izkustveni prostor. Pouk na prostem poteka čutno, bolj sproščeno, hkrati pa učenje, ustvarjanje in raziskovanje na svežem zraku pomembno vplivajo na otrokovo zdravje in počutje. Šolski ekovrt je kot prostor za učenje uporaben v vseh letnih časih. Učitelj ga z učenci lahko koristi za izvajanje rednih ur pouka, dni dejavnosti, izvedbo interesne dejavnosti, spoznavanje ali druženje s starši. Aktivnosti na vrtu se povezujejo z učnimi vsebinami, učenci pa ob tem spontano razvijajo ročne spretnosti, spoznavajo pomen zdrave, kakovostne hrane in prednosti ekološke pridelave. Preko organiziranih in dobro načrtovanih dejavnosti učitelj učence ozavešča o zdravju in zdravem načinu življenja. Šolsko okolje vzporedno s poučevanjem o ekološko pridelani hrani pri otrocih poveča tudi skrb za čisto okolje, kar je pomembno dejstvo, saj je odgovoren odnos do narave potrebno graditi že pri najmlajših.

KLJUČNE BESEDE: ekovrt, zdravje, ekološka pridelava, učilnica na prostem, skrb za okolje.

SCHOOL GARDEN AS PART OF THE LEARNING PROCESS

ABSTRACT

Outdoor classroom is an excellent experiential place for children. Outdoor lessons are sensual and relaxed, while fresh air learning, creating and exploring significantly influence children's health and well-being. School eco garden, as a learning place, is useful in all seasons and where teachers can carry out regular lessons and activities, as well as extracurricular activities and parent-teacher meetings. Activities in the garden are associated with the curriculum while at the same time they enable pupils to spontaneously develop manual skills, learn about the importance of healthy and quality food and the benefits of organic food production. Within organized and well-planned activities, the teacher raises pupils' awareness of health and healthy lifestyles. School environment teaches children about organic food production and increases the concern for a clean environment, which is an important fact, as responsible attitude towards nature should be promoted since early childhood.

KEYWORDS: eco garden, health, organic farming, outdoor classroom, concern for the environment.

I. UVOD

Večina otrok danes žal ogromno časa preživi notri, v zaprtih prostorih, tako v šoli kot doma. Otroci vedno bolj živijo v virtualnem svetu in izgubljajo stik z naravo. Prednost učenja na šolskem vrtu je prav ta, da učencem približa naravo in jim omogoča, da na sproščen, zabaven način pridobivajo nova znanja in spretnosti. Aktivnosti na svežem zraku pomembno vplivajo na otrokovo zdravje, učenci pa so po vrnitvi v učilnico bolj zbrani. S tem, ko učilnico na prostem umestimo v učni proces, pa z zgledom tudi sami pri otrocih spodbujamo zdrav življenjski slog.

Dobro organizirano in sistematično vodeno delo učencem omogoča, da se učijo preko vseh čutil. Vrt je zagotovo prostor, kjer je poudarek na izkustvenem učenju, saj otroci stvari vidijo, slišijo, jih tipajo, okušajo in vohajo. Čutno zaznavanje vpliva na pomnjenje in tako prinaša boljše rezultate.

Delo na vrtu predstavlja priložnost za učence, ki se v učilnici ne uspejo dokazati, a seveda imajo svoje kvalitete, kot na primer spretnost pri uporabi orodja. Vsakemu otroku moramo poiskati način, da pokaže svoja močna področja, saj ga bo to motiviralo tudi za ostalo delo. Pri obdelovanju vrta se mnogokrat izkažejo tisti učenci s podeželja, ki so zaradi nespodbudnega domačega okolja za učenje, učno manj uspešni, imajo pa doma veliko stika z zemljo in orodjem.

Vrt ponuja ogromno možnosti uporabe. Učenci se na vrtu učijo, ga obdelujejo, sodelujejo s sošolci in učiteljem, se igrajo, gibajo, ustvarjajo... Ob raziskovanju na vrtu si postavljajo vprašanja, na katera poskušajo odgovoriti sami ali ob pomoči učitelja.

II. UPORABA ŠOLSKEGA EKOVRTA

Predstavila bom, kdaj in na kakšne načine koristimo naš šolski ekovrt (slika 1). Dejavnosti se seveda vsako leto nekoliko spreminjajo, saj se prilagajamo trenutnim procesom v naravi in potrebam, povezanim z vrtom.



Slika 1: Ekovrt Podružnične šole Jevnica.

A. KDAJ KORISTIMO VRT?

Šolski vrt uporabljamo skozi celo šolsko leto. Koristimo ga pri vseh urah rednega pouka, saj je vrt postal del našega učnega procesa (slika 2). Največ učnih ur v prvi triadi izvedemo v povezavi s spoznavanjem okolja, v 4. in 5. razredu pa pri predmetu naravoslovje in tehnika, kjer dopolnjujemo, poglobljamo in širimo naravoslovne vsebine. Ker učiteljice opažamo, da se učenci radi vračajo na vrt, učne ure večkrat izvajamo na vrtu tudi pri drugih predmetih. Navedla bom nekaj primerov, kako lahko učne cilje pri posameznem predmetu razvijamo na šolskem vrtu.

- Pri slovenščini učenci poimenujejo rastline, jih glasovno analizirajo, iščejo prvi glas, zadnji glas, poimenujejo rastline z istim začetnim/končnim glasom. Učenci lahko opisujejo dogajanje/spremembe na vrtu ali tvorijo opis rastline (slika 3).
- Pri matematiki utrjujemo pojme manj/več/enako. Seštevamo in odštevamo. Spoznavamo merske enote in merimo.
- Pri spoznavanju okolja spoznavajo rastline (sadje, zelenjavo, zelišča, vrtnine...), pojme (plod, pridelek, ozimnica...), dele rastlin, pomen žuželk.
- Pri naravoslovju in tehniki spoznavajo rastline, dele rastlin, pomen žuželk, nastanek prsti, pojem preperevanje.
- Pri likovni umetnosti učenci slikajo po opazovanju.
- Pri glasbeni umetnosti zaznavamo različne zvoke, jih ustvarjamo, pojemo.
- Pri športu izvajamo gibalne vaje.



Slika 2: Učenje na vrtu.



Slika 3: Opis rastline na vrtu.

Na šolskem vrtu spomladi izvedemo naravoslovni dan (slika 4). Učenci aktivno sodelujejo pri obdelavi vrta (rahljajo zemljo, odstranjujejo plevel, sadijo).



Slika 4: Spomladanski naravoslovni dan.

Na šoli kot interesna dejavnost poteka vrtnarski krožek. Učenci opravljajo potrebna dela na vrtu, razmnožujejo rastline, vzgajajo sadike ...

V času podaljšanega bivanja se občasno učenci hodijo na vrt sprostit. Ob zorenju jagod, malin in ribeza pa gredo na sadno malico.

Naš vrt je precej velik in ima tudi prostor za druženje. Vsako leto ga izkoristimo za spoznavanje in druženje s starši. Učiteljice z učenci pripravimo pogostitev – čaj, zeliščni namaz in zeliščno pecivo. Čaj je seveda iz našega vrta, prav tako zelišča v namazu in pecivu.

B. OBDELOVANJE VRTA

Za naš šolski vrt skrbijo vsi učenci. Gredice si razdelimo po razredih, pri tem upoštevamo zahtevnost načrtovanega dela. Znotraj razreda se dogovorimo, kakšno nalogo bo opravil posamezni učenec, kaj bo obdeloval, kako bo skrbel...

Zemlje ne obračamo, jo samo zrahljamo in prezračimo. Učiteljice nazorno prikažemo, kako izpulimo plevel, da odstranimo tudi korenino, nato učenci samostojno delajo. Pripravi zemlje sledi setev. Uporabljamo seme, ki ga pridelamo sami ali ekološko seme. Učenci na vrtu spremljajo razvoj rastlin od semena do plodov. Zanje seveda tudi ustrezno skrbijo, jih zalivajo in odstranjujejo plevel. Sledi spravilo pridelkov in pobiranje semen (slika 5).



Slika 5: Seme, pridelano na šolskem vrtu.

Obiranje zelišč ali manjših plodov je lahko tudi odlična vaja za razvijanje finomotorike. Nabiranje kamiličnih cvetov in ribeza zato prepustimo prvošolcem (slika 6).

Na šolskem ekovrtu ne uporabljamo nobenih kemičnih sredstev. Gnojimo s kompostom, ki ga sami pridelamo. Za zastiranje tal uporabljamo slamo (slika 7).



Slika 6: Obiranje ribeza



Slika 7: Slamnata zastirka

C. KAJ NAREDIMO S PRIDELKI?

- Uživamo sveže sadje, kot so jagode, maline, ribez, lubenice ... (slika 8).



Slika 8: Pridelek lubenic

- Okušamo in jemo svežo zelenjavo, na primer korenje, redkvico, ohrovt, solato ...
- Nekatera živila kuharice uporabijo za pripravo šolskih obrokov, npr. čemažev namaz, bučna juha, motovilec v solati (slika 9).



Slika 9: Buče. Kuharice bodo pripravile kosilo.

- Iz sadja naredimo marmelado.
- Pripravimo zeliščne smutije.
- Zelišča posušimo in jih uporabimo za čaj ali kot dodatek jedem (slika 10).



Slika 10: Obiranje mete.

- Za šolske prireditve ali druženja s starši spečemo pecivo z našimi zelišči (slika 11).



Slika 11: Pogostitev za starše. Pecivo z meto in metin čaj.

- Sivkino milo, aromatična blazinica sivke, inhalacijske blazinice.

D. PRILOŽNOST ZA RAZISKOVANJE

Skrb za ekovrt učence spodbuja, da razmišljajo in iščejo načine, kako bi na naravi prijazen način rešili nekatere probleme, s katerimi se srečujemo. Vsako leto z učenci poskušamo razrešiti kakšno problemsko vprašanje, na primer:

- Kako privabiti žuželke?
- Kako odgnati škodljivce?

III. SKLEP

Učenci ob delu na ekovrtu spoznavajo ekološko pridelovanje in vrednost ekološko pridelane hrane. Hkrati razvijajo spoštljiv odnos do zemlje in dela na vrtu, poveča se tudi skrb in odgovornost za okolje.

Učitelji lahko z dejavnostmi, ki jih vključimo v učni proces, učence poučimo, kako pomembna je za nas zdrava, kakovostna prehrana in zdrav način življenja. Z vsakodnevnim ozaveščanjem otrok prispevamo k dvigu zavesti o zdravem prehranjevanju in navajanju na zdrav način življenja.

TIMSKO POUČEVANJE V NARAVI- PROJEKT ZDRAVA ŠOLA

POVZETEK

Učitelji geografije, športne vzgoje, slovenščine in angleščine v 1. letniku programa gimnazije sodelujemo in timsko poučujemo na Golovcu. Gre za zelo uspešno kombinacijo, kjer dijaki spoznajo geografsko tematiko s štirih predmetnih področij. Dijaki so navdušeni nad poukom v naravi, saj je pristop k raziskovanju okolja pristen zaradi dodatne aktivnosti, da na vzpetino pridemo, pa tudi veliko bolj zabaven kot pouk v telovadnici ali šolska ura na športnem igrišču. Zaradi skrbno odmerjenega časa je gibanje intenzivno načrtovano, s pomočjo delovnega lista pa vse tematike obdelane in preverjene na terenu in v šoli. Uspešno to vrsto poučevanja vključujemo tudi v projekt Zdrave šole, kamor je Gimnazija Bežigrad vstopila v šolskem letu 2016/17 in se s tem priključila slovenski mreži zdravih šol.

KLJUČNE BESEDE: timsko poučevanje, gibanje, projekt Zdrava šola.

TEAM TEACHING IN THE NATURE-PROJECT HEALTHY SCHOOL

ABSTRACT

Teachers of Geography, PE, Slovene and English who teach in the 1st classes of the secondary school are taking part in a team teaching project at Golovec. This is a very successful combination, where students get to know the topic of geography from four different perspectives. Students are thrilled to have classes in the nature since the approach towards environmental research is more pristine when ascending the hill and learning in a more fun way than during classes in a gym or at a sports field. The precisely limited time makes the physical exercises carefully planned and intense, whereas all the topics are being covered and checked on the field.

This type of teaching has successfully been implemented in the project Healthy School, which was introduced at Gimnazija Bežigrad in the school year 2016/17 as a part of Slovene network of healthy schools.

KEYWORDS: team teaching, physical exercises, project Healthy School.

I. PROJEKT ZDRAVA ŠOLA

V 80. letih prejšnjega stoletja se je oblikovala Evropska mreža zdravih šol. K temu so pripomogli strokovnjaki Svetovne zdravstvene organizacije (SZO), Sveta Evrope in Evropske komisije. Slovenska mreža zdravih šol se odziva na probleme v zvezi z zdravjem otrok in mladostnikov ter se usmerja k razvojnim programom za promocijo zdravja na telesnem, duševnem, socialnem in okoljskem področju[1]. Gimnazija Bežigrad se je v projekt Zdrave šole vključila letos, vendar imamo tradicijo določenih aktivnosti, kot so:

- vsakodnevna ponudba sadja na hodnikih, ki je na voljo vsem dijakom in zaposlenim;
- raznovrstna ponudba menijev za šolsko malico in kosilo, ki sledi smernicam zdrave prehrane;
- varovana kolesarnica: učitelje in dijake spodbujamo k prihajanju v šolo s kolesom;
- možnost organizirane in samostojne športne vadbe za zaposlene: enkrat tedensko profesorji športne vzgoje vodijo športno vadbo za zaposlene. V popoldanskih urah je možno tudi uporabljati šolski fitnes ter se udeleževati še nekaterih drugih vadb (namizni tenis, badminton);
- znanstveni multipraktik: predavanja za dijake in učitelje, tudi s področja zdravja;
- spodbujanje dijakov k udeležbi na športnih tekmovanjih in sofinanciranje prijavnin;
- krožek prve pomoči: dijaki se učijo prve pomoči in šolo zastopajo na tekmovanjih;
- delavnica o destigmatizaciji duševnih motenj za dijake prvih letnikov;
- delavnica Misli na srce: dijaki spoznajo koronarne bolezni, preventivo pred njimi, ukrepe itd. (za dijake tretjih letnikov);
- delavnica Za življenje: dijaki se učijo oživljanja in uporabe AED (za dijake četrtega letnika);
- predavanje o nevarnostih uporabe petard;
- udeležba na krvodajalski akciji;
- obeleženje svetovnega dneva boja proti AIDS-u [2].

II. TIMSKO POUČEVANJE

Učitelji geografije, športne vzgoje, slovenščine in angleščine v 1. letniku programa gimnazije sodelujemo in timsko poučujemo na Golovcu. Dijaki 1.E oddelka so v sončnem vremenu, 12. 10. 2016, spoznavali reliefne, hidrološke, pedološke in rastlinske značilnosti ob poti na Golovec. Ob vzponu se jim je močno povečal utrip in raziskali so tudi možnosti razgibavanja različnih mišičnih skupin. Poznavanje angleškega besedišča so preverili na temo potresov in tektonike, v povezavi s slovenščino pa je nastal haiku. Cilji medpredmetne povezave[3]:

- proučevanje fizično-geografskih značilnosti pokrajine s poudarkom na geoloških, geomorfoloških, pedogeografskih in vegetacijskih posebnostih izbranega območja,
- orientacija v prostoru in delo s topografsko karto,
- spoznavanje z metodami terenskega proučevanja in analiza zbranih podatkov,
- povezava teoretičnih znanj o potresih v angleščini,
- gibanje in zdrava prehrana v šoli,

- zapis haikuja.

Naša pot se začne na Poljanah ob Gruberjevem prekopu, izmerimo si utrip v stanju počivanja, saj nas do te točke pripelje LPP. Ugotovimo osnovne hidrološke karakteristike ter reliefne značilnosti pokrajine, ki jo lahko opazimo iz stojišča na mostu. Golovec je priljubljena izletniška točka, ki je sestavni del litijske antiklinale oziroma Posavskega hribovja. Golovec z najvišjim vrhom Mazovik (450m n.v.) je gozdna pokrajina, večinoma zgrajen iz paleozojskih glinovcev, peščenjakov in laporjev[4]. Gruberjev prekop ločuje Grajski grič od Golovca, zahodno od Ljubljanskih vrat pa imamo tretji pomembni grič Šišenski hrib. S hitrim tempom opravimo vzpon približno 50 m relativne nadmorske višine, kjer si ponovno izmerimo utrip in opazujemo tlakovane ulice, kajti v nadaljevanju nas obda gozdno okolje. Na drugi opazovalni točki preverjamo tudi poznavanje kamnin, ki jih v Sloveniji uporabljamo kot gradbeni material.



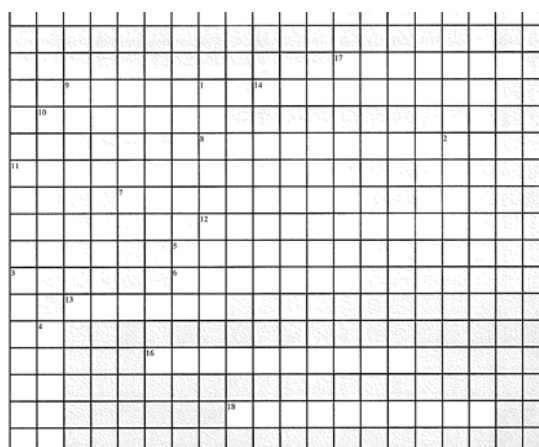
Slika 1: Merjenje utripa v mirovanju



Slika 2: Merjenje utripa in opazovanje tal

Pot nas vodi mimo Astronomsko geofizikalnega observatorija Golovec, kjer si opazovalnico in metodo merjenja potresa ogledamo, če imamo dovolj časa. To pomeni dve šolski uri športne vzgoje z dvema urama predmeta v medpredmetni povezavi, če je na urniku kot prva ali zadnja ura, oziroma če uspemo ure zamenjati s katerim kolegom. Ne glede na ogled pa se pomenimo o osnovah potresov in pojmov, ki so z njimi povezani, saj ponovimo snov iz geografije o potresih in rešimo križanko z angleškimi izrazi. Seznam besed in križanko pripravi učitelj angleščine.

- Down**
1. The ____ or S waves of an earthquake are side-to-side vibrations.
 2. An earthquake rated as 4 on the Richter scale is ____ times as powerful as one rated a 3.
 3. An earthquake releases energy in the form of ____ waves.
 4. The point underground at which an earthquake starts.
- Across**
5. Most earthquakes occur along ____ lines, or lines where tectonic plates meet.
 6. The ____ or P waves of an earthquake are back-and-forth vibrations. A person who experiences an earthquake will feel this wave first.
 7. At a ____ fault boundary, two plates move past and away from each other.
 8. At a ____ boundary, plates move towards each other.



Slika 3: Križanka z angleškimi besediščem o potresih

Nadaljujemo po delu gozdne učne poti, kjer se seznanimo s reliefnimi značilnostmi, profilom prsti in vegetacijo. Gozdna učna pot Golovec je zelo dobro označena in obiskana, tako da se ne nihče ne more izgubiti. Za lažjo predstavo smo okrog poldneva srečali 9 sprehajalcev. Vse

poti vodijo v dolino in vsaka pripelje na eno od večjih ulic, od koder tudi postaja Ljubljanskega potniškega prometa ni daleč.



Slika 4: Tabla Gozdna učna pot Golovec

Na najvišji točki vzpona dijaki hitro tečejo 1 minuto v krogu ali na mestu, saj na ta način želimo doseči maksimalen utrip. Izmerimo ga takoj po obremenitvi in v intervalih, kot jih prikazuje Tabela 1.

Tabela 1: Tabela srčnega utripa ob obremenitvi

Mirovanje.	Takoj	30s	60s	90s	120s	150s	4 min	

Doma izvedejo identično merjenje za primerjavo, izdelajo graf ter primerjajo krivuljo. Isto meritev ponovijo še pri pouku športne vzgoje v športni dvorani ter primerjajo vse tri. Analizirajo vzroke za pretirano odstopanje posameznih meritev.

Sledi spust na južno stran Golovca, ob grapi se še vedno opazi posledice žleda, prav tako pa ima rečna erozija tukaj veliko moč; opazimo tudi posledice drsenja tal na rasti dreves.

Ob razgledu na Krim in Ljubljansko barje rešimo še nekaj geografskih nalog iz poznavanja regij, glavna pa je naloga zapisa haikuja.

Haiku je japonska pesniška oblika, ki obsega sedemnajst zlogov. Prvi in tretji verz imata po pet zlogov, drugi sedem. Haiku skrajno zgoščeno prikazuje trenutek iz narave, ki se povezuje z dogajanjem v človekovi notranjosti. Prvi verz idealnega haikuja ponazarja osnovno podobo, ozračje, čustva oziroma misli; ta podoba se včasih logično, včasih presenetljivo dopolni z zadnjim verzom, v osrednjem verzu pa je izraženo tisto, kar sproži, privede do take dopolnitve.



Slika 5: Pišemo haikuje

Kaj se utrne dijakom na Golovcu?

Olačno vreme,
ona, njen nasmeh, združena
in sončno vreme.

Oblaki dežja
poiskali so sonce
mavričnega dne.

Mesto veliko,
avtomobilov polno,
človeka duši.

Visoka gora,
dreves velikih
polna,
veselje daje

Vajo končamo v dolini, kjer na karto merila 1:50.000 vrišemo prehojeno pot, izračunamo višinsko razliko in dolžino poti, ki smo jo dejansko prehodili. Poiščemo še 4 izletniške točke na zemljevidu, z namenom, da bi jih obiskali z domačimi ali pa ponovili že prehojeno pot, ki je bila prav imenitna.

III. ZAKLJUČEK

Da je izbrana oblika poučevanje maksimum, ki ga lahko dosežemo, je odziv dijakov. Vedno ob zaključku izrazijo željo, da bi podobne ure izvedli večkrat. Letos so pohod na Golovec predlagali za eno od možnih destinacij na športnem dnevu. Ker delovni list rešijo mimogrede, ni pritoževanja zaradi dodatnih nalog, kljub nekaterim, ki so za domačo nalogo. Prav tako smo zadovoljni učitelji, ker se preverjanje in rezultati znanja pokažejo kot nadpovprečni. Najboljši haikuji so vedno nagrajeni na tekmovanju, angleško besedišče preverimo tudi z geografskega vidika, naši učitelji športne vzgoje pa so prav tako nadpovprečno zadovoljni, saj imamo razlog, da se premaknemo iz športne dvorane. Nekaj izzivov za naše medpredmetno in timsko

poučevanje je del, ki se tiče Zdrave šole. O tematiki zdrave prehrane zaenkrat razmišljamo, da bi jo nadgradili v angleškem jeziku.

LITERATURA IN VIRI

1. Slovenska mreža zdravih šol. [internet]. 2014. [Citirano 24.10.2016] Dostopno na naslovu: <http://www.nijz.si/sl/slovenska-mreza-zdravih-sol>.
2. Dejavnosti Gimnazije Bežigrad. 2016 [internet]. [citirano 24. 10. 2016]. Dostopno na naslovu: http://www.gimb.org/docs/ZDRAVA_SOLA.pdf.
3. Učni načrt za gimnazije-geografija. 2008. [internet]. 2014. [Citirano 24.10.2016] Dostopno na naslovu: http://portal.mss.edus.si/msswww/programi2008/programi/gimnazija/ucni_nacrti.htm#a1.
4. Učna gozdna pot Golovec. [internet]. [citirano 24. 10. 2016]. Dostopno na naslovu: http://www2.arnes.si/~opoljanelj/projekti/gozdna_pot/golovec.htm.

Viri slik: Fotografije dijakov in delovnega lista na Golovcu, 12.10.2016, osebni arhiv, foto Valentina Maver.

POUČEVANJE O PRIPRAVI VARNE HRANE V OSNOVNI ŠOLI

POVZETEK

Varna in kakovostna hrana obsega celotno prehransko verigo, ki se zaključi na krožniku. Največja kritična točka v celotni verigi so potrošniki, ki s svojo nehigieno (umivanje rok, uporaba predpasnika, uporaba ločenih rezalnih desk in nožev za posamezno živilo), nepazljivostjo in neznanjem (premalo toplotno obdelana hrana) pri pripravi hrane tvegajo kontaminacijo s škodljivimi bakterijami. Z učenjem o varni hrani je treba pri otrocih začeti, ko ti prvič stopijo v kuhinjo kot kuharji. Pri tem imajo veliko vlogo starši in tudi učitelji v osnovnih šolah. Cilji o varni hrani ter škodljivosti bakterij se pojavljajo v skoraj vseh razredih osnovne šole, največ pa jih je v 6. razredu pri predmetu Gospodinjstvo, kjer je celotno poglavje o Higieni hrane ter preprečitvi bolezni povezano s hrano in bakterijami. Preverila sem znanje šestošolcev o varni pripravi živil in boleznih, povezanih s hrano in bakterijami. Pripravila pa sem tudi primer učne ure o varnosti živil, ki ga bodo lahko učitelji uporabili pri pouku gospodinjstva v 6. razredu.

KLJUČNE BESEDE: varnost živil, osnovnošolci, priprava hrane.

TEACHING SAFE FOOD PREPARATION AT PRIMARY SCHOOL LEVEL

ABSTRACT

Safe and quality food comprises the entire food chain which ends up on our plates. The most problematic part of the food chain is the consumer, who risks harmful bacterial contamination due to lack of hygiene (washing hands, the use of an apron, the use of separate cutting boards and knives for different foods), carelessness and lack of knowledge (not sufficiently heat-treated food). Children need to begin learning about food safety the first time they try cooking in the kitchen. Both parents and teachers at primary school level play an important role in this process. Objectives regarding safe food and harmful bacteria appear almost in all higher grades in primary school but most of them appear in the 6th grade at home economics classes where the whole chapter Food Hygiene and Disease Prevention is linked to food and bacteria. I have tested what the 6th grade pupils know about safe food preparation and the diseases connected to food and bacteria. I have also prepared a sample lesson plan about food safety, which can be used by teachers at home economics classes in the 6th grade.

KEYWORDS: food safety, schoolchildren, food preparation.

I. UVOD

Hrana je ena od osnovnih dobrin in spremlja človeka od rojstva do smrti. Makrohranila in mikrohranila, ki so v hrani, zagotavljajo telesu potrebno energijo in snovi za izgradnjo in obnovo organskih sistemov. Zaradi odvisnosti človeškega telesa do hrane je na prvem mestu pomembna varnost hrane in njena kakovost. Zagotavljanje varnosti hrane je splošni javni interes vsake razvite družbe.

Prehranske krize v devetdesetih letih prejšnjega stoletja (BSE, dioksini ...) so razkrile nekatere slabosti obstoječe zakonodaje Evropske unije na področju varne hrane. Zato je Evropska unija v začetku novega tisočletja začela z intenzivnim razvojem zakonodaje na tem področju. Leta 2000 je Evropska komisija objavila Belo knjigo o varnosti živil, ki zadeva vse sektorje živilske verige – od primarne proizvodnje do prodaje na drobno. Njeno osnovno vodilo je zagotavljanje varnosti živil "od vil do vilic" (Evropska komisija, 2000; Recek, 2007).

Splošna načela zagotavljanja varnosti hrane iz Bele knjige o varni hrani – povzetek:

- Celosten pristop na področju zakonodaje o varni hrani.
- Za proizvodnjo varne hrane so prvenstveno odgovorni nosilci živilske dejavnosti. Pristojna oblast je s pomočjo nacionalnih nadzornih programov odgovorna za uradni nadzor izpolnjevanja zahtev živilske zakonodaje glede pogojev zagotavljanja varne hrane.
- Pomemben člen v verigi »od vil do vilic« so potrošniki, saj s pravilno hrambo, rokovanjem in pripravo živil pomembno vplivajo na varnost hrane.
- Zakonodaja »od vil do vilic« mora dosledno pokrivati vsa področja prehranske verige: proizvodnjo krme, primarno proizvodnjo, predelavo, skladiščenje, transport in prodajo živil na drobno.
- Sledljivost krme, živil ter njihovih sestavin mora biti zagotovljena na način, da je možen njihov odpoklic ali umik, kadar obstaja tveganje za zdravje potrošnikov.
- Osnova za pripravo zakonodaje o varni hrani je analiza tveganja, ki jo sestavljajo ocena tveganja, upravljanje s tveganjem in komunikacija glede tveganja.
- Zaradi možnosti pojava neželenih učinkov na zdravje ljudi ali če obstaja znanstvena negotovost glede vpliva na zdravje, se lahko sprejmejo začasni ukrepi za obvladovanje tveganja – previdnostno načelo.

Zagotavljanje varne hrane živalskega izvora po načelu »od vil do vilic« obsega celotno prehransko verigo. Začne se z zdravjem rastlin in varno krmo, nadaljuje z zdravstvenim varstvom in dobrobitjo rejnih živali, proizvodnjo in distribucijo živil in se zaključí na krožniku potrošnika.

Varnost hrane pomeni zagotavljanje takšne hrane, ki ni škodljiva za zdravje ljudi in upošteva vse verjetne takojšnje kratkoročne in/ali dolgoročne učinke na zdravje osebe, ki živilo uživa. Dejavniki, ki vplivajo na varnost hrane so: način vzreje živali, novi postopki proizvodnje in predelave živil, hiter razvoj trgovanja, uvoza in izvoza živil, spremenjen življenjski slog potrošnikov, trend povečanega uživanja živil za neposredno uživanje (angl. »ready-to-eat«). Ob neupoštevanju teh dejavnikov prihaja do pojava bolezni, povzročenih s hrano.

Skupine tveganj za javno zdravje: biološka tveganja (mikrobiološko onesnaženje živil, okužbe s povzročitelji zoonoz v živilih ...); kemijska tveganja (kontaminanti iz okolja, pesticidi, ostanki veterinarskih zdravil, aditivi, alergeni ...); fizikalna tveganja (delci kovine, stekla, plastike ...).

Vedno več potrošnikov pri nakupu živil upošteva dva vidika: zdravje in uravnoteženo prehrano. Rezultat takega načina razmišljanja je v večji prodaji t. i. "boljše hrane", npr. vedno več ljudi se odloča za nakup posnetega mleka namesto polnomastnega, v severnem delu Evrope pa so prešli na uporabo olivnega olja namesto sončničnega olja ali masla (Recek, 2007). Med potrošniki v zadnjih letih narašča zaskrbljenost glede tveganj z živilmi tudi zaradi medijskega vpliva. Potrošnik je le del prehranske verige, za varnost živil pa so odgovorni vsi členi v verigi (Jevšnik in sod., 2008; Raspor, 2007; Raspor, 2008).

II. TEMA "VARNOST ŽIVIL" V UČNIH NAČRTIH OSNOVNE ŠOLE IN PRIEMR UČNE PRIPRAVE

Pred načrtovanjem izdelave učne ure na temo »Varnost živil« sem pregledala in analizirala učne načrte po posameznih razredih.

Učni cilji so na to temo že v prvem triletju pri predmetu **spoznavanje okolja**, ki ga imajo po 3 ure na teden (105 ur) in se nadgradijo v 5. razredu pri **naravoslovju in tehniki**. V 6. razredu imajo **gospodinjstvo** 1,5 ure na teden (52,5 ur), kjer je, če gledamo celotno osnovno šolo, tudi največji poudarek na varnosti živil – pri sklopu Higiena prehrane, kjer je navedeno: » Pri delu z živilmi se moramo zavedati, da so ta zaradi svoje sestave primerno gojišče za mnoge mikroorganizme. Da jim preprečimo vstop, rast in razvoj v živilih, moramo biti pozorni ne le na kakovost živil, temveč tudi na načine dela, s katerimi mnogokrat preprečimo okužbo živil in posledično zastupitev človeka, ki okuženo hrano zaužije.« Osnovnošolski predmet gospodinjstvo pokriva več disciplin družboslovnega in naravoslovnega področja. Predmet omogoča razumevanje vloge posameznika in družine oziroma gospodinjstev v družbi. Pouk gospodinjstva učence spodbuja k razmišljanju o povezujočih problemih časa in k vključevanju v reševanje vprašanj posameznika, družine in družbe. Pri predmetu gospodinjstvo učenci pridobivajo znanja, veščine in spretnosti za čim bolj gospodarno izrabo virov v naravi in družbi, potrebnih za zadovoljevanje osnovnih življenjskih potreb.

Vsebine predmeta Gospodinjstvo so naravnane na pridobivanje temeljnih znanj, spretnosti in veščin učencev o hrani, prehrani in zdravju, pripravi hrane, osebnih finančah, družinski ekonomiki, potrošniški vzgoji, tekstilu in oblačenju, bivanju in okolju. Zadovoljevanje potreb posameznika in družbe, ki vključuje našete vire pri predmetu Gospodinjstvo, uresničujemo v štirih učnih modulih: Ekonomika gospodinjstva, Tekstil in oblačenje, Hrana in prehrana ter Bivanje in okolje (Učni načrt gospodinjstvo, 2011).

V 7., 8. razredu je pri vseh obveznih predmetih ciljev na temo varnost živil malo, so pa pri pouku **naravoslovja** in **biologije**. V 4. in 9. razredu na to temo ciljev ni.

Pri pouku **gospodinjstva**, **naravoslovja** in **biologije** se teoretične osnove prepletajo z metodami neposrednega opazovanja, laboratorijskega, eksperimentalnega in terenskega dela. To daje učencem možnost, da aktivno pridobivajo znanje, vzpostavijo neposreden stik z

življenjem in z naravo. Do spoznanj prihajajo z lastnim odkrivanjem in iskanjem. Učenci s pridobivanjem informacij iz različnih virov odkrivajo bistvo obravnavane vsebine, primerjajo, kritično sprejemajo ter presojujejo podatke in informacije. Naučijo se analizirati, povzemati in posploševati. To jim omogoča razumevanje učnih vsebin in razumevanje soodvisnosti naravoslovnih in družboslovnih znanj (Brumen in sod., 1998).

Kot izbirna predmeta lahko učenci zadnje triade izberejo tudi predmeta **sodobna priprava hrane in načini prehranjevanja**, ki sta v celoti posvečena prehrani in s tem tudi varnosti živil.

Tabela 2: Pregled učnih načrtov na temo varnost živil (Vir: Učni načrti za biologijo, gospodinjstvo, naravoslovje, naravoslovje in tehniko, spoznavanje okolja, sodobna priprava hrane, 2009, 2011).

RAZRED	PREDMET	SKLOP	CILJI
1.	SPOZNAVANJE OKOLJA	ČLOVEK	<ul style="list-style-type: none"> • ugotavljajo, da nekatere stvari, ki jih dobijo v telo iz okolja, lahko škodijo,
2.	SPOZNAVANJE OKOLJA	ČLOVEK	<ul style="list-style-type: none"> • poznajo pomen raznovrstne prehrane in razvijajo družabnost, povezano s prehranjevanjem,
3.	SPOZNAVANJE OKOLJA	ČLOVEK	<ul style="list-style-type: none"> • se seznanijo s preprečevanjem bolezni, pogostimi boleznimi, zdravljenjem, nego in okrevanjem, • vedo, da nekatere bolezni povzročajo zelo majhna bitja (mikrobi) in da se te lahko razširjajo na ljudi in živali,
4.	/	/	/
5.	NARAVOSLOVJE IN TEHNIKA	ČLOVEK/ PREHRANA, SKRIB ZA ZDRAVJE	<ul style="list-style-type: none"> • pripraviti različne vrste jedi, • <i>razložiti, zakaj se živila pokvarijo in je trajnost različnih živil omejena,</i> • pojasniti, da lahko nekatere bolezni in poškodbe sami preprečijo z odgovornim ravnanjem,
6.	GOSPODINJSTVO	HIGIENA PREHRANE	<ul style="list-style-type: none"> • razumejo pomen pravilnega shranjevanja živil, • razumejo pravilen način dela z živili, • spoznajo znake zastupitev s hrano in osnovno ukrepanje v teh primerih,
		MEHANSKA IN TOPLLOTNA OBDELAVA ŽIVIL	<ul style="list-style-type: none"> • pri pripravi hrane organizirajo svoje delo po načelih higienskega minimuma,
7.	NARAVOSLOVJE	ZGRADBA IN DELOVANJE BAKTERIJ IN GLIV	<ul style="list-style-type: none"> • spoznajo, da bakterije opravljajo pomembne naloge v ekosistemu (proizvajalci, potrošniki in razkrojevalci) in da le redke vrste bakterij povzročajo bolezni ali so drugače škodljive za človeka,
8.	BIOLOGIJA	ZGRADBA IN DELOVANJE ČLOVEKA	<ul style="list-style-type: none"> • razumejo, da nekatere zajedavske bakterije in živali ter virusi povzročajo bolezni, ker telesu jemljejo snovi ali izločajo strupene snovi, ki povzročajo poškodbe, • razvijajo odgovornost za varovanje svojega zdravja in zdravja drugih,
9.	/	/	/
7. – 9.	SODOBNA PRIPRAVA HRANE	KAKOVOST ŽIVIL IN JEDI	<ul style="list-style-type: none"> • utrdijo pomen varne hrane in naštejejo vzroke kvara živil in posledice zastupitev s hrano,

			<ul style="list-style-type: none"> • usvajajo kriterije kakovosti živil in jedi, • si ogledajo živilsko- pridelovalni obrat v svojem kraju ali v bližini svojega kraja.
--	--	--	---

UČNA PRIPRAVA

UČNA TEMA in ENOTA:	HRANA IN PREHRANA; HIGIENA PREHRANE				
UČNE OBLIKE:	Frontalna, individualna in skupinska.				
UČNE METODE:	Ustna razlaga, razgovor, metoda pisnih izdelkov, demonstracija, praktično delo.				
UČILA IN PRIPOMOČKI:	Učni listi, pripomočki in sestavine za pripravo jedi, tabla, kuhinja.				
NOVI POJMI:	Higiena v kuhinji, varna priprava živil.				
MEDPREDMETNE POVEZAVE:	biologija				
UČNI CILJI:	Učenci: <ul style="list-style-type: none"> ○ razumejo pomen higiene v kuhinji, ○ razumejo pravilen način dela z živili, ○ znajo ob demonstraciji razložiti, kaj se dogaja z živilom ob segrevanju, ○ razlikujejo med pripomočki in sestavinami, ○ znajo naštet uporabljene pripomočke in sestavine. 				
DIDAKTIČNE KOMPONENTE UČNEGA PROCESA					
FAZA	UČITELJ	UČENCI	OBLIKE/ METODE DELA	ČAS	UČILA IN PRIPOMOČKI
UVAJANJE/ PONOVI TEV	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pozdrav. ▪ Napoved dejavnosti. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pozdrav. 	frontalna, individualna/ razgovor	5 min	
NOVO ZNANJE	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Z razgovorom in delovnim listom 1 se z učenci pogovori o higieni v kuhinji in branju receptov. ▪ Opozori na umivanje rok in uporabo predpasnikov, na spete lase. ▪ Demonstracija in praktično delo. ▪ Razdeli delovne liste 2. ▪ Skupaj z učenci pregleda delovni list in vodi razpravo. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Preberejo delovni list. ▪ Sodelujejo pri diskusiji in v zvezek izdelajo miselni vzorec. ▪ Si umijejo roke in uporabijo predpasnike. ▪ Rešijo delovni list o praktičnem delu. ▪ Skupaj z učiteljem pregledajo delovni list. 	frontalna, individualna, skupinska/ razgovor, diskusija, metoda pisnih izdelkov	38 min	pripomočki in sestavine za pripravo jedi, delovni list
ZAKLJUČEK	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Napove domačo nalogo (odgovori na vprašanja na delovnem listu 2) ter napove temo za naslednjo učno uro. ▪ Se zahvali za pozornost in jim zaželi lep dan. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Zapišejo domačo nalogo v zvezek. 		2 min	delovni list

VSEBINSKA PRIPRAVA

V kuhinjah se dnevno izvaja priprava obrokov hrane v celoti ali kot dokončna priprava vnaprej pripravljenih jedi. Ob današnjem načinu življenja se kuhanju v večini gospodinjstev največ posvetimo ob koncu tedna. Zadrževanje v kuhinji in uživanje hrane predstavljata eno od možnosti za vsakodnevno druženje družinskih članov. Praviloma radi pozabljamo, da lahko tudi domača kuhinja predstavlja tveganje za zdravje. Da bi to preprečili, je treba zagotoviti redno čiščenje in vzdrževanje kuhinje, opreme, posode, pribora, kuhinjskih pripomočkov, posod za smeti ... Zagotoviti je treba primerno nabavo in shranjevanje vseh živil ter pazljivo rokovanje s surovimi živili in pripravljeno hrano. Izjemno pomembno je dosledno zagotavljanje čistoče rok in osebne higiene vseh oseb, ki sodelujejo pri pripravi hrane.

Osnovna načela za vzdrževanje higienskih/varnih razmer v domači kuhinji lahko strnemo v osem načel: ① priprava kuhinje za delo z živili, ② preprečevanje onesnaženja končno obdelanih živil s prenosom preko kuhinjskih pripomočkov, površin, posode, surovih živil, ③ umivanje rok in osebne higiene, ④ odstranjevanje odpadkov, ⑤ vzdrževanje opreme, ⑥ čistilna sredstva in pribor za čiščenje, ⑦ zaščita pred insekti in glodavci, ⑧ domače živali v kuhinji.

Priprava kuhinje za delo z živili

Pred pripravo hrane v kuhinji moramo zagotoviti, da so vse delovne površine, s katerimi bodo živila prišla v stik, čiste. Pri pripravi hrane in kuhanju moramo uporabljati le čisto posodo, pribor in pripomočke. Delo si organiziramo tako, da tudi med pripravo hrane, po opravljenih posameznih fazah priprave živil, opravimo sprotno čiščenje. Pri čiščenju in pomivanju posode moramo biti čim bolj dosledni, saj ostanki hrane privabljajo mrčes in druge živali (hišne ljubljence, pa tudi miši ipd.) ter predstavljajo dobre pogoje za razmnoževanje klic. Preprečevanje onesnaženja živil s prenosom preko kuhinjskih pripomočkov, površin, posode, surovih živil (preprečevanje navzkrižnega onesnaženja).

Pomembno je preprečevanje navzkrižnega onesnaženja. Surova živila, kot so meso, perutnina, jajca, ribe pa tudi neočiščena zelenjava, sadje in druga živila, lahko onesnažijo ostala živila. Zato si moramo po rokovanju z njimi skrbno umiti roke (higiena rok) ter čim prej očistiti vse površine, s katerimi so prišla v stik. Včasih je za učinkovito čiščenje površin treba opraviti še predčiščenje; če so na površinah beljakovinski ostanki, izvedemo predčiščenje z mlačno vodo, pri zelo mastnih nečistočah pa z vročo vodo, nato nadaljujemo z običajnim čiščenjem. Čiščenje izvedemo s toplo vodo, detergentom ter splaknemo s čisto, vročo vodo. Pri delu v kuhinji dosledno pazimo na preprečevanje prenosa klic preko površin, pripomočkov, pribora, kuhinjskih krp ter na ločeno uporabo desk in nožev za surova živila in končno obdelana živila. Priporočamo posebno desko za obdelavo surovega mesa, ločeno od deske za obdelavo surove zelenjave.

Umivanje rok

Roke osebe, ki dela z živili, morajo biti čiste. Še posebno je pomembno umivanje rok po rokovanju s surovimi živili, odstranjevanju odpadkov oz. po stiku z drugimi nečistočami in seveda po uporabi stranišča.

Odstranjevanje odpadkov

Zagotoviti je treba sprotno odstranjevanje kuhinjskih odpadkov iz kuhinje. Priporočamo ločevanje organskih odpadkov od ostalih, že v kuhinji. Za zbiranje v kuhinji naj se uporabljajo pokrite posode z vloženo vrečko za enkratno uporabo. Posodo je treba redno vzdrževati in čistiti s toplo vodo in ustreznim detergentom.

Vzdrževanje opreme

Omare, hladilnike, zamrzovalnike in shrambe za živila je treba redno čistiti ter jih vzdrževati. Živila, ki se shranjujejo, morajo biti primerno zaščitena in v primerni embalaži. Istovrstna živila shranjujemo po načelu izpodrivanja živil – tiste z daljšim rokom trajanja shranjujemo bolj zadaj. Pri jemanju živil s polic pazimo na rok trajanja.

Kuhinjo je treba občasno generalno očistiti. Takrat očistimo tudi napo, stenske obloge, kuhinjske odtoke, pozabiti pa ne smemo tudi na manjše predmete in tiste, ki niso v uporabi vsak dan, ki so prav tako lahko vir nesnage: gospodinjski pripomočki in aparati, posode za shranjevanje začimb in drugih živil, pečice, mikrovalovne pečice ...

Redno čistimo tudi pomivalni stroj, njegove površine (vrata, tesnilne gume ...) in dele (filter).

Čistilna sredstva in pribor za čiščenje

Da preprečimo prenos klic preko čistilnega pribora, je treba za ločena opravila uporabljati ločen pribor (krpe, gobice, vedra ...). Če jih uporabljamo večkrat, jih po vsakem opravilu operemo s toplo vodo in čistilnim sredstvom, dobro splaknemo in jih posušimo.

Pozorni moramo biti tudi pri uporabi tekstilnih kuhinjskih krp, ki so lahko pogosto vir klic, zato jih je treba redno menjavati. Kuhinjske krpe naj bodo iz materialov, ki jih lahko vzdržujemo s pranjem na 95° C. Krpe iz mikrovlaknen in drugih materialov peremo na 95° C, če je tako označeno na izdelkih. Za umazana dela naj se uporabljajo papirnate brisače.

Redno in dosledno čiščenje predstavlja tudi mehansko razkuževanje posode, opreme pripomočkov in površin (s čiščenjem odstranimo okrog 80 % mikroorganizmov).

Dezinfekcijska sredstva, ki vsebujejo klor, učinkovito uničujejo klice, vendar jih uporabljamo le izjemoma. V kuhinji je najbolj priporočljiva uporaba vroče vode. Ta način razkuževanja je zelo učinkovit, enostavnejši in cenejši od uporabe kemijskih razkužil in ne pušča škodljivih ostankov za zdravje. Občasno izvedemo tudi brisanje površin z razredčenim kisom. Razkuževanje vedno opravimo po predhodnem čiščenju.

Zaščita pred insekti in glodavci

V kuhinjah, še posebej v kuhinjah individualnih zgradb, ki imajo lahko vhod iz dvorišča, se je treba zaščititi pred vdorom insektov, glodavcev, ptičev ... Za zaščito pred insekti in glodavci je priporočljivo uporabljati mehanska sredstva za zatiranje mrčesa (lepilne površine) ter vabe za glodavce. Ob uporabi kemijskih insekticidov (spreji, pršila ...) je treba odstraniti in zaščititi živila, po določenem kontaktnem času pa površine dobro očistiti, prostor pa prezračiti. Če se v večstanovanjski zgradbi pojavijo ščurki, mravlje in druga golazen, pa tudi če jim v individualni hiši nismo kos, je za njihovo učinkovito odstranitev potrebna pomoč pristojnih služb.

Domače živali v kuhinji

Hišni ljubljenci: psi, mačke, ptice lahko prenašajo številne klice. Po dotiku z njimi, kot tudi po stiku z njihovimi posodami za hrano, si je treba vedno umiti roke. Pomivanje in shranjevanje posode za hranjenje živali mora biti ločeno od ostale posode za pripravo hrane.

DELOVNI LIST 1

Na sliki označi čim več napak, ki se v kuhinji ne bi smele dogajati.



DELOVNI LIST 2

KARAMELIZACIJA SLADKORJA

PRIPOMOČKI:









SESTAVINE:





POTEK DELA:

VPRAŠANJA:

1. Kaj se dogaja s sladkorjem med segrevanjem?
2. Za pripravo katerih jedi bi lahko uporabili pripravljen sladkor?
3. Kako si poskrbel, da je hrana, ki so jo pripravil, varna?

ZNANJE ŠESTOŠOLCEV O VARNI PRIPRAVI ŽIVIL IN BOLEZNIH, POVEZANIH S HRANO IN BAKTERIJAMI

V mini raziskavi sem uporabila anketni vprašalnik za učence 6. razreda Osnovne šole Sostro. Sodelovalo je 26 učencev.

Analizirani vprašalniki so pokazali, da učenci ne vedo, kaj pomeni temeljito umivanje rok pred in med pripravo hrane, da jih več kot polovica vedno uporabi predpasnik ter da polovica za vsako živilo vedno uporabi enako rezalno desko. Pokazalo se je, da učenci pri pripravi pogosteje uporabljajo kuhinjske krpe, kot pa papirnate brisače. Stopnja znanja o bakterijah je pri izjemno nizka.

III. SKLEP

Najpomembnejše je, da otroke naučimo, da je varna priprava hrane ključ do zdravja. S to tematiko lahko starši in učitelji začnemo že v zgodnjih razredih osnovne šole. Z drugačnimi, sodobnimi oblikami in metodami dela pri pouku (praktično in laboratorijsko delo, raziskovalno delo, problemski pouk, uporaba IKT tehnologije ...) jim temo približamo in jih še bolj motiviramo.

Dobljenih rezultatov anketnega vprašalnika ne morem posploševati na celotno populacijo šestošolcev, saj je bil vzorec raziskave premajhen. Za natančnejše rezultate bi bilo treba v raziskavo vključiti še več učencev različnih šol in razredov iz različnih regij Slovenije. V prihodnje bi bilo zanimivo preveriti, ali obstajajo razlike med spolom in starostjo.

Dobljeni rezultati predstavljajo izhodišče za moje nadaljnje delo in uporabo spoznanj v pedagoški praksi. V prihodnosti bi bilo dobro na tem področju organizirati kakšne delavnice za učitelje in učence.

LITERATURA IN VIRI

1. Evropska komisija, White paper on food safety, Bruselj, Evropska komisija: http://ec.europa.eu/dgs/health_consumer/library/pub/pub06_en.pdf (september, 2016), 2000.
 2. L. Gašperlin, Z. Bem, Perutninsko meso. V: Mikrobiologija živil živalskega izvora. Z. Bem, J. Adamič, B. Žlender, S. Smole Možina, L. Gašperlin, (ur.), Ljubljana, Biotehniška fakulteta, Oddelek za živilstvo, 425–445, 2013.
 3. Grüner, R. Metz, Abc kuharstva in prehrane, Ljubljana: Tehniška založba Slovenije, 2005. IVZ, Osnovna higienska stališča za higieno živil, namenjena delavcem v živilski dejavnosti. Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, Območni zavodi za zdravstveno varstvo Celje, Koper, Kranj, Ljubljana, Maribor, Murska Sobota, Nova Gorica, Novo mesto, Ravne na Koroškem, 4–11, 22–27, http://www.zzv-ce.si/sites/www.zzv-ce.si/files/higienska_stalisca.pdf (april, 2014), 2004.
 4. IVZ. 2011. Okužbe in zastrupitve s hrano v domačem okolju. Ljubljana, Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, http://www.ivz.si/Mp.aspx?ni=110&pi=5&_5_id=1621&_5_PageIndex=0&_5_groupId=268&_5_newsCategory=&_5_action>ShowNewsFull&pl=110-5.0 (maj, 2014), 2011.
 5. M. Jevšnik, V. Hlebec, P. Raspor, Consumer's awareness of food safety from shopping to eating. Food Control, vol. 19, 737–745, 2008.
 6. M. Jevšnik, P. Raspor, Tveganja na poti od polja do mize. V: Varna in zdrava hrana na mizi potrošnika. Posvetovanje Varna in zdrava hrana na mizi potrošnika, Ljubljana, 7. december 2007. D. Rugelj (ur.). Ljubljana, Visoka šola za zdravstvo, 21–34, 2007.
 7. P. Raspor, Izzivi sedanjosti v živilsko prehrabeni verigi. V: Varna in zdrava hrana na mizi potrošnika. Posvetovanje Varna in zdrava hrana na mizi potrošnika, Ljubljana, 7. december 2007. D. Rugelj (ur.), Ljubljana, Visoka šola za zdravstvo, 1–6, 2007.
 8. P. Raspor, Kritične točke v proizvodnji in predelavi živil (HACCP). V: Mikrobiologija živil živalskega izvora. Z. Bem, J. Adamič, B. Žlender, S. Smole Možina, L. Gašperlin (ur.), Ljubljana, Biotehniška fakulteta, Oddelek za živilstvo, 207–219, 2003.
 9. P. Raspor, Total food chain safety: how good practises can contribute? Trends in Food Science & Technology, vol. 19, 405–412, 2008.
 10. Učni načrt. Program osnovna šola. Biologija, Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport: Zavod Republike Slovenije za šolstvo, 2011.
 11. Učni načrt. Program osnovna šola. Gospodinjstvo, Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport: Zavod Republike Slovenije za šolstvo, 2011.
- Učni načrt. Program osnovna šola. Naravoslovje, Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport: Zavod Republike Slovenije za šolstvo, 2011.
- Učni načrt. Program osnovna šola. Naravoslovje in tehnika, Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport: Zavod Republike Slovenije za šolstvo, 2011.
- Učni načrt. Program osnovna šola. Sodobna priprava hrane, Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport: Zavod Republike Slovenije za šolstvo, 2009.
- Učni načrt. Program osnovna šola. Spoznavanje okolja, Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport: Zavod Republike Slovenije za šolstvo, 2011.

DOKAZNE REAKCIJE ORGANSKIH HRANILNIH SNOVI V ŠOLSLEM LABORATORIJU

POVZETEK

Učenci se z organskimi hranilnimi snovmi: ogljikovimi hidrati, maščobami in beljakovinami srečajo že v nižjih razredih osnovne šole in pri pouku gospodinjstva v 5. in 6. razredu. V teh razredih spoznajo pomen za naše telo ter katera živila so bogata s temi hranilnimi snovmi. Pri biologiji in kemiji v 8. razredu pa se pri obravnavi teh vsebin učenci in učenke srečajo s čari varnega in odgovornega eksperimentalnega, raziskovalnega in terenskega dela. Pri obravnavanju pridejo v ospredje metode in oblike dela, ki omogočajo učencem samostojno ter skupinsko raziskovanje s poskusi, vrednotenje rezultatov, delo z različnimi viri, razvoj kritičnega mišljenja ... Hranilne snovi spoznajo s kemijskega vidika, kjer spoznajo glavne lastnosti (gostoto, topnost, nasičenost, nenasičenost, vezi med aminokislinami ...) snovi. Ker so poskusi preprosti, jih lahko izvedejo kar v šolskem laboratoriju.

KLJUČNE BESEDE: organske hranilne snovi, ogljikovi hidrati, maščobe, beljakovine.

REACTIONS PROVING ORGANIC NUTRITIONAL SUBSTANCES IN THE SCHOOL LABORATORY

ABSTRACT:

Pupils learn about organic nutritional substances – carbohydrates, fats and proteins – already in the lower grades of primary school and at home economics classes in the 5th and 6th grade. They find out their influence on the human body and also which foods are rich in these nutritional substances. When the 8th grade pupils learn about these topics at biology and chemistry classes, they also discover the beauties of safe and responsible experimental, research and field work. In classes the emphasis is on the teaching methods and forms, which enable pupils to research individually or in groups, to assess results, to use different sources and to develop critical thinking. Pupils learn about nutritional substances from the chemical point of view where they discover their main characteristics (density, solubility, saturation, unsaturation, chains between amino acids, etc.). Since these experiments are rather uncomplicated they can be conducted in the school laboratory.

KEYWORDS: organic nutritional substances, carbohydrates, fats, proteins.

I. UVOD

Vedno znova se sprašujemo, kaj naj jemo, da bi se vsaj približno zdravo prehranjevali. Še posebej, ker lahko marsikje preberemo, da imajo brez uravnotežene in kakovostne vsakodnevnne prehrane tudi vsi prehranski nadomestki in prehranska dopolnila (dodatki) bolj slab učinek. Lahko so celo škodljivi.

Prehranska piramida je slikovni prikaz izbora in količine živil, ki naj jih jemo vsak dan. Z upoštevanjem prehranske piramide naj bi se zmanjšali tveganje za kronične bolezni in izboljšali splošno zdravje prebivalstva. Živila so razporejena v šest glavnih prehranskih skupin:

1. skupina: živila z veliko maščob in sladkorjev,
2. skupina: mleko in mlečni izdelki,
3. skupina: meso in mesni izdelki,
4. skupina: sadje,
5. skupina: zelenjava
6. skupina: kruh, testenine, žita, riž in druga škrobna živila.

Vsaka skupina vsebuje določene hranilne snovi, ne pa vseh, ki jih potrebujemo. Prav zato živila iz ene skupine ne morejo v celoti nadomestiti živil iz druge skupine in nobena skupina živil ni pomembnejša od druge. Za dobro zdravje potrebujemo živila iz vseh skupin.

Največ živil naj bi pojedli iz skupine živil zelenjave in sadja ter skupine živil kruh, žita, riž, testenine, krompir in druga škrobna živila (različne vrste žit, kaše, kosmiče, kruh – črn, polnovreden, testenine – polnovredne, polenta, krompir). To so živila rastlinskega izvora in vsebujejo veliko zdravju koristnih snovi kot so: vitamini, minerali, prehranska vlaknina, antioksidanti, številne sekundarne rastlinske zaščitne snovi in sestavljeni ogljikovi hidrati.

Skupine živil meso in zamenjave ter mleko in zamenjave so pretežno živalskega izvora, nekaj pa jih je tudi rastlinskega izvora (soja, druge stročnice, sojino mleko, sojin sir). Ta živila so pomembna zaradi beljakovin, kalcija, železa, cinka, nekaterih vitaminov in maščob. Pri tej skupini moramo biti pri izboru živil živalskega izvora previdni glede maščob. Izbirati moramo čim bolj pusta živila.

Na samem vrhu piramide so maščobe, olja in slaščice. Ta živila vsebujejo predvsem maščobe in sladkorje. Imajo zelo visoko energijsko vrednost. Uživajmo izbrane v majhnih količinah in bolj poredko.

Vsaka skupina živil vsebuje tudi hranila iz drugih skupin živil vendar v manjših količinah. Zato moramo pri sestavi hrane upoštevati vsa prisotna hranila. Tako se sladkor in maščobe pojavljajo pri večini skupin živil. Hrana, ki jo zaužijemo je navadno kombinacija živil iz različnih skupin, pri sami pripravi hrane pa dodajamo tudi določena živila, najpogosteje maščobe. Izbirajmo pusta, manj mastna živila in hrano pripravljajmo s kvalitetnimi maščobami (oljčno, repično olje) ter uživajmo oreščke, ki so bogato z zdravju koristnimi maščobami (Hill in sod., 2009; Koch, Hitti, Hribar Kojc, 2009; Čeh, Dolenc, 2012).

Vse zapisano učenci spoznavajo v nižjih razredih osnovne šole. Poudarek je na metodah in oblikah dela kot so: delo z viri (učbenikom, delovnim zvezkom, delovnimi listi, spletnimi viri, ...), priprava referatov. V 6. razredu pri pouku gospodinjstva pa pride v ospredje predvsem praktično delo (priprava enostavnih ter kompleksnejših jedi, branje deklaracij živil).

II. DOKAZNE REAKCIJE ORGANSKIH HRANILNIH SNOVI

V 8. razredu to tematiko podrobneje iz biološkega in kemijskega vidika učenci spoznavajo pri pouku biologije pri poglavju Prebavni sistem. V njem: ① spoznajo in razumejo vlogo posameznih delov prebavne cevi, ② povežejo sestavo hrane s procesi v prebavni cevi, ③ razumejo procese mehanske obdelave hrane, ④ spoznajo, da se snovi, ki sodelujejo pri prebavi, izločajo v različnih delih prebavne poti, ⑤ spoznajo encime in njihovo delovanje, ⑥ spoznajo vlogo jeter ter to povežejo z vzroki in preventivo bolezni jeter, ⑦ razumejo pomen trebušne slinavke pri prebavi, ⑧ povežejo absorpcijo snovi iz prebavnega sistema z obtočili, ⑨ razumejo, da za delovanje človeškega organizma niso dovolj le maščobe, beljakovine in ogljikovi hidrati, ampak tudi vitamini, rudninske snovi, ⑩ razumejo pomen uravnotežene prehrane in kompleksnost problemov povezanih z motnjami hranjenja (Učni načrt biologija, 2011).

Učenci se v istem razredu bolj podrobneje srečajo tudi s kemijo- eksperimentalno vedo, kjer je osnovni pripomoček raziskovanja poskus. Tako lahko cilje iz poglavja o prebavilih in hranilnih snoveh pri biologiji povežemo s splošnim ciljem pri kemiji: razvoj eksperimentalnih in raziskovalnih spretnosti in veščin.

Za hranilne snovi: ogljikove hidrate (delovni list 1), beljakovine (delovni list 2) in maščobe (delovni list 3) je veliko poskusov, za katere potrebujemo preproste pripomočke in vsakdanja živila. Učenci poskuse najlažje izvajajo ob vnaprej obravnavani snovi, s pomočjo pripravljenih delovnih listov (slika 1, 2, 3) ter v manjših heterogenih skupinah (Slika 1). Učenci iz opisanega postopka sami izpišejo pripomočke in kemikalije. Sproti ter ob koncu vsakega poskusa zapišejo odgovore na vprašanja, ki jih ob koncu tudi pregledamo. Na ta način učenci spoznajo raznovrstne lastnosti hranilnih snovi.



Slika 1: Izvajanje poskusov (Vir: Dominika Mesojedec).

DELOVNI LIST 1: OGLJIKOVI HIDRATI

POSKUS 1: Dokaz glukoze in saharoze

Pripomočki:	Kemikalije:

Postopek: V prvo epruveto nalij približno 3 mL vodne raztopine glukoze, v drugo pa 3 mL vodne raztopine saharoze. V obe epruveti dodaj približno 1,5 mL Fehlingovega reagenta 1 in 1,5 mL Fehlingovega reagenta 2. Epruveti daj v čašo s toplo vodo ter segrevaj.

Vprašanja:

- Kako sta obarvani raztopini pred segrevanjem?

- Kako sta obarvani raztopini po segrevanju (natančen opis) (Slika 2)?

- Ugotovitve poskusa.



Slika 2: Rezultat poskusa, s katerim dokazujemo glukozo in saharozo (Vir: Dominika Mesojedec).

POSKUS 2: Dokaz škroba

Pripomočki:	Kemikalije:

Postopek: Majhno količino vsakega živila natresi v epruveto ter dodaj 2 kapljici jodovice ter opazuj spremembe.

Vprašanja:

- Zapiši, kako so se obarvala posamezna živila po dodatku jodovice.

- Če bi enako testiral jabolko ter seme jabolka. Kako bi se obarvala? Razloži svojo izbiro!

POSKUS 3: Tollensova reakcija

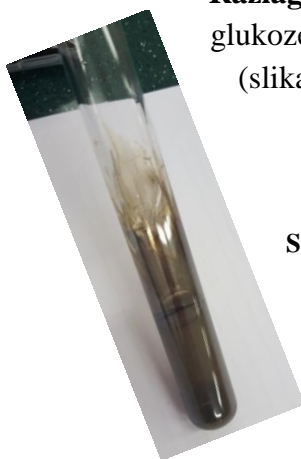
Pripomočki:	Kemikalije:

Postopek:

- Uporabi čisto in suho epruveto.
- V epruveto daj 1 kapalko raztopine glukoze
- Nato dodaj Tollensov reagent, ki je na pultu.
- Najprej dodaj 1 kapalko raztopine srebrovega nitrata, nato še približno pol kapalke amonijaka. Epruveto zamaši in previdno premešaj, da nastane bistra raztopina. Daj v toplo kopalnico za približno 10-15 minut.

Vprašanja:

- Opiši opažanja!



Razlaga: Pri poskusu smo za dokaz aldehydne skupine $-CHO$ v molekuli glukoze uporabili Tollensov reagent. Opazimo nastanek srebrovega zrcala (slika 3).

Slika 3: Rezultat Tollensove reakcije (Vir: Dominika Mesojedec).

DELOVNI LIST 2: AMINOKISLINE IN BELJAKOVINE

POSKUS 1: Dokaz peptidne vezi – vezi med aminokislinami

Pripomočki:	Kemikalije:

Postopek: V vsako epruveto daj 1 kapalko bakrovega sulfata ter 1 kapalko raztopine natrijevega hidroksida. Nato v prvo epruveto dodaj filtrirni papir, v drugo kapalko jajčni beljak, v tretjo kapalko mleka, v četrto kapalko vodne raztopine sladkorja, v peto kapalko vode. Pretresi ter zapiši opažanja v spodnjo tabelo.

Vprašanja:

- Dopolni tabelo!

epruveta	SNOV	BARVA PO DODATKU VSEH SNOVI
1	filtrirni papir	
2	jajčni beljak	
3	mleko	
4	vodna raztopina sladkor	
5	voda	

- Zapiši, kje si dokazal peptidne vezi, ki so v snoveh z veliko beljakovinami (Slika 4).



Slika 4: Rezultat dokaza peptidnih vezi (Vir: Dominika Mesojedec).

POSKUS 2: Lastnosti beljakovin

Pripomočki:	Kemikalije:

Postopek: Pripravi 6 označenih epruvet. V drugo epruveto dodaj raztopino natrijevega hidroksida, v tretjo raztopino dušikove kisline, v četrto raztopino etanola, v peto raztopino svinčevega nitrata, v šesto raztopino natrijevega klorida. V vsako epruveto dodaj kapalko jajčnega beljaka. Opazuj, kaj se dogaja v epruvetah in zapiši opažanja in ugotovitve.

Prvo epruveto naj eden iz skupine prinese v vodno kopel na pultu. Oseba, ki jo določi učiteljica, naj pozorno opazuje temperaturno skalo ter beljak v epruveti in odčita pri kateri temperaturi je prišlo do sprememb.

Vprašanja:

- V tabelo dopiši opažanja!

EPRUVETA	SNOV	OPAŽANJA
1	beljak + povišana temperatura	
2	beljak + raz. natrijevega hidroksida	
3	beljak + raz. dušikove kisline	
4	beljak + etanol	
5	beljak + raz. svinčevega nitrata	
6	beljak + raz. natrijevega klorida	

- Razloži rezultate/napiši ugotovitve.

DELOVNI LIST 3: MAŠČOBE

RAZLIČNE MAŠČOBE

Navodilo: Snovi: svinjska mast, loj, ribje olje, kokosova mast, sončnično olje, olivno olje, bučno olje razporedi v razpredelnico!

	ŽIVALSKEGA IZVORA	RASTLINSKEGA IZVORA
TEKOČE		
TRDNE		

POSKUS 1: Gostota in topnost maščob

Pripomočki:	Kemikalije:

Postopek: V stojalo pripravi 4 epruvete. V vsako daj kapalko olja. V prvo nato nalij 1 kapalko vode, v drugo kapalko natrijevega karbonata, v tretjo kapalko etanola ter v četrto kapalko heksana.

Vprašanja:

- Ali je olje gostejše od vode? _____
- Kako bi ločil zmes olja in vode? _____
- Dopolni tabelo!

EPRUVETA	SNOV	OPAŽANJA
1	olje + obarvana voda	
2	olje + natrijev karbonat	
3	olje + etanol	
4	olje + heksan	

- Zapiši snovi, kjer se je olje topilo. _____

POSKUS 2: Nasičenost in nenasičenost maščob

Pripomočki:	Kemikalije:

Postopek: V vsako epruveto daj tri kapljice posamezne tekoče maščobe (glej spodnjo tabelo!). Po kapljicah dodaj 10 kapljic bromovice. Če barva bromovice ne izgine, pomeni, da je maščoba nasičena.

Vprašanja:

- Dopolni tabelo!

EPRUVETA	SNOV	OPAŽANJA	MAŠČOBA JE NASIČENA ALI NENASIČENA?
1	olivno olje		
2	maslo		

III. SKLEP

Učenci s povezavo kemije in biologije usvojijo znanja iz obeh področij. Biološki teoretični del o prebavilih in hranilnih snoveh s pomočjo poskusov. Na ta način pa jim pokažemo tudi, da so

nekatera živila bogatejša z enimi hranilnimi snovmi, druga z drugimi. Samostojno in skupinsko raziskovanje učence motivira in snov tudi bolje usvojijo.

Pri kemijskem delu vadijo sodelovalno učenje, eksperimentalne veščine, kritično mišljenje.

Medpredmetno povezovanje bogati učence, učitelje in kaže, da so naravoslovne vede med seboj povezane.

LITERATURA IN VIRI

1. B. Čeh, D. Dolenc, Snovi, okolje, prehrana, učbenik za kemijo v srednjih strokovnih šolah, Ljubljana: DZS, 2012.
2. I. Devetak, T. Cvirn Pavlin, S. Jamšek, Peti element 8, učbenik za kemijo v osmem razredu osnovne šole, Ljubljana: Rokus Klett, 2010.
3. S. A. Glažar, A. Godec, M. Vrtačnik, K. S. Wissiak Grm, Moja prva kemija 2, Ljubljana: Modrijan, 2005.
4. G. Hill, J. Holman, J. Lazonby, J. Raffan, D. Waddington, Kemija 2000, učbenik za srednje strokovno in poklicno-tehniško izobraževanje, Ljubljana: DZS, 2009.
5. V. Kock, T. Hitti, S. Hribar Kojc, Gospodinjstvo 6, učbenik za gospodinjstvo v šestem razredu osnovne šole, Ljubljana: Mladinska knjiga, 2009.
6. M. Vrtačnik, K. S. Wissiak Grm, S. A. Glažar, A. Godec, Moja prva kemija, učbenik za 8. in 9. razred osnovne šole, Ljubljana: Modrijan, 2014.
7. Učni načrt za Biologijo. Program osnovna šola, Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, 2011.

ŠOLSKA KUHINJA V SODELOVANJU S ŠOLSKIM VRTOM POŠ JEVNICA

POVZETEK

Sodelovanje šolske kuhinje s šolskim ekološkim vrtom Podružnične šole Jevnica poteka že drugo leto. Namen sodelovanja je skrajšati pot od njive do krožnika in hkrati spodbujati ješčnost otrok. Poleg tega pa učencem nudimo neposreden stik z ekološko pridelavo in jih ozaveščamo o pomenu sveže, kakovostne ter lokalno pridelane hrane. Takšen način dela je lahko sestavni del učnega procesa, ki ga vključimo v učni načrt. S tem pa spodbujamo trajnostni razvoj šole ter kraja.

KLJUČNE BESEDE: šolski vrt, ekološka pridelava, šolska kuhinja, trajnost.

SCHOOL KITCHEN IN COLLABORATION WITH THE SCHOOL GARDEN POŠ JEVNICA

ABSTRACT

Participation of school kitchens with school organic garden on the branch school Jevnica is going on for the second year. The aim of the cooperation is to shorten the path from the field to the plate, while promoting the children's appetite. In addition, we offer students direct contact with organic production and raising the importance of fresh, good quality and locally produced food. This kind of work can be the part of the learning process, which is integrated into the curriculum. We also encourage the sustainable development of the school and the town.

KEYWORDS: school garden, organic farming, school kitchen, durability.

I. UVOD

Znano je, da svežim živilom, posebej sadju in zelenjavi, s časom prevoza ter skladiščenjem pada biološka vrednost, to je predvsem vsebnost vitaminov in makro- ter mikroelementov. Živila iz lokalne ponudbe so tako lahko ustrezna rešitev, če njihova kakovost ustreza, ne niha glede na čas dobave oziroma so zagotovljeni ustrezni transportni pogoji. Zaradi krajšega prevoza in nepotrebnega skladiščenja predvsem sadja in zelenjave z upoštevanjem optimalne zrelosti pridelka znatno vplivamo na višjo hranilno vrednost, boljšo kakovost ter okus živil. To narekujejo *Smernice zdravega prehranjevanja v vzgoji in izobraževanju*.

II. ŠOLSKI EKO VRTOVI

Ogromno otrok danes vse več časa preživi v računalniških svetovih, neposrednega stika z naravo in tudi s pridelavo hrane pa imajo vse manj. Le kako naj jim v šoli pomagamo, da bodo čutili oziroma razumeli pomembnost narave, varstva okolja in medsebojnega sodelovanja, če tega stika nimajo? Če otroci živijo na podeželju ali kmetijah, pa morda ne vedo, kako lahko hrano pridelujemo ekološko.

Prav zaradi takšnih dilem so se pred tremi leti na POŠ Jevnica odločili vpeljati projekt Šolski ekološki vrt.

Namen projekta je:

- spodbuditi oblikovanje šolskega ekološkega vrta in ga vključiti v pouk ter vzgojo otrok;
- sodelovanje v dejavni mreži šolskih ekovrtov, ki bo živela tudi po zaključku projekta.

Ustvarjanje ekovrta v okviru šolskih vsebin je danes bolj kot kadar koli pomemben učni in vzgojni pripomoček. Omogoči namreč, da neposreden stik z naravo, spremljanje rasti in razvoja rastlin (in živali) ter skrb zanje otrokom postane vsakdanja dragocena izkušnja, ki lahko vdihne življenje pogosto preveč suhoparno predstavljenim učnim vsebinam. Mlade rastlinice, ki vznikajo iz tal, se ob pomoči otrok (in njihovem medsebojnem sodelovanju) krepijo ter obrodijo plodove. Najrazličnejše brenčeče žuželke, za katere so otroci uredili ustrezna zatočišča (hotel za žuželke), oživljajo nebo nad njimi, oprahujejo cvetove, deževniki pa pomagajo rahljati tla. Listi mete in melise, ki jih otroci naberejo, pa odišavijo čaj za malico... In kar naenkrat lahko ves svet dobi smisel.



Slika 1: Šolski ekološki vrt na POŠ Jevnica

III. ORGANIZACIJA ŠOLSKE KUHINJE IN VKLJUČEVANJE EKOVRTA

Šolska kuhinja OŠ Gradec deluje v sklopu javnih naročil, kar pomeni, da se vsake štiri leta na objavljen javni razpis prijavijo ponudniki, ki po razpisanih merilih oskrbujejo šolo z osnovnimi živili. Le-ta (predvsem sadje in zelenjava) so dobavljena iz držav Evropske unije, kar posledično pomeni, da imajo za seboj prevoz in skladiščenje.

Organizacija šolske kuhinje zajema:

- centralno kuhinjo na matični šoli;
- razdelilne kuhinje na štirih podružničnih šolah.

Dnevno se na centralni kuhinji pripravi približno 370 malic in 480 kosil. Od tega se 220 kosil razvozi na podružnične šole: Vače, Hotič, Kresnice ter Jevnica. Zaradi zelo zahtevne organizacije pa nam je v prvi vrsti pomembna kakovost živil. Že vrsto let se z različnimi ukrepi trudimo skrajševati poti od njive do krožnika. V pomoč so nam učitelji ter učenci oziroma obdelovalci šolskega vrta POŠ Jevnica.

Sodelovanje poteka že drugo leto in na šolskem jedilniku se v jesenskih ter spomladanskih mesecih znajde kar pestra ponudba pridelkov. Pri tedenskem načrtovanju jedilnikov tako vključimo sezonske pridelke in to poudarimo tudi na jedilnem listu.

ČETRTEK, 13. 10.
ZAJTRK: ovseni kruh (<i>vsebuje: M, G, J, O, SS, S</i>), vmešana jajca (<i>vsebuje: J</i>), čaj, rezina sadja
DOP. MALICA: kajzerica (<i>vsebuje: M, G, S, J, SS, O</i>), sadna lahka skuta (<i>vsebuje: M</i>)
KOSILO: kremna bučna juha (<i>vsebuje: J, G</i>), makaronovo meso (<i>vsebuje: G, J</i>), motovilec v solati bučke s šolskega vrta POŠ Jevnica

Slika 2: Primer jedilnika s spletne strani OŠ Gradec, Litija

V letošnjem šolskem letu smo večkrat pripravili fižolovo in bučno juho, različne vrste svežih solat, učenci pa so se najedli sladkih lubenic ter pripravili ozimnico (malinovo marmelado, posušili zelišča za začimbe in čaje).



Slika 3: Učenci z letošnjim pridelkom lubenic

Zavedamo se tudi dejavnikov tveganja, ki jih takšen način pridelave prinaša, zato smo pri pripravi živil, ki so tako rečeno brez deklaracije, še toliko bolj previdni. Zelenjava, sadje in zelišča predstavljajo najpogosteje biološki ali fizikalni dejavnik tveganja.

IV. SKLEP

Učenci si s takšnim sodelovanjem pri načrtovanju šolske prehrane krepijo občutek lastne vrednosti in s tem bogatijo svoje izkušnje. Prav tako s tem spodbujamo ješčost otrok lokalno pridelane hrane (predvsem sadja in zelenjave), hkrati pa krepimo trajnostni razvoj. Projekt postopoma širimo tudi na ostale podružnične šole pod okrilje oddelkov podaljšanega bivanja, ki imajo pogoje za pridelavo ter oblikovanje šolskega vrta. Začeli so z nezahtevnimi rastlinami, kot so zelišča in čaji, ob nasvetih oziroma pomoči POŠ Jevnica pa jih bodo vsako leto nadgrajevali.

LITERATURA IN VIRI

1. Ministrstvo za zdravje, Republika Slovenija, Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah, Ljubljana, november 2005, pp. 37.
2. Inštitut za trajnostni razvoj, Priporočila za pridelavo na šolskem ekovrtu, Ljubljana, september 2014.
3. Skupnost vrtcev Slovenije, Smernice dobre higienske prakse za kuhinje vrtcev, Ljubljana 2009, pp. 36.

ŠOLSKE DIETE V PORASTU

POVZETEK

Učenci imajo različne oziroma specifične težave, ki so povezane s prehrano, zato med bivanjem v šoli potrebujejo šolsko dietno prehrano. V zadnjih desetih letih na šolah beležimo porast dietnih obrokov. Učenci imajo zelo veliko različnih alergij, ki so povezane z uživanjem hrane, prav tako pa tudi ostale bolezni, za katere je potrebno pripravljati posebne dnevne jedilnike. Najpogostejše diete na OŠ Gradec so: dieta brez glutena, jajc, kravjega mleka ter diabetes. V sodelovanju s starši se vsakodnevno trudimo, da tem bolnikom zagotavljamo kvalitetne in varne obroke.

KLJUČNE BESEDE: dieta, jedilnik, alergija, bolnik.

SCHOOL DIET ON THE RISE

ABSTRACT

Pupils have different or specific problems related to nutrition, that is why during their school stay they need specific school diet. In the last ten years there is a significant rise of dietary meals on the schools. Students have a very large variety of allergies that are associated with the consumption of food as well as other diseases for which it is necessary to prepare separate daily menus. The most common diet on the primary school Gradec is the diet without gluten, eggs, cow's milk and diabetes. In cooperation with parents we try to ensure that quality and safe patient meals on a daily basis.

KEYWORDS: diet menu, allergy, a patient.

I. UVOD

Organizatorji šolske prehrane in tudi ostali, ki so kakor koli vključeni v prehrano otrok in mladostnikov, bi se strinjali, da v zadnjih desetih letih število dietnih obrokov po šolah narašča. Učenci imajo zelo različne oziroma specifične težave, ki so povezane s prehrano. Predvsem govorimo tukaj o alergijah, ki so lahko kratkotrajne ali dolgotrajne, ter ostale prehranske motnje in bolezni, s katerimi bodo ti učenci morali živeti celo življenje.

II. DIETNA PREHRANA V VZGOJNO IZOBRAŽEVALNIH USTANOVAH

Pri pripravi zdravih obrokov hrane, jedilnikov, se poslužujemo živil iz vseh skupin oziroma razpoložljivih živil, ki so. Ker pa nekatera bolezenska stanja zahtevajo poseben izbor živil oziroma prepovedujejo nekatera živila, ki škodijo zdravju ali lahko poslabšajo bolezensko stanje otrok in mladostnikov, je potrebno pripraviti tudi jedilnike za posebne prehranske zahteve. Prehranska obravnava otrok s posebnimi prehranskimi potrebami je individualna ter zahteva večje ali manjše omejitve, zato se je pri načrtovanju jedilnikov potrebno vedno posvetovati s starši oziroma skrbniki otroka, saj imajo ti izdelana pisna dietna navodila. Na podlagi le-teh se vsakodnevno sestavi jedilnik, ki ustreza vsem parametrom.

Najpogostejši dietni jedilniki so:

- jedilnik brez jajc (alergija na jajce);
- jedilnik brez mleka (alergija na mleko);
- jedilnik brez mlečnega sladkorja (intoleranca na laktozo);
- jedilnik brez glutena oziroma krušnih žit (celiakija – glutenska enteropatija);
- jedilnik brez oreškov (alergija na arašide).

Alergija na živila (mleko, jajca, pšenica, arašidi), intoleranca na laktozo in celiakija so najpogostejša obolenja otrok, ki zahtevajo poseben dietni režim, pri katerem moramo popolnoma izločiti vsa živila, saj otroku povzročajo težave. Za razliko od celiakije in diabetesa tipa 1, pri katerih sta potrebni doživljenjski dieti, pa pri ostalih alergijah na hrano ter intoleranci na laktozo lahko pričakujemo, da bo alergija oziroma intoleranca izzvenela in otrok čez čas ne bo več potreboval prilagojenega dietnega režima. Zavedati se je potrebno, da se to zgodi, le če se določeno obdobje strogo držimo diete.

V zadnjem času pa se pojavlja tudi intoleranca na fruktozo, ki je velikokrat v kombinaciji z laktozo, kar predstavlja še večjo omejitev pri izboru živil.

III. NAJPOGOSTEJŠE VRSTE DIET NA OŠ GRADEC

Tabela 1: Tabela trenutnih diet in število otrok

Vrsta diete	Število otrok
Celiakija	3
Diabetes	2
Intoleranca na laktozo	2
Intoleranca na fruktozo	1
Alergija na kravje mleko	2
Alergija na citrusne	2
Alergija na oreščke	1
Alergije na kombinacijo različnih živil (aditivi, konzervansi in drugo)	2

Občasno se pojavljajo tudi druge diete, ki so kratkotrajne narave in se pripravljajo po zdravniških navodilih približno od 1 do 3 tednov. To so koprivnica oziroma urtika tipa 1, 2, 3 ter gastritis.

IV. OBLIKOVANJE JEDILNIKOV

Načrtovanje jedilnikov poteka enkrat tedensko skupaj z organizatorjem šolske prehrane, vodjo šolske kuhinje in kuharicami podružničnih šol. Mesečno oziroma po potrebi se vodijo razgovori s starši, ki pripomorejo k oblikovanju primerne jedilnika za posameznega

Tabela 2: Primer jedilnika za bolnika s celiakijo

PONEDELJEK Malica: kakav, brezglutenski kruh, tamar namaz s šunko, sadje Kosilo: bučna juha, krompirjeva musaka, solata, sadje
TOREK Malica: mleko, brezglutenski polnozrnati kosmiči, sadje Kosilo: pečena piščančja kračka, rizi bizi, solata, sadje
SREDA Malica: čaj, brezglutenski kruh, tunin namaz, paradižnik, sadje Kosilo: cvetačna juha, puranji koščki v zelenjavni omaki, brezglutenske testenine, solata
ČETRTEK Malica: čaj, brezglutenski kruh, alpski sir, kuhano jajce, sadje Kosilo: dušen file ostriža, pire krompir, solata
PETEK Malica: mlečni riž, sadje Kosilo: telečja obara z žličniki, brezglutenska biga, brezglutensko pecivo, kompot

V. SODELOVANJE S STARŠI

Ključnega pomena je tudi sodelovanje s starši. Ti so ob postavitvi diagnoze oziroma ob prejemu zdravniškega izvida tudi sami negotovi, kako se spoprijeti z dieto. Prvo obdobje je uvajalno,

kjer tako starši doma kot organizator šolske prehrane v šoli vsakodnevno oblikujemo varne jedilnike in postopoma (z dodajanjem novih izdelkov ter živil) širimo njihovo pestrost. Ob novem šolskem letu starše pozovemo, da nas obvestijo, ali se je bolezensko stanje spremenilo, in da predložijo nova zdravniška opravičila za nadaljevanje diete. To velja predvsem za kratkotrajne oblike diet, kot so alergije, medtem ko celiakijo in diabetes uvrščamo med dolgotrajne bolezni, kjer se bolezensko stanje načeloma ne spreminja.

Največkrat se s starši slišimo po telefonu ali si informacije ter nasvete izmenjamo preko elektronske pošte. V spodnji tabeli je primer dobrega sodelovanja s starši.

Tabela 3: Elektronsko sporočilo enega od staršev

Najlepša vam hvala za vso skrb in obvestilo. Zaradi te zahtevne diete, kjer se še sama lovim, sem kar močno zaskrbljena, ker vidim, kako ne najdem sestavin na trgu. Razmišljam v to smer, da bi tudi kosila za ta teden odpovedala, ker vidim, kako hitro kupim napačna živila. Z Andrejo preizkušava kolikor se da različno hrano, ki bo ustrezala zahtevam in seveda, da jo bo Andreja tudi želela jest. Zavedam se, da je to draga hrana, zato si želim, da ne bi bila vržena stran. 31. 8. 2016 sva dobili šele te delne izvide in približna navodila, zato žal dosti živil v tako kratkem času z Andrejo še nisva uspeli preizkusiti. Kaj mislite vi? Bom pa vsekakor Andreji dala dovolj hrane za malico in tudi še, če bo potrebno, za kosilo v tednu, ki sledi.

Upam, da čim prej dobim še drugi del zdravniškega izvida in da vidim, če bo potrebno dieto brez laktoze še naprej vzdrževati. Vam sporočim, čim bo kaj novega. Sezname živil od dietetika še čakam. Če bom uspela čez vikend, bom tudi slikala živila, ki sem jih kupila in vam jih pošljem po e-pošti.

Hvala za vse.

VI. SKLEP

Dejstvo je, da v zadnjih letih v šolskih kuhinjah zaznavamo porast dietnih obrokov. Če smo bili včasih pozorni le na nekatere splošne diete, kjer smo izločali samo eno vrsto živil, se sedaj pojavlja čedalje več kombiniranih diet, pri katerih moramo izločiti vrsto živil ter jih postopoma dodajati, da se odkrije pravi vzrok težav. Nekateri učenci z ustrezno dietno prehrano svoje težave v celoti odpravijo, za druge pa bo zaradi različnih okvar prebavil dieta postala način življenja. Prav zaradi tega se v šolah zavedamo, da ti učenci potrebujejo še posebno skrb in disciplino pri načrtovanju njihove prehrane, veseli pa smo, če so nam v podporo in pomoč tudi starši.

LITERATURA IN VIRI

1. Ministrstvo za zdravje, Republika Slovenija, Praktikum jedilnikov zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah, Ljubljana, 2008, pp. 17,18.

AKTIVNO V SREDIŠČU

POVZETEK

V prispevku z naslovom Aktivno v središču, vam želim prikazati primer dobre prakse, katere smo uvedli na oš. Gradec, POŠ Vače.

Tako kot povsod po svetu se učitelji tudi na naši šoli srečujemo z vse več učenci s prekomerno telesno težo in nemotiviranostjo in nezmožnostjo za delo in športno vadbo. Živimo v kraju, kjer je zaradi geografske lege in oddaljenosti od mesta malo ponujenih organiziranih vadb in učenci nimajo toliko možnosti za športno udejstvovanje. V okviru projekta Aktivno v središču smo na šoli med odmori in rednimi urami športa popestrili vadbo z dodatnimi nalogami in sprotnimi testiranjmi, da učenci skozi vse leto lahko spremljajo svoj gibalni razvoj. Za večjo motiviranost in razvijanje pravega odnosa do športa in fear playa izbiramo tudi športnika šole in beležimo šolske rekorde v različnih disciplinah. Ponujena je tudi interesna dejavnost Gibajmo se, kjer tečemo skozi celo leto.

S tem projektom smo dosegli večjo aktivnost vseh učencev in tudi zaposlenih. Učencem želimo približati zdrav način življenja, jim ponuditi dovolj znanja, da jim bo gibanje postal način življenja.

ABSTRACT

In the article titled »Actively in the center« I wish to show you an example of good practice which has been recently started at our Primary School Gradec, Branch School Vače.

At our school, as elsewhere in the world, teachers notice more and more overweight students being physically incapable and unmotivated for work and sports exercises. Our branch school is located in a place that has geographically been laid behind offering only a few organized training programmes due to its distance from the nearest town, so our students don't have many possibilities for doing sports. Within our project work »Actively in the center« we started different extra exercises and regular testings during breaks and PE lessons to enrich working out, so that our students will be able to follow their motor development throughout the entire year.

To achieve better motivation and develop appropriate relationship towards sport and fair play we name top school sportsman and register school sporting activities records in different disciplines. We offer our students a school club called »Let's move« where they can go jogging all year round.

The project has achieved a higher activity rate with both, students and school employees. We want to teach our students a healthy lifestyle and give them enough knowledge so that movement will be their style of living.

I. UVOD

AKTIVNO V SREDIŠČU

V prispevku vam želim prikazati model dobre prakse, katero smo vpeljali na POŠ Vače (OŠ. Gradec) . Na šoli smo vpeljali projekt z naslovom AKTIVNO V SREDIŠČU. Ime smo izbrali glede na to iz kje izhajamo. Nahajamo se namreč blizu geometričnega središča Slovenje. Ime ima širši pomen.

Ne glede na to kje živimo, se tudi pri nas odraža sodobni način življenja. Kljub temu, da večina otrok živi na kmetijah, se je delo tu bistveno spremenilo in moderniziralo. V vseh pogledih življenje naših otrok ne odstopa od življenja drugih otrok. Vsi imajo dostop do računalnikov in posledično sedeči načina življenja. Zato smo si na šoli zadali cilj, da otrokom ponudimo nekoliko več, ne glede na pogoje v katerih delamo. Tako, kot na veliko šol nimamo idealnih pogojev za delo, imamo pa krasno okolico s čudovito naravo z veliko možnosti za športno udejstvovanje.

Učencem v šoli smo želeli ponuditi čim več gibalnih aktivnosti skozi vse leto. Aktivnosti so zasnovane tako, da imajo učenci možnost gibanja na vsakem koraku. S tem smo učencem omogočili veliko bolj kakovostno preživljanje časa v šoli. Posledično so učenci bolj zadovoljni in motivirani za delo tudi na drugih področjih in predmetih.

II. PREDMET IN PROBLEM

Tako kot po celem svetu se tudi na naši šoli pojavljajo » problemi « sodobnega življenja, ki se odražajo na šolski populaciji. Naraščanje prevalence prekomerne telesne mase in debelosti postaja vse bolj globalen problem, ki lahko negativno vpliva na zdravje tako v obdobju otroštva, adolescence, kot tudi v poznejšem življenjskem obdobju (Šimunič, Volmut, Pišot, 2010).

Delež prebivalstva, kot tudi šolarjev, ki večina svojih dnevnih aktivnosti opravlja sede, še nikoli ni bil tako velik. Zaradi uporabe vrhunskih informacijskih tehnologij se gibalna aktivnost vse bolj zmanjšuje, ponekod in pri posameznih skupinah pa dobesedno izginja. Moderne tehnologije so tako » olajšale » življenje, delo in celo igro v smeri vse manjšega fizičnega napora ali gibanja. Posledice nakazujejo dejstvo, da človek ni bil še nikoli v svoji zgodovini tako gibalno/športno tako neučinkovit in nesposoben. Lastni organizem, katerega temeljna funkcija je podpirati realizacijo naših sposobnosti, znanj in duha, smo zanemarili ter ga podredili pomenu podobe zunanosti (Pišot idr., 2010).

Vsa ta dejstva nas opozarjajo, da veliko je otrok, šolarjev, ki se ne gibljejo dovolj vsakodnevno. V strokovni literaturi lahko zasledimo številna priporočila glede gibalne aktivnosti otrok in mladostnikov, poskušajo opredeliti njihovo pogostost in intenzivnost, obliko in trajanje. Novejša okvirna priporočila za šoloobvezne otroke in mladostnike (od 6 do 18 let) predlagajo 60 minut ali več vsakodnevne gibalne/športne aktivnosti, ki dosega zmerno do visoko stopnjo intenzivnosti (Strong idr., 2005).

Vsa ta dejstva športni pedagogi vsako leto merimo in udi primerjamo s ŠSK. Že več let rezultati kažejo na drastično upadanje motoričnih sposobnosti otrok in mladine. V primerjavi z rezultati raziskav iz konca osemdesetih in prve polovice devetdesetih let prejšnega stoletja je trend razvoja gibalnih sposobnosti neugoden.

Tako imamo dovolj podatkov, ki kar kličejo, po spremembah in drugačnem načinu dela. Gibanje kot primarna potreba človeka je zanemarjena, zato je čas, da se ponovno vzpostavi pravi odnos in s tem preprečujemo vse negativne dejavnike, ki so s tem tudi povezani.

Kakovost življenja mladih pri tistih, ki so gibalno aktivni bistveno višja, kot pri manj dejavnih vrstnikih. Naloga staršev kot tudi športnih pedagogov je, da otroci – učenci osvojijo takšne vedenjske vzorce, ki temeljijo na redni gibalni dejavnosti in čim bolj zdravemu načinu življenja.

Zdrav način življenja, vključuje zadostno količino gibalne dejavnosti in primerne prehranske navade to je nujno za normalen telesni in duševni razvoj. Telesna pripravljenost otrok ima povsem isti razlog kot pri odraslih: izboljšajo zdravje in lažje opravljajo vsakodnevna opravila in dejavnosti. Ljudje, ki so telesno dobro pripravljeni, bolje spijo in se bolje spopadajo z izzivi, s katerimi se morajo soočati čez dan.

Kaj je telesna pripravljenost?

Telesna pripravljenost je vsako gibanje mišic telesa, pri katerem se porablja več kalorij kot pri počivanju. Telesno pripravljenost je mogoče doseči z redno dejavnostjo. Telesno pripravljenost lahko razdelimo na dva tipa: tisto povezano z zdravjem, in tisto, povezano z dosežki in spretnostmi. Z zdravjem povezana telesna pripravljenost izboljšuje delovanje srca in mišic, krepi kosti in vpliva na splošno dobro počutje. Pri dejavnem otroku je večja verjetnost, da bo dejaven tudi v odraslih letih, ko ima z zdravjem povezana telesna pripravljenost pomembne dolgoročne koristi. Te koristi obsegajo boljše življenje in zmanjšano tveganje za razvoj nekaterih bolezni, npr. sladkorne bolezni tipa 2 in obolenj srca (Gavin, Dowshen, Izenberg, 2007).

Dobra telesna pripravljenost ima tudi velik pomen pri medsebojnih odnosih med vrstniki in sošolci. Otroci, ki so dobro telesno pripravljeni čutijo, da so dobri pri vsaki dejavnosti, s katero se ukvarjajo, čutijo tudi, da jih vrstniki in odrasli sprejemajo, in, kar je najvažnejše, zelo se zabavajo. Zaradi pohval in spretnosti katere bo razvil skozi vadbo bo otrok pridobil na samozavesti in zaradi tega še bolj užival v telesnih dejavnostih.

Kako pripraviti otroke in šolarje do večje telesne aktivnosti?

Pri vseh dejstvih in spoznanjih je še vedno v pri vrsti veliko odvisno od načina življenja v družini in spodbud, katere imajo otroci že od rojstva naprej. Starši so otrokom velik zgled. Res je, da je danes ukvarjanje s športom v določeni meri povezano tudi z ekonomskim statusom, vendar za določene gibalne aktivnosti imamo vsi enake pogoje in ne terjajo ekonomskega položaja, pač pa le voljo in pravo miselnost. Raziskave kažejo, da posamezniki, ki so se v mladosti naučili različnih športnih dejavnosti in gibalnih sposobnosti, so kot odrasli bolj športno dejavni (navaja dr. Škof). Podobno kaže tudi finska raziskava, ki je ugotavljala tudi vpliv genske osnove in družinskega okolja na zdravje in zdrav življenjski slog v odraslosti. Težko kažemo samo na starše, da premalo naredijo za gibalno dejavnost otrok, kajti, ko otroci vstopijo v šolo, velik del dneva preživijo tudi v tej ustanovi. Zato je pomembna naloga vseh učiteljev,

kako otrokom približati različne gibalne dejavnosti in jih navdušiti za gibanje. Šola ima že samo prednost skupine, katera ima lahko na posameznika velik vpliv in motivacijsko moč, da se pridruži različnim gibalnim igram.

III. PREDSTAVITEV PROJEKTA AKTIVNO V SREDIŠČU

V okviru projekta aktivni v središču smo imeli cilj, da zajamemo vso populacijo na naši podružnični šoli, kjer je 113 učencev. Kot sem že v uvodu omenila v samem okolju ni organiziranih nobenih popoldanskih gibalnih dejavnosti za otroke in mladino, zato se mi zdi, da ima šola tu še bolj odgovorno nalogo, da učencem ponudi čim več možnosti za gibanje v okviru rednih ur športa, kot tudi dodatnih dejavnosti.

Skozi celo leto se potekajo določene gibalne aktivnosti.

- **JESENSKI KROS** v mesecu oktobru smo za celo šolo organizirali šolski kros, ki je potekal po bližnjih poteh v okolici šole. Na ta dogodek smo se ustrezno pripravili. Nekateri učenci so se tako prvič srečali s tekmovanjem in tudi premagovali štartno tremo. Najbolj čustveno so kros doživljali najmlajši učenci. Poseben dogodek je bilo podeljevanje medalj in pohval za udeležbo.
Učenci kateri so imeli željo in pogum so tudi nastopili na Ljubljanskem maratonu.
- **AKTIVNI ODMORI** potekajo skozi celo šolsko leto. V okviru glavnih odmorov učencem ponujamo različne gibalne dejavnosti. Najmlajšim smo v ta namen na hodniku naredili malo trim stezo z posebnimi nalogami katere lahko »opravijo« vsakič, ko se sprehodijo po hodniku.
Starejši učenci pa imajo po urniku različne dejavnosti v telovadnici ali zunanjem igrišču glede na letni čas in vreme.
- **ŠPORTNIK ŠOLE** z ostalimi športnimi pedagogi smo pripravili kriterije po katerih izbiramo najboljšega športnika šole. V to so vključeni zopet vsi učenci.

KRITERIJ PRIDOBIVANJA TOČK ZA ŠPORTNIKA ŠOLE

1. UDELEŽBA NA TEKMOVANJU
- za udeležbo na vsakem tekmovanju 1 točka

2. UVRSTITEV NA TEKMOVANJU

A) Medobčinsko, področno:

1. mesto 3 točke
2. mesto 2 točki
3. mesto 1 točka

Četrtnfinale državnega prvenstva:

1. mesto 4 točke

2. mesto 3 točke
3. mesto 2 točki
4. mesto 1 točka

Polfinale državnega prvenstva:

1. mesto 4 točke
2. mesto 3 točke
3. mesto 2 točki
4. mesto 1 točka

Državno finale:

1. mesto 10 točk
2. mesto 9 točk
3. mesto 8 točk
4. mesto 7 točk
5. mesto 6 točk
6. mesto 5 točk
7. mesto 4 točk
8. mesto 3 točke
9. mesto 2 točki
- 10 mesto 1 točka

3. MINUS TOČKE

- A) vzgojni opomin - 5 točk
- B) brez športne opreme (2 bonusa, vsak nadaljnji) - 1 točka

Hkrati poteka tudi med razredno tekmovanje za najbolj športni razred. V tej kategoriji bomo sešteli točke posameznikov. Na koncu zmagarazred z največjim številom zbranih točk.

Točkuje se samo udeležba na tekmovanjih, kjer učenci zastopajo šolo in ne klub. Pravilnik o točkovanju lahko spremeni ob sklepu športnih pedagogov.

- **ŠOLSKI REKORDI** skozi šolsko leto v okviru rednih ur izvedemo razredna tekmovanja v naslednjih disciplinah: skok v višino, troskok z mesta, tek na 60m in tek na 600m. Vse rezultate beležimo in jih nato kronološko spreminjamo glede na dosežke naslednjih generacij.
- **TESTI NAPREDOVANJA** v okviru ogrevanja pri rednih urah imamo z učenci dogovor o opravljanju določenih nalog. Enkrat mesečno pa to preverjamo in si beležimo v osebne kartone. Učenci sami spremljajo svoj napredek.

IME IN PRIIMEK:

	OKT	NOV	DEC	JAN	FEB	MAR	APR	MAJ
1.								
2.								
3.								

OPIS VAJE:

- 1- Dviganje trupa 60s
- 2- Šprinti 60s
- 3- Preskoki kolebnice 60s

• KROŽEK GIBAJMO SE

Pri načrtovanju kaj učencem ponuditi, da jim bo gibanje postala rutina in potreba sem uvedla interesno dejavnost gibajmo se. Cilj te dejavnosti je, da učencem prikažem možnost gibanja v vsakem vremenu in prostoru. Izhaja sem tudi iz dejstva, da vsakemu učencu niso pisani na kožo skupinski športi. Izziv mi je bil kako učence privabiti k vadbi, saj za večino tako stare je tek monoton in nepriljubljen. Skupaj z učenci se 1x tedensko podamo na tek po bližnji okolici šole. Kako intenzivna bo vadba se odločamo sproti glede na število tekačev in njihovih sposobnosti. Na veliko presenečenje učenci zelo radi tečejo in število rednih tekačev narašča. Največ na vadbi nas je bilo 15. Učencem skozi tek želim prikazati, da spoznajo svoje sposobnosti in izgubijo tisti neprijeten in odbijajoč občutek do teka.

IV. ZAKLJUČEK

Z vsemi temi dejavnostmi in dodatnimi gibalnimi nalogami smo zelo popestrili športno dogajanje na naši šoli. Učenci so veliko bolj motivirani za vadbo in s tem posledično tudi izboljšujejo vse svoje motorične sposobnosti.

Želja po več gibanja pa ni zajela samo učence, ampak smo tudi zaposleni postali aktivni in 1x tedensko skupaj tečemo in se gibamo. Tako dajemo dober zgled učencem in krepimo medsebojne vezi.

LITERATURA

1. Zajc J., Videmšek M., Štihec J., Pišot R., Šimunič B. (2010). Otrok v gibanju doma in v vrtcu. Koper 2010
2. Šimunič B., Volmut T., Pišot R. (2010). Otroci potrebujejo gibanje. Koper 2010
3. Gavin L., M., DoWshwn S., A., Izenberg N., Otrok v formi. Mladinska knjiga 2007
4. Bodemer J. (2009). Tek. Tržič 2009
5. Kozjak R., N., (2004). Gibanje je življenje. Ljubljana 2004

VIR slike:<http://vrtec-osknezak.splet.arnes.si/page/4/>

MATEMATIKA IN ZDRAVA PREHRANA

POVZETEK

Današnji matematični učbeniki veliko temeljijo na pridobivanju proceduralnih znanj, vse premalo pa je poudarka na veščinah, ki naj bi bile pomembne kasneje v raznih življenjskih situacijah. V šoli naj bi učitelji med drugim učence navajali na sposobnost reševanja problemov, na kritično mišljenje, timsko delo, ustvarjalnost, uporabo nekaterih računalniških programov (Microsoft Excel), Ni časa, slišimo velikokrat. Pa je res tako? V prispevku bom pokazala, kako lahko vsebine učnega načrta pri matematiki, ozaveščanje otrok o pomenu zdravega zajtrka in gibanja vključimo v šolsko delo in ob tem spoznamo matematični program Microsoft Excel, se spoznamo z anketiranjem in obdelavo podatkov, krepimo timsko delo in kritično razmišljamo o zdravem prehranjevanju in gibanju svojih sovrstnikov še na drugačen način.

KLJUČNE BESEDE: matematika, obdelava podatkov, anketa.

MATH AND HEALTHY DIET

ABSTRACT

Today's math textbooks are mostly based on the acquisition of procedural knowledge, but all too little emphasis is made on the skills that would be important later in various life situations. At school, teachers are supposed to teach children problem solving, critical thinking, teamwork, creativity, use of certain computer programs (Microsoft Excel), There is no time, we hear too often. But is it really so? In this article I'll try to show how things like mathematics curriculum content, raising awareness among children about the importance of a healthy breakfast and movements, can be included in school work and within this we will get to know the math program Microsoft Excel, become familiar with the survey and data processing, strengthen teamwork and think critically about healthy eating and the movement of our peers also in a different way.

KEYWORDS: math, data processing, survey

I. UVOD

Matematiko srečujemo na vseh področjih našega vsakdanjega življenja. Poleg splošnih znanj naj bi pri pouku matematike glede na učni načrt razvijali matematično mišljenje, uporabljali različne tehnologije, spoznavali uporabnost matematike v vsakdanjem življenju, spoznavali matematiko kot proces učenja kreativnosti, natančnosti in ustvarjalnosti, razvijali zaupanje v lastne sposobnosti, odgovornost in pozitiven odnos do dela in matematike. Vzodbujali naj bi naravoslovno matematično kompetenco za razvoj kompleksnega mišljenja in podobno.

Zelo lepo napisane smernice in priporočila za poučevanje matematike, ki pa v praksi nekako ne zaživijo v celoti, saj moramo učitelji namenjati vedno več časa razvijanju splošnih znanj (NPZ) kar pomeni manj časa za ostale vsebine. Vsebine, ki so za učence ravno tako pomembne, če ne celo bolj. V ta namen smo se učiteljice na OŠ Dravograd odločile, da jih bomo vključile oz. izvedle v okviru tehniškega dneva Pomen zajtrka v prehrani, ki ga vsako leto izvedemo v okviru tradicionalnega slovenskega zajtrka. K temu nas je spodbudil model uvajanja obdelave podatkov, ki ga predlagata v svoji knjigi Obdelava podatkov pri pouku matematike 6-9 Zlatan Magajna in Amalija Žakelj. V knjigi je prikazanih kar nekaj primerov, ki so nas vzpodbudili k celovitemu pristopu obravnavanja nekaterih vsebin tega področja.

Naše dejavnosti so se nanašale predvsem na izdelavo vprašalnika, zbiranje podatkov, analizo in predstavitev podatkov s pomočjo programa Microsoft Excel.

Z obdelavo podatkov se učenci namreč srečajo že v prvi triadi. Ob koncu druge triade naj bi glede na učni načrt že uporabljali elektronske preglednice, ob koncu tretje triade pa naj bi sami izdelali empirično preiskavo in njene rezultate tudi kritično ovrednotili in predstavili. Torej vsebine katerim bi morali glede na potrebe posvečati več časa.

V nadaljevanju prispevka bom predstavila našo izkušnjo z vključevanjem teh vsebin.

Gibanje in zdrava prehrana sta pomembna za razvoj mladostnikov in dobra naložba za kasnejše življenje. O tem vemo veliko in hkrati zelo malo, oziroma to večkrat pozabljamo. Učencem predstavljamo znana dejstva iz raznoraznih prispevkov, zelo malokrat pa jim omogočimo da sami o tem kaj povedo in dan dejavnosti v okviru Tradicionalnega slovenskega zajtrka je ravno pravi trenutek za to.

II. MATEMATIČNE VSEBINE

Po skupnem zajtrku smo učence razdelili v heterogene skupine med katerimi sta bili dve matematični. Želimo jih namreč navajati na medsebojno sodelovanje, usklajevanje z drugimi, pogajanje, zmožnost odločanja, aktivno poslušanje, ..., skratka na veščine, ki jih današnji delodajalci pričakujejo od svojih zaposlenih. Na prvi pogled se zdijo povsem samoumevne, pa niso. Učitelji namreč opažamo v šolskem prostoru vse manj medsebojnega sodelovanja, empatije in zato je še toliko bolj pomembno, da se zavedamo in na to opozarjamo učence.

Teoretičnemu delu v katerem smo obnovili znanje o obdelavi in spoznali splošne zahteve dobrega anketnega vprašalnika, različne vrste vprašanj in si pogledali nekaj primerov je sledil praktični del (slika 1). Izvedba načrta in oblikovanje anketnega vprašalnika.



Slika 1: prikazuje izdelavo miselnega vzorca o anketnem vprašalniku.

Oblikovanja so se na naše presenečenje lotili zelo zavzeto in odgovorno. Ker smo jih opozorile tudi na pomen skupinskega dela in sodelovanja so se zelo trudili z upoštevanjem mnenj drug drugega in si med seboj pomagali. Večjih težav pri tem niso imeli, saj smo se omejili na izdelavo preprostega vprašalnika (4 vprašanja). Zavedamo se, da mogoče zbrani podatki niso bili povsem verodostojni, a z izdelovanjem zahtevnejšega vprašalnika bi lahko naleteli na marsikatero nevšečnost, ki smo se ji želeli izogniti. Izdelava reprezentativnega anketnega vprašalnika je namreč zelo zahtevno delo. Od izdelovalca zahteva veliko znanja, tako znanja iz informatike, kot tudi znanja iz področja na katero se vprašalnik navezuje.

Sledil je najzabavnejši del – anketiranje sošolcev. Anketiranje so opravili sami. Ob tem so spoznali slabosti in prednosti svojega vprašalnika. Nekatera vprašanja so bila postavljena zelo nejasno in je bila ob njih potrebna dodatna razlaga, nekatera niso ponujala dovolj odgovorov in podobno. Na napakah se učimo in menim, da so si tako učenci veliko boljše zapomnili, kaj so prednosti dobrega anketnega vprašalnika in kaj slabosti. Ob tem smo jih zopet lahko spomnili kako pomemben je začetni razmislek in načrt dela. Na to jih je potrebno vseskozi opozarjati in spominjati, kajti cilj matematike ni samo matematično znanje, ampak razvijanje znanj ki omogočajo razvoj celovite osebnosti učenca.



Slika 2: prikazuje anketiranje (reševanje vprašalnika) učencev 8. Razreda

Zbrane podatke smo najprej uredili in jih zapisali v preglednico (slika 3)



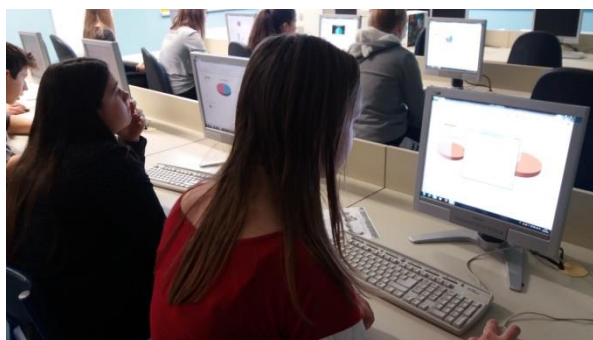
Slika 3: prikazuje urejanje podatkov.

Sledilo je delo z elektronskimi preglednicami (slika 4 in slika 5), ki smo jih oblikovali s pomočjo Microsoftovega programa Excel. Kljub predstavi, da so učenci seznanjeni z osnovnimi veščinami dela z računalnikom, na to kažejo tudi rezultati mednarodnih raziskav ICILS 2013, se je pokazalo, da temu ni tako in da je res potrebno sistematično navajanje na delo z računalnikom, med drugim tudi sistematično navajanje na delo z elektronskimi preglednicami. Glede na učni načrt naj bi se učenci spoznali z elektronskimi preglednicami že v 6. razredu, vendar tudi po razgovorih z drugimi učitelji temu ni tako. Večina vpeljava elektronskih preglednic izpušča iz svojega poučevanja. Nekateri se ne čutijo kompetentni za poučevanje, drugi pa v tem nekako ne vidijo smisla. S tem se seveda ne morem strinjati. Še posebej v današnjem času, kjer si dela brez znanja uporabe tega programa veliko odraslih ne zna predstavljati je prav, da se učenci z njim seznanijo že v osnovni šoli.

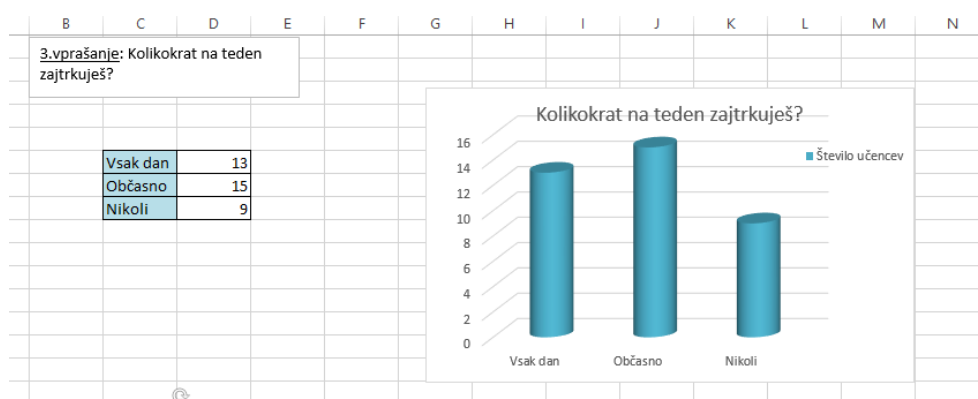
S programom so se učenci srečali prvič v 6. razredu. Osnove naj bi poznali. Pa ni bilo tako. Največ težav nam je povzročalo zapisovanje podatkov v celice. Program deluje namreč na principu vnosnih polj in zelo pomembno je da, so podatki natančno vpisani. Poleg tega je bilo potrebno uporabo elektronskih preglednic tudi osmisliti. To smo pokazali s spreminjanjem podatkov.

Pri deklicah je bilo hitro bolj pomembna izbira barv in ne namen zaradi katerega smo preglednice tudi uporabili, zato smo se morali dogovoriti za nekatere omejitve glede barv in velikosti pisave.

Sledila je interpretacija. Ta je lahko zelo zahtevna, zato smo se omejili le na ugotavljanje dejstev. Ob tem smo se oprli tudi na splošno znana dejstva in jih primerjali z našimi rezultati, ki so jih učenci predstavili svojim sovrstnikom.



Slika 4: prikazuje delo z računalniškim programom Microsoft Excel



Slika 5: prikazuje preglednico in diagram, ki ga je izdelala učenka v programu Microsoft Excel.

III. ZAKLJUČEK

Čeprav sem v prispevku predstavila le matematični del, smo ob zaključku združili še preostali dve skupini, ki sta pripravili zdrave prigrizke in proučili smernice, ki jih podajajo strokovnjaki za zdrav razvoj mladostnika. Vsaka skupina je predstavila svoj del. Ob tem smo ugotovili, da učenci 8. razredov v veliki večini zjutraj ne zajtrkujejo oziroma, da je ta dan zajtrkovala le polovica učencev. Za zajtrk posegajo po nezdravih prigrizkih, če prav vedo, da to ni zdravo. Za najbolj zdrav zajtrk je večina izbrala med, maslo, črn kruh in mleko, je pa kar nekaj učencev izbralo tudi nutelo, bel kruh, kakav in banano.

In kaj menijo, kaj bi tiste, ki ne zajtrkujejo prepričalo v to da bi zajtrkovali?

Mnenja so bila različna in pristna npr.:

- sam ne jem, zato ne vem kako bi prepričal sošolca,
- pripravil bi mu moj najljubši zajtrk, da bi videl, da je lahko tudi zajtrk odličen,
- zajtrk pripomore k boljši postavi.

Izvedba dneva dejavnosti je potrdila, da se vse premalo učencev 8. razredov giblje in da jih vse premalo zjutraj zajtrkuje. Potrdila je zavedanje učencev o vplivu zgoraj opisanega na njihov razvoj in zdravje, vendar pa jih je vseeno potrebno na to še opozarjati, da bodo svoje vedenje tudi upoštevali in večkrat zjutraj zajtrkovali, pili dovolj vode, posegali po manj sladkih pijačah.

Menim, da smo z izvedbo dneva dejavnosti pripomogli, da bodo učenci razmišljali o svojem načinu življenja, da jih bo kar nekaj naslednjih dni zjutraj zajtrkovalo in upajmo, da jim bo to postalo njihova navada.

Poleg tega so se srečali z anketiranjem in ob vsem tem dobili priložnost za medsebojno sodelovanje, kritično razmišljanje, urjenje v medsebojnem sodelovanju oz v veščinah, ki jih bodo v kasnejšem življenju še kako potrebovali. Izdelane preglednice in grafi, so bili izpolnjeni na osnovi njihovega vprašalnika in bodo učencem zagotovo približali »svet števil« v vsakdanje življenje

LITERATURA IN VIRI

1. *Obdelava podatkov pri pouku matematike 6 - 9* (Zlatan Magajna, Amalija Žakelj, Zavod Republike Slovenije za šolstvo, Ljubljana, 2000)
2. *Učni načrt za osnovno šolo – Matematika* (Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport, Zavod Republike Slovenije za šolstvo, Ljubljana, 2011).
3. *Stičišče 9 – matematični učbenik za 9. razred OŠ* (Milena Strnad, Jutro, 2015)
4. *Stičišče 8 – matematični učbenik za 8. razred OŠ* (Milena Strnad, Jutro, 2015)
5. *Stičišče 7 – matematični učbenik za 7. razred OŠ* (Milena Strnad, Jutro, 2015)
6. *Stičišče 6 – matematični učbenik za 9. razred OŠ* (Milena Strnad, Jutro, 2015)
7. http://www.pei.si/UserFilesUpload/file/raziskovalna_dejavnost/ICILS/ICILS_izrocki%20ZA%20novinarje.pdf (Mednarodna raziskava računalniške pismenosti ICILS 2013, izročki, Pedagoški inštitut)
8. <http://www.24ur.com/novice/gospodarstvo/ste-pripravljeni-vescine-ki-jih-morate-osvojiti-za-to-da-dobite-in-obdrzite-sluzbo.html>
9. *Ste pripravljeni? Veščine, ki jih morete osvojiti za to da dobite in obdržite službo*, novice 24ur.com

GIBANJE UČENCEV PRI VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNEM DELU V TRETJEM RAZREDU

POVZETEK

V zadnjih desetletjih se v različnih medijih in tudi v strokovni literaturi soočamo z informacijami o tem, da se otroci premalo gibljejo. To vpliva na njihovo splošno počutje, zdravje in tudi na učno uspešnost. Medtem ko imajo mlajši otroci naravno potrebo po gibanju, z leti interes za gibanje pri otrocih upada. Da bi dobili odgovor na vprašanje, kakšen je odnos učencev do gibanja v šoli, smo na Osnovi šoli Ludvika Pliberška Maribor anketirali dvajset učencev tretjega razreda. Vsi učenci so izpostavili, da bi si v šoli želeli več gibanja. Ob treh urah športa, predpisanega s predmetnikom, smo jim omogočili več priložnosti za gibanje. Učenci so bili navdušeni; izboljšali so se tudi njihovi rezultati pri testiranju telesnih zmogljivosti, ki smo jih opravili pred in po dveh mesecih športnih aktivnosti. Ker so bile priložnosti za gibanje učencev odvisne tudi od njihove uspešnosti pri šolskem delu, so bili učenci učno bolj motivirani; celo več – gibanje smo vpeljali v vzgojno- izobraževalni proces na način, da so učenci uporabljali miselne procese na višjem nivoju.

KLJUČNE BESEDE: gibanje v šoli, učenci, učna motiviranost.

PUPILS' EXERCISE IN THE EDUCATIONAL PROCESS IN THIRD-GRADE

ABSTRACT

In the past few years, various media as well as academic literature has confronted us with the information that pupils do not exercise enough. This affects their general well-being, health, and their grades. While children have a natural tendency to exercise, as years go by, pupils begin to lose their interest. In order to answer the question of what is the relationship of pupils to exercise in school, we asked twenty third-grade pupils from Ludvika Pliberška Maribor primary school. All the pupils have emphasized that they would like more exercise in school. We offered them additional opportunities for exercise next to the curriculum-based three hours per week. The pupils were thrilled, and their physical capabilities test results have increased (carried out before and two months after the implementation of additional exercise). As the opportunities for additional exercise were conditioned by their school work success, the pupils became more motivated. Moreover, exercise has been incorporated into the educational process in such a way that the pupils began using their cognitive processes at a higher level.

KEYWORDS: exercise in primary school, pupils, study motivation.

I. UVOD

V zadnjih desetletjih se v medijih in tudi v strokovni literaturi soočamo z informacijami o tem, da se otroci premalo gibljejo (Kovač in Strel, 2013; Rajović, 2013). To vpliva na njihovo splošno počutje, zdravje in tudi na učno uspešnost (Drev, 2010; Drev in Gabrijelčič Benkuš, 2011). Strovnjaki (Zupančič Grašič, 2016; Rajović, 2015) opozarjajo, da imajo otroci danes težave z osnovnimi gibalnimi spretnostmi kot so preval, kotaljenje, plazenje, skaknje, tek itd., saj imajo premalo možnosti za gibanje, s tem pa tudi manj možnosti raziskovanja in pridobivanja dražljajev iz okolja, kar je potrebno za pravilno obdelavo sinaps v možganih in s tem normalen razvoj otrok. Posledica so številne novodobne bolezni (ADHD, ploska stopala), s katerimi smo se v preteklosti srečevali veliko redkeje kot danes. Vzroki za to so v nezadostni količini gibanja otrok tako doma kot tudi v šoli.

Dejstvo je, da se z vstopom v šolo povečuje vedenje sedečega življenja, saj učenci presedijo v šoli velik del časa in nato zaradi šolskega dela doma presedijo še določeno število ur. Medtem ko imajo mlajši otroci naravno potrebo po gibanju, z leti interes za gibanje pri otrocih upada, saj začnejo svoj prosti čas preživljati ob računalniku, televiziji, mobilnimi telefoni in podobno.

Otroci bi se naj aktivno gibal najmanj eno uro vsak dan, najbolje na prostem. Imeti bi morali gibalno spodbudno okolje oziroma čim več priložnosti za gibanje (Drev in Gabrijelčič Benkuš, 2011). Nekateri šole poskušajo s pomočjo Modela zdrav življenjski slog omogočiti učencem eno uro gibanja na šolski dan tudi v dneh, ko na urniku ni športne vzgoje. Na Osnovni šoli Ludvika Pliberška Maribor ne sodelujemo v tem projektu, kljub temu pa smo učencem želeli omogočiti več gibanja v vzgojno-izobraževalnem procesu.

II. METODA

A. Vzorec in instrument

V našo raziskavo je bilo zajetih 20 učencev tretjega razreda Osnovne šole Ludvika Pliberška Maribor; 10 deklet in 10 fantov. Da bi dobili odgovor na vprašanje, kakšen je njihov odnos do gibanja, smo jih najprej anketirali, nato pa v sklopu vzgojno-izobraževalnega procesa z njimi izvajali dodatne športne aktivnosti. Po dveh mesecih dodatnih gibalnih aktivnosti v vzgojno-izobraževalnem procesu, smo učence intervjuvali, da bi dobili odgovor na vprašanje, ali jim je bil takšen način dela všeč.

Pri oblikovanju anketnega vprašalnika smo izhajali iz trditev, ki se nanašajo na počutje učencev v šoli ter ugotavljanje interesa za športne in druge aktivnosti v šoli. Učenci so obkrožili besedo, ki najbolj velja zanje pri trditvah:

- Rad/a hodim v šolo:
(vedno, ponavadi, včasih, redko, nikoli).
- Pri pouku sem težko zbran/a:
(vedno, velikokrat, včasih, redko, nikoli).
- Učno snov razumem:
(vedno, velikokrat, včasih, redko, nikoli).

- Želel/a bi, da bi v šoli več: (brali, računali, se gibali).
- V šoli mi je najbolj všeč: (matematika, spoznavanje okolja, šport, likovna umetnost, slovenščina, glasbena umetnost).
- Rad/a bi, da bi bilo v šoli na teden več ur: (matematike, spoznavanja okolja, športa, likovne umetnosti, slovenščine, glasbene umetnosti).
- Če bi imeli v šoli vsak dan šport, bi bil/a: (zelo vesel/a, vesela, vseeno mi je, ne bi mi bilo všeč).
- Da bi imel/a v šoli več priložnosti za gibanje, sem pri učnem delu in upoštevanju šolskih pravil pripravljen/a bolj potruditi: (da, ne, mogoče).

B. Rezultati in interpretacija anketnega vprašalnika pred izvedbo aktivnosti

Prve tri trditve se nanašajo na počutje učencev v šoli, zbranost pri pouku ter na razumevanje učnih vsebin.

- Največ učencev, 13, je povedalo, da *vedno* radi hodijo v šolo; 6 učencev, da *ponavadi*, 1 učenec pa *včasih* rad hodi v šolo.
- Da jim pri pouku misli *nikoli* ne uhajajo drugam je izrazilo 7 učencev, 6 *redko*, 6 *včasih*, 1 učenec pa je izrazil, da mu misli *velikokrat* uhajajo drugam.
- Učno snov *vedno* razume 7 učencev, 9 *velikokrat*, 3 *včasih* in 1 *redko*.

Iz odgovorov učencev sklepamo, da učenci večinoma radi hodijo v šolo in da se v šoli dobro počutijo. Nekateri imajo občasno težave z zbranostjo in razumevanjem učne snovi.

Z zadnjimi petimi trditvami smo ugotavljali, kakšen je odnos učencev do gibanja.

- 16 učencev je izrazilo željo, da bi se v šoli radi *več gibali*, trije, da bi *več brali*, en učenec pa bi rad v šoli *več pisal*.
- Največ, 13 učencev, je izrazilo, da jim je v šoli najbolj všeč *šport*, trem *likovna umetnost*, dvema *matematika*, in po enem *slovenščina* ter *glasbena umetnost*.
- 17 učencev je odgovorilo, da bi radi imeli v šoli na teden *več ur športa*, dva učenca *več likovne* in en učenec *več glasbene umetnosti*.
- 17 od 20 učencev je odgovorilo, da bi bili *zelo veseli* in trije, da bi bili *veseli*, če bi imeli v šoli vsak dan šport.
- Vseh 20 učencev je odgovorilo, da bi se v šoli za več gibanja bili pripravljeni *še bolj potruditi* pri učnem delu in upoštevanju šolskih pravil.

Odgovori učencev prepričljivo kažejo na to, da je šport najbolj priljubljen med vsemi aktivnostmi v šoli. Učenci bi si želeli več gibanja in odločno so povedali, da bi se bili za več športnih aktivnosti še bolj potruditi pri šolskem delu.

C. Dodatne gibalne aktivnosti učencev pri vzgojno-izobraževalnem delu

Vsi učenci so v prvi fazi naše raziskave torej izpostavili, da bi si v šoli želeli več gibanja. Zato smo jim ob treh urah športa, predpisanega z učnim načrtom, omogočili še več priložnosti za gibanje.

Učenci so pri učnih urah, po tem, ko so opravili neko delo (npr. po reševanju pisnih nalog), individualno odhajali v zadnji del učilnice, kjer so izvajali gibalne aktivnosti: skakali so v daljino, delali počepe, predklone, dvigovali trup itd. Učenci so se trudili, da bi čim prej kvalitetno opravili šolsko delo, saj so si prav vsi želeli gibalnih aktivnosti. Poimenovali smo jih **športne aktivnosti v učilnici po opravljenem delu**, kar prikazuje slika 1.



Slika 1: Skok v daljino oziroma športne aktivnosti v učilnici po opravljenem delu

Več aktivnosti za gibanje smo jim omogočili tudi z **jutranjo telovadbo, aktivnostmi med odmori, minuto za šport in gibanjem v naravi** oziroma **špotnimi aktivnostmi na šolskem igrišču** (slika 2). Če so učenci upoštevali šolska pravila in dogovore, smo poskušali čim večkrat izvajati našete aktivnosti.



Slika 2: Gibanje v naravi, športne aktivnosti na šolskem igrišču.

Ob tem, da smo učence z gibanjem motivirali za upoštevanje šolskih pravil in učno delo, smo naredili še korak dlje. Gibanje smo vpeljali v vzgojno-izobraževalni proces na način, da so učenci uporabljali miselne procese na višjem nivoju. Eno od takih učno-gibalnih aktivnosti smo poimenovali **poštevanke z gibanjem**. Učenci so namreč rezultate poštevanke, ki jo trenutno obravnavamo v tretjem razredu, prikazali z gibanjem. Razmišljati so morali hkrati o pravilnem rezultatu in pravilnem prikazu le-tega z gibanjem. Desetice so prikazali s skoki, enice

pa s počepi. Za pravilen odgovor na vprašanje, koliko je 6×4 , so morali učenci torej dva krat poskočiti in štiri krat počepniti. Učenci so si tudi sami izmišljali načine gibanja za prikaz rezultatov. Učenje poštevanke je ob zahtevnih miselnih procesih in gibanju postalo tudi igra, ki jo učenci v tem razvojnem obdobju še vedno potrebujejo, v šoli pa nam zanjo zmanjkuje časa.

D. Rezultati in interpretacija po izvedbi aktivnosti

Z učenci smo opravili test nekaterih telesnih zmogljivosti (skok v daljino, dvigovanje trupa, predklon, število počepov v minuti ...) na začetku in po dveh mesecih dodatnih gibalnih aktivnosti v sklopu vzgojno-izobraževalnega procesa. V tabeli 1 so prikazani rezultati merjenja skoka v daljino.

Tabela 1: Skok v daljino.

	Začetek	Po dveh mesecih
Deček 1	120 cm	129 cm
Deček 2	122 cm	161 cm
Deček 3	145 cm	147 cm
Deček 4	115 cm	160 cm
Deček 5	105 cm	142 cm
Deček 6	121 cm	125 cm
Deček 7	113 cm	142 cm
Deček 8	117 cm	151 cm
Deček 9	92 cm	120 cm
Deček 10	105 cm	134 cm
Deklica 1	106 cm	130 cm
Deklica 2	100 cm	132 cm
Deklica 3	95 cm	102 cm
Deklica 4	123 cm	150 cm
Deklica 5	98 cm	117 cm
Deklica 6	107 cm	121 cm
Deklica 7	105 cm	121 cm
Deklica 8	98 cm	122 cm
Deklica 9	116 cm	143 cm
Deklica 10	114 cm	138 cm

Kot je razvidno iz tabele 1 so vsi učenci po dveh mesecih aktivnosti izboljšali rezultat skoka v daljino. Štirje učenci so napredovali za manj kot 10 cm (trije dečki in ena deklica), trije učenci za več kot 10 cm (vse deklice), 8 učencev za več kot 20 cm (trije dečki in pet deklic), štirje učenci za več kot 30 cm (trije dečki in ena deklica) in en učenec (deček) za več kot 40 cm. Na začetku merjenja sta samo en deček in ena deklica dosegla dolžino skoka, ki se pričakuje od učencev, starih osem let (dečkli 130 cm, dekleta 120 cm.). Po dveh mesecih aktivnosti, pa je to dožino doseglo sedem dečkov in osem deklic. Trije fantje in dve deklici zahtevane dolžine še vedno niso dosegli, medtem, ko je šest dečkov in pet deklic preseglo dolžino predpisano za osem let stare učence.

Učenci so razen v začetni in zaključni fazi meritve izvajali sami. Kar pomeni, da so ob tem, ko so urili svoje telesne zmogljivosti, bili tudi miselno aktivni, saj so razvijali številske predstave preko 100. To je cilj, ki ga v šoli še niso obravnavali. Nihče od učencev ni nikoli potožil, da se še števil preko 100 nismo učili, kar kaže na to, da so jim aktivnosti bile bolj kot igra, hkrati pa so si ob teh dejavnostih ustvarili odlično podlago za ta omenjeni cilj.

Vsi učenci so po dveh mesecih aktivnosti povedali, da jim je bil način dela, ki je vseboval več gibanja všeč in da si želijo še naprej športne aktivnosti v vzgojno-izobraževalnem procesu. V nadaljevanju predstavljamo nekaj njihovih odgovorov:

- Anže, 8 let: »Všeč mi je bilo, ko smo lahko šli skakat v daljino, potem, ko smo opravili svoje delo. Poštevanka mi je bila všeč zato, ker smo se gibali in hkrati trenirali svoje možgane.«
- Nana, 8 let: »Jaz bi si še to želela. S športom je bilo vse fajn.«
- Tara, 8 let: »Poštevanka z gibanjem je zabavna, še posebej, če je na izpadanje.«
- Mia, 8 let: »Takšen način dela mi je všeč, ker se rada gibam. Poštevanka z gibanjem mi je všeč, ker me nasmeji in sprosti. Želela bi, da še naprej tako vadimo poštevanko.«
- Nika, 8 let: »... Všeč mi je, ker vadimo poštevanko in hkrati telovadimo. Še bi želela to delati, ker je fajn in se hkrati urimo pri telovadbi in poštevanki.«
- Eva, 8 let: »Všeč mi je bilo, ker smo se lahko malo več gibali. Ampak smo si to morali tudi prislužiti! ...«
- Nai, 8 let: »Vse mi je bilo všeč in želim še več telovadbe ...«
- Max, 8 let: »Seveda mi je bilo všeč, zato, ker sem izboljšal skok v daljino. Z veseljem bi nadaljeval tudi s poštevanko z gibanjem, ker sem lahko računal z gibanjem in še bi želel.«
- Luka, 8 let: »Meni je bilo všeč, ker smo se potrudili, da smo čimprej naredili naloge in da smo se zjutraj lahko razgibali.«

III. SKLEP

Učenci so že v začetni fazi naše raziskave izrazili željo po več športnih aktivnosti v šoli. Ko smo jim le-to omogočili, so bili navdušeni. Izboljšali so se tudi njihovi rezultati pri testiranju telesnih zmogljivosti. Ker so bile priložnosti za gibanje učencev odvisne tudi od njihove učne motiviranosti in uspešnosti pri opravljanju šolskega dela, so bili učenci učno bolj motivirani. Prav tako smo gibanje vpeljali v vzgojno-izobraževalni proces na način, da so učenci uporabljali miselne procese na višjem nivoju (poštevanka ...). Glede na vse omenjeno zaključujemo, da bi bilo smiselno tako na formalni (Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport) kot tudi izvedbeni ravni (pri pouku) razmišljati in oblikovati vzgojno-izobraževalni proces na način, ki bi omogočal učencem veliko več aktivnosti, kot jim to omogoča sedaj. Naša raziskava je pokazala, da več gibanja pri vzgojno-izobraževalnem procesu pomeni bolj motivirane in bolj zadovoljne učence.

LITERATURA IN VIRI

1. Drev, A. (2010). *Pomen rednega gibanja za otroke in mladostnike*. Pridobljeno 20. 10. 2016, s http://www.zdravjevsoli.si/index.php?option=com_content&view=article&id=169
2. Drev, A., Gabrijelčič Benkuš, M. (2011). *Gibanje v šoli – zakaj in kako?* Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije. [Power Point]. Pridobljeno 20. 10. 2016 s http://www.zdravjevsoli.si/attachments/article/208/Gibanje_Drev_Gabrijelcic_small.pdf
3. Kovač, M. In Strel, J, (2013). Informativna oddaja Denes. SiolNET. Pridobljeno 4. 11. 2016, s <http://siol.net/novice/slovenija/otroci-vsaj-za-deset-sekund-pocasnejsi-kot-pred-dvajsetimi-lety-video-66032>
4. Rajović, R. (2015). *Kako z igro razvijati miselni razvoj otroka*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
5. Rajović, R. (2013). *Mensa – NTC sistem učenja – IQ otroka – skrb staršev*. Ljubljana: Mensa Slovenija.
6. Zupančič Grašič, J. (2016). Otroci in gibanje: Nekateri niti igral več ne znajo uporabljati. Delo, 17. 4. 2016. Pridobljeno 14. 11. 2016 s <http://www.delo.si/nedelo/premalo-gibanja-ima-hude-posledice-za-razvoj-otrok.html>

VZGOJA ZA ZDRAVJE

POVZETEK

V svojem prispevku predstavljam različne dejavnosti, ki jih izvajamo na razredni stopnji osnovne šole v okviru rednega pouka, razrednih ur in športnih ter naravoslovnih dni. Vsem pa je skupno, da so usmerjene in povezane z vzgojo za zdravje. Skozi uresničevanje ideje naučiti šolarje zdravega življenjskega sloga, smo prestopili meje različnih učnih predmetov ter poudarili, da to ni le učna snov, temveč način življenja, ki bo pripomogel k boljšemu počutju, zdravju, vitalnosti in življenjskemu optimizmu.

KLJUČNE BESEDE: vzgoja za zdravje, športni in naravoslovni dnevi, zdrav življenjski slog.

EDUCATION FOR HEALTH

ABSTRACT

In this article I'm introducing different activities that are carried out on class rate of primary school. In a frame of regular classes, class hours, natural history days and sports activity days. They all have one thing in common; they are guided and connected with education for health. Through implementation of the idea, we taught pupils how to lead a healthy lifesyle. We managed to exceed borders of didactic objects, and emphasized that this wasn't only school subject, but also a way of life, which will lead them to well-being, health, vitality and life optimism.

KEYWORDS: education for health, sport and natural history days, healthy lifestyle.

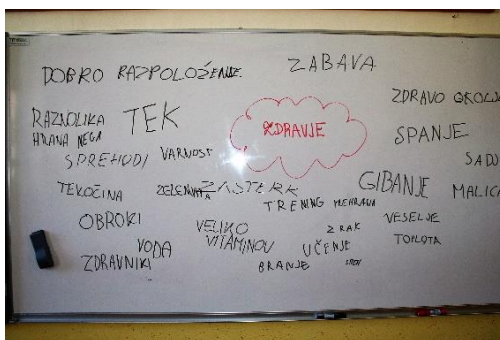
I. UVOD

Zdravje je tema, ki je v drugem vzgojno-izobraževalnem obdobju, posebej v 5. r., zastopana pri mnogih učnih predmetih. Zasledimo jo lahko pri učnih vsebinah in ciljnih športa, naravoslovja in tehnike, vse do gospodinjstva. V svojem prispevku bom predstavila nekaj primerov, kako sem se lotila medpredmetne povezave omenjene vsebine. Skozi uresničevanje zapisanih ciljev sem tako z učenci prestopila meje posameznih učnih predmetov in v okviru medpredmetnega povezovanja težila k ideji, da je zdravje več, kot le učna tema. Skrb za zdravje nam mora biti vsem način življenja in otroke moramo naučiti več kot le vedenje oz. znanje o zdravju. Ne gre torej le za pridobivanje informacij in znanja, ampak za motivacijo za zdravo življenje. Najprej jih moramo naučiti, kaj je zdrav življenjski slog in nato kako ga živeti danes in jutri. Ker se tudi najdaljša in najbolj strma pot prične s prvimi koraki, tako počnemo tudi v šoli. Pa pojdemo skupaj!

Cilji sodobne šole govorijo o vseživljenjskem izobraževanju, ki poudarja razvijanje sposobnosti za sodelovanje, razvijanje spretnosti in sposobnosti za samostojno iskanje in selekcioniranje informacij, njihovo kritično presojo, samostojnost, vztrajnost... Poleg vsega naštetega je izjemno pomemben cilj tudi povečanje kakovosti in trajnosti pridobljenega znanja z razvijanjem različnih strategij mišljenja. Pri predstavljenih dejavnostih se prepletajo metode sodelovalnega učenja, formativnega spremljanja, kot metodo za izboljševanje učnega procesa, pa sem izbrala Demingov krog kakovosti.

II. PRIMERI MEDPREDMETNEGA POVEZOVANJA VSEBIN POVEZANIH Z ZDRAVJEM

Z vsebino Zdravje smo v 5. r. pričeli najprej pri gospodinjstvu. S pomočjo metode »brainstorming«, sem pri učencih spodbudila zanimanje za to temo in poiskali so vse asociacije, stvari, ki so z njo povezane. Učenci so izpostavili zdravo prehrano, gibanje, higieno, spanje, preživljanje prostega časa in prijatelje ter dobre in slabe navade (razvade). Za začetek se mi je zdelo zelo spodbudno. S pomočjo sodelovalnega učenja so učenci po skupinah pričeli z iskanjem informacij. Pri tem so si pomagali s šolskim učbenikom, dodatno literaturo in računalnikom.



Slika 1: Uvod v sodelovalno učenje



Slika 2: Kaj se skriva v plastenkah?

Učence sem razporedila v šest heterogenih skupin. Izpostavili smo šest področij: prehrana, gibanje, duševno zdravje, higiena, razvade in navade ter pijače. Vsaka skupina je o svoji temi poiskala nekaj teoretičnega znanja, predlagala praktične aktivnosti, ob koncu blok ure pa so se člani skupin pomešali tako, da je bil iz vsake matične skupine po en član v novih delovnih skupinah. Ker sta šolski blok uri za takšen način dela prekratki, sem uresničevanje zastavljenih ciljev prerazporedila skozi različne predmete ter jim dodala še časovni okvir. Naše aktivnosti so potekale praktično vso leto. V kotičku je pri različnih predmetih sproti nastajal plakat Zdrav življenjski slog, kamor so učenci zapisovali, lepili in risali svoje ugotovitve. Delovne skupine so pri vseh predmetih ostale vedno enake. Njihove naloge so bile praktične narave. Vsaka skupina je poskusila najti odgovore na vprašanja kaj lahko sami naredimo za izboljšanje trenutnega stanja, kje je naša vloga, kaj se da spremeniti... Tako so učenci sami prišli do zanimivih spoznanj in predlogov.

A. Dejavnosti pri slovenščini in matematiki

Najprej smo pri pouku slovenščine pri poglavju o anketah sestavili razredno anketo o zdravju. Anketo smo skupaj rešili in se pri matematiki naučili kako zbrane podatke predstaviti. Učenci so v dvojicah dobljene podatke tudi prikazali s stolpci in kolačniki ter jih nato vključili v raziskovalno delo v svojih delovnih skupinah. Poiskali so svoja močna področja, izpostavili težave in predlagali aktivnosti za izboljšanje varovanja zdravja. Medpredmetno povezovanje nam je omogočalo celostni pristop k temi in razširilo nova spoznanja. Mnogim se je matematika ali slovenščina zdela bolj uporabna in življenjska kot so bili prepričani.

B. Dejavnosti povezane z zdravo prehrano

V medijh, strokovni literaturi, različnih posvetih in pravzaprav na vsakem koraku slišimo, da je eden večjih javnozdravstvenih problemov v Sloveniji nezadostna telesna dejavnost, nezdravo oziroma neprimerno prehranjevanje in prekomerna telesna teža ter debelost. Še bolj zaskrbljujoče pa je dejstvo, da to velja tudi za otroke. Nezadostno uživanje zelenjave ter prekomerno uživanje soli je zaznati že pri predšolskih otrocih, pri šolarjih in mladostnikih pa je stanje še slabše. Poleg velikih zdravstvenih tveganj se bistveno zmanjšuje kakovost življenja, zmanjša se tudi učna in gibalna učinkovitost. Temelj zdravega prehranjevanja za otroke in mladostnike je pestra, kakovostna in raznovrstna prehrana, ki je dobra popotnica za nadaljnje življenje, saj se prehranjevalne navade iz otroštva prenesejo v odraslo dobo.

Zdi se, da je tema zdravega prehranjevanja postala tako nasičena v našem vsakdanjem življenju, da je prav paradoksalno, da več ko o zdravem prehranjevanju govorimo in vemo, slabše je, tako pri otrocih kot pri odraslih. Zato je vzgojni vidik, ki ga lahko uresničujemo z različnimi vzgojno-izobraževalnimi dejavnostmi podprtimi z ustreznimi didaktičnimi pristopi in gradivi, toliko bolj pomemben. Tukaj tudi osebno kot učiteljica vidim največjo vlogo, zato je zdravje tudi tema na roditeljskih sestankih, kjer zdravstveni delavci pozivajo starše, da se uprejo navalu tovarniško pripravljene in prečiščene hrane, ki je večinoma slaba. Starše seznanijo tudi z vplivom nepravilne prehrane na sposobnosti in razvoj otroka.

O zdravi prehrani smo s petošolci raziskovali tudi pri naravoslovju in tehniki. Želeli smo se prepričati, ali je zdrava hrana res samo dolgočasna hrana, kot meni 34% mladih? Ne, poudarili

smo, da zdravo se prehranjevati ne pomeni jesti samo zelenjavo in sadje. Zdrava prehrana je uravnotežena prehrana, ki vključuje vse, kar radi jemo. Pri teoretičnih izhodiščih so učenci s pomočjo sodelovalnega učenja spoznali pomen pestre in uravnotežene prehrane za zdravje in rast. V delovnih skupinah so sestavljali prehranske piramide ter oblikovali plakate o ločevanju hrane po izvoru in načinu predelave.

Nato pa so pri praktičnem delu sestavljali različne jedilnike – jedilnik za šolarje, športnike, starejše in jih med seboj primerjali. Tako smo utrjevali zavedanje, da poznavanje izvora hrane mora nujno biti povezano tudi z načinom, s katerim je hrana pripravljena. Naše telo potrebuje dnevno vsaj pet različnih vrst sadja in zelenjave. Razredna raziskava je pokazala, da ima samo en učenec v razredu tri dnevne obroke, 13 jih ima štiri, preostalih deset učencev pa se prehranjuje več kot petkrat na dan.

Kaj, kdaj in koliko jesti? V goste smo povabili tudi medicinsko sestro iz Zdravstvenega doma Lenart, ki je bila osrednja izvajalka naravoslovnega dne z naslovom Zdrav življenjski slog. Učencem je predstavila masažo za otroke, tehniko čiščenja zob in vidik neprimerne prehranjevanja s prevelikim vnosom maščob in soli. Skupaj z učenci je pripravila nekaj zdravih smoothijev, in zeliščnih ter zelenjavnih namazov. Vsi namazi učencem niso šli tako v slast kot bi pričakovali. Sestra jih je spodbudila k okušanju novih okusov in vztrajanju, saj se telo novih okusov sčasoma navadi. Do sedaj so učenci zelenjavo vključevali v dnevne obroke povprečno dva krat dnevno. Samo 38 % petošolcev ima rado vso zelenjavo, 58 % izbrano, 4% pa zelenjave na marajo. Ker nekateri jogurti za otroke vsebujejo zelo veliko dodanega sladkorja, smo se lotili analize sestave sadnih jogurtov. Njihove sestavine smo prikazovali s stolpci in tabelo pri pouku matematike. Učenci so povzeli, da bi bilo bolj zdravo navadnemu jogurtu dodati priljubljeno sadje. Sadje ima rado 16 otrok od skupno 24-tih, šest je takih, ki imajo radi le izbrano sadje, dva učenca pa sadja ne marata. 16 % naših petošolcev običajno jedo sadje enkrat dnevno, 29% dvakrat dnevno, 42% trikrat dnevno in 4% več kot trikrat na dan. Torej ne bo težav pri pripravi domačih sadnih jogurtov. Še en majhen korak k bolj zdravemu načinu življenja.

Kaj pa zajtrk? Ali je res tako pomemben in zakaj? Po analizi odgovorov v razredni anketi smo ugotovili, da samo en učenec od štiriindvajsetih nikoli ne zajtrkuje, sedem jih zajtrkuje občasno, če imajo dovolj časa, 11 jih zajtrkuje redno in pet samo ob vikendih.

Učenci so se lotili tudi iskanja podatkov zakaj je zajtrk pomemben in povzeli, da izpuščanje zajtrka hitreje vodi do utrujenosti ter vpliva na zbranost, učenje in rezultate dela. Redno zajtrkovanje omogoča uspešno delo in dobro počutje ves dan. Tisti, ki zajtrk preskočijo, čez dan pojedjo več prigrizkov, ki so energijsko bogati, torej vsebujejo več maščob ter sladkorja, hkrati pa vsebujejo premalo hranil, ki jih telo potrebuje. Zato je tudi več možnosti, da se redimo.

Ob razgovoru je tema nanese tudi na prekomerno težo in debelost. V našem razredu je kar nekaj takih učencev, ki so ob tej temi pokazali večjo mero občutljivosti in zadržanosti. Ti otroci so običajno tudi bolj podvrženi zbadanju, ustrahovanju in socialni izolaciji. Posebej smo poudarili, da učenci sami ne smejo podlegati različnim hujševalnim kuram, temveč naj dosledno sledijo smernicam zdravega življenja, ki jih lahko sedaj najdejo tudi v šolskem kotičku.

C. Dejavnosti povezane z zdravo pijačo

Kaj pa gazirane pijače? Koliko sladkorja vsebujejo? Dobra iztočnica za uro naravoslovja in tehnike. Učenci so že vedeli, da je voda odlično topilo, po pregledu nalepk na gaziranih pijačah, pa so bili presenečeni, kaj vse je v vodi raztopljeno. Ugotovitve so tudi predstavili s pomočjo stolpčnih prikazov. Na razrednem plakatu pa dodali pomemben stavek, da je najboljša pijača voda. Nekaj napotkov so pripravili tudi za svoje starše. Ti so pozorni, da otrokom ne dajejo kave, saj vsebuje kofein. Pozabijo pa, da se ta skriva tudi v kokakoli, pravem čaju in kakavu. Na stolpčnem prikazu smo lahko razbrali, da ta vsebuje 13 mg tega poživila. Kofein je droga, ki otroke zasvoji enako kot odrasle in v našem vsakdanjem življenju ga je na vsakem koraku več.

D. Dejavnosti povezane z gibanjem

Številne sodobne raziskave dokazujejo, da predstavlja redna gibalna aktivnost v otroštvu izjemno pomembno razvojno spodbudo, hkrati pa je koristna za krepitev in varovanje zdravja ter ohranjanje primerne ravni telesne pripravljenosti. Tako pomeni aktivni življenjski slog, ki je prepleten s športno aktivnostjo, pomemben varovalni dejavnik zdravja, poleg tega pa pripomore tudi k splošni kakovosti življenja. Gibanje omogoča sprostitev, obvladovanje stresa, tesnobe in potrnosti ter pomaga pri socializaciji.

Življenjski slog vsakega posameznika se razvija vse življenje. Na začetku se ta slog oblikuje v ožjem družinskem krogu, kasneje predvsem v okolju, v katerem otrok odrasča. Pri otrocih in mladostnikih imajo najpomembnejšo vlogo vsekakor starši.

Ne smemo pa zanemariti vloge, ki jo imamo učitelji. S teoretičnimi izhodišči in praktičnimi napotki lahko zagotovimo usvajanje mnogih, v današnjem času prepotrebni znanj in navad, ki bodo otroku bogatile življenje v vseh starostnih obdobjih.

Mnogi učenci v šoli ne marajo ur športa, ker niso nadarjeni za tekmovalne discipline, ekipne športe ali atletiko. Otroke moramo poučiti, da gibanje pomeni več kot šport. Pomeni biti aktiven, ne biti najboljši. Z individualnim pristopom lahko učitelji omogočamo vsakemu posamezniku nadgradnjo svojega znanja, tako da otrok občuti svoj napredek in se ga veseli. Pri tem sta pohvala in kritika vedno usmerjena na opravljeno aktivnost in ne na otroka.

- Gibalno– aktivni odmori.

Ko opazim, da so otroci postali nemirni in nezbrani, prekinem z delom, prezračimo prostor in skupaj z otroki izvedem nekaj gibalnih nalog. To so različne igre, ki so otrokom zanimive in jih poznajo. Z njimi pospešimo dihanje in krvni obtok, razvijamo gibalne aktivnosti, se psihično sprostimo in otroke spodbudimo za delo.

- Športni dnevi

Mnogi otroci, ki imajo slabše motorične sposobnosti tudi ne marajo športnih dni, ki so tekmovalno naravnani. Prav zaradi tega tudi preiščljeno izbiram takšne vsebine, ki bi motivirale vse učence. Že nekaj let imamo ob koncu šolskega leta, ko so učenci opravili

teoretični in praktični kolesarski izpit, izlet s kolesom. S kolesarskimi izkaznicami v žepih in nasmehom na obrazu, se s kolesi odpravimo na pot. Učenci imajo tako priložnost spoznati kolesarjenj kot poceni in odlično rekreacije za vsakega izmed njih.

- Šole v naravi

Na naši šoli postaja vse bolj priljubljena tudi zimska šola v naravi. Vsebine s področja športa tvorijo le integracijsko jedro, okoli katerega se prepletajo druge vsebine družabnega in vzgojnega dela. Po vrnitvi s šole v naravi v šolske klopi, učenci pogrešajo športne aktivnosti, gibanje na svežem zraku, druženje in sprostitev v naravi. Vse to je še en dokaz več, kako pomembno je otrokom pokazati, da je gibanje v naravi lahko zanimivo in zabavno.

- Plezanje po vrvi – spremljanje napredka

Ob koncu šolskega leta so se učenci v telovadnici preizkusili v plezanju po vrvi. Od 27-tih so na vrh splezali le štirje, do polovice 6, do četrte višine 7, ostali niso upali niti poskusiti. Učenci so sami ugotovili, da s tem ne moremo biti zadovoljni in predlagali, da bi pridno delali vaje, ki krepijo in oblikujejo mišice rok, da bi te postale čvrste in napete. Učenci, ki obiskujejo neobvezni izbirni predmet šport, so tako pripravili sklop gimnastičnih vaj, ki smo jih izvajali pri rednem pouku športa. Za naslednje šolsko leto bo pravi izziv kakšen bo napredek.

E. Higiena zob in telesa

S pomočjo pisnih virov so učenci prišli do ugotovitev, da osebna higiena ustvarja pogoje za zdravje in dobro počutje in tako izboljšuje kakovost življenja. Ko smo gostili medicinsko sestro iz Zdravstvenega doma Lenart, go. Branko Grah, nam je ta pokazala tudi pravilno tehniko ščetkanja zob. Čeprav se pričakuje, da petošolci že sami vestno in dosledno skrbijo za svojo zobno higieno, učitelji opažamo, da temu ni tako. Učencem v 1. VIO podporo pri zobni higieni nudijo starši, pri starejših otrocih, pa je ta skrb prepuščena otrokom, ki se posledic slabe zobne higiene še ne zavedajo dovolj ter pri tem popuščajo.

F. Duševno zdravje

Učitelji in starši se iz dneva v dan sprašujemo kako hraniti svojo dušo in duše svojih otrok. V zadnjih desetletjih je razmah tehnike neizmerno spremenil ves naš način življenja. To prinaša med drugim resne nevarnosti za duševni in moralni razvoj otrok, ogroženi so človeški odnosi v družinah, med prijatelji in drugje. Tudi državni nadzor škodljivih vplivov v medijih je pri nas nezadovoljiv. Zato toliko večja odgovornost staršev in učiteljev. Čezmerna količina časa, ki ga preživijo otroci ob računalniku, televiziji in telefoni, izrinja iz življenja dejavne načine preživljanja prostega časa, zavira razvoj govora in predstavljalnosti, izrinja ustvarjalnost in družabnost, slabi čustvene odnose. Vloga učitelja je tako poleg vzgoje otrok tudi osveščanje staršev ter preiščljena in namenska uporaba IKT tehnologije pri pouku. Vpliv učitelja na posameznega otroka je ponavadi veliko šibkejši kot vpliv družine, vendar tudi učitelji lahko vplivamo na razvrednoteno množično kulturo in kritično uporabo medijev. Pa naj si bo to delo v razredu ali delo s starši.

Eno izmed vprašanj v naši anketi se je navezovalo tudi na gledanje televizije in uporabo računalnika in telefona. Podatki za naše petošolce so pokazali, da jih kar 75 % v prostem času uporablja telefon, 58 % jih posega po računalniških igrinah. Sicer pa se 71 % učencev v prostem času družijo z vrstniki, 66 % jih je odgovorilo, da se rekreirajo in 62 % jih prosti čas preživlja v naravi. Tretjina učencev v razredu obiskuje še glasbeno šolo.

Zelo me veseli dejstvo, da so učenci že v uvodu v zdrav življenjski slog sami izpostavili duševno zdravje. Učenci so zaznali, kako pomemben dejavnik zdravja predstavlja naš duševni mir. V skupinah so izvajali igre vlog kot vaje mediacije, s katerimi urimo komunikacijske veščine ter veščine konstruktivnega reševanja konfliktov. Znanje o reševanju konfliktov je namreč izrednega pomena za naš duševni mir. Pri tem so učenci upoštevali smernice, kako ostati miren in nadzorovati jezo, frustracije ali ostala močna čustva. Kako se osredotočiti na problem in ne valiti krivde na drugega. Kako svoja čustva in potrebe jasno opredeliti. Različne poglede spoštovati in skušati razumeti. Mnogi učenci namreč mislijo, da je konflikt nekaj hudega, ne zavedajo se, da so konflikti del vsakdanjega življenja. Do konfliktov bo vsekakor prišlo, ni pa potrebno, da pride do nasilja, sami lahko odločamo, kako jih bomo rešili. Ob mediaciji v pouk redno vključujemo tudi socialne igre, sprostitvene gibalne vaje, masažo in poslušanje klasične glasbe.

G. Razvade, navade

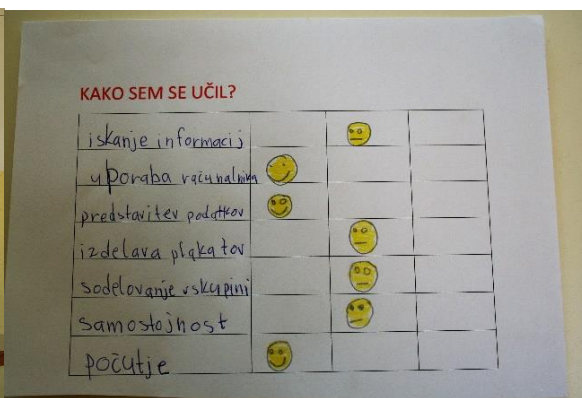
Eden pomembnejših ciljev pri pouku družbe je usmerjenost v razvoj in krepitev specifičnih veščin in znanj, s katerimi bodo učenci lahko razvili sposobnosti za odgovorno odločanje ter življenje brez drog oziroma drugih oblik zasvojenosti. Ker je tema izredno široka in pomembna jo pogosto povežem z razredno uro, kjer izvedem interaktivno delavnico po smernicah Nacionalnega inštituta za javno zdravje. Glavni namen delavnice je, da otroci in kasneje mladostniki sprejemajo zdrave in varne odločitve glede svojega življenjskega sloga. Na inštitutu še opozarjajo, da v zvezi z zasvojenostjo najprej pomislimo na alkohol, tobak in druge droge. Vendar lahko otroci postanejo zasvojeni tudi z različnimi oblikami vedenja npr. z računalniškimi igrinami, spletnimi socialnimi omrežji, prenajedanjem...

III. SKLEP

Vse naštetje dejavnosti povezane s skrbjo za zdravje smo ob koncu leta strnili v manjšo razredno razstavo ter ocenili svoje delo. Že med letom so učenci sestavili kriterije spremljanja napredka v učenju. Ugotavljali so v kolikšni meri so njihovi cilji realizirani ali povedano drugače – kako so se učili. Iz zapisov lahko povzamem, da jih večina zna poiskati informacije, uporabiti računalnik, izvesti anketo in predstaviti podatke. Lepo znajo sodelovati v skupini in si razdeliti delo. Večina jih tudi ima rado sodelovalno učenje. Ugotovili pa smo, da imajo še težave pri selekcioniranju informacij, šepa kritična presoja, pomoč potrebujejo tudi pri izdelavi kvalitetnih plakatov. Zaradi tega smo po načelu Demingovega kroga kakovosti za v prihodnje načrtovali več samostojnega iskanja informacij, izdelavo kriterijev za plakat in urjenje govornega nastopanja.



Slika 3: Razredna razstava »Skrb za zdravje«



Slika 4: Primer formativnega spremljanja učenca

LITERATURA IN VIRI

1. M. Hajdinjak, dr. L. Hajdinjak, Kaj pa zdravje, Založba Rotis, Maribor 1993
2. Schrupf, D. K. Crawford, R. J. Bodine, Vrstniška mediacija, Vrstniški priročnik, Zavod RAMKO, Ljubljana 2010
3. Senker, Zdravo prehranjevanje, Založba Grlica, Ljubljana 2004
4. A.Naik, Prehrana, Educy, Ljubljana 2002
5. P. Ričan (et. al...), Krotimo televizijo, Mohorjeva družba, Celje 1999
6. P. Holford: 100% zdravi, Založba Mladinska knjiga, Ljubljana 2000
7. Holdau, V nov dan z nasmehom, PISANICA, Ljubljana 2005
8. Dr. E. Mindell, Otroška vitaminska bibilja, Založba Mladinska knjiga, Ljubljana 2000
9. M. Videmšek, R. Pišot, Šport za najmlajše, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport, Ljubljana 2007
10. Bevc, Medpredmetno načrtovanje, Zavod Republike Slovenije za šolstvo, 2008

VIDEZ ALI OKUS

POVZETEK

Za zdrav telesni in duševni razvoj učenca v osnovni šoli je poleg gibanja pomembna zdrava in uravnotežena prehrana. Večina slovenskih osnovnošolcev ima v šoli malico, mnogi pa tudi kosilo ali popoldansko malico. Mnogokrat se ne zavedamo odgovorne vloge kuharjev in organizatorjev prehrane v naših šolah. Na OŠ Sveti Tomaž si prizadevamo, da bi bili šolski jedilniki skrbno načrtovani v skladu s Smernicami zdravega prehranjevanja v vzgojno – izobraževalnih ustanovah. Zadnji dve leti še bolj načrtno in sistematično uvajamo uporabo lokalno pridelanih živil, tudi ekoloških. Pri uvajanju novih jedi in drugačnih živil je potrebna strpnost in postopnost. Ekološko pridelano sadje je v primerjavi s sadjem, ki ga lahko vidimo na trgovskih policah, manj lepo po videzu, vendar mnogo kvalitetnejše. Učence je potrebno naučiti, da bodo znali osmisliti pomen ustrezne prehrane za zdravje vsakega posameznika. V članku so predstavljeni pozitivni in tudi negativni dejavniki s katerimi se soočami pri prehrani na OŠ Sveti Tomaž.

KLJUČNA BESEDE: prehrana osnovnošolca, zdrava prehrana, uravnotežena prehrana, ekološka živila, lokalno pridelana živila.

FOOD PRESENTATION OR TASTE

ABSTRACT

For a healthy physical and mental growth of a student in primary school one must be active and as well eat healthy and balanced diet. Most Slovenian primary school students eat mid-morning snack at school and many eat lunch or afternoon brunch as well. The role of a cook and organisation of school meals is sometimes ignored. We are making our best effort to make our school menus well planned in accordance with Guidelines for healthy nutrition in kindergartens and schools. In last two years we have introduced our local and bio foods in our institution. The implementation of them is gradual and asks for tolerance. Eco fruit does not look as good as the fruit in shops but it is of higher quality. The students must learn about the healthy food, our health and the meaning of a healthy diet. In this article some positive and negative factors of the implementation of healthy diet and nutrition are shown as we, at our school, see them.

KEYWORDS: student nutrition, healthy diet, balanced nutrition, eco food, local food.

I. UVOD

V Zakonu o šolski prehrani je zapisano, da je potrebno ob upoštevanju načel trajnostne potrošnje zagotavljati kakovostno šolsko prehrano. S kakovostno prehrano vplivamo na optimalni razvoj učencev. Prav tako nas zakon zavezuje, da razvijamo pri učencih zavest o zdravi prehrani in kulturnem prehranjevanju. Za organizacijo šolske prehrane je odgovorna šola. Ta naloga je zelo pomembna, zato ji je potrebno posvetiti v šoli posebno skrb. Prizadevanja za racionalen način prehrane za čim večjo dostopnost obrokov lahko pridejo v nasprotje z zavedanjem, da neustrezne prehranjevalne navade v obdobju otroštva in mladostništva vplivajo na prehranjevalne navade v kasnejših življenjskih obdobjih in s tem povezane bolezni. V Smernicah zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah so opredeljena osnovna načela šolske prehrane in priporočila o režimu prehranjevanja na šoli. Osnovna načela bi naj predstavljala temelje za opravljanje nalog na področju šolske prehrane. Pomembno vlogo pri prehrani v osnovni šoli imajo zaposleni v kuhinji, kuharji, kuharski pomočniki in organizator prehrane. Pomembno je, da so vsi za svoje delo ustrezno usposobljeni. Organizator prehrane na šoli opravlja raznolike in odgovorne delovne naloge. Izhajam iz poznavanja vloge organizatorja prehrane na OŠ Sveti Tomaž. Delo organizatorja prehrane opravlja profesorica biologije in kemije. Glede na število učencev šole ji je država namenila delež delovnega mesta v vrednosti 0,07. Enega organizatorja šolske prehrane lahko zaposli šola s 4000 učenci. Od organizatorjev prehrane na šolah se pričakuje, da bodo imeli širok spekter znanj, da bodo lahko avtonomno in kakovostno opravljali svoje delo. Lahko se vprašamo ali so imeli organizatorji prehrane možnosti in priložnosti za pridobivanje ustreznih teoretičnih znanj. Organizatorji prehrane, ki so študirali gospodinjstvo ali živilsko smer, so si znanje pridobili med študijem. Na mnogih šolah opravljajo delo organizatorja prehrane učitelji drugih smeri. Prepričana sem, da tudi ti učitelji opravljajo naloge organizatorja prehrane vestno in odgovorno. Za to delo so se morali samostojno izobraziti. Zagotovo je obiskovanje študijskih skupin za gospodinjstvo in šolsko prehrano in seminarjev s tega področja premalo. Potreben je individualen študij literature in kontinuirano spremljanje novosti. Pomembna naloga organizatorja prehrane se izraža pri načrtovanju prehrane v šoli.

II. JEDRO

Na OŠ Sveti Tomaž se obroki načrtujejo mesečno. Jedilnik je objavljen na spletni strani šole, na oglasni deski ob vhodu v šolo in v jedilnici. Učenci imajo na razpolago zajtrk, malico, kosilo in popoldansko malico. Število otrok, ki zajtrkuje, je majhno in se v šolskih letih kaj dosti ne spreminja. Vzrok je verjetno v poznejšem prihodu učencev v šolo, saj se prva ura pouka prične ob 8.20 oziroma včasih tudi 7.30. V šoli zajtrkujejo predvsem učenci prvega razreda, ki pridejo zgodaj k jutranjemu varstvu. Že od 7. ure naprej imajo učenci v jedilnici na voljo sadje, največkrat zjutraj jabolka, tekom dneva pa tudi drugo sadje. Šolsko malice imajo vsi učenci. Število kosil v šolskem letu ostaja bolj ali manj konstantno. V tabeli ena je prikaz števila kosil za obdobje zadnjih štirih let.

Tabela 1: Delež kosil

<i>Šol. leto</i>	<i>2013/14</i>	<i>2014/15</i>	<i>2015/16</i>	<i>2016/17</i>
Število učencev	168	164	164	166
Število kosil	114	121	140	149
Delež kosil (%)	68	74	85	90

Število kosil je na OŠ Sveti Tomaž od šolskega leta 2013/14 do tekočega šolskega leta naraščalo. Vzrokov za porast kosil med šolskimi obroki je več. Učenci preživijo v šoli precej časa, do 15. ure in še včasih dlje. Pomemben vpliv na povečano število kosil v šoli ima zaposlenost staršev. Vse manj je družin, ki imajo doma ob ustrezni uri kosilo. Le to se namreč vse bolj pomika v večerne ure. Največji porast kosil je bil od januarja 2016, ko je prišlo do spremembe zakonodaje na področju subvencioniranja kosil. Za odraščajočega mladostnika je pomembna pravilna in uravnovežena prehrana, tako po številu in razporeditvi obrokov kot količini in kvaliteti. Temu sledimo tudi na OŠ Sveti Tomaž. Ugotavljamo, da je organizacija in izvedba prehrane pomembna in zahtevna naloga. Poleg že preizkušenih kombinacij jedi poskušamo uvajati tudi nove jedi in s tem nove, učencem nepoznane okusu. Ugotavljamo, da učenci le s težavo sprejmejo novo jed, še posebej, če je nova jed juha. Nasploh je največ zavračanja ravno pri juhah. Na drugem mestu po nesprejetosti jedi so solate. Učenci imajo najrajši jedi, ki jih poznajo in jih tudi doma uživajo. Pomemben kriterij pri izbiri jedi pri učencih je izgled, videz jedi. Med juhami je najslabše sprejeta paradižnikova juha. Med učenci, ki ne jedo paradižnikove juhe, so bili naslednji odgovori:

- Paradižnikova juha mi ni dobra.
- Paradižnik jem, paradižnikove juhe ne.
- Zelenjavnih juh ne jem.
- Barva juhe mi ni lepa.

V zadnjih nekaj letih si prizadevamo za vnos ekoloških živil v obroke, tako pri malici kot pri kosilu. Med ekološkimi živili izbiramo tista, kateri dobavitelji so bližje šoli. Tako imamo na jedilnikih ekološko pridelano ajdovo kašo, kisló zelje in repo, vložene kumara, rdečo peso, mlado goveje meso, sok in sadje. Ekološka živila, ki so sestavine jedi, v primerjavi z neekološkimi živili, bistveno ne vplivajo na uživanje hrane pri učencih. Nekoliko drugačen odnos imajo naši učenci do ekoloških živil, ki so namenjena takojšnji uporabi, npr. ekološko pridelano sadje. V jedilnici imamo sadni kotiček, kjer imajo naši učenci ves dan na voljo sadje. Sadje je raznoliko. Med drugim ponujamo sadje lokalnih pridelovalcev integrirane in ekološke pridelave. Največkrat so to jabolka. Jabolka, ki so ekološke pridelave, po videzu odstopajo od jabolk, ki jih nudijo trgovine in tistih, ki jih tudi v šoli ponujamo od večjih trgovcev. Jabolka ekološke pridelave so mnogo manjša, lupina ni tako svetla in brez madežev, kot je pri sadežih večjih trgovcev. Zaradi manj privlačnega izgleda ekoloških sadežev so jih učenci v začetku zavračali, kljub prigovarjanju si jih sploh niso jemali. Ta jabolka, ki so ostajala, smo morali porabiti na drug način. Uporabili smo jih kot sestavine drugih jedi, kot so čežana, kompot, jabolčni zavitek. Precej pogovorov, delavnic, predavanj je bilo potrebno, da smo nekoliko spremenili odziv učencev do sadja, ki po videzu odstopa od pričakovane slike, ki jo imajo učenci v glavi. Pri urah gospodinjstva in pri izbirnem predmetu so učenci sami pripravljali jedi, kjer so uporabljali sadeže lokalnih proizvajalcev. Cilj delavnic je bil ozaveščanje učencev o zdravi prehrani, kjer ni v ospredju zunanji videz sadja, ampak predvsem okus oziroma sestava

sadeža, ki ne vsebuje snovi, ki bi organizmu povzročila škodo pri zdravju. Videz živil lokalnih proizvajalcev pa ni motil samo učencev, ampak tudi delavce v kuhinji. Pridelki so manjši, npr. korenček, zato se je priprava nekoliko podaljšala. Skupaj, s pogovorom in posledično boljšo organizacijo dela v kuhinji, smo premostili tudi to oviro. Z načrtnim sodelovanjem z lokalnimi dobavitelji sledimo ukrepom za izboljšanje prehranjevanja v Sloveniji, kot predvideva sprejeti Nacionalni program o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015-2021.

Z namenom, da bi tudi na OŠ Sveti Tomaž sledili sprejetemu nacionalnemu program na področju prehrane in telesne dejavnosti, smo se vključili v projekt katerega nosilec je Zavod republike Slovenije za šolstvo, ki je kandidiral na javnem razpisu norveškega finančnega mehanizma in bil uspešen. Naslov projekta je 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. Ker je naslov projekta daljši, se uporablja krajši naslov projekta, Uživajmo v zdravju. Osnovni cilj projekta je zmanjševanje ali preprečevanje bolezni, povezanih z življenjskim slogom, s poudarkom na prehranjevanju in redni telesni dejavnosti. Dodatni cilj, ki se v okviru projekta uresničuje je vzpostaviti dobre medsebojne povezave in sodelovanje med šolstvom, zdravstvom in lokalno skupnostjo. Tako v projektu sodelujejo nekateri vrtci, osnovno šole, srednje šole, fakultete, zdravstveni domovi in občine. Na OŠ Sveti Tomaž smo najprej analizirali obstoječe stanje na področju prehrane in gibanja. Sodelujoči v projektu smo se udeležili treh organiziranih izobraževanj, kjer smo dobili ustrezne teoretične podlage in usmeritve za delo z učenci in tudi starši. Sodelavci, ki so se udeležili izobraževanj, so ključne vsebine prenesli sodelavcem v kolektivu. V šolskem letu 2016/17 smo na področju gibanja in prehrane uvedli nekaj sprememb. Športni pedagog je pripravil brošuro s telesnimi vajami. Med šolskimi urami smo uvedli minute za zdravje, še posebej med urami, ki potekajo v strnjeni obliki. Na področju prehrane smo učencem in njihovim staršem dali priporočilo, da si želimo, da učenci na ekskurzije, dneve dejavnosti in vse organizirane oblike dela na lokacijah izven šole nimajo s sabo prigrizkov. Več kot tričetrt učencev ta priporočila upošteva. V okviru projekta se izvajajo tudi ostale aktivnosti, kot so delavnice kuhanja za učence, pohodi, individualne ure za učence s prekomerno telesno maso. Kljub temu, da se s koncem koledarskega leta projekt zaključuje, bomo z aktivnostmi na področju prehrane in gibanja nadaljevali.

III. ZAKLJUČEK

Zavedamo se, da je ustrezna prehrana v osnovni šoli bistvenega pomena za razvoj otrok in mladostnikov. Pri organizaciji prehrane na šoli imajo pomebno vlogo organizatorji prehrane na šoli. Velikokrat so priporočila zdravega in uravnoteženega načina prehranjevanja v šoli v nasprotju z okusi učencev. Učenci mnogokrat zavračajo hrano, ki se jo v šoli priporoča. Tako imajo učenci mnogo rajši polbeli in beli kruh v primerjavi z polnozrnatimi vrstami kruha. Na OŠ Sveti Tomaž poskušamo izbrati srednjo pot. Učencem in njihovim staršem poskušamo približati pomen ustreznega načina prehranjevanja preko različnih dejavnosti. Ali bodo ta priporočila sprejeli ali ne, prepustimo odgovornost učencem in njihovim staršem. Ugotavljam, da smo uspeli s preventivnimi dejavnostmi, ozaveščanjem učencev in staršev, pri mnogih

učencih spremeniti odnos do hrane. Glavni kriterij pri izboru živil ni samo dober okus in izgled, ampak tudi kvalitetna sestava živila.

LITERATURA IN VIRI

1. <http://pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO6564>
2. http://www.mz.gov.si/fileadmin/mz.gov.si/pageuploads/javno_zdravje_09/Smernice_zdravega_prehranjevanja.pdf

ZNANJE DIJAKOV O NANODELCIH IN NJIHOVA STALIŠČA DO NANOBIOLOGIJE

POVZETEK

Revolucionarni razvoj na področju »nano« obeta osupljive rešitve v različni sferah človekovega delovanja, hkrati pa se kažejo znaki potencialne nevarnosti za človeka in okolje. Dileme, ki se bodo pojavile zaradi tega, bodo zahtevale sprejemanje družbeno ustreznih odločitev. Pri tem pa bosta imela odločilno vlogo med seboj povezana znanje in stališča do tega področja. Ker bomo v prihodnosti potrebovali znanje o nanobiologiji, smo želeli ugotoviti, kakšno je trenutno znanje srednješolcev o nanodelcih in nanobiologiji, od kod izvira to znanje in kakšno je stališče dijakov do nanobiologije. V raziskavi, ki smo jo opravili na eni od celjskih gimnaziji, je sodelovalo 310 dijakov vseh štirih letnikov. Podatke smo dobili s pomočjo anketnega vprašalnika, v katerem smo stališča do nanobiologije ugotavljali s pomočjo 5-stopenjske Likertove lestvice, znanje o nanodelcih pa z različnimi tipi nalog. Raziskava je pokazala, da starost dijakov ne vpliva na njihova stališča do nanobiologije. Glavni vir informacij o nanodelcih za dijake sta splet in poljudnoznanstvene revije. Splošno znanje dijakov o nanodelcih in nanobiologiji je nizko, dijaki pa se v znanju glede na letnik med seboj pomembno ne razlikujejo. Dokler teme o nanobiologiji niso del kurikula, je treba dijake motivirati za samostojno iskanje informacij o novih spoznanjih in jih hkrati »opremiti« s strategijami, ki jim bodo omogočale kvalitetno naravoslovno razmišljanje in kritično mišljenje.

KLJUČNE BESEDE: znanje, stališča, nanodelci, nanobiologija, gimnazija.

STUDENTS' KNOWLEDGE ABOUT NANOPARTICLES AND THEIR ATTITUDES TOWARDS NANOBIOLOGY

ABSTRACT

Revolutionary development in the area of »nano« anticipates amazing solutions in different spheres of human activities but at the same time potentially endangers humans and our environment. Dilemmas that will appear in this area will require making socially adequate decisions where the correlated knowledge and attitudes towards the area will have the most important role. We will definitely need the knowledge of nanobiology, so we decided to find out the current level of secondary school students' knowledge about nanoparticles and nanobiology, the origins of it and students' attitudes towards nanobiology. 310 students attending four different grades in one of high schools in Celje took part in the research. All the data were gathered by using questionnaires in which the opinions on nanobiology were established by using 5-level Likert scale, and the knowledge about nanoparticles with different types of tasks. According to the research, the age of the students does not affect their opinion on nanobiology. Students' main sources of information are the internet and popular scientific magazines. Their general knowledge of nanoparticles is limited, regardless of the grade of the students. Until the topics of nanobiology become part of the national curriculum students need to be encouraged to follow new information on their own and at the same time they have to become familiar with the strategies allowing them to develop quality natural science way of thinking and to be critical.

KEYWORDS: knowledge, attitudes, nanoparticles, nanobiology, high school.

I. UVOD

Nanomateriali (snovi, ki vsebujejo nanodelce) s posebnimi lastnostmi postajajo naš vsakdanjik. Tako so v nekaterih kozmetičnih izdelkih prisotni zaradi zmanjševanja znakov staranja, v hladilnikih premazi z nanodelci onemogočajo razvoj bakterij, v različnih sredstvih za impregnacijo tkanin in lesa pa preprečujejo, da bi se umazanija prijela na površino. Tudi medicina, varovanje okolja in energetika so področja, na katerih bo nanotehnologija prinesla revolucionarne novosti. Ob vseh obetavnih napovedih smo lahko tudi zaskrbljeni, saj zelo malo vemo o tem, kako nanodelci delujejo na žive organizme, prav tako pa zakonodaja na tem področju močno zaostaja za razvojem (Planinšič, 2007).

Ker nanodelci vsekakor napovedujejo revolucionarno obetavne rešitve v različni sferah človekovega delovanja, a hkrati za človeštvo predstavljajo potencialno nevarnost, smo želeli preveriti, kakšno je znanje in poznavanje dejstev naših dijakov o nanodelcih in kakšna so njihova stališča do tega področja.

II. TEORETIČNA IZHODIŠČA

A. Nanodelci

Biologija v zadnjih desetletjih širi svoja obzorja tudi na nivoju milijardink metra. Nanodelci so drobni skupki materiala, ki imajo vsaj eno dimenzijo manjšo od 0,1 μm (100 nm), vendar so večji od atomov in molekul. Antropogene nanodelce delimo na namensko in nenamensko ustvarjene. Nenamensko ustvarjeni nanodelci so stranski produkt izgorevanja fosilnih goriv in posušenega blata iz čistilnih naprav, kemične proizvodnje, varjenja, obdelave rude ... (Buzea et al., 2007). Namensko ustvarjene nanomateriale pa najdemo v potrošniških izdelkih kozmetike, tekstila, barv ... (Gottschalk et al., 2009).

V primerjavi z večjimi delci imajo nanodelci veliko večje razmerje med površino in prostornino. Manjši kot je delček, večji delež vseh atomov se nahaja na njegovi površini (Remškar, 2009). Delcem, ki imajo na površini več atomov ali pa imajo atomi več prostih vezi, se poveča kemijska aktivnost. Zaradi te aktivnosti so lahko nanodelci v suhem stanju v dveh oblikah: aglomerirani, ki jih omogočajo šibke van der Waalsove sile, ali agregirani zaradi močnejših vezi med primarnimi delci (Jiang et al., 2009) Poleg tega se spremenijo še druge fizikalno-kemijske lastnosti: električna in optična prevodnost, trdnost in druge (Roduner, 2006).

B. Nanotehnologija v živilski industriji in medicini

Za živilsko industrijo pomenijo nanodelci nove možnosti v proizvodnji in pakiranju živil. Nanohrana je hrana, ki je bila pridelana, predelana ali pakirana s pomočjo nanotehnologije. Tako nanosrebro uporabljajo zaradi njegove antibakterijske aktivnosti v embalažah za hrano, v hladilnikih, nanodelci silicijevega oksida preprečujejo prepustnost plastike za kisik in tako podaljšajo obstojnost hrane, nanoprevleke, ki jih nanašajo na živila, zmanjšujejo izgubo vlage in vpliv ozračja (Remškar, 2009).

Biomedicinske aplikacije nanodelcev lahko razdelimo v dve kategoriji: diagnostika in zdravljenje (Latorre in Rinaldi, 2009). V diagnostiki nanodelci pomagajo pri odkrivanju delcev virusov, predrakavih celic in bolezenskih označevalcev (markerjev), ki jih s tradicionalno diagnostiko ne bi odkrili (Zhang et al., 2008). Magnetni nanodelci veliko obetajo pri zdravljenju rakastih obolenj. Osnovni princip njihovega delovanja je vbrizganje magnetnih nanodelcev v bližino tumorja, kjer jih izpostavimo nihajočemu magnetnega polju, kar povzroči, da nanodelci absorbirajo energijo v obliki toplote, posledica tega pa je lokalni dvig temperature in smrt tumorskih celic (Dutz in Hergt, 2013). Liposomi, trdni lipidni nanodelci, dendrimeri, polimerni nanodelci, nanosilicijevi in ogljikovi materiali ter magnetni nanodelci so primeri nanodelcev, ki so bili testirani kot dostavni sistemi zdravil (Wilczewska et al., 2012).

C. Vpliv nanodelcev na zdravje

V organizem vstopajo nanodelci preko respiratornih površin, prebavil in skozi kožo. V zgornjih dihalnih poteh se delno odstranijo s pomočjo omigetalčnega epitela (Borm et al., 2006), v pljučih pa z alveolarnimi makrofagi (Elsaesser in Howard, 2012). V prebavilih se odstranjujejo z defekacijo, pri odstranjevanju pa sodelujejo tudi epiteljske celice prebavne cevi. Odstranjevaje nanodelcev iz telesa poteka tudi prek ledvic (Borm et al., 2006). Nanodelci, ki se ne odstranijo, prehajajo v kri in limfo ter potujejo v jetra, vranico in druge notranje organe, tudi v možgane (Simkó in Mattsson, 2010), lahko pa se integrirajo z organskimi molekulami in vključijo v metabolizem (Borm et al., 2006).

Vsi nanodelci nimajo toksičnega učinka, obstaja pa potencialna nevarnost toksičnosti nekaterih nanodelcev. Bolezni, ki bi jih lahko povezali z inhaliranimi nanodelci, so astma, bronhitis, emfizem, pljučni rak in nevrodegenerativne bolezni, kot sta Parkinsonova in Alzheimerjeva bolezen. Nanodelce v gastrointestinalnem traktu povezujejo s Crohnovo boleznijo in rakom debelega črevesa. Nanodelce železovih oksidov, ki vstopijo v žilni sistem, pa povezujejo z nastankom ateroskleroze, krvnimi strdki, aritmijo in srčnimi boleznimi (Buzea et al., 2007).

III. METODE DELA

A. Vzorec

V raziskavo je bilo vključenih 310 dijakov Gimnazije Celje – Center in sicer 215 deklet (69,4 %) in 95 fantov (30,6 %). Anketirali smo 81 prvošolcev (26,1 %), 69 drugošolcev (22,3 %), 90 tretješolcev (29,0 %) in 70 četrtošolcev (22,6 %).

B. Instrument

Anketni vprašalnik je bil sestavljen tako, da smo dobili podatke o virih informacij o nanodelcih, znanju o nanodelcih in stališčih do nanobiologije. Dijaki svoje znanje o nanobiologiji izkazovali tako, da so se pri 13 trditvah odločali med »drži«, »ne drži« in »ne vem«, nato je še sledilo še 10 vprašanj izbirnega tipa. V drugem delu smo preverjali stališča dijakov do nanobiologije (priloga 1). V tem delu vprašalnika je bilo 20 trditev, kjer pa so se dijaki odločali med petimi stopnjami Likertove lestvice (1 = se nikakor ne strinjam; 2 = se ne strinjam; 3 = nimam

posebnega mnenja; 4 = se strinjam; 5 = se popolnoma strinjam). V nadaljevanju smo uporabili faktorsko analizo in prišli do 3 kategorij stališč: zanimanje za učenje nanobiologije, napredek nanobiologije, osebni interes za nanobiologijo.

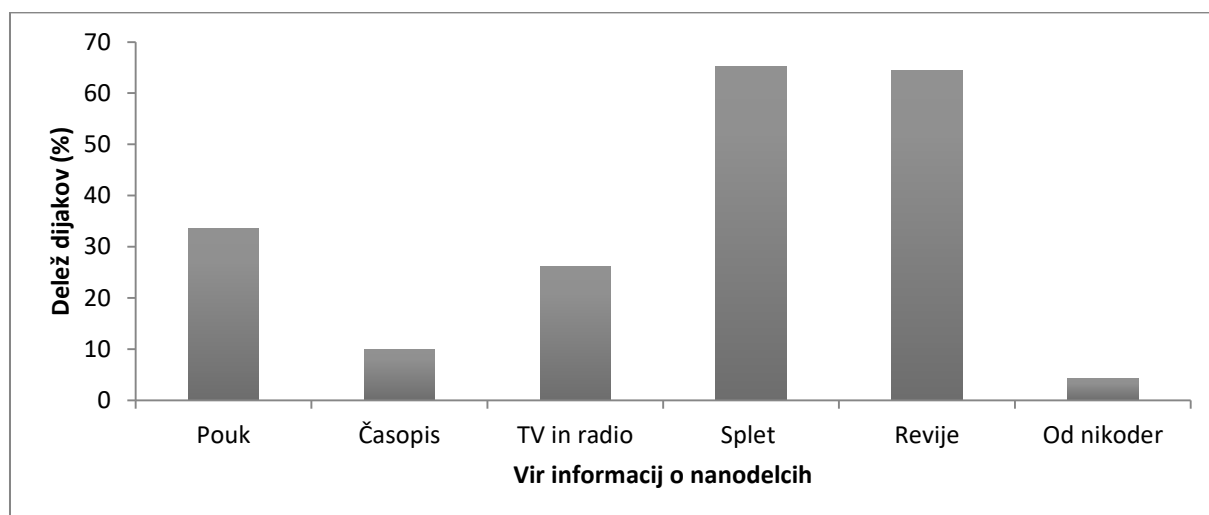
C. Statistična obdelava podatkov

V preglednico, ki smo jo oblikovali v programu MS Excel, smo vnesli vse podatke iz anketnih vprašalnikov. Tako pripravljene podatke smo obdelali s statističnim programom SPSS 18.0. Da bi zmanjšali število spremenljivk, smo trditve o nanobiologiji s pomočjo faktorske analize (metoda vodilnih komponent – PCA) in pravokotne rotacije faktorske matrike Varimax razporedili v tri faktorje. Naredili smo osnovno opisno statistiko, ki je predstavljala izhodišče za nadaljnje delo. Pri analizi podatkov, vezanih na stališča dijakov do nanobiologije in znanje o nanodelcih, smo za ugotavljanje razlik med dijaki po letnikih uporabili Kruskal-Wallisov test, pri delu vprašalnika, ki je ugotavljal vir informacij o nanobiologiji glede na spol in letnike, pa hi-kvadrat test.

IV. REZULTATI

A. Vir informacij o nanodelcih

Dijaki so lahko pri navajanju virov informacij o nanodelcev navedli več virov. Glavni vir informacij o nanodelcih za dijake sta splet (65,2 %) in poljudnoznanstvene revije (64,5 %), 33,5 % dijakov kot vir navaja pouk, 26,1 % pa televizijo in radio. Najmanj dijakov (10,0 %) je te informacije dobilo iz časopisa (slika 1).



Slika 1: Vir informacij o nanodelcih

B. Primerjava znanja o nanodelcih glede na letnik

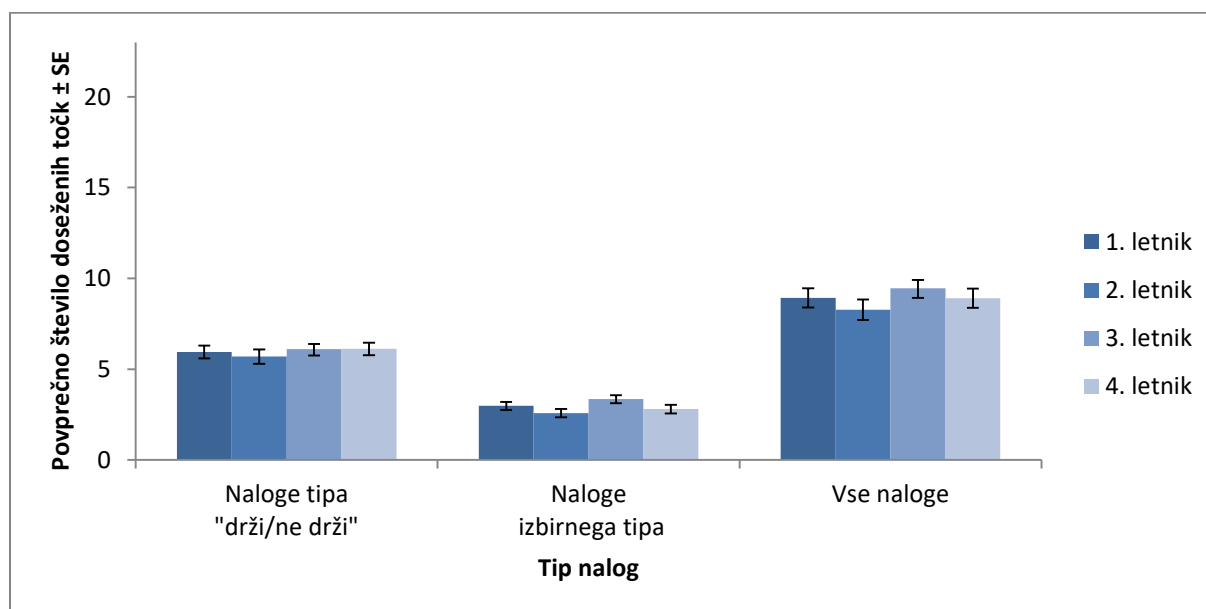
V prvem delu smo znanje dijakov o nanodelcih preverjali s trditvami, ki so jih ti označili »drži«, »ne drži« in »ne vem«. V tem delu so lahko dosegli 13 točk. V drugem delu je bilo 10 vprašanj izbirnega tipa. Skupaj so tako lahko dijaki dosegli 23 točk.

Dijaki so ne glede na letnik pokazali nizko znanje o nanodelcih. Primerjava med letniki je pokazala, da ne obstajajo statistično pomembne razlike v znanju dijakov različnih letnikov (Kruskal-Wallisov test; $\chi^2 = 2,08$, df 3, $p = 0,555$). To potrjujejo tudi Kruskal-Wallisovi testi za posamezne tipe nalog: tako za naloge »drži/ne drži« ($\chi^2 = 0,65$, df 3, $p = 0,886$) kot tudi za naloge izbirnega tipa ($\chi^2 = 5,96$, df 3, $p = 0,114$).

Pri nalogah tipa »drži/ne drži« so dijaki v povprečju dosegli manj kot 50 % možnih točk. Enako znanje so pokazali četrto- ($M = 6,11$) in tretješolci ($M = 6,10$), medtem ko so v tem delu nekoliko manj znanja pokazali prvošolci ($M = 5,95$), še manj pa drugošolci ($M = 5,70$) (slika 2).

Pri nalogah izbirnega tipa so dijaki v povprečju dosegli manj kot 35 % možnih točk. V tem delu so največ znanja pokazali dijaki 3. letnika ($M = 3,36$), sledijo dijaki 1. ($M = 2,98$) in 4. letnika ($M = 2,80$), najmanj pa dijaki 2. letnika ($M = 2,58$) (slika 2).

V povprečju so pri vseh nalogah dijaki dosegli manj kot 42 % možnih točk. Seštevki obeh tipov nalog kažejo, da imajo o nanobiologiji največ znanja dijaki 3. letnika ($M = 9,46$), sledijo dijaki 1. letnika ($M = 8,93$), ki imajo minimalno prednost pred dijaki 4. letnika ($M = 8,91$), najmanj točk pa so dosegli dijaki 2. letnika ($M = 8,28$) (slika 2).



Slika 23: Primerjava znanja o nanodelcih glede na letnik

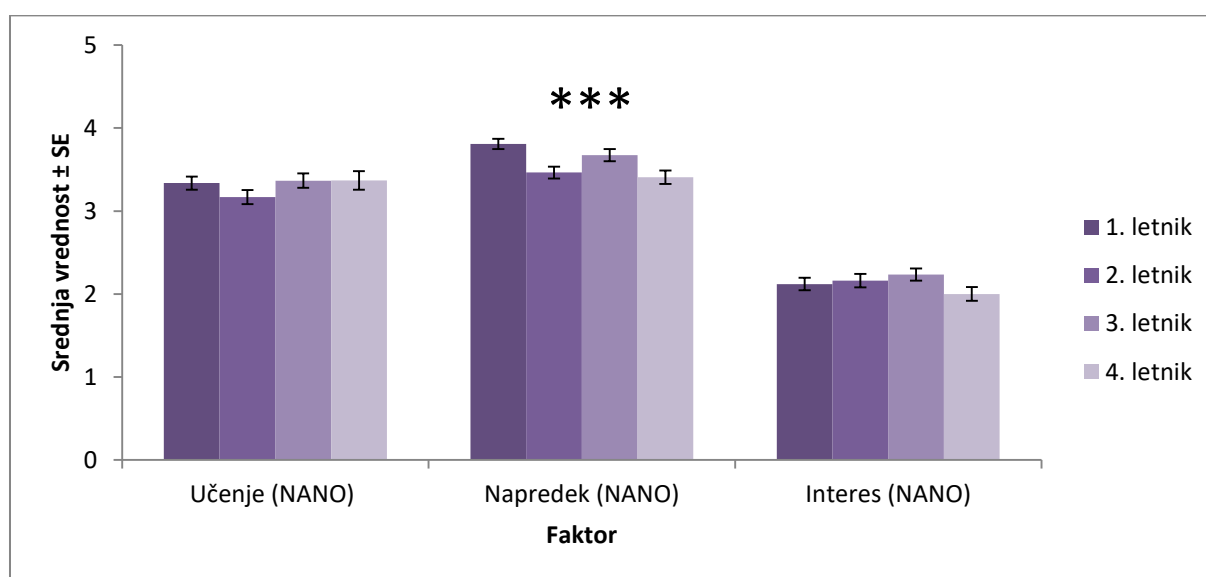
Opomba: Maksimalno število točk pri nalogah »drži/ne drži« je bilo 13 točk, pri nalogah izbirnega tipa 10 točk, skupaj 23 točk; SE = standardna napaka.

C. Primerjava stališč o nanobiologiji glede na letnik

Analiza podatkov je pokazala, da obstajajo statistično pomembne razlike med letniki pri eni kategoriji stališč o nanobiologiji, in sicer pri napredku nanobiologije (Kruskal-Wallisov test; $\chi^2 = 17,19$, df 3, $p \leq 0,001$). Pri zanimanju za učenje nanobiologije (Kruskal-Wallisov test; $\chi^2 = 3,70$, df 3, $p = 0,296$) in pri osebnem interesu do nanobiologije (Kruskal-Wallisov test; $\chi^2 = 5,57$, df 3, $p = 0,135$) pa statistično pomembnih razlik nismo zaznali (slika 3).

Vesetje, da nanobiologija vstopa v naša življenja, da se razvija, lajša življenje in prinaša napredek v zdravstvu, se zdi pomembno predvsem dijakom 1. letnika ($M = 3,8$), manj pomembno pa se to zdi dijakom 4. letnika ($M = 3,4$). Srednji vrednosti pri dijakih 2. in 3. letnika so med tema dvema vrednostma ($M = 3,5; 3,7$) (slika 3).

Osebni interes do nanobiologije je pri vseh letnikih nizek (M variira od 2,0 do 2,2) (slika 3).



Slika 3: Primerjava stališč do nanobiologije glede na letnik

Opomba: Statistično pomembna razlika je označena z *** ($p \leq 0,001$), SE = standardna napaka.

V. SKLEP

Glavni vir informacij o nanodelcih za dijake sta splet in poljudnoznanstvene revije, v manjši meri pa televizija in tudi pouk, čeprav tem iz nanobiologije učni načrti naravoslovnih predmetov ne vsebujejo. Splošno znanje dijakov o nanodelcih in nanobiologiji je nizko, dijaki pa se v znanju glede na letnik in na spol med seboj pomembno ne razlikujejo. V povprečju so dosegli manj kot 42 % vseh možnih točk in le pri 7 nalogah od 23 je več kot 50 % dijakov pravilno odgovorilo na vprašanje. Pri posameznih nalogah pa so bili v ospredju enkrat dijaki enega, drugič drugega letnika, kar kaže na razpršenost znanja o nanodelcih in nanobiologiji. Ugotovili smo, da na stališča dijakov do nanobiologije starost ne vpliva.

Na eni strani osupljiv napredek najrazličnejših nanotehnoloških aplikacij, ki vstopajo v naša življenja, na drugi strani spoznanja, da lahko nanodelci ogrožajo naše zdravje, v kombinaciji z razumljivim počasnejšim vstopanjem novih spoznanj v izobraževalni sistem, postavljajo naše šolstvo pred vedno nove izzive. Ker smo mnenja, da je učni načrt za biologijo precej obsežen, bi bilo smiselno poiskati drugačne načine vključevanja vsebin o »nano« v pouk. Učitelji bi lahko te vsebine izkoristili kot zanimivosti ali primere iz vsakdanjega življenja za začetek obravnave določene učne snovi ali kot uvodno motivacijo pri posameznih urah. Vsebine o »nano« bi lahko predstavili v okviru obveznih izbirnih vsebin, ki se izvajajo v gimnazijskem programu, lahko pa bi bile osrednja tema naravoslovnega dne, kjer bi lahko izpeljali tudi kvalitetne medpredmetne povezave z drugimi naravoslovnimi predmeti. Gledano ožje so lahko vsebine o »nano« tudi teme za samostojno raziskovalno delo dijakov.

Dokler teme o nanobiologiji niso del kurikula, je treba dijake motivirati za samostojno iskanje informacij o novih spoznanjih in jih hkrati »opremiti« s strategijami, ki jim bodo omogočale kvalitetno naravoslovno razmišljanje in kritično mišljenje.

LITERATURA IN VIRI

1. Borm, P. J., Robbins, D., Haubold, S., Kuhlbusch, T., Fissan, H., Donaldson, K., ... & Krutmann, J. (2006). The potential risks of nanomaterials: a review carried out for ECETOC. *Particle and fibre toxicology*, 3 (1), 1. Pridobljeno 10. 7. 2014, s <http://www.particleandfibretoxicology.com/content/3/1/11>
2. Buzea, C., Pacheco Blandino, I. I., Robbie, K. (2007). Nanomaterials and nanoparticles: Sources and toxicity. *Biointerphases*, 4 (2), MR17-MR172.
3. Dutz, S., & Hergt, R. (2013). Magnetic nanoparticle heating and heat transfer on a microscale: basic principles, realities and physical limitations of hyperthermia for tumour therapy. *International journal of hyperthermia*, 29 (8), 790-800.
4. Elsaesser, A., & Howard, C. V. (2012). Toxicology of nanoparticles. *Advanced drug delivery reviews*, 64 (2), 129-137.
5. Gottschalk, F., Sonderer, T., Scholz, R. W., & Nowack, B. (2009). Modeled environmental concentrations of engineered nanomaterials (TiO₂, ZnO, Ag, CNT, fullerenes) for different regions. *Environmental science & technology*, 43 (24), 9216-9222.
6. Jiang, J., Oberdörster, G., & Biswas, P. (2009). Characterization of size, surface charge, and agglomeration state of nanoparticle dispersions for toxicological studies. *Journal of nanoparticle research*, 11 (1), 77-89.
7. Latorre, M., & Rinaldi, C. (2009). Applications of magnetic nanoparticles in medicine: magnetic fluid hyperthermia. *Puerto Rico health sciences journal*, 28 (3), 227-238.
8. Ogrizek, S. (2015). High school students' attitudes towards biology and nanobiology, Mnenja dijakov o biologiji in nanobiologiji. Magistrsko delo. Ljubljana, Biotehniška fakulteta, Oddelek za biologijo: 106 str.
9. Roduner, E. (2006). Size matters: why nanomaterials are different. *Chemical Society Reviews*, 35 (7); 583-592.
10. Planinšič, G. (2007). Nanotechnology on the way to school, Nanotehnologija na poti v šolo. *Naravoslovna solnica*, 11, 4-7.
11. Remškar M. (2009). Nanotechnology and nanoparticles, Nanotehnologija in nanodelci. Ljubljana, Ministrstvo za zdravje, Urad Republike Slovenije za kemikalije: 103 str. Pridobljeno 10. 7. 2014, s www.kemijskovaren.si.
12. Simkó, M., & Mattsson, M. O. (2010). Risks from accidental exposures to engineered nanoparticles and neurological health effects: a critical review. *Part fibre toxicol*, 7 (42), 1-8.
13. Wilczewska, A. Z., Niemirowicz, K., Markiewicz, K. H., & Car, H. (2012). Nanoparticles as drug delivery systems. *Pharmacological reports*, 64 (5), 1020-1037.
14. Zhang, L., Gu, F. X., Chan, J. M., Wang, A. Z., Langer, R. S., & Farokhzad, O. C. (2008). Nanoparticles in medicine: therapeutic applications and developments. *Clinical pharmacology & therapeutics*, 83 (5), 761-769.

PRILOGA 1

Anketni vprašalnik o stališčih do nanobiologije

V nadaljevanju obkroži, v kolikšni meri se strinjaš s posamezno trditvijo.

Vrednosti: 1= se nikakor ne strinjam; 2= se ne strinjam; 3= nimam posebnega mnenja; 4= se strinjam; 5= se popolnoma strinjam

STALIŠČA O NANOBIOLOGIJI	OCENA
1. To, da nanobiologija vstopa v naše življenje, me navdaja z zadovoljstvom.	1 2 3 4 5
2. Želim, da se nanobiologija razvija in nam omogoča lažje življenje, kakor hitro je to mogoče.	1 2 3 4 5
3. Poučevanje o nanobiologiji v šolah se mi zdi pomembno.	1 2 3 4 5
4. Veseli me, da bo razvoj nanobiologije prinesel napredek v zdravstvu.	1 2 3 4 5
5. To, da bi v moje telo vstavljali nanobiočipe, je grozljivo.	1 2 3 4 5
6. Misel, da lahko nanodelci povzročijo onesnaženje, me straši.	1 2 3 4 5
7. Brez zadržkov bi uporabil nanobiološke metode za ugotavljanje bolezni pri človeku.	1 2 3 4 5
8. Menim, da je za zdravljenje bolnikov z rakom smiselno uporabljati tudi nanobiološke metode z visokim tveganjem.	1 2 3 4 5
9. Veseli me, da bo z razvojem nanobiologije mogoče hitreje ugotavljati različne bolezni.	1 2 3 4 5
10. Ker vem malo o razvoju nanobiologije, nisem zaskrbljen/-a o prihodnjih izkušnjah z nanobiologijo.	1 2 3 4 5
11. Sledim medijskim prispevkom o nanobiologiji.	1 2 3 4 5
12. Želim si, da bi bilo v medijih več informacij o razvoju nanobiologije.	1 2 3 4 5
13. Posamezniki, ki zaključijo formalno izobraževanje (gimnazija), ne dobijo ustreznega znanja o nanobiologiji in uporabi le-te.	1 2 3 4 5
14. V šoli bi morali več časa nameniti učenju o nanobiologiji.	1 2 3 4 5
15. Rad bi vedel, kaj vse raziskujejo nanobiologi.	1 2 3 4 5
16. Rad bi bral prispevke o nanobiologiji.	1 2 3 4 5
17. Rad bi gledal poljudnoznanstvene oddaje o nanobiologiji.	1 2 3 4 5
18. Nanobiologija me zanima.	1 2 3 4 5
19. O nanobiologiji vem veliko.	1 2 3 4 5
20. Moja poklicna pot bo povezana z nanobiologijo.	1 2 3 4 5

S KRATKIMI TELESNIMI DEJAVNOSTMI MED UČNIMI URAMI IN AKTIVNIMI METODAMI DELA DO USPEŠNEJŠEGA UČENJA

POVZETEK

Sedenje na stolu je relativno nova iznajdba človeka, ki je značilna za zadnjih nekaj sto generacij. Srednješolci preživijo v šoli šest do sedem ur na dan in večino tega časa presedijo. Ker je naše telo ustvarjeno za gibanje, ima predolgo sedenje negativen vpliv tako na telesno kot tudi duševno počutje. Pride do povečane napetosti v mišicah vratu, ramen, hrbta in nog, slabše prekrvavljenosti telesa in splošne telesne utrujenosti. Kakršna koli telesna dejavnost izboljša splošno prekrvavitev, poveča tok krvi v možgane, poveča izločanje živčnih prenašalcev in hitreje obnavljanje sinaps v možganih, s čimer se izboljšajo miselne sposobnosti. Ker je učiteljevo delovanje v funkciji aktivnosti in napredka dijakov, mora s svojo aktivnostjo ustvariti takšno učno okolje, ki jim bo omogočalo čim uspešnejše učenje. Prekinitev učne ure s kratko telesno dejavnostjo ima več koristnih učinkov: vpliva na pozitivno klimo v razredu, sprosti dijake, zmanjša napetost v njihovih mišicah, prav tako pa omogoča boljše oskrbo možganov s kisikom in hrano, kar se v nadaljevanju učne ure izkazuje v njihovi povečani pozornosti in koncentraciji ter zmožnosti učenja. Če temu dodamo še aktivne metode dela, povečamo motivacijo za učenje in hkrati dijakom omogočimo učenje z razumevanjem, kar je dobra osnova za vseživljenjsko znanje.

KLJUČNE BESEDE: kratke telesne dejavnosti, aktivne metode dela, učenje, dijaki.

SHORT PHYSICAL ACTIVITY DURING THE LESSONS AND ACTIVE WORK METHODS TO MORE SUCCESSFUL LEARNING

ABSTRACT

Sitting on a chair is a relatively recent invention of man, typical of the last few hundred generations. High school students spend six to seven hours a day at school, sitting most of the time. The human body is designed for movement and that is why sitting for long periods has a negative effect both on the physical as well as the psychological mood. The consequences are an increased tension of the muscles in the neck, shoulders, back and legs, poor circulation of the body and general physical fatigue. Any physical activity improves general circulation, the blood supply to the brain is increased, the release of neurotransmitters is increased and the renewal of the synapses in the brain is accelerated which all leads to improved cognitive abilities. The teacher has the task to promote students' activities and progress, he is obliged to provide such learning environment that enables the most successful learning for the students. The interruption of the lesson with a brief physical activity has several beneficial effects: It has an influence on the positive classroom climate, relaxes the students, reduces the tension in the students' muscles and enables a better supply of the brain with oxygen and nutrition. This all is reflected in the continued lesson in an increase of attention and concentration as well as in an improved learning performance. With the inclusion of active work methods the motivation for learning is increased and the students are enabled for learning with understanding which is a good basis for the acquisition of the lifelong knowledge.

KEYWORDS: short physical activity, active work methods, learning, high school students.

I. UVOD

Pogled v preteklost nam pove, da je človeško telo v zadnjih 400.000 leti predvsem hodilo, se nagibalo, tekalo, čepelo, delalo, spalo ... Ljudje niso sedeli na stoli, saj je to relativno nova iznajdba človeka, ki je značilna za zadnjih 500 generacij. Tipičen dijak, ki preveč sedi čez dan, je izpostavljen različnim tveganjem, kot so slabše dihanje, napetost hrbtenice in živcev spodnjega dela hrbta, slabši vid in splošna telesna utrujenost. Predolgo sedenje ima negativni vpliv tako na telesno kot duševno počutje (Jensen, 2000).

Učitelji se pritožujejo zaradi rastočih primanjkljajev koncentracije in zmanjšane pozornosti pri mladostnikih. Dijaki v šoli preživijo od šest do sedem ur in ker je v naših šolah še vedno prevladujoča frontalna učna oblika, je pouk pogosto statičen in od dijakov zahteva, da bolj ali manj mirujejo v sedečem položaju 45 minut, kolikor traja ena šolska ura. Tudi zaradi tega se jim zmanjšuje sposobnost osredotočenja pozornosti in zato ne morejo slediti miselnim izzivom, pred katere jih postavlja učitelj. Dokazano je, da telesna aktivnost pozitivno vpliva na kognitivne zmogljivosti človeka (Budde et al., 2008). Ker ima telesna dejavnost pozitivne učinke na miselne sposobnosti, je pomembno, da pri pouku uporabljamo takšne kombinacije aktivnosti in aktivnih metod dela, ki bodo dijake sprostile, povečale njihovo pozornost, koncentracijo in motivacijo ter jim omogočile učenje z razumevanjem, torej izgrajevanje (konstruiranje) pomena iz novih informacij: kakšni so odnosi in povezave med novimi idejami ter dejstvi in povezava z že obstoječim znanjem (Rutar Ilc, 2011).

II. TEORETIČNA IZHODIŠČA

A. Poučevanje in učenje

Poučevanje opredeljujemo kot neposredno ali posredno pomoč učencu pri učenju (Tomić, 1999) ali kot pravi Adamič (2005), je poučevanje način učiteljevega vodenja učenja učencev, pri čemer je učiteljeva aktivnost smotrna, načrtovana, sistematična in profesionalna. Učiteljevo delovanje je torej v funkciji aktivnosti in napredka učencev. Njegovo metodično ravnanje vzpostavlja razmerja med vsemi neposrednimi dejavniki pouka. Z vodenjem procesa vpliva na učence tako, da ti s svojimi načini dela bolje in lažje sprejemajo in usvajajo izobraževalno snov, razvijajo ustrezne postopke učenja, vrednotijo usvojeno znanje in izkušnje ter se do njih opredelijo (Kramar, 2003).

Značilnost aktivnega pouka je dinamičnost, saj se v njem prepletajo in povezujejo tiste učne oblike in metode, ki omogočajo in spodbujajo dijakovo miselno aktivnost, samostojnost in globlje razumevanje. Zato naj bi učitelji v pouk vključevali čim več simulacij, produktivnega dialoga, problemskega pouka, projektne dela ... (Ivanuš-Grmek et al., 2009)

Učenje je individualno prevzemanje ali preoblikovanje informacij, znanja, razumevanja, stališč, vrednosti, spretnosti, kompetentnosti ali obnašanja kot posledica izkušenj, prakse, študija ali inštrukcij (ISCED/UNESCO, 2011). Strmčnik (2007) učenje definira »kot pogoj in sredstvo za

pridobivanje, ohranjanje in modificiranje deklarativnega védenja ter problemsko-reševalnih spretnosti, izkušenj in sposobnosti, kot integriranje novega v že znane miselne vsebine in strukture, da bi se te razvijale in spreminjale».

O kakovostnem učenju lahko govorimo, kadar je dijak aktiviran celostno, miselno in čustveno. Takšno učenje označujemo kot aktivno. Zanj je značilno samostojno iskanje in razmišljanje pa tudi postavljanje in preverjanje hipotez ter umeščanje spoznaj v vsakodnevne dejavnosti. Učenje je v tem primeru transakcija, ki se kaže v številnih smiselnih interakcijah med učiteljem in dijaki pa tudi med dijaki. Ključno je, da takšno učenje ni ločeno od izkušenj dijakov in konkretnih življenjskih okoliščinah, kar je značilno za učenje s transmisijo – prenašanjem gotovega znanja (Marentič Požarnik, 2000).

B. Možgani in telesna dejavnost

Povprečni možgani odraslega človeka tehtajo 1400 gramov, kar je približno 2 odstotka telesne teže, in porabijo 20 odstotkov vsega kisika, ki je na voljo telesu. Ob rojstvu donošenega, zdravega novorojenčka možgani tehtajo 300 g, kar predstavlja približno 10 % telesne teže. 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 (plastičnost učenja in spomina) (Bregant, 2012).

Transdisciplinarna znanost UMI (um, možgani in izobraževanje) povezuje znanstvenike s področja nevroznanosti, psihologije in izobraževanja ter je eden od odgovorov na vedno večje potrebe po razvoju vzgojno-izobraževalnega področja in po iskanju novih poti v izobraževanju (Tancig, 2014).

Za vse, ki se ukvarjajo z izobraževanjem, so še posebej zanimiva nedavna odkritja o možganih in njihovem vplivu na učenje in poučevanje (Sousa, 2013):

- proces reorganizacije možganov (nevroplastičnost) poteka vse življenje, še posebej hiter pa je v zgodnjih letih;
- nevroni v možganih se regenerirajo, kar izboljšuje učenje in spomin, fizična vadba pa, kot se zdi, deloma stimulira to regeneracijo, zato bi morali poskrbeti, da bi se dijaki vsak dan primerno razgibavali – možgani bi bili na ta način oskrbljeni z gorivom in tako pripravljene na učenje;
- zmogljivost delovnega spomina je omejena, kar pomeni, da bi morali učitelji v vsaki učni uri predstaviti manjše število vsebin, torej manj je več;
- čustva vplivajo na učenje, spomin in priklíc, kar pomeni, da se dijaki bolje učijo v šolah in razredih s pozitivno čustveno klimo;
- ključna je vloga gibanja in telesne dejavnosti pri učenju in pomnjenju, saj se med gibanjem in vadbo v možganih poveča izločanje proteinskega nevtropičnega faktorja

(BDNF), ki podpira preživetje obstoječih nevronov, spodbuja rast novih in je pomemben za formiranje dolgoročnega spomina;

- 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;
- pomanjkanje spanja je stresni dejavnik, ki povzroči dvig ravni kortizola v krvi, posledica je zmanjšanja sposobnost osredotočenja pozornosti in okvarjen spomin.

Telesna dejavnost je kakršnokoli telesno gibanje, ki ga ustvarijo skeletne mišice, in katerega posledica je poraba energije nad ravno mirovanja (Hillman et al., 2008). Kakršna koli telesna dejavnost izboljša splošno prekrvavitev, poveča tok krvi v možgane, poveča izločanje živčnih prenašalcev in hitreje obnavljanje sinaps v možganih (Taras, 2005). Ukvarjanje s fizično dejavnostjo je tudi kognitivna aktivnost, ki zaposluje možganske predele višjega reda in zahteva prilagojeno razmišljanje. Čeprav fizična aktivnost sama po sebi morda ne podpira mehanskega pomnjenja ali asociativnega učenja, pa verjetno podpira nastajanje in razvoj prilagodljivih, ciljno naravnanih veščin za reševanje problemov (Best, 2010). Raziskave tudi kažejo, da so dijaki, ki so prisotni pri pouku, kjer se izvajajo kratke telesne dejavnosti, bolj osredotočeni na naloge kot tisti, ki teh aktivnosti nimajo (Mahar, 2011).




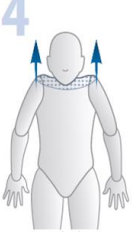


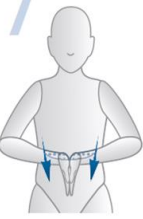


III. PRIMER DOBRE PRAKSE


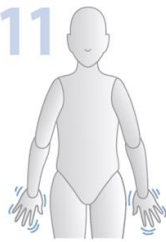
A. Kratke telesne dejavnosti med učnimi urami

Kratke telesne dejavnosti (tabela 1), ki jih izvedemo skupaj z dijaki, nam ne vzamejo več kot 3 minute. Pri nekaterih dijakih je na začetku opaziti nelagodje in zadržanost, zato je pomembno, da učitelj izvaja vaje za raztezanje skupaj z njimi in jih z lastnim zgledom pripravi do sodelovanja. Izkušnje kažejo, da so kasneje aktivne prekinitve učnega procesa dijakom všeč. Z razteznimi vajami sprostijo napetosti v mišicah in povečajo splošno prekrvavljenost telesa, prav tako pa se poveča oskrba možganov s kisikom in hrano, kar se v nadaljevanju učne ure izkazuje v njihovi pozornosti in koncentraciji ter zmožnosti učenja. Pomembno je, da učitelj opazuje svoje dijake in pravočasno zazna padec njihove sposobnosti osredotočenja pozornosti, kar se pogosteje zgodi zadnje ure pouka, ko naravno ta sposobnost pade. V takšnih primerih so spodaj prikazane telesne dejavnosti še posebej priporočljive. Optimalno bi bilo, če bi kratke telesne dejavnosti izvajali med vsako šolsko uro. Telesne dejavnosti med učnimi urami od učitelja ne zahtevajo dodatne priprave, so prijetne tako zanj kot dijakom in kot kažejo raziskave, lahko skupaj z drugimi daljšimi telesnimi dejavnostmi dijakov vplivajo na izboljšanje njihovih učnih dosežkov.

Na šolah, ki so vključene v slovensko mrežo zdravih šol, katere naloga je odzivanje na probleme v zvezi z zdravjem otrok in mladostnikov ter se usmerja k razvojnim programom za promocijo zdravja na telesnem, duševnem, socialnem in okoljskem področju zdravja za učence, učitelje in starše, lahko vodijo kratke telesne dejavnosti med učnimi urami predstavniki (referenti) Zdrave šole.

Tabela 1: Primeri kratkih telesnih dejavnosti, ki jih lahko izvajamo med učnimi urami

		
<ul style="list-style-type: none"> ➤ prekrížajte prste in iztegnite roke predse ➤ obrnite dlani proč od sebe ➤ držite 10 sekund ➤ ponovite dvakrat 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ za glavo desni komolec primite z levico ➤ komolec rahlo povlecite, dokler ne začutite rahlega raztezanja v spodnjem delu nadlakti ➤ rahlo raztezanje zadržujte 10 sekund ➤ ponovite na drugi strani 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ prekrížajte prste, nato dlani obrnite navzgor nad glavo ➤ globoko dihajte ➤ držite 15 sekund
		
<ul style="list-style-type: none"> ➤ privzdignite ramena za 3 sekunde, ponovite trikrat ali še bolje: ➤ delajte z vsako ramo posebej in jo premikajte v vse smeri 10 sekund 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ na hrbtni strani z desno roko primite levo ➤ glavo nagnite proti desni rami ➤ držite 10 sekund ➤ ponovite na drugi strani 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ pred seboj stisnite dlani in obrnite prste navzgor ➤ roki pritiskajte navzdol, dlani naj ostaneta stisnjeni skupaj, dokler ne začutite rahlega raztezanja ➤ držite 8 sekund
		
<ul style="list-style-type: none"> ➤ iz prejšnjega raztezanja zavrtite dlani, tako da so prsti obrnjeni navzdol ➤ prekinite vrtenje, ko začutite rahlo raztezanje. ➤ držite 8 sekund 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ levo roko iztegnite nad glavo, z desno sezite navzdol in iztegnite prste ➤ držite 10 sekund ➤ ponovite z obrnjenim položajem rok 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ prekrížajte levo nogo preko desne ➤ desna roka naj počiva na zunanji strani levega kolena ➤ z desno roko nadzorovano vlecite proti desni in glejte čez ramo proti levi ➤ držite 10 sekund ➤ nato ponovite na drugi strani

		
<ul style="list-style-type: none"> ➤ roki postavite na hrbet nad boki tako, da sta komolca obrnjena nazaj ➤ telo rahlo potisnite naprej, prsnico pa rahlo navzgor ➤ držite 10 sekund ➤ ponovite dvakrat 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ stojite sproščeno ➤ roke in lakti stresajte 10 sekund 	

Vir slik: <http://www.ucop.edu/risk-services/images/ergo/stretch-p.png>

B. Aktivna metoda dela – demonstracija principa

Demonstracija principa je vrsta igre vlog, katere temeljni namen je uporabiti in prikazati neki princip. Predstavljeni primer (Vilhar et al., 2007) lahko izvedemo na dva načina: dijaki v igri teorijo o difuziji »oživijo« ter eksperimentirajo z njo s ponazoritvijo različnih situacijah, ali še bolje, aktivnost izvedemo kot uvod v poglavje o prehajanju snovi skozi membrano in tako dijakom omogočimo, da na osnovi izvedbe aktivnosti sami pridejo do spoznanj o difuziji, ki jih učitelj v nadaljevanju poveže v celoto, pri tem pa so telesno dejavni.

Najpomembnejša snov v celici in njenem okolju je voda, ki vsebuje še različne druge delce. Vsi ti delci se gibajo naključno in v vse smeri, pri višji temperaturi je gibanje hitrejše. Če damo v vodo sladkor in počakamo dovolj dolgo, bo rezultat naključnega gibanja sladkornih molekul in molekul vode enakomerna razporeditev vseh molekul v prostoru. Molekule se gibajo z mesta, kjer je njihova koncentracija večja, na mesto, kjer je njihova koncentracija nižja. Ta pojav imenujemo difuzija. Difuzija poteka tudi skozi izbirno prepusto membrano in ker to ne zahteva dodatnega vira energije, transport snovi skozi membrano z difuzijo imenujemo pasivni transport (Cambell in Reece, 2011).

Za ponazoritev difuzije del učilnice omejimo s stoli in mizami in tako dobimo »kozarec«. Pri demonstraciji principa najprej sodeluje polovica razreda (do 15 dijakov). Ločimo jih na molekule vode (opremimo jih z modrimi slamicami) in molekule sladkorja (opremimo jih z belimi slamicami). Na začetku so dijaki z modrimi slamicami v enem delu »kozarca«, dijaki z belimi slamicami pa v drugem delu. Aktivnost izvedemo na dva načina. Navodila, ki jih dobijo dijaki prvič, so: (1) temperatura je nizka, zato naj hodijo počasi (tempo premikanja bo določal učitelj s ploskanjem). (2) Dijaki se premikajo naključno v eno smer, dokler se ne dotaknejo druge »molekule« oziroma roba »kozarca«. (3) Po vsakem dotiku »molekule« spremenijo smer gibanja. Učitelj da znak za začetek demonstracije, s ploskanjem določa tempo premikanja in po približno 30 sekundah aktivnost ustavi. Igro dijaki ponovijo večkrat in na pobudo učitelja sami pridejo do zaključka, da so se »molekule« vedno enakomerno porazdelile med seboj. Vse skupaj ponovi druga polovica razreda, le da je sedaj temperatura višja (učitelj ploska hitreje),

zato se »molekule« gibajo hitreje in do enakomerne razporeditve »molekul« pride v krajšem času. Učitelj gibanje ustavi prej (po približno 20 sekundah). Tudi tokrat naj se igra ponovi večkrat, dijaki pa ponovno sami ugotovijo, da se molekule topila in topljenca hitreje enakomerno porazdelijo med seboj.

Prednost predstavljene aktivnosti je kratka telesna dejavnost dijakov, neposredna izkušnja, ki v njih sproži miselne procese in nazornost prikaza principa delovanja.

IV. SKLEP

Ker je naše telo narejeno za gibanje, ima predolgo sedenje negativen vpliv tako na telesno kot psihično počutje. Učinek kratkih telesnih dejavnosti med učnimi urami in aktivnih metod je večplasten. Če med poukom izvajamo različne metode dela in v učne ure uvedemo kratke telesne dejavnosti, vsekakor zmanjšamo monotonost pouka. Telesna dejavnost omogoča sprostitvev skeletnih mišic, prav tako pa se poveča tudi tok krvi v možgane. Možgani, ki imajo na razpolago dovolj kisika in hrane, imajo tudi večjo sposobnost za učenje in pomnjenje. Skupna telesna dejavnost ima pozitiven učinek na čustveno klimo v razredu, kar pa, kot kažejo raziskave, prav tako pozitivno vpliva na učenje in spomin. Dijaki so kratke telesne dejavnosti po začetni zadregi dobro sprejeli, vsekakor pa po takšnih aktivnih prekinitvah kažejo večjo sposobnost osredotočenja pozornosti, ki jim omogoča uspešnejše učenje. Z aktivnimi metodami dela povečamo motivacijo za učenje, omogočimo dijakom izkustveno učenje, ki je osnova vseživljenjskega znanja in ker temeljijo na sodelovalnem učenju, krepijo zmožnosti dijakov za samostojno uravnavanje lastnega učenja. Takšno učenje vsekakor spodbuja miselno aktivnost in globlje razumevanje. Dijaki pri predstavljeni aktivni metodi radi sodelujejo in izkušnje kažejo, da uporaba te metode pripomore k njihovem bolj poglobljenemu znanju o prehajanju snovi skozi membrano.

LITERATURA IN VIRI

1. Adamič, M. (2005). The role of teaching, Vloga poučevanja. *Sodobna pedagogika*, 56 (1), 76-88.
2. Best, J. R. (2010). Effects of physical activity on children's executive function: Contributions of experimental research on aerobic exercise. *Developmental Review*, 30 (4), 331-351.
3. Bregant, T. (2012). Brain development, growth, and maturation, Razvoj, rast in zorenje možganov. *Psihološka obzorja*, 21 (2), 51-60
4. Budde, H., Voelcker-Rehage, C., Pietrażyk-Kendziorra, S., Ribeiro, P., & Tidow, G. (2008). Acute coordinative exercise improves attentional performance in adolescents. *Neuroscience letters*, 441 (2), 219-223.
5. Cambell, N. A. in Reece, J. B. (2011). *Biologija 1: učbenik za 1. Letnik gimnazij in srednjih strokovnih šol*. 1. Izdaja, Celovec, Ljubljana, Dunaj, Mohorjeva založba: 136 str.
6. Hillman, C. H., Erickson, K. I., & Kramer, A. F. (2008). Be smart, exercise your heart: exercise effects on brain and cognition. *Nature reviews neuroscience*, 9 (1), 58-65.
7. International Standard Classification of Education. (2011). Montreal, UNECSO Institute for Statistics: 78. str. Pridobljeno 28. 10. 2014, s <http://www.uis.unesco.org/Education/Documents/iscd-2011-en.pdf>
8. Ivanuš-Grmek, M., Čagran, B., & Sadek, L. (2009). Didactic approaches in teaching the course learning about the environment in the third grade of elementary school, Didaktični pristopi pri poučevanju predmeta spoznavanje okolja v tretjem razredu osnovne šole. *Pedagoški inštitut*: 66 str.
9. Jensen, E. (2000). Moving with the brain in mind. *Educational leadership*, 58 (3), 34-38.

10. Kramar, M. (2003). Methods of teaching and learning, Metode pouka in izobraževanja. *Sodobna pedagogika*, 54 (5), 116-139.
11. Mahar, M. T. (2011). Impact of short bouts of physical activity on attention-to-task in elementary school children. *Preventive medicine*, 52, S60-S64.
12. Marentič Požarnik, B. 2000. Psychology of teaching and learning, Psihologija pouka in učenja. 1. izdaja, Ljubljana, DZS: 299 str.
13. Office Ergonomics Tips and Best Practices [Online], Univesity of California, Risk service. Pridobljeno 25. 9. 2016, s http://www.ucop.edu/risk-services/_images/ergo/stretch-p.png
14. Rutar Ilc, Z. (2011). Teaching for Understanding, Poučevanje za razumevanje. *Sodobna pedagogika*, 62 (1), 76-99.
15. Sousa, D. A. (2013). »UMI – um, možgani in izobraževanje: vpliv nevroznanosti na vede o izobraževanju.« *Vzgoja in izobraževanje* 44 (6), 29-32.
16. Strmčnik, F. (2007). Problem orientation, the necessity of modern education, Problemska usmerjenost, nujnost sodobnega pouka. *Sodobna pedagogika* 58 (3), 188-206.
17. Tancig, S. (2014). Neuroeducation-new science of learning and teaching: what changes brings in educational practice, research and educational policy, Nevroedukacija–nova znanost o učenju in poučevanju: kakšne spremembe prinaša v izobraževalno prakso, raziskave in edukacijske politike. *Sodobni pedagoški izzivi v teoriji in praksi*, 417-434.
18. Taras, H. (2005). Physical activity and student performance at school. *Journal of school health*, 75 (6), 214-218
19. Tomić, A. (1999). Selected chapters from didactics, Izbrana poglavja iz didaktike. Ljubljana, Center za pedagoško izobraževanje Filozofske fakultete: 31-41.
20. Vilhar, B., Strgulc Krajšek, S., Zupančič, G., Jogan, N. (2007). Znanost gre v šolo: priročnik za izvedbo aktivnosti pri pouku biologije v gimnazijah in srednjih šolah. 1st ed. Univerza v Ljubljani, Biotehniška fakulteta, Oddelek za biologijo, Ljubljana, 124 str.

KOLIČINA SLADKORJA V HRANI

POVZETEK

Zdrava in uravnotežena prehrana priporoča čim manjši vnos enostavnih sladkorjev, ki jih najdemo v brezalkoholnih pijačah ter sladicah in pecivih, saj vsebujejo veliko energije in v večini primerov le malo ali pa sploh nič hranilnih snovi. Sladke pijače prispevajo k dodanemu vnosu kalorij, zavirajo uživanje hranilno bogate hrane in povečujejo tveganje za razvoj debelosti. Industrijsko pripravljene jedi vsebujejo višji delež maščob, soli, sladkorjev in aditivov. Na prehransko vedenje močno vpliva tudi trženje nezdravih živil. Široka dostopnost in agresivno oglaševanje energijskih pijač pogosto vplivata na tvegan življenjski slog, predvsem pri mladostnikih. Med mladostniki se, kljub njihovi dobri ozaveščenosti o zdravem načinu življenja, velikokrat pojavlja uživanje manj zdravih živil in pijač. Predstavila bom aktivnosti v delavnicah, kjer so učenci beležili količino sladkorja v brezalkoholnih pijačah in različnih živilih, zapisovali energijsko vrednost in preračunavali, koliko časa bi morali biti aktivni, da bi porabili energijo v določenem živilu. Učenci so se seznanili z metodami za določanje idealne telesne mase in ovrednotili svoje stanje prehranjenosti.

KLJUČNE BESEDE: mladostnik, prehrana, sladkor, energijska vrednost, gibanje.

THE AMOUNT OF SUGAR IN FOOD

ABSTRACT

Healthy and balanced diet suggests the lowest possible intake of simple sugars found in non-alcoholic drinks, sweets and desserts as they contain a lot of energy and in most cases a little or no nutritional substances. Sweet drinks add calories intake, slow down intake of nutritionally rich food and increase the risk of obesity. Processed food contain higher percentage of fat, salt, sugars and preservatives. Marketing of unhealthy food also greatly affects eating habits. Widespread accessibility and aggressive marketing of energy drinks have strong impact on hazardous life style especially for youngsters. Although, youngsters are informed about healthy lifestyle there is a frequent occurrence of less healthy food and drinks consumption. I will present activities in workshops, where pupils noted the amount of sugar intake with non-alcoholic beverages and different food, record energy values and calculate how much time they have to be active to use up the energy consumed in certain food. Pupils were informed about methods for determining ideal weight and evaluate their condition of nourishment.

KEYWORDS: youth, youngster, diet, sugar, energy value, activity.

I. UVOD

Med odraščanjem je uravnoteženo prehranjevanje še posebej pomembno, saj hrana zagotavlja energijo za delovanje ter obnovo telesa in dotok hranilnih snovi, ki omogočajo optimalno zdravje, rast, telesni in kognitivni razvoj. Nezdrava prehrana s prevelikim energijskim vnosom pa lahko vodi do prekomerne telesne teže in debelosti in je lahko temelj nezdravega prehranjevanja kasneje v življenju. Pogosto prehranjevalne navade odstopajo od priporočil za zdravo prehranjevanje.

V sladkih pijačah, pecivu in v sladicaх so dodani enostavni sladkorji. Z njihovim uživanjem pridobimo veliko energije in v večini primerov le malo ali pa sploh nič hranilnih snovi. Enostavni sladkorji naj ne bi prispevali več kot 10 % dnevnega energijskega vnosa, saj se hitro po zaužitju absorbirajo v kri in zvišajo vrednosti krvnega sladkorja ter količino izločenega inzulina. Krepijo se dokazi, da redno uživanje energijskih pijač lahko predstavlja grožnjo dolgoročnemu zdravju mladostnikov in otrok.

Industrijsko pripravljene jedi lahko vsebujejo višji delež maščob, soli, sladkorjev in aditivov, zato je priporočljivo na živilu preverjati prehranske informacije, ki so navedene na embalaži. Na prehransko vedenje močno vpliva tudi trženje nezdravih živil, kot so energijsko goste jedi, sladki in slani prigrizki ter sladke pijače, ki spreminjajo preferenco za posamezna živila in posledično povzročajo odstopanja od priporočenega vnosa živil in hranil.

Redna telesna dejavnost je eden ključnih dejavnikov življenjskega sloga za ohranjanje in izboljšanje zdravja. Znotraj strokovnih smernic strokovnjaki svetujejo, naj se otroci in mladostniki vsak dan v tednu udeležujejo zmerno do visoko intenzivne telesne dejavnosti, ki naj traja vsaj 60 minut. Nezadostna telesna dejavnost negativno vpliva na zdravje in napovedi zdravja pri otrocih in mladini. Neustrezna stopnja prehranjenosti, povezana z nezadostno telesno dejavnostjo, se lahko prenaša iz otroštva v odraslo dobo.

Glavni vzrok debelosti in čezmerne hranjenosti je neravnovesje med energijskim vnosom in porabo. Nanjo vpliva povečan vnos energijsko goste hrane, ki je bogata z maščobami, s soljo, sladkorji ter osiromašena z vitamini, minerali in z drugimi mikrohranili. Velik vpliv na nastanek debelosti pa ima tudi sedeči življenjski slog in z njim povezana telesna nedejavnost.

Raziskave kažejo, da čezmerna hranjenost in debelost naraščata v vseh evropskih državah (tudi v Sloveniji). Spremenljivke, s katerimi opredelimo stanje hranjenosti, so indeks telesne mase (ITM), debelina kožne gube, obseg pasu in odstotek maščob v telesu.

Z namenom, da bi se učenci še dodatno seznanili z zdravim načinom življenja in kritično ovrednotili svoje prehranjevalne in gibalne navade, smo izvedli delavnice za učence, ki obiskujejo 8. in 9. razred.

II. POTEK DELAVNIC

A. UVODNI DEL

Z učenci smo se pogovarjali o smernicah zdravega prehranjevanja in pomenu gibanja. Seznanili so se z energijsko vrednostjo, hranilno vrednostjo ter energijsko in hranilno gostoto hrane.

V nadaljevanju so preučevali različne jedilnike. Zapisali so, ali jedilniki predstavljajo primer zdrave prehrane in svoje odgovore utemeljili. Z dvigom rok so potrdili, kolikokrat na teden pijejo gazirane in negazirane brezalkoholne pijače ter uživajo sladice in pecivo. Zapisali so svoje prehranjevalne navade in preučili, ali ustrezajo smernicam zdravega prehranjevanja.

Na konkretnih živilih so določili energijsko vrednost ter hranilno in energijsko gostoto. Spoznali so, da ima hrana z večjo vsebnostjo sladkorja in/ali maščob večjo energijsko vrednost in energijsko gostoto. Izračunali so, koliko časa bi morali biti aktivni, da bi porabili energijo v posameznem živilu.

Primerjali so energijsko vrednost v 100 g čipsa, 100 g čokolade in v 100 g jabolka. Izračunali so, koliko takšnih jabolk bi bilo energijsko enakovrednih 100 g čokoladi. Razpravljali so o tem, zakaj se ta živila tako razlikujejo v energijski vrednosti.

Iz pogovora je bilo razvidno, da so pri učencih najbolj priljubljena živila iz skupine energijsko gostih živil, predvsem živil s kombinacijo visokega deleža maščob in sladkorjev ali visokega deleža maščob in soli, pa tudi živil z visokim deležem prečiščenih sladkorjev. Razpravljali so o možnosti, da bi ta živila bila vključena v jedilnike samo občasno in v manjših količinah, v kombinacijah s sadjem in zelenjavo.

Učenci so razdeljeni v 4. skupine nadaljevali z delom v delavnicah. Med vsako delavnico so izvedli tudi »Minuto za zdravje«.

1. DELAVNICA

Učenci so izbirali med različnimi živili. V izbranem živilu so najprej ocenili količino sladkorja, ocenjeno količino sladkorja ponazorili s kockami sladkorja in jo preračunali v grame. Z embalaže so pridobili podatek o teži izbranega živila, podatek o količini sladkorja v 100 g tega živila, podatek o energijski vrednosti v 100 g izbranega živila in izračunali energijsko vrednost v celotnem izdelku. Na spletu so poiskali podatek, koliko kalorij porabimo pri hoji in izračunali, koliko časa bi morali hoditi po ravnem, da bi porabili kalorije v izbranem živilu. Vse podatke so vpisali v preglednico in zapisali ugotovitve, ki so jih na koncu predstavili sošolcem.

Večina učencev je bila presenečena nad količino sladkorja v nekaterih živilih. Ugotovili so, da je v določeni otroški hrani zelo veliko sladkorja (več kot polovica). Spoznali so, da napis »dietetični izdelek« ne pomeni, da v izdelku ni sladkorja ali da ima nizko energijsko vrednost. Spoznali so, da morajo hoditi zelo dolgo, če želijo porabiti energijo v posameznih živilih (npr. v vrečki čipsa, eni čokoladi, napolitankah). Stehtali so priporočen dnevni vnos določenega živila in ugotovili, da običajno zaužijejo večjo količino določenih živil od priporočljive.

Tabela 1: Primer izpolnjene preglednice za izbran izdelek

Ime / vrsta živila	Ocena količine sladkorja v živilu	Teža živila	Količina sladkorja v 100 g živila	Količina sladkorja v živilu	Energijska vrednost živila v 100 g	Energijska vrednost živila	Trajanje aktivnosti za porabo energije po zaužitju živila
Napolitanke	6 kock sladkorja 24 g	200 g	45 g	90 g	494 kcal	988 kcal	Približno 4,3 ure hoje



Slika 1: Utrinek iz prve delavnice

2. DELAVNICA

Učenci so izbirali med različnimi živilmi. Vsako od živil je tehtalo 100 g. Najprej so izbrali tri izdelke za katere so menili, da imajo največ sladkorja in jih v tabeli pobarvali z rdečo barvo ter tri izdelke, za katere so menili, da imajo največjo energijsko vrednost in jih v tabeli pobarvali z modro barvo. Za vsak izdelek so ocenili količino sladkorja in njegovo energijsko vrednost. Z embalaže so pridobili podatek o dejanski količini sladkorja v 100 g izdelka in podatek o energijski vrednosti v 100 g. Vse podatke so vpisali v preglednico in zapisali ugotovitve, ki so jih na koncu predstavili sošolcem.

Večina učencev je pravilno zabeležila tri izdelke, ki imajo največ sladkorja in tri izdelke z največjo energijsko vrednostjo. Ugotovili so, da ni nujno, da imajo izdelki z največ sladkorja tudi najvišjo energijsko vrednot. Spoznali so, da čeprav živila tehtajo enako, ne zavzemajo enake prostornine.



Slika 2: Utrinek iz druge delavnice

3. DELAVNICA

Učenci so na etiketah pijač poiskali podatek, koliko sladkorja vsebujejo. Med seboj so primerjali količino sladkorja v enaki količini brezalkoholnih pijač. Preračunali so, koliko sladkorja zaužijejo, če popijejo vso plastenko ali tetrapak. Narisali so (stolpčni) graf, da so prikazali, koliko sladkorja vsebujejo različne pijače. Pripravili so še razstavo, kjer so s sladkornimi kockami ponazorili količino sladkorja v različnih pijačah. Zapisali so ugotovitve, ki so jih na koncu predstavili učencem.

Ugotovili so, da je v nekaterih brezalkoholnih pijačah dodan kofein, taurin, guarana, fruktoza, umetna barvila, benzonat, aspartam in druge substance. Na spletu so poiskali informacije o teh dodatkih in spoznali, da nobena od omenjenih sestavin sama ali v kombinaciji ni primerna za uživanje za otroke, mladostnike, nosečnice in doječe matere, in da je uživanje teh pijač odsvetovano. Ugotovili so, da tudi pijače s 100 % deležem sadja ali zelenjave vsebujejo sladkor, sadni sokovi in sadni sirupi pa imajo zelo visok delež dodanega sladkorja. Lahke aromatizirane brezalkoholne pijače vsebujejo manj kalorij, imajo pa dodana umetna sladila (npr. aspartam, ciklomat), ki v večjih količinah za mladostnike niso priporočljiva.

Tabela 3: Del izpolnjene preglednice za brezalkoholno pijačo

Ime / vrsta pijače	Količina sladkorja v 100 ml	Količina sladkorja v 0,5 l	Energijska vrednost v 0,5 l
Coca cola	11,2 g	56 g	225 kcal



Slika 3: Količina sladkorja v pijačah



Slika 4: Utrinki iz tretje delavnice

4. DELAVNICA

Učenci so na list zapisali, ali so zadovoljni s svojo telesno težo. Liste so oddali v skrinjico. Ob gradivu, ki so ga prejeli, smo se pogovarjali, kako najstniki na splošno doživljajo svojo telesno težo, o obdobju pubertete in telesnih spremembah, kdaj telesna teža ogroža zdravje, kaj lahko storijo, če je njihova telesna teža previsoka ali prenizka, o pomenu telesne dejavnosti, gibalne učinkovitosti, ustreznih vzorcev spanja in dobrega duševnega zdravja. Preučevali so reklamne letake, trditve na embalaži živil in reklamne slogane in zapisali svoje ugotovitve.

Učence sem seznanila z metodami ugotavljanja stanja prehranjenosti. Podatke o svoji telesni teži in višini so pridobili že pred izvedbo delavnic. Izračunali so svoj indeks telesne mase in ovrednotili svoje stanje prehranjenosti. S šiviljskim metrom so izmerili svoj obseg pasu in obseg bokov in izračunali razmerje pas – boki. Pridobljene podatke so vpisali v preglednico. Glede na

podatke so zapisali možne vzroke za svoje stanje prehranjenosti. Ugotovili so, da so embalaže izdelkov zelo živih, opozorilnih in kontrastnih barv, ki pritegnejo pozornost, velikokrat aktivirajo željo po lepoti, vitkosti, zdravju, po družinski sreči, svobodi, sproščenosti, neodvisnosti.

Veliko učencem je prekomerno hranjenih. Očitno je, da ti mladostniki podcenjujejo svojo telesno težo, da so telesno praviloma nedejavni in uživajo veliko jedi z visoko energijsko gostoto, hitro pripravljeno hrano, hrano brez večje hranilne in varovalne vrednosti, narejeno po nezdravih postopkih, segajo po sladkih in slanih prigrizkih in nimajo ustreznih navad pitja in spanja.

5. ZAKLJUČNI DEL

Učenci so predstavili svoje ugotovitve. Upoštevali so smernice zdravega prehranjevanja in sestavili jedilnik, ki je primeren za mladostnike, ki so ustrezno fizično aktivni. Kritično so ovrednotili svoje prehranjevalne in gibalne navade ter zapisali predloge za spremembo svojega življenjskega sloga.

III. ZAKLJUČEK

Učenci so v delavnicah aktivno sodelovali. Delavnice so bile naravnane tako, da so spodbudile razmišljanje učencev ter jih poskušale vsaj nekoliko usmeriti k smernicam zdravega prehranjevanja in izbiri bolj zdravega življenjskega sloga. Že majhne spremembe imajo lahko vidne učinke na zdravje, počutje in kvaliteto življenja. S prijetno učno izkušnjo lahko razvijamo otrokove veščine za zdravo prehranjevanje, ga spodbujamo in mu pomagamo pri odločanju, ga navajamo na samostojnost pri izbiranju, razvijamo otrokovo kritično presojo pri izbiranju reklamiranih izdelkov in povečamo otrokovo motivacijo za zdravo prehranjevanje.

LITERATURA IN VIRI

1. Fajdiga Turk, V. Gregorič, M. Hlastan Ribič, C. (2015). *Prehranjevalne navade*. Pridobljeno 23.10.2016, s https://skupnost.sio.si/pluginfile.php/525085/mod_resource/content/1/PREHRANJEVALNE%20NAVADE.pdf
2. Starc, G. Jurak, G. Kovač, M. Strel, J. (2015). *Gibalne navade in telesni fitness*. Pridobljeno 23.10.2016, s https://skupnost.sio.si/pluginfile.php/525086/mod_resource/content/1/GIBALNE%20NAVADE.pdf
3. Starc, G. Hlastan Ribič, C. Fajdiga Turk, V. (2015). *Stanje prehranjenosti*. Pridobljeno 23.10.2016, s https://skupnost.sio.si/pluginfile.php/525087/mod_resource/content/1/STANJE%20PREHRANJENOSTI.pdf
4. Gostinčar Blagotinšek, A. (2010). Koliko sladkorja zaužijemo s pijačo. *Naravoslovna solnica*, 14,31. Pridobljeno 23.10.2016
5. Podkrajšek, D (2004). *Telesna teža za mladostnike*. Pridobljeno 23.10.2016, s <http://www.diabetes-zveza.si/uploads/knjizica-telesna-teza.pdf>
6. Gabrijelčič Blenkuš, M. Robnik M. (2016). *Prekomerna prehranjenost in debelost pri otrocih in mladostnikih v Sloveniji II*. Pridobljeno 23.10.2016, s http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/debelost_pri_om_daljsa_spletna_avg2016_final_01082016.pdf

POMEN VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNEGA PROCESA ZA ZDRAVJE UČENCEV

POVZETEK

Zdravje je vrednota, ki se je mladi po navadi ne zavedajo, zato je potrebno, da jih šole kot ustanove osveščamo glede pomena zdravja. Teme vključujemo v učno-vzgojni proces med poukom, v okviru dni dejavnosti, prireditvev, delavnic, izobraževanj za starše in učitelje, predstavljajo pa pomemben del letnega delovnega načrta šole. V okviru tega sodelujemo z zobozdravstveno ambulanto, ki se vključuje pri preventivi zob, z Zdravstvenim domom Dravograd izvajamo delavnice na temo zdrave prehrane, spolnosti, pomena gibanja, odraščanja, duševnega zdravja, zasvojenosti, prve pomoči, preprečevanja poškodb in zdravih navad. Z Rdečim križem sodelujemo v okviru kolesarskega tečaja in zaščite pred naravnimi nesrečami. Koronarno društvo izvaja tečaj oživljanja ter predstavitev defibrilatorja za učence osmih in devetih razredov, z Društvom invalidov Dravograd sodelujemo v obliki literarnega in likovnega natečaja. Medgeneracijsko sodelujemo z domom starostnikov v Črnečah. Učenci spoznavajo drugačnost, učimo jih strpnosti, dobrih medosebnih odnosov in jih vzgajamo v samozavestne mlade ljudi s pozitivno samopodobo.

KLJUČNE BESEDE: zdravje kot vrednota, vzgojno-izobraževalni proces, sodelovanje.

THE IMPORTANCE OF EDUCATIONAL PROCESS FOR THE HEALTH OF PUPILS

ABSTRACT

Health is a value that the young are usually not aware of, so it is necessary to have the school as an institution to raise the awareness regarding the importance of health. Topics are included in the educational process during classes, within days of activities, events, workshops, training for parents and teachers as they represent an important part of the annual work plan of the school. In this context, we cooperate with the dental dispensary, which is involved in the dental prevention. Together with the Health Centre Dravograd we conduct workshops on healthy eating, sexuality, the importance of physical activity, adolescence, mental health, addictions, first aid, injury prevention and healthy habits. We cooperate with The Red Cross in the context of the cycling course and protection against natural disasters. Coronary Association performs CPR and defibrillator presentation for eight and ninth class pupils; we cooperate with the Association of Persons with Disabilities Dravograd in the form of the literary and art contest. We cooperate intergenerational with the home of the elderly in Črneče. Pupils learn the diversity, we teach them tolerance, good interpersonal relationships and we educate them into confident young people with a positive self-image.

KEYWORDS: health as a value, the educational process, cooperation.

I. UVOD

V Zakonu o osnovni šoli so zapisani cilji osnovnošolskega izobraževanja, med katerimi bi v tem članku izpostavila dva: spodbujanje skladnega telesnega, spoznavnega, čustvenega, moralnega, duhovnega in socialnega razvoja posameznika z upoštevanjem razvojnih zakonitosti ter omogočanje osebnostnega razvoja učenca v skladu z njegovimi sposobnostmi in interesi, vključno z razvojem njegove pozitivne samopodobe. V 13. členu tega zakona tudi piše, da mora osnovna šola sodelovati z zdravstvenimi zavodi pri izvajanju zdravstvenega varstva učencev, zlasti pri izvedbi obveznih zdravniških pregledov za otroke, vpisane v prvi razred, rednih sistematičnih zdravstvenih pregledov v času šolanja in cepljenj.

Cilja osnovne šole sta zapisana v Vzgojnem načrtu Osnovne šole Neznanih talcev, Šolskih pravilih Osnovne šole Neznanih talcev in Razvojnem načrtu Osnovne šole Neznanih talcev pod vrednoto soodvisnost, s katero želimo med drugim spremeniti prehranjevalne navade in spodbuditi zdrav način življenja.

Na podlagi zakonskih določb in šolskih dokumentov izvajamo na šoli razne dejavnosti, s katerimi želimo spodbuditi naše učence, da bodo cenili zdravje in se bodo zavedali lastne odgovornosti do zdravja. V članku bodo predstavljene aktivnosti, ki jih letno načrtujemo v Letnem delovnem načrtu Osnovne šole Neznanih talcev in jih izvajamo v okviru oddelčnih ur, radijskih oddaj, dni dejavnosti, izobraževanj, roditeljskih sestankov in v sodelovanju z društvi ter zdravstvenimi organizacijami, osredotočila pa se bom na dejavnosti v tekočem šolskem letu. V okviru samoevalvacije ugotavljamo napredek učencev, kar bo predstavljeno v članku po posamezni točki.

II. DEJAVNOSTI V OKVIRU VZGOJNO–IZOBRAŽEVALNEGA PROCESA

A. Oddelčne ure

Pri urah oddelčne skupnosti učenci skupaj z razrednikom obravnavajo vprašanja, povezana z delom in življenjem učencev. Vsako leto pripravimo načrt oddelčnih ur po posameznih razredih glede na potrebe učencev in dejavnosti določenega razreda, šole ter tematike, ki je rdeča nit v določenem šolskem letu. Okvirni program oddelčnih ur pripravi ravnateljica po analizi strokovnih aktivov ob koncu šolskega leta ter usmeritvi za novo šolsko leto. To je okvirno 20 ur obveznih tem, nerazporejene ure pa izvaja svetovalna služba glede na potrebe in težave v posameznem razredu. Ostale teme si izberejo učenci skupaj z razrednikom.

Ker je v tem šolskem letu rdeča nit varnost na internetu in preventiva nasilja, je največ tem posvečenih temu. O zdravju se bodo pogovarjali v tednu otroka v oktobru in v tednu zdravja v aprilu. Govorili bodo o gibanju, enakosti spolov, strpnosti, osebni higieni, nenasilju in oblikah zasvojenosti. V tednu otroka smo izvedli za učence od prvega do petega razreda Mini Planico, kjer so se seznanili z osnovami skakanja.

V lanskem šolskem letu je bila rdeča nit tema gibanje in zdravje. Temu je bil posvečen tudi dan šole, največja šolska prireditev. Učenci so se na oddelčnih urah pripravljali na to prireditev, ki je bila uspešno izvedena. Tema je bila Fit je hit.



Slika 1: Prireditev Fit je hit.

B. Radijske oddaje

Ob pomembnih spominskih in mednarodnih dnevih pripravijo učenci radijske oddaje pod mentorstvom odgovornega učitelja. Letos bomo na temo zdravja, prehrane in gibanja obeležili:

- Svetovni dan hoje - 15. 10. 2016.
- Svetovni dan hrane - 16. 10. 2016.
- Svetovni dan sladkorne bolezni - 14. 11. 2016.
- Tradicionalni slovenski zajtrk - 18. 11. 2016.
- Svetovni dan brez multimedije - 20. 1. 2017.
- Svetovni dan voda - 22. 3. 2017.
- Očistimo Slovenijo - 23. 3. 2017.
- Svetovni dan zdravja - 7. 4. 2017.
- Svetovni dan Zemlje - 22. 4. 2017.

V okviru tega učenci razvijajo zmožnost pisnega in ustnega izražanja ter krepijo samozavest pri nastopanju. Vedno več učencev ima več znanja o teh temah.

C. Dnevi dejavnosti

Dnevi dejavnosti so del obveznega programa osnovne šole. V okviru dni dejavnosti se vsebine predmetov medsebojno povezujejo. V skladu s predmetnikom izvajamo športne, kulturne, tehniške in naravoslovne dneve na šoli ali izven šole, v prvih, petih, šestih in sedmih razredih pa tudi v okviru šole v naravi.

Namen športnih dni je krepitev gibalnih in motoričnih sposobnosti učencev in vzgoja za pozitiven odnos do športa in gibanja. V vseh razredih izvajamo v okviru naravoslovnih dni

najmanj dve dejavnosti na temo zdrave prehrane in zdravja. Pri organizaciji dejavnosti sodelujejo razna društva, organizacije in Zdravstveni dom Dravograd.

V lanskem šolskem letu smo pričeli z lokalno dobavo domačega mleka, jogurtov, jajc, sezonske zelenjave in sadja. Domači med, meso in mesni izdelki so na jedilniku že več let. V prehrani ne uporabljamo bele moke, uporabljamo polnozrnat, koruzno, pirino ali podobno moko in enako izdelke. Pri obrokih so občasno domače, manj sladkane sladice. Kuhamo naravne juhe in ne uporabljamo začimb z emulgatorji in nevarnimi konzervansi. Število obrokov se je povečalo, ugotavljamo tudi zmanjšanje ostankov hrane. K temu je gotovo pripomoglo dejstvo, da naše učence izobražujemo in ozaveščamo tudi preko dni dejavnosti.

Najpomembnejši dan dejavnosti v okviru zdrave prehrane je že nekaj let Tradicionalni slovenski zajtrk, ki ga izvajamo skupaj z društvom kmečkih žena. Kmečke žene pripravijo razstavo domačih jedi in izvedejo voden ogled za vsak razred posebej. V letošnjem letu bodo pripravile razstavo na temo domača, lokalna žita. V sklopu tega se bodo poleg kmečkih žena predstavili lokalni kmetje s svojimi izdelki. Učence v okviru tega seznanimo s pomenom pridobivanja in ohranjanja lokalne hrane.

Pomemben naravoslovni dan v okviru zdravja izvajamo v sodelovanju z Zdravstvenim domom Dravograd. V vsakem razredu na temo zdravja obravnava glavna medicinska sestra določene teme, ki so aktualne za določeno starost. V nižjih razredih govorijo o osebni higieni ter osnovah zdrave prehrane in pomena gibanja, v petem razredu obravnavajo temo odraščanje, enako v šestem, kjer se predstavi deklicam tudi cepljenje za preprečevanje raka na materničnem vratu, v sedmem govorijo o zdravih zobeh, v osmem o spolnosti ter samopodobi in v devetem o zasvojenosti in posledicah.

V lanskem šolskem letu smo ponovno pričeli s tekmovanjem za zdrave zobe, saj smo ugotovili poslabšanje zobne higiene. Z uvedbo tekmovanja se je zobna higiena v lanskem letu izboljšala, zato s tekmovanjem nadaljujemo tudi letos. Najboljši razred je odšel na izlet v Ljubljano, na veliko prireditev, ki je bila namenjena najboljšim tekmovalcem v Sloveniji.

D. Projekti

Ker na šoli spodbujamo zdrav način življenja in učimo učence za življenje, se vključujemo v projekte, ki so temu namenjeni. V projekte so vključene vse štiri podružnice. Vključeni smo v projekt Shema šolskega sadja in zelenjave. Ob sredah dobijo naši učenci dodaten sadni ali zelenjavni obrok, ki ga financira država.

Smo Fit4kid šola in izvajamo pet minutno jutranjo telovadbo pred poukom, dodatne jutranje športne aktivnosti (zumba za vse učence, badminton in izbirni ter neobvezni izbirni predmeti s športnega področja), fit minute med poukom, fit hidracijo in z različnimi aktivnostmi obeležujemo določene dneve. V lanskem šolskem letu smo obeležili dan mobilnosti in smo imeli športni dan za celo šolo, obenem pa smo v sodelovanju z Občino Dravograd izvedli še razne športne aktivnosti v času podaljšanega bivanja. Ob svetovnem dnevu hoje smo pripravili pohod v bližnji okolici. Dan brez multimedije smo proslavili z dopoldanskimi delavnicami Hiše eksperimentov za učence od petega do devetega razreda, popoldne pa so naši učitelji skupaj z

učenci pripravili naravoslovne delavnice za mlajše učence in starše. Delavnice so bile zanimive in dobro obiskane. S temi delavnicami želimo spodbuditi učence h kvalitetnemu preživljanju prostega časa, spodbujamo medgeneracijsko druženje in na tak način pripomoremo k bolj kvalitetnim odnosom. Ob dnevu zdravja smo izvedli skupaj s krajevnimi skupnostmi čistilno akcijo, ki so se je udeležili prostovoljci. Učenci so se kljub soboti odzvali povabilu in sodelovali. S temi dejavnostmi bomo nadaljevali tudi v tem šolskem letu. Dan hoje smo obeležili širše, skupaj s planinskim krožkom in učenci, vključenimi v projekt Zdrav življenjski slog. V januarju bomo na dan brez multimedije izvajali naravoslovne delavnice skupaj z Gimnazijo Ravne na Koroškem in Srednjo lesarsko šolo Slovenj Gradec, ob dnevu zdravja pa bomo izvedli planinski pohod.

Vključeni smo v projekt Planetu Zemlja prijazna šola in se vsako leto znova trudimo za ohranitev tega naslova. Poleg ekoloških tem je pogoj za naslov, da nimamo avtomatov za nezdrave jedi in pijače, spodbujati moramo zdrav način prehranjevanja s čim več lokalne hrane, pridelati in uporabljati moramo lastna zelišča in vrtnine, kar nam uspeva, saj imamo šolski vrt.

Z delom na vrtu spodbujamo gibanje in krepimo vrednoto delo. Učenci vrt obdelujejo, spoznavajo rastline, načine obdelovanja domačih vrtnin in pomen, lastnosti ter uporabnost rastlin. V ta projekt vključujemo tako nadarjene učence kot učence s posebnimi potrebami pri urah individualne in skupinske pomoči ter interesne dejavnosti. Učenci krepijo pri delu na vrtu tudi socialne veščine. Ugotavljamo, da so učno manj uspešni učenci zelo radi na šolskem vrtu in so nekateri zelo uspešni pri ročnih in tehničnih opravilih.

V letošnjem šolskem letu smo vključeni v projekt Zdrav življenjski slog. Izvajamo dodatne ure športa od prvega do devetega razreda in na eni izmed štirih podružnic, saj nas pri izvajanju na vseh podružnicah omejujejo pravila o normativih in standardih projekta. V okviru tega izvajamo sobotne in počitniške dejavnosti. Izvedli smo sobotni pohod ob svetovnem dnevu hoje, v času zimskih počitnic bodo imeli učenci tečaj smučanja na bližnjem smučišču Bukovnik, ob dnevu zdravja bomo izvedli sobotni planinski pohod, v mesecu maju bomo soorganizator 10. prireditve Šport je špas, na kateri bomo sodelovali z različnimi aktivnostmi.

Sodelujemo pri projektu Tradicionalni slovenski zajtrk. V letošnjem šolskem letu je 10. obletnica projekta in smo se priključili kot pevski zbor s 190 učenci, da bomo skupaj z ostalimi slovenskimi zbori zapeli Slakovo pesem Čebelar.

Turizmu pomaga lastna glava je projekt, ki ga izvajamo na šoli že vrsto let. Vsako leto je razpisana določena tema, na katero morajo učenci napisati raziskovalno nalogo, pripraviti turistično stojnico in predstaviti turistični produkt. Teme so različne. Velikokrat so na temo zdrave, lokalne prehrane, ki bi privabila turiste v domač kraj ali gibanja in kvalitetnega preživljanja prostega časa v domačem okolju. Naši učenci dosegajo že nekaj let za svoje delo zlata priznanja na državnem nivoju. Najbolj uspešna naša projekta do danes sta bila ravno na temo Od zrna do mize, ko smo leta 2008 prejeli vsa možna zlata priznanja za projekt Libeliška trenta. Predstavili smo jed, nove recepte za trento, trženje trente, posneli film in se predstavili na tržnici. Projekt smo predstavili na mednarodnem srečanju na Mostu na Soči in na mladinski oddaji RTV Slovenija Pod oknom. Leta 2009 smo na temo Voda – zdravje – izziv za prihodnost

izdelali nalogo Vzgojna vodna učna pot Bobrček, za katero smo prejeli zlato državno priznanje in občinski zlati grb za pomembne dosežke pri razvoju kraja.

Cilj projektov je, da se učenci naučijo in doživijo nekaj novega, krepijo socialne in druge veščine in tako pridobivajo na svoji samopodobi, ki je ključna za zdrav razvoj posameznika.

E. Likovni in literarni natečaji

Sodelujemo pri različnih likovnih in literarnih natečajih, s katerimi spodbujamo zdrav način življenja. Vsako leto sodelujemo pri razpisu društva invalidov in diabetikov. V okviru razpisa Moja rodna domovina spoznavajo učenci domače okolje in med drugim poleg kulturnih tudi naravne danosti, vodo in hrano.

F. Sodelovanje z Zdravstvenim domom Dravograd

Z Zdravstvenim domom Dravograd sodelujemo v okviru preventivnih dejavnosti, izvajajo sistematske preglede, cepljenja in sodelujejo z učitelji v okviru ur pouka in dni dejavnosti. Na dve leti izvajajo prostovoljni pregled holesterola, krvnega tlaka in sladkorja za učitelje v okviru promocije zdravja. Za učitelje in učence, ki opravljajo kolesarski izpit, izvajajo kratke tečaje prve pomoči v sodelovanju z Rdečim križem Dravograd. Zobozdravstveno ambulanto imamo na šoli, izvaja pa preventivne preglede zob, ocenjuje čistočo zob in zdravi zobe. Je odgovorna za izvedbo tekmovanja za čiste zobe.

G. Sodelovanje z društvi

V okviru prehrane, gibanja in zdravja sodelujemo z različnimi društvi v kraju. V okviru projekta Turizmu pomaga lastna glava sodelujemo s Turističnim društvom Dravograd. Pri projektu Shema šolskega sadja in zelenjave in pri dobavi sadja in zelenjave za šolsko kuhinjo sodelujemo z lokalnimi dobavitelji. Koronarno društvo predstavi enkrat letno metode oživljanja in defibrilator učencem osmih in devetih razredov ter učiteljem. Društvo kmečkih žena sodeluje pri tradicionalnem slovenskem zajtrku. Društvo Ajda pomaga z nasveti pri urejanju šolskega vrta. Učenci skupaj s sadjarskim društvom urejajo šolski sadovnjak v okviru interesne dejavnosti. Poleg tega pripravljajo letno razstavo sadja na šoli. Čebelarsko društvo izvaja interesno dejavnost, sodelujejo pa tudi pri raznih likovnih in literarnih natečajih. Društvo invalidov izvede vsakoletni literarni in likovni natečaj ter nagradi naše učence za sodelovanje. Naši učenci sodelujejo na njihovih prireditvah. Z društvom diabetikov izvedemo pohod ob dnevu diabetikov in sodelujemo na tekmovanju o znanju za sladkorno bolezen. Z Dravitom izvajamo Žogarijo in Šport je špas.



Slika 2: Žogarija 2016.

V okviru šolskega športnega društva in projekta Zdrav življenjski slog sodelujemo z vsemi športnimi društvi v kraju (planinsko, šahovsko, lokostrelsko, strelsko, badminton, odbojka, rokomet, nogomet, košarka, kegljanje, fitnes, zumba, ...)

H. Izobraževanja učiteljev in sodelovanje s starši

V okviru promocije zdravja izvajamo razna izobraževanja za učitelje in jim nudimo možnosti uporabe naše športne dvorane ali možnost sodelovanja z zunanjimi izvajalci. Enkrat letno organiziramo pohod za učitelje in izvajamo razne aktivnosti v okviru programa promocije zdravja na delovnem mestu. V okviru projekta Fit4kid izobražujemo učitelje na področju gibanja in motivacije za učenje ter dajemo zgled našim učencem ob dnevu mobilnosti, dnevu zdravja in s sodelovanjem v raznih društvih.

Za starše organiziramo roditeljske sestanke na temo gibanja, zdrave prehrane in zdravja. Povabimo jih na naše aktivnosti v okviru projektov, prireditev in delavnic.

Cilj izobraževanja učiteljev je, da pridobimo več znanja, ki ga lahko posredujemo našim učencem. Brez sodelovanja s starši si šola ne predstavlja napredka, saj so starši tisti, ki najprej posredujejo znanje na naše učence, zato je pomembno, da tudi njim ponudimo izobraževanja. Bolj kot jih vključujemo v aktivnosti na šoli pod mentorstvom in strokovnim vodenjem naših učiteljev, bolj je lahko šola uspešna. S sodelovanjem se krepi boljša delovna klima in pozitiven odnos drug do drugega.

III. SKLEP

Zdravje je vrednota in za zdravje smo odgovorni tudi sami. Učence moramo po zakonu in tudi moralno opremiti z znanjem, ki ga potrebujejo. Za to so odgovorni v prvi meri starši, nato šola, ki je dolžna izvajati aktivnosti v okviru vzgojno–izobraževalnega procesa. Na naši šoli izvajamo veliko dejavnosti na temo zdravja, prehrane in gibanja in z vsakoletnimi evalvacijami letnega delovnega načrta ugotavljamo napredek pri učencih in učiteljih na vseh področjih.

Pomembno je sodelovanje staršev, učencev, šole in lokalne skupnosti. Šole se same odločamo glede prioritete v delovanju šole. Naša je gotovo motivacija za učenje, dosežki naših učencev in to bomo dosegli le tako, da bomo vzgojili zdrave psiho-fizične osebe.

LITERATURA IN VIRI

1. Letni delovni načrt OŠ Neznanih talcev Dravograd 2015/16 , september 2015.
2. Letni delovni načrt OŠ Neznanih talcev Dravograd 2016/17 , september 2016.
3. Razvojni načrt OŠ Neznanih talcev Dravograd, september 2015.
4. Šolska pravila OŠ Neznanih talcev Dravograd, september 2015.

SKRB ZA VARNO MOBILNOST UČENCEV NA POŠ KROG

POVZETEK

Obravnava mobilnosti presega samo varnostni vidik. Učitelji se zavedamo, da so naši učenci na poti v šolo in iz šole aktivni ali pasivni udeleženci v prometu, zato skrbi za varno mobilnost posvečamo posebno pozornost in izvajamo številne aktivnosti, ki so v zadnjem obdobju privedle do številnih doseženih ukrepov. Na podružnični šoli spremljamo pestro prometno problematiko, ki se nanaša predvsem na: prihod v šolo, odhod iz šole, spremljanje otrok, navajanje na samostojno pot v šolo in domov, parkiranje, označene varne šolske poti, dostop do avtobusnega postajališča, talne označbe, prehodi za pešce, promet v neposredni okolici šole ipd. V prispevku so predstavljeni tudi rezultati spremljanja načina prihoda v šolo in odhoda iz šole. Ključna ugotovitev je, da aktivna pot v šolo in iz šole narašča s starostjo in se spreminja glede na letni čas. Pot od doma do šole večine učencev POŠ Krog ni daljša od 1 km, zato bi v prihodnje bilo treba posebno pozornost nameniti spodbujanju vsakodnevne aktivne poti v šolo oziroma iz šole.

KLJUČNE BESEDE: varna mobilnost, promet, preventiva, aktivna pot v šolo in iz šole

CARING FOR SAFE MOBILITY IN ELEMENTARY SCHOOL KROG

ABSTRACT

Consideration of mobility goes beyond just the safety aspect. Teachers are aware that our pupils on their way to and from school are active or passive participants in traffic, therefore, to ensure safe mobility we devote special attention and carried out a number of activities that have in recent years led to numerous actions and achieved results. At the elementary school we monitor a wide traffic/transport issues, which mainly relates to: coming to school, going home from school, monitoring children, autonomous way to and from school, parking, marked safe school routes, access to bus stops, road markings, pedestrian crossings, traffic in the immediate vicinity of the school etc. The paper also presents the results of studying the way to get to/from school. A key finding is that the active journeys to/from school are increases with age and varies depending on the time of year. Distance from school the majority of pupils of our elementary school is no more than 1 km, so in the future, special attention should be paid to promoting daily active journey to/from school.

KEYWORDS: safe mobility, traffic, prevention, active journey to/from school

I. UVOD

Sodoben način življenja in modernizacija vplivata na mobilnost ljudi in s tem v zvezi se spreminjajo naše navade, potrebe, možnosti. Obravnava mobilnosti daleč presega samo varnostni vidik. V širšem pogledu je govora o trajnostni mobilnosti. Resolucija o prometni politiki RS (2006) med splošnimi cilji prometne politike (poglavje 3.1.) na 9. prioriteto mesto uvršča »ozaveščanje in informiranje prebivalstva o trajnostni mobilnosti«, na 10. prioriteto mesto pa »zagotovitev potrebne prometne infrastrukture tako za kopenski kot tudi pomorski in zračni transport, ki bo sledil načelom trajnostnega in skladnega regionalnega razvoja« (RePPRS, 2006).

Pojem »trajnostne mobilnosti« je bil dolgo povezan s pojmom »trajnostnega razvoja«, ki ga je leta 1987 definirala Brundtlandova komisija kot »razvoj, ki zadovolji potrebe sedanje generacije, ne da bi ogrožal možnosti prihodnjih generacij« (Načrt trajnostne mobilnosti na širšem območju Nove Gorice, 2006, str. 7). Nato je leta 1999 delovna skupina pri Evropskem svetu definirala trajnostni sistem mobilnosti, ki:

- omogoča, da se osnovne potrebe ter razvoj posameznikov, podjetij in družbe zadovoljijo varno in na način, ki ne škoduje zdravju ljudi in ekosistemov, in zagotavlja enakopravnost znotraj generacij in med njimi;
- je ekonomsko ugoden, deluje učinkovito, omogoča izbiro pri načinu prevoza ter podpira razvoj gospodarstva in regionalni razvoj;
- omejuje količino izpustov in odpadkov na ravni, na kateri jo planet še lahko sprejme, porablja obnovljive vire največ do ravni njihovega obnavljanja, porablja neobnovljive vire največ do ravni razvoja njihovih obnovljivih nadomestkov in zmanjša na najmanjšo mogočo mero obseg porabe zemljišč ter povzročanje hrupa (Integrating the Environmental Dimensions, 1999 v Načrt trajnostne mobilnosti na širšem območju Nove Gorice, 2006, str. 7).

Katere so značilnosti trajnostne mobilnosti? Značilnosti trajnostne mobilnosti po Plevnik et al. (2003 v Gabrovec, 2009, str. 111) so: izvaja se na okolju čim bolj prijazen način, zagotavlja, da so eksterni stroški prometa vključeni v prevozne stroške, ne raste nenadzorovano na stroške okolja, izvaja se čim bolj ekonomsko učinkovito, zagotavlja vsem skupinam prebivalcev na celotnem ozemlju države ustrezen dostop do mobilnosti. Lep in Mesarec (2005 v Gabrovec, 2009, str. 111) navajata vrstni red ukrepov za doseg ciljev trajnostne mobilnosti: zmanjšati potrebo po potovanjih (prostorsko načrtovanje), vplivati na izbor cilja (fizična dostopnost ciljev, prostorsko načrtovanje), vplivati na izbor sredstva (atraktivna ponudba za pešce, kolesarje, javni potniški promet ...), vplivati na čas in način potovanja, bolje organizirati promet na obstoječih prometnicah in graditi novo cestno infrastrukturo in parkirne hiše.

Priročnik Trajnostna mobilnost za učitelje v osnovni šoli (Ogrin. et al., 2013, str. 9) opredeljuje nekatere ključne pojme:

- Hoja. Hoja je način premikanja, ki je naraven, demokratičen, zdrav, socialno pravičen in ne povzroča izpustov in drugih vplivov na okolje in je prostorsko in infrastrukturno nezahtevna. Tudi vse prometne poti se začnejo in zaključijo s hojo, primerna je za razdalje do 2 km.

- Kolesarjenje. Kolesarjenje je cenovno dostopno vsem, okolju prijazno, vsakodnevna uporaba ugodno vpliva na zdravje, v naseljih je pogosto najhitrejši način premikanja, ponekod že enakovredno ostalim prevoznim sredstvom in namenjeno potem do 5 km.
- Javni potniški promet. Vključuje avtobusni prevoz, prevoz z vlakom, ladijski prevoz, prevoz s taksijem, ipd. V kratkem času lahko prepelje največ ljudi in omogoča kakovostno dostopnost.
- Osebni avtomobilski promet. Uporaba električnih avtomobilov zmanjša negativne posledice, a le če je smiselno in smotrno izbrana – več potnikov v enem vozilu, smotrno izbran cilj ...
- Zdravje. Aktiven način mobilnosti (hoja, kolesarjenje, uporaba javnega potniškega prometa) vsakodnevno zmanjša tveganje za nastanek kroničnih nenalezljivih bolezni.

Učitelji v šolah se moramo zavedati, da so naši učenci na poti v šolo in iz šole aktivni ali pasivni udeleženci v prometu, in da je skrb za varnost ključnega pomena. Jasno je, da učenci pogosto predvidevajo in presojujejo drugače kot odrasli, so manj izkušeni ali neizkušeni, njihovo znanje v zvezi s prometnimi pravili je še pomanjkljivo in težko se živijo v ravnanja ostalih udeležencev v prometu, o morebitnih posledicah ali poškodbah ne razmišljajo, pogosto pa so zatopljeni v svet domišljije in zato nepozorni, neprevidni.

Na začetku šolanja je nujno, da otroke v šolo spremljajo starši, kasneje je to pogosto. Ob veliki zasedenosti delovnega dne, naglici, ob slabšem vremenskem stanju (hlad, dež, veter) je pogost način prihoda v šolo staršev in učencev voznja z osebnim avtomobilom. Vse večji motorizaciji v Sloveniji (okrog 500 osebnih avtomobilov na 1000 prebivalcev) se prometna infrastruktura ni prilagajala. Dostopi do šol pogosto za pešce niso preveč varni, zato otrokom že od začetka privzgamemo vzorec potovalnih navad, tudi tistim, ki stanujejo relativno blizu šole (Ogrin et al., 2013, str. 39). Hoja in kolesarjenje do šole imata okoljske, socialne in ekonomske koristi. Krepita zdravje in omogočata gibanje, ki ga otrokom dan danes vse bolj primanjkuje. Krepita medsosne odnose, v kolikor se oblikujejo skupine otrok ter staršev, ki izmenično spremljajo otroke v šolo peš ali s kolesom. Otrokom omogoča boljšo orientacijo v okolici in izkušnje v prometu. Jutranje prometne konice ob šolah zmanjšajo prometno varnost, saj infrastruktura ob šoli ni bila zgrajena za takšne obremenitve. Ti otroci se bodo kasneje v vlogi staršev obnašali podobno. Za spremembe načina prihoda v šolo k bolj trajnostnemu je potrebno združiti dejavnosti šol, lokalnih skupnosti, policije, občine in države, da se dostope do šol naredi bolj varne. Pozitiven zgled, pa učenci potrebujejo pri starših in v šoli. Šole naj trajnostni način prihoda v šolo spodbujajo z igrami, tekmovanji, namenijo več pouka obravnavani tematiki. Pri teh ukrepih je pomembno, da se šole povezujejo in zahtevajo podporo občine, države, saj je največ tovrstnih ukrepov v njihovi pristojnosti (Ogrin., et al., 2013, str. 39).

Po T. Jerini in Pišotu (2014, str. 47) je vsakodnevna aktivna pot v šolo oziroma iz šole lahko pomemben vir gibalne/športne aktivnosti otrok in mladostnikov, nujno potrebne za njihov celostni razvoj in ohranjanje zdravja. Avtorja sta obravnavala mnoge študije, ki dokazujejo, da aktivna pot pozitivno vpliva na povečanje gibalno/športne aktivnosti otrok (Jerina in Pišot, 2014, str. 55).

T. Volmut in T. Jerina (2014) sta na vzorcu staršev 1217 otrok prvega vzgojno-izobraževalnega obdobja (starost 6 do 8let) iz različnih slovenskih regij proučevali uporabo načina poti otrok v šolo in iz nje. Ugotovili sta, da hojo ali kolesarjenje v šolo oz. iz nje uporablja le 20 % prvošolcev, vendar se ta delež s starostjo otrok statistično pomembno povečuje. Ugotovljena je bila tudi statistično pomembna povezanost med oddaljenostjo od šole in deležem tedenske uporabe aktivne poti. Na ravni celotnega vzorca med dečki in deklicami niso bile ugotovljene statistično pomembne razlike, prav tako ne pri križanju spol – starost.

Avtor Šut (2016) je na vzorcu 296 staršev in učencev OŠ Gornja Radgona od prvega do osmega razreda proučeval aktivno pot učencev v šolo in iz nje. Ugotovil je, da je najpogostejši način poti v šolo učencev OŠ Gornja Radgona avto (58,4 %). Aktivno pot v šolo s hojo uporablja 21,6 %, zelo malo 1,4 % pa jih uporablja kolo. Šolski avtobus ali javni prevoz uporablja le 18,5 % učencev. Tudi iz šole najpogosteje učence vozijo starši z avtom (50,0 %). Aktivno pot iz šole (hoja) uporablja 30,1 % učencev, od tega jih 28,7 % hodi peš, 1,4 % pa s kolesom. Raziskava je zanimiva, ker preko mnenj staršev prinaša nabor številnih možnih vzrokov za neuporabo aktivne poti v šolo njihovih otrok: prevelika razdalja, pomanjkanje pločnikov oziroma kolesarskih poti, slaba razsvetljava na poti, pretežka šolska torba, varnost v prometu, planiranje in usklajevanje, skrb staršev, da otrok še ni dovolj odgovoren, preveč časa, ki bi ga otrok porabil za hojo/vožnjo s kolesom/skirojem, zgodnejše vstajanje, pomanjkanje družbe, pomanjkanje mesta v šoli, kjer bi bilo kolo/skiro varno, večja količina prometa in nevarnih odsekov na poti, vožnja z avtobusom je bolj varna, pomanjkanje časa staršev, dovolj gibanja skozi dan (otrok ima dovolj aktivnosti).

II. MOBILNOST UČENCEV POŠ KROG

V spodnjih preglednicah so predstavljeni rezultati spremljanja načina prihoda v šolo in odhoda iz šole. Podatke smo zbirali v decembru 2015 in v maju 2016.

Tabela 1: Način prihoda v šolo – december 2015.

december 2015	Način prihoda v %					
Razred	hoja	kolesarjenje	avtobus	souporaba avtomobila	avtomobil	SKUPAJ
prvi	4,00	0,00	0,00	0,00	96,00	100,00
drugi	4,69	3,13	7,81	0,00	84,37	100,00
tretji	21,81	0,00	0,00	0,00	78,19	100,00
četrti	30,76	0,00	4,61	0,00	64,63	100,00
peti	50,72	13,04	0,00	0,00	36,24	100,00

Tabela 2: Način odhoda iz šole – december 2015.

december 2015	Način odhoda v %

Razred	hoja	kolesarjenje	avtobus	souporaba avtomobila	avtomobil	SKUPAJ
prvi	8,00	0,00	0,00	0,00	92,00	100,00
drugi	29,68	3,13	7,81	0,00	59,38	100,00
tretji	70,90	0,00	3,63	0,00	25,47	100,00
četrti	75,38	0,00	9,23	0,00	15,39	100,00
peti	85,52	13,04	0,00	0,00	1,44	100,00

Tabela 3: Način prihoda v šolo – maj 2016.

maj 2016	Način prihoda v %					
Razred	hoja	kolesarjenje	avtobus	souporaba avtomobila	avtomobil	SKUPAJ
prvi	2,56	0,00	0,00	5,13	92,31	100,00
drugi	28,35	2,98	7,46	0,00	61,21	100,00
tretji	23,63	1,81	9,09	9,09	56,38	100,00
četrti	49,23	4,61	6,15	4,61	35,40	100,00
peti	37,31	26,86	0,00	0,00	35,83	100,00

Tabela 4: Način odhoda iz šole – maj 2016.

maj 2016	Način odhoda v %					
Razred	hoja	kolesarjenje	avtobus	souporaba avtomobila	avtomobil	SKUPAJ
prvi	8,16	0,00	0,00	8,16	83,68	100,00
drugi	25,37	1,49	7,46	2,98	62,7	100,00
tretji	58,18	1,81	10,90	7,27	21,84	100,00
četrti	78,46	0,00	7,69	0,00	13,85	100,00
peti	64,71	26,47	0,00	0,00	8,82	100,00

Iz rezultatov lahko izpeljemo nekatere splošne ugotovitve:

- večino prvošolcev starši pripeljejo z avtomobilom, enako velja za odhod iz šole,
- s starostjo učencev se povečuje odstotek uporabe hoje kot načina prihoda v šolo in tudi odhoda iz šole,
- s starostjo učencev se zmanjšuje odstotek uporabe avtomobila kot načina prihoda v šolo in tudi odhoda iz šole,
- v četrtem razredu po opravljenem kolesarskem izpitu in še bolj v petem razredu pomemben delež zavzame kolesarjenje kot način prihoda v šolo in iz šole,
- zaradi bližine šole od doma večine učencev je delež prihoda in odhoda v šolo z avtobusom majhen, praviloma ga uporabljajo učenci, ki prihajajo iz sosednjih vasi,
- aktivna pot v šolo narašča s starostjo in se spreminja glede na letni čas.

III. SKRB ZA VARNO MOBILNOST

Na podružnični šoli spremljamo pestro prometno problematiko, ki se nanaša predvsem na: prihod v šolo, odhod iz šole, spremljanje otrok, navajanje na samostojno pot v šolo in domov, parkiranje, označene varne šolske poti, dostop do avtobusnega postajališča, talne označbe, prehodi za pešce, promet v neposredni okolici šole ipd. Na šoli se zavedamo, da je prometna preventiva in vzgoja v otroških letih zelo pomembna, zato se redno vključujemo v projekte z omenjeno tematiko in izvajamo številne aktivnosti. Mentorji sodelujemo s Svetom za preventivo in vzgojo v cestnem prometu MO Murska Sobota (SPV MO MS). Na letni ravni določimo glavno temo in ciljne projekte, na katere vežemo naše aktivnosti, ki jih obravnavamo na rednih mesečnih sestankih. Ob organiziranih aktivnostih v okviru Dneva brez avtomobila v mestnem središču širši javnosti predstavimo rezultate našega celoletnega dela oz. sodelovanja.

Spodnja preglednica prikazuje pregled številnih izvedenih aktivnosti za izboljšanje varne mobilnosti in doseženih konkretnih ukrepov za izboljšanje prometne varnosti v okolici POŠ Krog v obdobju 2014–2016.

Tabela 5: Pregled aktivnosti in doseženi ukrepi

	Aktivnosti in doseženi ukrepi
1.	Projekt Peškibus
2.	Projekt Prometna kača
3.	Projekt Varnost in mobilnost za vse; obravnava tem: Predvidevam nevarnost, V okolici šole, Okolju prijazne oblike prevoza, Prilagajam se vremenskim razmeram, Električno vozilo
4.	Projekt Pasavček
5.	Policist Leon svetuje
6.	Snemanje filma Varnost in mobilnost za vse
7.	Delo s starši – proučevanje prometne problematike
8.	Analiza idej in predlogov ob uporabi Google Street View
9.	Analiza prometnih nesreč ob aplikaciji »Nesreče« Agencije za varnost v prometu Republike Slovenije
10.	Priprava in izvedba strukturiranih intervjujev z zaposlenimi na POŠ Krog ter s predstavnikom PGD Krog in predsednico KS Krog
11.	Štetje prometa
12.	Učni sprehodi s policistom
13.	Predlog mestni občini Murska Sobota za izvedbo ukrepov
14.	Nižanje žive meje – večja preglednost v križišču
15.	Postavitev cvetličnih korit – preprečitev vožnje vozil po površini, namenjeni izključno pešcem in parkiranju koles
16.	Izvedba talnih označb za »mešani prostor s kolesarji« na Vodnikovi, Murnovi in Ravenski ulici

17.	Izvedba nadaljevanja srčkov (talnih označb za varno šolsko pot) na Murnovi ulici v smeri Murske ulice
18.	Razširitev območja omejene hitrosti na Murnovo ulico od križišča z Mursko do križišča z Vodnikovo ulico
19.	Prestavitev prehoda za pešce v bližini avtobusnega postajališča na Murski ulici
20.	Postavitev znaka za omejitev hitrosti 30 km/h iz smeri Bakovcev.
21.	Obiski gibalno oviranih učencev iz OŠ IV Murska Sobota
22.	Obisk PGD Krog – predstavitev intervencijskih poti
23.	Kolesarski krožek/kolesarski izpit
24.	Izdelovanje plakatov – pravilno parkiranje
25.	Dan brez avtomobila
26.	Učne in praktične ure Varno potovanje z avtobusom
27.	Beleženje načina prihoda in odhoda iz šole
28.	Ogled filma Varno glavo varuje čelada

IV. ZAKLJUČEK

Pokazali smo, da se mobilnost prepleta s skrbjo za varnost in številnimi drugimi aktualnimi temami: skrb za zdravje z aktivnim načinom mobilnosti, skrb za okolje, omejevanje izpustov in odpadkov, nižanje stroškov, urejene prometnice oz. infrastruktura ipd. Ker se učitelji zavedamo, da so naši učenci na poti v šolo in iz šole aktivni ali pasivni udeleženci v prometu, skrbi za varno mobilnost posvečamo posebno pozornost in izvajamo številne aktivnosti, ki so v zadnjem obdobju privedle do številnih doseženih ukrepov.

Glede na dejstvo, da pot od doma do šole večine učencev POŠ Krog ni daljša od 1 km, bi v prihodnje bilo treba posebno pozornost nameniti spodbujanju vsakodnevne aktivne poti v šolo oziroma iz šole, saj so v obdobju 2014–2016 močno izboljšali prometno-varnostno situacijo v vasi številni izvedeni ukrepi: urejeno parkiranje in omejevalne prepreke, označene varne šolske poti, dostop do avtobusnega postajališča, nove talne označbe »mešani prostor s kolesarji«, novi prehodi za pešce, postavljeni novi prometni znaki za omejitev hitrosti na 30 km/h v nekaterih ulicah.

LITERATURA

1. Gabrovec, M. (2009). Trajnostna mobilnost. V: M. Hanžek et al. (ur.). *Socialni razgledi 2008* (str. 111–115). Ljubljana: UMAR.
2. Jerina, T. in Pišot, R. (2014). Doprinos aktivne poti v šolo k celostni gibalni/športni aktivnosti otrok in mladostnikov. *Revija za elementarno izobraževanje*, 7(1), 47–64.

3. *Načrt trajnostne mobilnosti na širšem območju Nove Gorice* (2006). Domžale: Mestna občina Nova Gorica. Pridobljeno (28. 10. 2016): www.nova-gorica.si/mma_bin.php?id=524.
4. Ogrin, M., Resnik Planinc, T., Ilc Klun, M. in Plevnik, A. (2013). *Trajnostna mobilnost. Priročnik za učitelje v osnovnih šolah*. Ljubljana: Ministrstvo za infrastrukturo in prostor.
5. *Resolucija o prometni politiki Republike Slovenije* (2006). Pridobljeno (10. 10. 2016) <http://www.uradni-list.si/1/objava.jsp?urlid=200658&stevilka=2426>.
6. Šut, D. (2016). *Aktivna pot v/iz šole učencev osnovne šole Gornja Radgona* (Diplomsko delo). Pedagoška fakulteta, Ljubljana.
7. Volmut, T. in Jerina T. (2014). The use of active transport to and from school. V R. Pišot, P. Dolenc, M. Plevnik, I. Retar, S. Pišot, A. Obid in S. Cvetržnik (ur.), *Kinesiology – the path of health* (str. 253–261). Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Univerzitetna založba Annales.

UPORABA DRUŽABNE IGRE PRI IZVAJANJU MINUTE ZA ZDRAVJE V RAZREDU

POVZETEK

Družabne igre so zelo uporabne v smislu ohranjanja ali izboljšanja medvrstniških odnosov in socialnih interakcij med učenci. Trg premore številne družabne igre z najrazličnejšimi tematikami in za različne starostne stopnje, ki pa pogosto nimajo neke večje vzgojne vrednosti. V šolskem kontekstu lahko učitelji dodano vrednost družabnih iger povečamo tako, da jih prilagodimo in uporabimo za doseganje ciljev na različnih predmetnih področjih. V tem prispevku predstavljamo primer uporabe nagrajene družabne igre Prvenstvo kamel pri izvajanju minute za zdravje. Modificirana igra poleg upoštevanja prirejenih pravil in rokovanja s figuricami zahteva izvajanje nabora različnih gibalnih vaj, ki spodbujajo koncentracijo, sprostitvev, gibanje, motivacijo in sodelovanje. Uporaba igre povečuje gibalno aktivnost učencev in pozitivno vpliva na šolski utrip in odnose med učenci.

KLJUČNE BESEDE: družabne igre, minuta za zdravje, gibalna aktivnost

USING BOARD GAME IN IMPLEMENTING OF MINUTE OF HEALTH IN THE CLASSROOM

ABSTRACT

Board games are very useful in terms of maintaining or improving peer relations and social interaction among pupils. On the market there are plenty of board games in a variety of themes and intended for different age levels, but often do not have any educational value. In the school context, teachers can increase the added value of board games so that they adapt them and use to achieve the objectives in different subject areas. In this paper we present an example of the use of award-winning board game Camel Cup in implementing of minute of health. The game in addition to the modified rules and handling of the figurines required to carry out a set of different movement exercises that encourage concentration, relaxation, movement, motivation and cooperation. Using the game increases physical activity of pupils and have a positive impact on the atmosphere in the classroom and on the relationships between pupils.

KEYWORDS: board games, minute of health, movement activity

I. UVOD

Družabne igre so zelo uporabne v smislu ohranjanja ali izboljšanja medvrstniških odnosov in socialnih interakcij med učenci. Trg premore številne družabne igre z najrazličnejšimi tematikami in za različne starostne stopnje. V šolskem kontekstu lahko učitelji dodano vrednost družabnih iger povečamo tako, da jih prilagodimo in uporabimo za doseganje ciljev na različnih predmetnih področjih. V tem prispevku predstavljamo primer uporabe nagrajene družabne igre *Prvenstvo kamel* pri izvajanju minute za zdravje.

V vzgojno-izobraževalnem kontekstu je uporaba iger (v najširšem smislu) zelo dobrodošla, saj igre predstavljajo odlično motivacijsko sredstvo in prinašajo številne prednosti in koristi.

Igra je bistvena za razvoj, ker vpliva na kognitivni, fizični, socialni in čustveni razvoj otrok in mladostnikov (Ginsburg, 2007). Tudi po M. Batistič Zorec (2002, str. 2) igra pomembno vpliva na vsa področja otrokovega razvoja:

- razvoj gibalnih sposobnosti in spretnosti,
- kognitivni razvoj (razvoj občutenja in zaznavanja, razvoj govora, spoznavanje in raziskovanje okolja, reševanje problemov, razvoj domišljije in ustvarjalnosti, socialno kognicijo),
- emocionalni razvoj (sproščanje in izživljanje čustev (npr. doživljanje zadovoljstva, premagovanje strahu), premagovanje težav in konfliktov, uresničevanje želja ...),
- socialni in moralni razvoj (razvoj socialne kompetentnosti (sodelovanje, razumevanje in upoštevanje drugih), razvoj samokontrole (npr. pri impulzivnosti, agresivnosti), osvajanje družbenih pravil in norm),
- osebni razvoj (razvoj avtonomnosti, spoznavanje sebe (oblikovanje samopodobe) in sveta (spoznavanje različnih vlog in vstopanje v svet odraslih)).

M. Batistič Zorec (2002) navaja, da je najpogostejši kriterij klasifikacije iger njihova vsebina. Avtorica podrobneje obravnava: funkcijske igre (practiciranje določenih funkcij, zlasti občutenja in zaznavanja ter gibanja), simbolne oz. domišljjske igre (predstavljanje stvari, ljudi ali dogodkov, ki dejansko niso prisotni), dojemalne igre (poslušanje, opazovanje, posnemanje, branje) in ustvarjalne igre (konstruiranje, obdelovanje materialov, risanje, slikanje, pisanje, ročna dela, pripovedovanje, dramatisiranje, gibalno in glasbeno ustvarjanje ...). V. Casper in C. Thomas (1999, v: Batistič Zorec, 2002, str. 4) glede na vsebino ločita naslednje vrste iger:

- raziskovanje in gibanje,
- pretvarjanje in domišljija (simbolne igre),
- socialne in družabne igre,
- igre konstruiranja, praticiranja in osvajanja spretnosti.

II. MINUTA ZA ZDRAVJE

Minuta za zdravje je krajši odmor (3–5 minut), ki je namenjen učencem, da se psihično sprostijo, razgibajo in miselno angažirajo. Učenci skupaj z učiteljem v prezračenem prostoru izvedejo 2 do 4 gibalne naloge (Štemberger in Krpač, 2006, Dežman, 1988, v: Šenica, 2014, str. 23). Minuto za zdravje se da medpredmetno povezovati in zato jo je smiselno vključevati v učni proces (Šenica, 2014). Kadar so učenci pri pouku nemirni, nemotivirani, preobremenjeni, nezbrani, lahko učitelji prekinemo pouk in izvedemo minuto za zdravje.

Po Dežman (1988, v: Šenica, 2014, str. 24) želimo doseči naslednje:

- odpravljanje negativnih posledic sedenja (poživitev krvnega obtoka in frekvence dihanja, aktiviranje mišičnega tkiva in sklepov),
- psihično sproščanje otrok,
- razvijanje trajnih navad za smotrno izrabo prostega časa (navajanje na zdrav način življenja),
- razvijanje sproščenega odnosa med učiteljem in učenci.

Dandanes je vse bolj prisoten sedeč življenjski slog in tudi v šoli pri pouku učenci veliko časa sedijo, kar lahko vpliva na njihovo zdravje, nepravilna drža pa lahko privede do težav s hrbtenico. Učni načrt za športno vzgojo (Kovač et al., 2011) omogoča, da šola med drugim ponudi dodatne dejavnosti, med katere spada tudi minuta za zdravje, kjer je vključevanje učencev prostovoljno.

Pri izvajanju minute za zdravje v učilnici skrbimo za varnost tako, da:

- minuto za zdravje prilagodimo prostoru, ki ga imamo na voljo (velikost prostora, drseča/mokra tla, ovire na tleh),
- uporabljamo rekvizite in pripomočke, ki so primerni glede na razvojno stopnjo otrok,
- pozorni smo na nevarna mesta v prostoru, ki jih zavarujemo (Starc, Kovač in Jurak, 2014, v: Šenica, 2014, str. 31).

Priročnik *Minuta za gibanje v razredu* (Fonda et al., 2010) vidimo kot zelo uporaben, saj je v njem zbran bogat in pester nabor vaj oz. iger z opisi, ki se nanašajo na:

- koncentracijo,
- sproščanje,
- izražanje čustev,
- sodelovanje oz. skupinsko delo,
- pravilno držo.

Vaje za koncentracijo (miselno-gibalne igre). »Igre zadevajo celega človeka, njegove misli in čustva, njegovo znanje in radovednost, še zlasti pa njegovo potrebo po igri in gibanju. Te vaje otroka za učenje motivirajo notranje, vzbujajo njegovo radovednost in veselje do učenja z izkušnjami. Zmanjšujejo strah in omogočajo oblikovanje kohezivne skupine. Uporabljajo se lahko pri večjih skupinah, v katerih se sicer uporabljajo druge oblike učenja z le informativnimi

procesih.« (Fonda et al., 2010, str. 3). Vključene vaje: Gibanje v parih, Pogovarjanje s stopali, Danski boj s palci, Zavest o svojem telesu, Levo in desno, Govorica rok, Ravnotežje.

Vaje za izražanje čustev. »Bistvo teh vaj je, da učitelj ni ne sodnik ne zagovornik. Njegovo delo ni, da odloča, kaj je v konfliktu prav in kaj narobe. Njegovo delo je, da pomaga učencem v konfliktu tako, da doseže obojestranski dogovor in da odločijo o dejavnostih, s katerimi bodo skupno rešili nastalo situacijo. Skozi tak proces skušamo zgraditi zaupanje« (Fonda et al., 2010, str. 18). Vključene vaje: Predstavljanje, Čustva, To sem jaz, Misli pozitivno, Vodenje dvojic, Ogledalo, Želim biti.

Vaje za motivacijo in krepitev sodelovanja.

»Ko govorimo o gibanju, je zelo pomembno, da ne pozabimo na skupinsko delovanje in sodelovanje. Ob tem se otrok razvija kot zdravo socialno bitje. To je odlična priložnost, da poleg fizičnega zdravja naredimo tudi korak naprej za zdrave medsebojne odnose, prepoznavanje prednosti dela v skupini, sprejemanje sebe in drugih kot enakovredne člane skupnosti, katerih prispevek je za doseg cilja enako pomemben. Zato bodimo pozorni, da so vsi učenci enakovredno vključeni v dogajanje, pomagajmo jim, da najdejo svoj prostor in svojo vlogo v razrednem kolektivu. Naučimo jih prepoznavati in pozitivno vrednotiti različne osebne kvalitete posameznikov, ki bodo z nekaj truda pozitivno vplivale na razvoj razredne klime« (Fonda et al., 2010, str. 27). Vključene vaje: Ime in gib, Razvrščanje po abecedi, Dlan vodi dlan, prst vodi nos, Vodenje slepega, Prostor na moji desni je prazen, Za dober dan, Sprostitev, Račke, Mali muc, Balon, Poskočna škatlica.

Vaje za raztezanje. »Skrb za naše telo se začne že v šoli. Učitelji imamo možnost učence naučiti, kako skrbeti za svoje telo, kako se pravilno raztezati, pravilno prehranjevati in predvsem živeti tako, da bo vadba postala del njihovega vsakdana (Fonda et al., 2010, str. 49).

Vključene vaje za raztezanje po sedenju: Hoja, Hrbet, Gleženj in stopalo, Povešena ramena, Dvigujem rame, spuščam rame, Potisk lopatic skupaj, Odklon glave v stran, Zadnja stran nadlakti, Rama, hrbet, Pogled čez ramo, Prsti, meča. Vključene vaje raztezanja za dlani, zapestje in podlaket: Dlani in zapestje, Členki prstov, Dlani in podlaket, Ples prstov, Dlan ob dlani, Tresenje dlani in rok.

III. DRUŽABNA IGRA PRVENSTVO KAMEL

Prvenstvo kamel je kompleksna družabna igra (nagrajena v letu 2014), v kateri igralci kot člani egiptovske visoke družbe pridejo v puščavo, da bi si ogledali spektakel. Cilj sodelujočih igralcev je s spretnim stavljanjem zaslužiti več egiptovskih funtov kot ostali igralci, torej nabrati čim več novcev in zmagati dirko. Gre za dinamično dirko, pri kateri je treba imeti dobro časovnico pri predvidevanju poteka igre in končnega rezultata, pa tudi nekoliko sreče. Igra od igralcev zahteva rokovanje z denarjem, s piramido, v kateri so igralne kocke ustreznih barv, s stavnimi karticami, s karticami, ki kažejo, za koliko mest kamela napreduje/nazaduje ipd.

Komplet družabne igre vključuje:

- piramido (služi metanju igralnih kock),
- podlogo za igranje (polje za stave, polje za odlaganje ploščic, polje za odlaganje piramide, ciljna linija, tekmovalno polje),
- 5 lesenih kamel,
- 5 lesenih kock (vsaka kocka ustreza barvi ene kamele in ima označena števila 1, 2 in 3),
- 40 kart (5 na kamelo),
- 8 ploščic (1 na kamelo),
- 15 ploščic za etape (3 na barvo kamele).

Priprava na igro vključuje:

- postavitve podloge na sredino mize,
- sortiranje ploščic za etape po barvi,
- postavitve 5 kamel na šotore pri ploščicah za etape,
- sortiranje kovancev in kartic po vrednosti (zaloga se imenuje »banka«),
- vsak igralec prejme 5 kartic za stavo kamele po svoji želji,
- vsak igralec prejme iz banke začetni kapital – 3 egiptovske funte,
- najmlajši igralec vzame 5 igralnih kock in vrže vse naenkrat. Nato vzame kamele iz šotorov in jih postavi na pozicije 1, 2 ali 3: vse kamele, katerih kocke kažejo npr. 1, jih postavi na polje 1. Kamele na istih pozicijah postavi na kup v poljubnem zaporedju.
- nato najmlajši igralec vrže 5 kock v sestavljeno piramido, napolnjeno piramido postavi na sredino tekmovalnega polja.

Pravila in potek igre

Premikanje kamel. Kamele se po tekmovalnem polju premikajo v smeri urinega kazalca. Ko igralec piramido, v kateri so igralne kocke, postavi na glavo in potisne nastavek, odkrije 1 kocko. Kamela z enako barvo kot odkrita kocka se mora premakniti naprej za toliko polj, kot kaže kocka.

Kamelji stolp. Če je postavljenih več kamel ena na drugo, govorimo o t.i. kameljem stolpu. Če se premakne kamela, ki je del stolpa, vedno nese dalje vse kamele, ki sedijo na njej, kamele pod njo pa ostanejo na mestu.

Kamelja enota. Kamelja enota je sestavljena iz ene ali več kamel. Ko kamelja enota pride na polje, na katerem je že neka druga kamelja enota, v celoti skoči na to kameljo enoto. Kamela, ki sedi na drugi kameli, velja kot bolje uvrščena kot kamela pod njo. V primeru nazadovanja kamelja enota gre pod prisotno kameljo enoto, torej na slabše mesto.

Etape. Dirka je razdeljena v več etap. Etapa se konča, ko je peta (zadnja) kocka razkrita in se kamela premakne. Ob koncu vsake etape se etapa oceni. Pri tem prejmejo oz. izgubijo igralci denar glede na to, na katero kamelo so med dirko stavili. Nato se vrnejo vse ploščice in vseh 5 kock v piramido in prične se nova etapa.

Potek igre. Ko je igralec na vrsti, lahko vedno izbere natanko 1 izmed štirih ponujenih možnosti:

1. Vzame zgornjo ploščico za etapo ene izmed barv kamele in s tem stavi na to kamelo.
2. Postavi svojo ploščico puščave na polje 1.

3. Vzame ploščico piramide in uporabi piramido (izvrže 1 kocko), da se bo 1 kamela premaknila naprej.
4. Stavi na prvo kamelo ali na zadnjo kamelo, tako, da zakrito na polje za stave postavi kartico za stave.

Konec igre. Tekmovanje se zaključi, ko prva kamela prečka ciljno črto. Nato se po določenih pravilih finančno ovrednotijo etape in generalna stava o na koncu prvouvrščeni in zadnjeouvrščeni kameli. Po končanem vrednotenju igralci preštejejo svoj denar. Igralec z največ denarja zmagaja. V primeru, da ima več igralcev enako vsoto denarja, imamo več zmagovalcev.



Slika 1: Družabna igra Prvenstvo kamel.

IV. UPORABA DRUŽABNE IGRE PRI IZVAJANJU MINUTE ZA ZDRAVJE

Izdelali smo leseno igralno podlogo, ki vsebuje 20 polj, v katera učitelj sprti dodaja barvne kartončke, ki imajo na hrbtni strani zapisana navodila iger iz priročnika Minuta za gibanje v razredu (Fonda et al., 2010). Ko prva kamela oz. kamelja enota prispe na polje s kartončkom, učitelj prebere navodilo za izvedbo igre. Po izvedbi gibalne vaje se igra nadaljuje. Učitelj z razporejanjem kartončkov z navodili in odmerjanjem časa lahko vpliva na količino gibalne aktivnosti v predvidenem času.

Zanimiv koncept igre dopušča oz. omogoča, da jo s prekinitvami izvajamo skozi celoten dan ali celo več dni in tako ob skrbi za gibalno aktivnost učencev vzdržujemo motivacijo. Izkušnje nam kažejo, da se učenci igre ne naveličajo tudi po večkratni ponovitvi in to v daljšem časovnem obdobju. Kompleksno zasnovo igre, predstavljene v prejšnjem poglavju, lahko tudi opustimo, posebej pri mlajših učencih oz. kadar nam čas ne dopušča podrobno seznanitev učencev s kompleksnimi pravili. V tem primeru predlagamo zgolj osnovna pravila in smernice:

- vsak učenec stavi na eno kamelo (zeleno, modro, oranžno, belo ali rumeno), ki bo končna zmagovalka,
- iz vzgojnih vidikov ukinemo stave za denar,
- pri metanju igralne kocke se zaporedno zvrstijo vsi učenci,
- s kamelami (figuricami) rokujejo vsi učenci po vrstnem redu,

- v igralno polje nastavimo kartončke za pomik naprej/nazaj (+1 oz. -1),
- v smeri naprej kamelja enota gre na/čez drugo kameljo enoto,
- v smeri nazaj kamelja enota gre pod drugo kameljo enoto.



Slika 2: Prilagojena igra Prvenstvo kamel.

V. SKLEP

Z uporabo modificirane igre Prvenstvo kamel lahko uspešno motiviramo učence za izvajanje nabora različnih gibalnih vaj, ki spodbujajo koncentracijo, sprostitvev, gibanje, motivacijo in sodelovanje. Z uporabo igre lahko povečamo gibalno aktivnost učencev in pozitivno vplivamo na šolski utrip in odnose med učenci.

LITERATURA

1. Batistič Zorec, M. (2002). Psihološki vidiki otrokove igre. Pridobljeno s www.pef.uni-lj.si/~vilic/gradiva/1-rp-t4-igra.doc
2. Fonda, K. et al. (2010). *Minuta za gibanje v razredu*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja; Piran: OŠ Cirila Kosmača.
3. Ginsburg, K. R. (2007). The importance of play in promoting healthy child development and maintaining strong parent-child bonds. *Pediatrics*, 119(1), 182–191.
4. Kovač, M. et al. (2011). *Program osnovna šola: Šport. Učni načrt*. Ljubljana: Ministrstvo Republike Slovenije za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo. Pridobljeno s http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni_UN/UN_sportna_vzgoj_a.pdf
5. Šenica, V. (2014). *Minuta za zdravje v drugem triletju osnovne šole* (Magistrsko delo). Pedagoška fakulteta, Ljubljana.

TELESNA AKTIVNOST ZA BOLJŠE POMNENJE

POVZETEK

Odvisnost med količino in kvaliteto gibanja ter uspešnostjo pomnjenja je tematika, ki je predmet številnih preučevanj. Gre za polje, na katerem se išče nove priložnosti in možnosti za pristope, ki bi zagotavljali čim uspešnejše pomnjenje.

Namen prispevka je predstaviti pomen gibanja za učinkovitejše pomnjenje in hkrati s tem opozoriti na kompleksnost in širino tematike. Ta se kaže v različnosti pristopov, količini in načinu tistega, kar je v tem kontekstu opredeljeno kot »gibanje« ter hkrati tudi v individualnosti posameznika.

KLJUČNE BESEDE: uspešnost pomnjenja, gibanje, zdravo življenje.

PHYSICAL ACTIVITY FOR BETTER MEMORIZATION

ABSTRACT

Many research studies deal with the correlation between the quality and quantity of physical activity and successful memorization of different data. Researchers try to find new possibilities and approaches which would ensure better memorization.

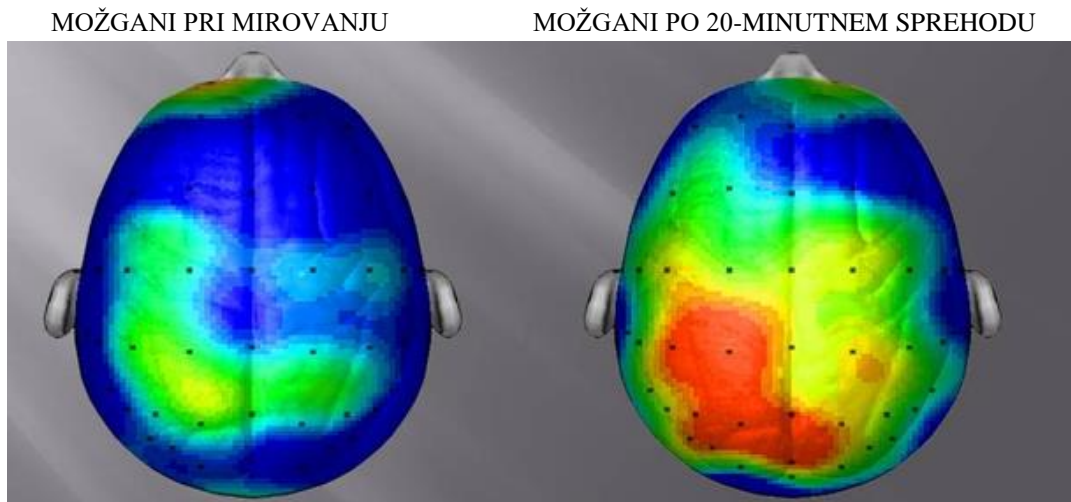
The purpose of this article is to present the importance of physical activity and its influence on more productive memorization and to stress the complexity and the width of this topic. The latter is shown by different approaches, the quantity and types of physical activity and also by specific characteristics of individuals.

KEYWORDS: successful memorization, physical activity, a healthy lifestyle.

I. UVOD

Jean Piaget, znameniti švicarski psiholog, filozof in naravoslovec, je že leta 1940 zapisal, da je gibanje pomembno za celovit otrokov razvoj. Kasneje so se njegove besede nadgrajevale do točke, ko lahko govorimo o korelaciji med količino oziroma kvaliteto gibanja in uspehom pri doseganju zastavljenih življenjskih ciljev. [1]

Danes gredo strokovnjaki pri poudarjanju pomena gibanja še korak dlje. Dr. Ranko Rajović pravi, da če otrok ne hodi bos, če ne teče, skače, če se ne vrti ali pleza, ne bo razvil svojih bioloških zmožnosti. Tovrstno gibanje v zgodnjem otroštvu pomembno vpliva na razvoj tistih možganskih struktur, ki omogočajo branje, pisanje in računanje. [2]



Slika 1: Raziskava stopnje možganske aktivnosti, ki jo je opravil dr. Chuck Hillman (Univerza v Illinoisu). [3]

II. POVEZAVA MED GIBANJEM IN POMNJENJEM

Pojem gibanja je fizikalno opredeljen s principom premagovanja določene poti v odvisnosti od časa. Gibanje lahko opredelimo tudi kot skupek aktivnosti in spretnosti, ki jih opisujemo kot koordinacija, moč, hitrost, vzdržljivost, itd. Kakšno pa je gibanje, ki ga obravnavamo? Kako dolgo, obsežno, intenzivno je in kako pogosto naj bo? Tu ne govorimo o športu v kontekstu tekmovalnosti, ampak o gibanju, ki je lahko opredeljeno kot rekreacija, torej o fizični aktivnosti, ki nas sprosti ter zabava oziroma utruja na prijeten način.

Seveda tudi znotraj pojma »gibanje« obstaja več entitet, ki vplivajo na uspešnost le tega kot športnega udejstvovanja. V tem kontekstu obstaja tudi obratna sorazmernost, ki vpliva tudi na celostno oblikovanje posameznika in s tem na način sprejemanja izzivov, odnosa do dela in podobno. To pomeni, da gibanje v obravnavani temi nima zgolj učinkov na boljše pomnjenje zaradi anatomskih zakonitosti, temveč gre za precej bolj kompleksno in povezano materijo s celostnimi vplivi.

Pomnjenje je vezano na pojem »zapomniti si« in s tem na spomin. In kaj je spomin? Spomin je sposobnost človeka, da lahko predstave, misli, podatke v svoji zavesti ohrani in obnovi. [4]

A. Kar je za nekoga ravno prav, je za drugega premalo ali preveč

Fizična oziroma telesna aktivnost je v luči posameznika lahko subjektivna ali objektivna. O slednji govorimo v primeru, da posameznika postavimo v celoto, kjer imajo vsi enake cilje in enake pogoje. V primeru subjektivnega uspeha gre za to, da je nekdo presegel svoje objektivne zmožnosti.

B. Odkrivanje svojih meja

Telesna aktivnost – tudi, če nima tekmovalnega pridiha – je neizogibno povezana z rezultatom oziroma s tem, ali je bil določen cilj dosežen ali ne. V kolikor ne gre za tekmovalnost v smislu tekmovalnosti s konkurenco, gre za tekmovanje s samim seboj. V obeh primerih gre za izkušnjo postavljanja mej ter njihovega doseganja in preseganja.

C. Učenje iz sebe

Ko govorimo o potencialih povezanih z gibanjem in pomnjenjem, je potrebno imeti v mislih, da je pri otrocih nekoliko drugače kot pri odraslih, saj še nimajo docela izdelane osebnosti. Šport neizogibno zahteva vrednotenje rezultatov. Ker je tako, da je na vrhu prostora zgolj za enega (pri individualnih športih), se je v tem kontekstu bolj smiselno vprašati, kaj se poraja v glavah poražencev.

Poraz v fazi odraščanja mora biti spodbuda, da poiščemo notranje vzgibe, da se poglobimo vase in razmislimo, kaj smo storili napačno in kaj lahko do prihodnjega merjenja moči izboljšamo. Učenje je tudi to, da se ozremo po konkurenci in se od njih naučimo, kaj oni delajo bolje od nas. Tako uspehi kot neuspehi vplivajo na človekovo samopodobo. Ta je rezultat vpliva in zavedanja kompetenc na tistih področjih, ki jih posameznik pojmuje kot pomembne. [5]

Uspeh je običajno nekaj, s čimer dosežemo stopnjo zadovoljstva. V principu pa gre vedno za vprašanje doseganja zastavljenega cilja. Gre za razmerje med potencialom in izkupičkom. Kolikor višji je potencial, toliko višji mora biti izkupiček. Uspeh oziroma neuspeh je torej v osnovi vezan na izhodišče, v nadaljevanju pa na uspešnost obvladovanja dejavnikov, ki vplivajo na končni rezultat.

D. Učenje obvladovanja stresa

Pomemben segment ukvarjanja s športom je tudi obvladovanje stresa. Ko enkrat tekmujejo na višji ravni, nam nižja verjetno ne bo več delala težav. Gre za izkušnje. Ljudje smo namreč programirani tako, da nas je strah neznanega. Kaj to pomeni za učenje? Nekdo, ki je tudi sicer navajen stresnih situacij, se bo v njih znašel bolje. To pomeni, da bo lahko učenec, ki je razbremenjen strahu pred neuspehom v šoli, bolj zbrano poslušal in s tem »odnesel« več od učne ure, na drugi strani pa je tudi pričakovati, da bo tak učenec bolj resno vzel preverjanje in ga tudi bolj uspešno opravil. Fizična aktivnost v obravnavanem kontekstu pri mladostnikih pomeni orodje za zmanjševanje stresa, zmanjševanje občutja strahu, depresije in osamljenosti. [6]

E. Učenje zaradi gibanja in učenje z gibanjem

Obravnavana tematika izpostavlja odvisnost med gibanjem in pomnjenjem. Obstaja pa tudi bolj neposredna povezava med obema entitetama, ki prav tako govori v prid uspešnosti pomnjenja s pomočjo gibanja. Učenje zaradi gibanja v najširšem smislu izhaja iz izhodišča, da sta

življenjski uspeh in šport sopotnika. »Znam, zmorem, hočem« so namreč temeljni pojmi uspeha ne glede na področje. [7]

Da zmerna vadba pozitivno vpliva na učenje, potrjuje tudi obsežna študija, pri kateri so raziskovali vpliv zmerne vadbe na dolgoročen spomin med učenjem tujega jezika. Ta je pokazala, da so se testne osebe, ki so se tujih besed učile po 30-minutni zmerni vadbi, bolje odrezale pri preizkusu znanja kot pa tiste, ki so pred preizkusom 30 minut mirovale. [1]

Na primeru preizkusa znanja iz pravil košarke, so pri pisnem preverjanju poznavanja pravil košarkarske igre boljše rezultate dosegli učenci, ki so opravili več ur košarkarske vadbe. Šlo je za učence, ki so obiskovali 6., 7., 8. in 9. razred osnovne šole. Pisni preizkus je zajemal deset nalog s področja pravil sodniških znakov, izrazov, pojmov ter košarkarske tehnike in taktike. Učenci, ki so opravili več ur košarkarske igre od svojih vrstnikov, so bili od njih boljši tudi pri pisnem preverjanju in sicer pri prav vseh vsebinskih sklopih. [8]

F. Resnejše ukvarjanje s športom

Težko bi kdo trdil, da je ukvarjanje z vrhunskim športom zdravo oziroma blagodejno za telo. Konkurenca in napredne tehnologije so tudi to področje pripeljale do točke, ko je telo zgolj orodje za doseganje cilja. Ukvarjanje s športom na višjem nivoju, torej na način, ki predpostavlja morebitno kasnejše ukvarjanje s športom na profesionalnem nivoju, je sploh v obdobju odraščanja lahko dvorezen meč. Vendarle pa gre za obdobje, ki je v vsakem športu izjemnega pomena in izgubljen trenažni proces v obdobju zgodnjega najstništva je kasneje zelo težko, včasih pa celo nemogoče, nadomestiti.

Telesna aktivnost je izredno pomembna, še posebej v kontekstu oblikovanja otroške osebnosti. Tako v individualnih kot ekipnih športih gre najprej za komponento posameznika, s tem, da je pri ekipnih športih pomembna tudi odgovornost do posameznikov znotraj ene celote. To pa v nadaljevanju pomeni biti odgovoren in pričakovati odgovornost od oseb, ki so na enaki hierarhični stopnji.

G. Disciplina

Pri odvisnosti gibanja in pomnjenja ne gre zgolj za preprosto povezavo med ustreznimi možganskimi centri. Ne gre zgolj za to, da se nam ob povečani fizični aktivnosti v telesu poveča dotok kisika, s tem pa poveča pretok krvi, kar bi v praksi pomenilo večjo dovzetnost možganov za dobre ideje. Še vedno pa govorimo zgolj o potencialu, ki ga telesna aktivnost v tem smislu lahko prinese. Gre zgolj za možnost, hkrati s tem pa se seveda pojavi izziv, kako ponujeno priložnost tudi izkoristiti.

Redna telesna aktivnost naj bi bila sestavni del odraščanja, saj predstavlja eno od ključnih komponent telesnega, socialnega in mentalnega razvoja. Pod pojmom gibanje pa razumemo različne vrste gibalnih aktivnosti, ki so vezane bodisi na igro, rekreacijo ali delo, torej gre lahko za namerno oziroma nenamerno aktivnost. [9]

Znano je, da šport mlademu človeku lahko pomeni orodje, s pomočjo katerega se nauči sprejemati določena pravila, ter orodje, ki mu približa in oriše vrednote, ki so neizogibno potrebne za uspeh. Tisto, kar šport v tem kontekstu dela še posebej zanimiv, je dejstvo, da gre za področje, kjer izgovori nimajo nikakršne podlage. Vedno obstaja neodvisen arbiter, ki nikoli

ne laže. Najpogosteje je to čas, lahko pa je to tudi število zadetkov, košev in podobno. Ljudje tukaj najlažje dojamemo uspeh ali neuspeh. Ločnica med eno in med drugo platjo je jasna. To nas lahko stane udobja, ko neuspeh opravičujemo sami pred seboj in ravno to je lahko pri mladem človeku ključno. V obdobju oblikovanja človekove osebnosti so porazi vsaj tako pomembni kot zmage. Če razmišljamo na zmagovalen način, se lahko tudi iz poraza veliko naučimo. Tudi tekmovalen duh, ki nas pri tem vodi, je lahko izključno pozitiven, dokler nas vodi na način, da skušamo odkrivati svoje potenciale. Kdo nas pozna bolje kot poznamo sami sebe?

H. Nenadzorovano, neusmerjeno in poljubno gibanje

Zaradi logistike vsi otroci seveda ne morejo imeti rekreacije pred poukom oziroma v časovnem terminu, ki bi ga smatrali za optimalnega. K temu velja dodati tudi krajevne specifičnosti in zmožnosti ter socialne značilnosti družine in okolja, iz katerega prihajajo. Dolgo je veljalo, da so otroci, ki prihajajo iz krajev, ki so oddaljeni od urbanih naselij, manj športno aktivni. V praksi je to – povedano zelo posplošeno - pomenilo, da so otroci, ki prihajajo iz bolj oddaljenih manjših krajev, manj športno dejavni kot otroci, ki prihajajo iz mest. Zadeva je sicer dokazano obrnjena. Zaradi številnih dejavnikov, ki vplivajo na rezultate, smo zdaj priča študijam, ki dokazujejo, da so otroci, ki prihajajo s podeželja, v fizičnem smislu aktivnejši od mestnih vrstnikov. [10]

Navkljub temu, da gre za – kot rečeno – dokazano vzročnost, pa je takšna odvisnost seveda precej poenostavljena. Otroci iz oddaljenejših krajev so svojo rekreacijo pogosto opravili že na poti v šolo. Tudi doma so praviloma sodelovali pri hišnih ali celo pri kmečkih opravilih (v večini na prostem) in bili zelo fizično aktivni. Morda celo precej bolj kot njihovi vrstniki, ki prihajajo iz mestnega okolja. Vendarle gre pri tem za drugačen vzgib in način gibanja. Na eni strani imamo – ponovno posplošeno – fizično delo, na drugi strani govorimo o nadzorovani, usmerjeni in vodeni vadbi.

Tovrstni trendi se spreminjajo in med polji, ki so jih še nedavno tega zarisovale jasne ločnice, so meje vse bolj zabrisane. Na eni strani so modernizacija, boljše cestne povezave in boljša prevozna sredstva botrovala temu, da je »svet postal manjši«. Otrokom, ki prihajajo iz krajev, kjer so prikrajšani za možnost ukvarjanja s paleto športnih aktivnosti, so se tovrstne možnosti bistveno izboljšale. Na drugi strani pa je prišla t. i. gospodarska kriza, zaradi katere mnogi starši svojim otrokom teh aktivnosti niso mogli omogočati.

I. Vpliv fizične aktivnosti na možgane

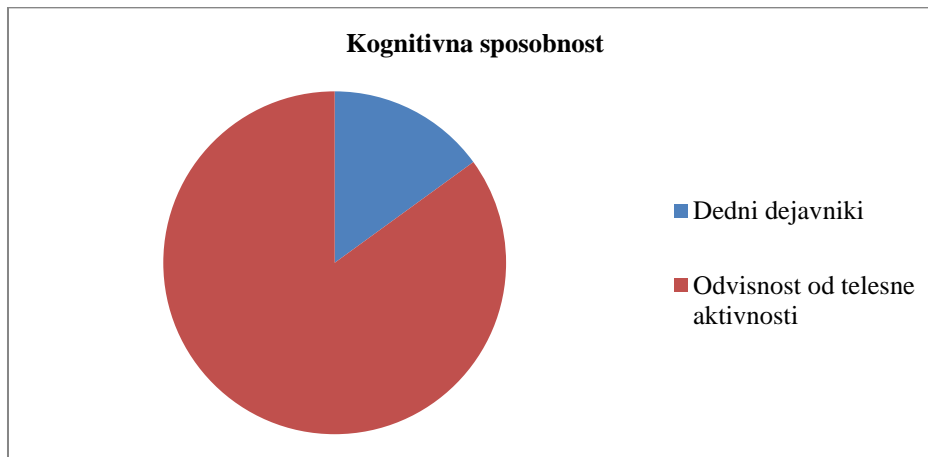
Gibanje poveča intenzivnost delovanja spomina, pozornosti in splošno dovzetnost za informacije. Tu je treba poudariti, da ni nujno, da gre za izrazito fizično vadbo kot je denimo fitness in podobno. [11]

V študiji, ki je trajala 13 tednov, so otroke, stare med 7 in 11 let, razdelili v dve skupini. Ena skupina je na dan imela 20 minutno fizično aktivnost, druga pa je imela 40 minutno fizično aktivnost. Učenci, ki so bili v skupini, ki je imela 40 minutno dnevno fizično aktivnost, so imeli pri testu iz matematike boljše rezultate kot skupina z 20 minutno fizično aktivnostjo. [11]

Fizična aktivnost zaradi anatomskih vzročnosti dobesedno poveča možgane [11]. Oblika vadbe niti ni tako pomembna, saj bo kakršnakoli telesna aktivnost izboljšala prekrvavitev možganov.

To pomeni povečanje izločanja živčnih prenašalcev, kar povzroči povečanje zmožnosti koncentracije, zaznavanja in pozornosti.

Raziskovalci so na Švedskem izvedli primerjalno študijo dvojčkov, ki kaže, da je telesna aktivnost tesno povezana z inteligenco. Celo več - bolj kot so bili otroci športno aktivni, višja je bila njihova kognitivna sposobnost. Kognitivno sposobnost naj bi bilo mogoče v zgolj 15 odstotkih pripisati dednim dejavnikom. Preostanek, torej kar 85 odstotkov, pa je odvisen od telesne aktivnosti (Slika 2).



Slika 2: Grafični prikaz pogojenosti kognitivnih sposobnosti. [1]

III. SKLEP

Brez telesne aktivnosti ne moremo govoriti o zdravem življenjskem slogu. Redna telesna aktivnost naj bi bila sestavni del odraščanja, saj pomaga pri telesnem, socialnem in mentalnem razvoju. Pripomore k zagotavljanju primerne telesne teže ter pri samem telesnem razvoju, kot kažejo različne študije pa tudi izboljša otrokove kognitivne sposobnosti, na primer spomin, pomnjenje informacij, pozornost ter sposobnost reševanja problemov. Rezultati kažejo, da so učenci, ki so bili fizično aktivni, dosegali boljše rezultate pri pouku. Pri tem ni tako pomembna vrsta telesne aktivnosti in njena intenzivnost. Pri telesni aktivnosti se namreč poveča dotok kisika v možgane, pri čemer se aktivirajo možganski centri, ki so zadolženi za spomin. Redna telesna vadba od malih nog dalje je naložba za prihodnost, saj bo vse naštetu koristno tudi v odraslosti. Pri tem imajo pomembno vlogo tako starši, ki so otrokovi prvi učitelji, kot tudi šola, ki lahko vpliva na zavedanje o pomembnosti gibanja.

LITERATURA IN VIRI

1. PulzŠport, "Razgibani možgani delujejo bolje," 2016. [Online]. Dostopno: <http://www.pulzsport.si/clanek/razgibani-mozgani-delujejo-bolje/>. [Dostopano dne: 1. 11. 2016].
2. B. Maselj, "Kako so povezani ravni podplati in inteligenca," *Nedelo*, leto XXII, št. 46, str. 16–17, 13. november 2016.
3. Fastcompany.com, "What happens to our brains when we exercise and how it makes us happier," 2016. [Online]. Dostopno: <https://www.fastcompany.com/3025957/work-smart/what-happens-to-our-brains-when-we-exercise-and-how-it-makes-us-happier>. [dostopano dne 1. 11. 2016].

4. *Slovar slovenskega knjižnega jezika*, priročni ponatis v 15 knjigah, urednik ponatisa Aleš Pogačnik. Ljubljana: DZS, 2008.
5. J. Planinšec, "Vpliv športnih dejavnosti pri oblikovanju stabilne in pozitivne samopodobe," *Otrok v gibanju*, 2. mednarodni in znanstveni posvet, Ljubljana: Pedagoška fakulteta, 2002, str. 355.
6. M. Lubšina Novak, J. Čabraja, I. Lekše, "Gibalna aktivnost v OŠ Brežice," *Otrok v gibanju*, 2. mednarodni in znanstveni posvet, Ljubljana: Pedagoška fakulteta, 2002, str. 310.
7. R. Trunkl, "Športni življenjski slog kot preventiva in kurativa duševnega zdravja mladostnikov," *Otrok v gibanju*, 2. mednarodni in znanstveni posvet, Ljubljana: Pedagoška fakulteta, 2002, str. 463.
8. P. Peček, B. Dežman, "Razlike v teoretičnem znanju med učenci petih razredov dveh osnovnih šol, ki so realizirali različen obseg ur iz male košarke," *Otrok v gibanju*, 2. mednarodni in znanstveni posvet, Ljubljana: Pedagoška fakulteta, 2002, str. 326.
9. Z. Fras, "Aktivni življenjski slog otroka – dolgoročna naložba v zdravje," *Otrok v gibanju*, 2. mednarodni in znanstveni posvet, Ljubljana: Pedagoška fakulteta, 2002, str. 21.
10. R. Pišot, N. Turk Riga, B. Trebižan, "Primerjava gibalnih sposobnosti in vključevanja v gibalne/športne aktivnosti mestnih in vaških učencev," *Otrok v gibanju*, 2. mednarodni in znanstveni posvet, Ljubljana: Pedagoška fakulteta, 2002, str. 344–345.
11. Finnish National Board of Education, *Physical activity and learning*, 2012. [Online]. Dostopno: http://www.oph.fi/download/145366_Physical_activity_and_learning.pdf. Str. 5-8. [Dostopano dne 3. 11. 2016]

ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG PRI POUKU ANGLEŠČINE V DEVETEM RAZREDU

POVZETEK

Zdrav življenjski slog je ključnega pomena za zdravega posameznika. Otroci se o tem največ naučijo od svojih staršev, vendar zgledi staršev niso vedno pozitivni. Pri svojem delu opažam, da se veliko mladostnikov nezdravo prehranjuje ter premalo giblje. Zato tudi pri pouku angleščine v devetem razredu namenim veliko pozornosti obravnavanju zdravega načina življenja. Učencem skušam predstaviti pomen zdrave prehrane ter gibanja, saj le oboje skupaj zagotavlja primerno telesno težo ter zdravo telo na sploh. Pogovarjamo se o pomenu rednih dnevnih obrokov, o prehranski piramidi, o tem, česa moramo zaužiti več in česa manj, o škodljivosti sladkih pijač ter o pomembnosti redne telesne aktivnosti.

KLJUČNE BESEDE: zdrav življenjski slog, zdrava prehrana, telesna aktivnost, pouk angleškega jezika.

A HEALTHY LIFESTYLE AT ENGLISH LESSONS IN THE NINTH GRADE

ABSTRACT

A healthy lifestyle is a key to a healthy individual. Children learn about a healthy way of life mostly from their parents, but the parents do not always set a good example to their children. In the line of my work I have noticed that many teenagers eat unhealthy food and do not exercise regularly. This is the reason I stress the importance of a healthy lifestyle also at English lessons in the ninth grade. I try to teach the pupils the significance of both a healthy diet and physical exercise, because only the combination of both these factors assures appropriate weight and a healthy body in general. We discuss the importance of regular daily meals, the food pyramid, foods we should eat more or less, we talk about the damage sweet drinks can cause and about the significance of regular physical activity.

KEYWORDS: a healthy lifestyle, a balanced diet, physical activity, English lessons.

I. UVOD

V današnjem času nas o zdravem načinu življenja opozarjajo praktično na vsakem koraku. Časopisi in revije so polni člankov o zdravi prehrani, različnih dietah ali telesni vadbi. Reklame nas vabijo v trgovine s športno opremo, na spletu pa najdemo stotine kratkih filmov o, na primer, pravilni tehniki teka ali drugih gibalnih vajah. Nekateri starši že dojenčke vpisujejo na telovadbo, kljub temu pa raziskave kažejo, da je vse več otrok ter mladostnikov občutno pretežkih, da se ne gibljejo dovolj ter da uživajo nezdravo prehrano ter predvsem popijejo veliko preveč sladkanih pijač. Slovenski mladostniki so v mednarodnem merilu celo na prvem mestu glede uživanja sladkih gaziranih pijač. Povprečno spijejo kar 7 decilitrov na dan, to je 250 litrov na leto. S tem so s pijačo v svoje telo vnesli kar 25 kilogramov sladkorja. [1]

Prav zato skušam tudi pri pouku svoje učence ozavestiti o zdravem načinu življenja. Ker poučujem angleščino, te teme seveda obravnavamo v tem jeziku, hkrati pa sem tudi razrednik devetega razreda, tako da imam nekoliko več vpogleda v njihove prehranjevalne navade, spremljam jih tudi na vseh športnih dnevih ali drugih dnevih dejavnosti, kjer se hitro vidi, kdo lahko brez težav sledi učitelju športne vzgoje ali dobro opravi zastavljene vaje. Na celodnevih dnevih dejavnosti učenci največkrat vzamejo s seboj poleg šolske malice še svojo malico in takrat opažam, da ta malica pri veliki večini vsebuje razne prigrizke – čips, čokolado, bombone ali piškote – ter sladke pijače. Zelo redki so tisti učenci, ki prinesejo s seboj kakšne polnozrnatne izdelke ali solate. Ti prigrizki jih seveda ne nasitijo, napolnijo pa jih s kalorijami. Pri hitrejši hoji se veliko učencev hitro upeha in začne pritoževati, zakaj nismo šli z avtobusom. Opazila sem tudi, da nekateri učenci prav tisti dan, ko je planiran športni dan, ostanejo doma in potem prinesejo opravičilo staršev, da so zboleli oziroma so se slabo počutili. Vse to je skrb zbujajoče, zato se o zdravem načinu življenja pogovarjamo tudi pri razrednih urah, vendar se je potrebno zavedati, da je tako miselnost težko spremeniti v nekaj urah, sploh če so zgledi v primarni družini drugačni. Kajti ravno vzgoja staršev in zgledi doma lahko največ naredijo za zdrav življenjski slog otrok in mladostnikov. Če starši že mlajše otroke navajajo na športno aktivnost, z njimi veliko hodijo ter se igrajo igre na prostem, hkrati pa doma skrbijo za redno prehrano, potem je veliko večja verjetnost, da bo ta otrok, ko bo postal mladostnik, bolj telesno aktiven ter bo imel tako tudi manj težav s preveliko telesno težo.

Pri pouku angleščine imamo prav v devetem razredu veliko tem vezanih na zdrav življenjski slog. Učenci imajo načeloma te teme zelo radi, še posebno šport, angleščine pa se učijo že precej časa, tako da so opremljeni z velikim naborom besedišča ter slovničnimi strukturami in komunikacija v tem prvem tujem jeziku lažje teče. Pri pouku uporabljamo učbenik ter delovni zvezek Touchstone 9, kjer je celotna druga enota namenjena zdravemu življenjskemu stilu. Morda lahko prav z obravnavanjem teh tem pri pouku angleškega jezika vsaj delno pripomorem k spremembi njihovega nezdravega življenjskega sloga.

II. ZDRAVA PREHRANA

V učnem načrtu za angleški jezik je zapisano, da so teme, s katerimi uvajamo medkulturno dimenzijo in primerjamo stvarnost v različnih kulturnih okoljih, naslednje:

- Vsakdanje življenje; hrana, pijača, praznovanja, delo in prosti čas,
- Družbeno/kulturno/naravno okolje; šola, življenje v mestu in na deželi, geografske in druge značilnosti, varovanje okolja, prazniki, globalizacija, tehnologija,
- Družbeni dogovori; pozdravljanje, naslavljanje, obnašanje ob določenih priložnostih, navade in običaji,
- Družbene vrednote; medosebni odnosi, družina, kulturna dediščina, primerjava vrednot lastnega naroda z drugimi. [2]

Prav tako je zapisano, da se pouk angleščine povezuje tudi z drugimi šolskimi predmeti na ravni tem in širših interdisciplinarnih tem, ki se ne izključujejo s prej navedenimi tematskimi področji. Med navedenimi primeri povezav je tudi povezava z vzgojo za zdravje, ki zajema teme o telesu in zdravju ter zdravi prehrani. [2]

Prav zato namenjam obravnavi zdrave prehrane ter pomenu gibanja veliko pozornosti. Pri obravnavi zdrave prehrane v devetem razredu učenci razvijajo naslednje spretnosti:

- Prepoznavanje jedi ter opis jedi in držav, od koder izhajajo.
- Razvrščanje pijače v različne kategorije glede na vpliv na naše zdravje.
- Pogovor o prehranjevalnih navadah mladostnikov in ljudi na sploh.
- Razvrščanje hrane v prehransko piramido ter razumevanje le-te.
- Zapis pogojev za zdrav način življenja.
- Dajanje nasvetov v obliki dvogovorov.
- Prepoznavanje tveganj za obolenja in težave v zdravju.
- Pogovor o hrani, opis sestave posameznih obrokov.
- Sestavljanje zdravega jedilnika.
- Sestavljanje pogovora ob naročanju jedi in pijače v restavraciji.
- Opis postopkov priprave določenih jedi.

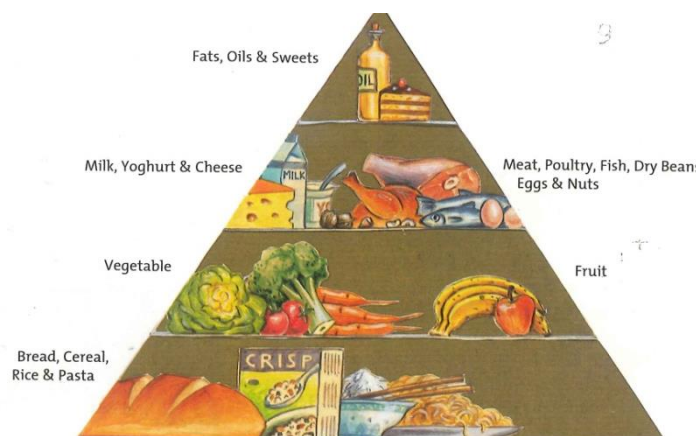
Učenci ob vseh teh spretnostih širijo besedišče v angleškem jeziku ter vadijo slovnične strukture, kot so na primer pogojni in časovni odvisniki, trpnik, glagolnik ter modalni glagoli.

Veliko se posvetimo predvsem temu, kaj pomeni zdravo prehranjevanje. Natančno obravnavamo prehransko piramido, ki pa je v našem učbeniku že nekoliko zastarela (Slika 2), zato si z učenci vedno ogledamo nove smernice ter primerjamo staro in novejšo prehransko piramido (Slika 1). Ključna sprememba je ta, da nova prehranska piramida vsebuje vidike telesne aktivnosti ter pitje zadostne količine vode kot dva pomembna elementa za človekovo zdravje, saj je le ustrezno razmerje med prehrano ter gibanjem zagotovilo za primerno telesno težo. Spremenjeno je tudi razmerje med sadjem in zelenjavo ter ogljikovimi hidrati. Sadje in zelenjava se pomakneta navzdol, ogljikovi hidrati pa navzgor, saj naj bi jih zaužili manj. Prav tako je sprememba tudi pri maščobah, saj so ugotovili, da so nekatere maščobe bolj kakovostne

ter zdrave za človeški organizem in teh naj bi zaužili več. V vrhu piramide pa ostajajo sladkor ter škodljive maščobe. Učenci morajo seveda poznati izraze kot so ogljikovi hidrati, beljakovine, maščobe ter vitamini in minerali, prav tako morajo znati v povedih razložiti, česa naj bi človek glede na prehransko piramido zaužil več oziroma manj. Na tem mestu se poudari tudi pomen pitja vode ter škodljivost sladkanih pijač. Vsako leto naredimo v razredu kratko anketo o tem, koliko decilitrov sladkanih pijač učenci spijejo na dan. Zatem jim pokažem nalepke različnih pijač, kjer piše, koliko sladkorja vsebujejo. Učenci si izračunajo, koliko sladkorja zaužijejo povprečno v tednu dni. Ko vse to pretvorijo v žličke oziroma vrečke sladkorja, se običajno zgrozijo, saj je številka res visoka. Učenci se seznanijo tudi z različnimi načini priprave hrane ter spoznajo, kateri so bolj zdravi (npr. kuhanje na pari) ter kateri manj (npr. cvrtje).



Slika 1: Modernejša prehranska piramida kot jo priporoča Nacionalni inštitut za javno zdravje. [3]



Slika 2: Zastarela prehranska piramida v učbeniku za angleščino Touchstone 9. [4]

III. GIBANJE

Zdrava prehrana pa mora iti z roko v roki z gibanjem, saj le oboje skupaj zagotavlja zdravo telo. Zato tudi obravnavamo različne športe, vendar se učenci ne učijo izključno poimenovanja športov v angleškem jeziku, ampak šport in športne vsebine spoznajo bolj temeljito. Najprej se pogovarjamo o pomenu gibanja za naše zdravje ter o njihovih lastnih navadah. Učenci sami ugotavljajo, če se gibljejo dovolj in kaj bi lahko storili za še večjo gibalno aktivnost. Največkrat se pritožujejo nad pomanjkanjem časa, kar pogosto velja tudi za odrasle ljudi. Šele ko poslušajo sošolca, ki trenira kakšen šport, pri tem pa dobro opravlja šolske obveznosti in ima še vedno dovolj časa za druženje s prijatelji, vidijo, da se uspe z dobro organizacijo doseči zelo veliko. Po tej uvodni diskusiji spoznamo različne vrste športov, športno opremo ter pravila pri najpopularnejših športih. Precej časa namenimo tudi spoznavanju športov, ki so popularni v angleško govorečih deželah, na primer bejzbol oziroma softball, kriket, ameriški nogomet, ragbi ali lacrosse. Vsak učenec pripravi predstavitev nekega športa, če morda učenec določen šport trenira, lahko pripravi predstavitev tega športa ter pokaže opremo, ki jo za ta šport potrebuje. Še posebej zanimiva je bila predstavitev učenca, ki trenira bejzbol, saj je o tem športu pri nas malo znanega, učenci pa so imeli priložnost videti in potipati bejzbolesko žogo, kij in rokavico ter zaščitno opremo in oblačila igralca. Marsikateri učenec se ob pripravi take predstavitve ali ob poslušanju predstavitve svojega sošolca nad določenim športom navduši in nekajkrat se je že zgodilo, da so se prav zaradi tega vpisali v interesno dejavnost ali se vsaj pozanimali o možnostih treniranja tega športa pri nas.

Ne pozabimo pa poudariti varnostnih pravil pri izvajanju športov, saj neupoštevanje le-teh lahko vodi v različne poškodbe ali je celo smrtno nevarno. Tako je učenec, ki trenira motokros, predstavil tudi tveganja, katerim je pri treningu izpostavljen, ter povedal, kako poskrbi za lastno varnost. Vsako leto tudi napišemo 10 zlatih pravil za varno kolesarjenje, saj veliko učencev prihaja v šolo s kolesom. Ta zlata pravila, ki jih seveda napišemo v angleščini, pa so:

- Vedno nosim čelado.
- Vedno nakažem smer.
- Vedno sem pozoren na druge udeležence v prometu.
- Po cesti ne vijugam.
- Če je možno, vozim po kolesarski stezi.
- Krmilo držim z obema rokama.
- Nikoli se ne vozim vzporedno s še enim kolesarjem.
- Ne držim se za druge kolesarje ali druga prevozna sredstva.
- Na svojem kolesu ne vozim drugih ljudi.
- Ne skušam se peljati samo po enem kolesu.

Za popestritev ure si vedno pogledamo »Keep fit video«, to je video, kjer vaditelj kaže določene vaje, gledalec pa naj bi doma opravljal določeno število ponovitev teh vaj. Vaje so vedno podkrepljene z navodili v angleščini ter glasbo, zato z učenci dejansko preizkusimo te vaje. To aktivnost navadno radi opravijo, morda je le nekaterim dekletom občasno nerodno. S tako aktivnostjo tako usvajajo določeno besedišče ter slovnične strukture, hkrati pa se razmigajo, kar

je dobrodošlo, sploh če v tem dnevu nimajo na urniku športne vzgoje. Nasploh so gibalne aktivnosti za usvajanje besedišča pa tudi slovničnih struktur zelo dobrodošle. Mlajši otroci so nad takimi aktivnostmi navdušeni, starejši pa že nekoliko bolj zadržani, vendar sem mnenja, da se splača vztrajati pri takih aktivnostih, saj smo bili po njih vedno bolj učinkoviti, učenci pa so si učno snov tudi lažje zapomnili.

IV. SKLEP

Pri pouku angleščine se skušam čim več povezovati z drugimi predmeti, saj sem mnenja, da učenci razdrobljeno znanje težko povezujejo v neko smiselno celoto. Ena takih medpredmetnih povezav je tudi obravnavanje zdravega življenjskega sloga. Veliko preveč otrok in mladostnikov se premalo giblje, se nezdravo prehranjuje ter popije preveč sladkih pijač. Zato skušam svojim učencem tudi pri pouku angleščine predstaviti pomen zdravega prehranjevanja ter gibanja in jim tako približati zdrav življenjski slog. Zavedam se, da nekaj ur pouka na to temo težko spremeni zakoreninjene navade, morda mi pa vendarle uspe vsaj kakšnega učenca navdušiti nad športom ali ga pripraviti do razmišljanja o svojih prehranjevalnih navadah.

LITERATURA IN VIRI

1. <http://www.rtvlo.si/infodrom/infoteka/0/246> [dostopano dne 9. 10. 2016]
2. A. Andrin, V. Eržen, B. Kogoj in mag. B. Lesničar, *Program osnovna šola. Učni načrt 2016. Angleščina*. [Online] Ljubljana: Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport, Zavod RS za šolstvo, 2016. Dostopno: http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni_UN/UN_anglescina.pdf [dostopano dne 9. 10. 2016]
3. M. Gabrijelčič Blenkuš, *Prehrana za mladostnike – zakaj pa ne?* [Online] Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, 2000. Dostopno: http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/prehrana_za_mladostnike_-_zakaj_pa_ne.pdf [dostopano dne 12. 10. 2016]
4. J. Skela, *Touchstone 9: učbenik za angleški jezik za 9. razred devetletne osnovne šole*. Ljubljana: Tangram, 2006.

SIT DIJAK JE ZBRAN DIJAK

POVZETEK

Zdrava in uravnotežena prehrana, ki je kombinirana z gibanjem, je ključna za psihofizično zdravje človeka. To je posebej pomembno za otroke in mladostnike, ki so vključeni v sistem izobraževanja. Primerna prehrana in gibanje omogočata skladen telesni in duševni razvoj, ki je v tem obdobju intenziven, hkrati pa je pogoj za dobro delo, koncentracijo, razmišljanje in pomnjenje v izobraževalnem procesu. Učitelji pogosto opažamo padec storilnosti in koncentracije šolsko uro pred odmorom, ki je namenjen malici, in zadnje šolske ure pouka pred odhodom iz šole. To dejstvo lahko povežemo s tem, da so dijaki v tem času že precej lačni, pomanjkanje vira energije pa povzroči nestrpnost in nezbranost za delo. Za sedenje, poslušanje in koncentracijo potrebuje človek veliko energije, prav tako kakor pri npr. fizičnem gibanju in delu. Glede prehranjevalnih navad mladostnikov opažamo tudi, da zelo pogosto posegajo po prigrizkih, ki vsebujejo veliko sladkorja ali soli, v času malice pa je opaziti veliko dijakov s sendviči ali hitro prehrano v rokah, kljub temu, da imajo možnost izbire toplega obroka.

V članku bom predstavila rezultate kratke raziskave med celjskimi srednješolci o njihovih prehranjevalnih navadah med tednom v dopoldanskem času, ko obiskujejo šolo.

KLJUČNE BESEDE: prehrana, izobraževanje, srednja šola, šolsko delo, navade prehranjevanja.

A PROPERLY-FED STUDENT CAN CONCENTRATE BETTER

ABSTRACT

Healthy, balanced diet and physical activity are the building blocks for psychophysical health of every human being. This is of high importance when speaking of children and youth at school. Both, healthy food and exercising enable well-proportioned physical and mental development, which is very intense in this period of one's life and is at the same time the basis of performing the tasks well, for better concentration, thinking, and memory in the process of education. Teachers often notice a decline in students' academic performance and their ability to concentrate one lesson prior to lunch break and during the last school lessons. This must be in connection with students being quite hungry at the time and the lack of energy makes them intolerant and unable to concentrate well enough to do school work. A human being needs a lot of energy not only for doing physical activities and work but also for sitting, listening, and concentrating.

According to youth eating habits we notice that students mostly eat snacks, containing a lot of sugar or salt and during lunch break we can see many students with sandwiches or fast food in their hands, although they can have hot meals at school. In my article I present the results of a short survey among Celje's secondary school students concerning their eating habits in the mornings, when they are at school.

KEYWORDS: diet, education, secondary school, school work, eating habits.

I. UVOD

Splošno znano dejstvo, ki ga pogosto slikovito izražamo z reko »prazna vreča ne stoji pokonci«, je, da človek za svoje vsakodnevne aktivnosti, delo, učenje in prostočasne dejavnosti potrebuje ustrezno prehrano, ki oskrbi telo s potrebno energijo. To ne velja samo za odrasle osebe, temveč (in predvsem) za otroke in mladostnike, ki potrebujejo poleg energije za učenje tudi pravilno prehrano za skladen telesni in duševni razvoj. Poleg tega nujno potrebujejo ustrezno mero fizičnega gibanja, saj gre za obdobje, ko mladi ogromno časa preživijo sede. K temu moramo dodati še ukvarjanje mladostnikov z moderno tehnologijo, predvsem mobilnimi telefoni, ki dodatno zapolnjujejo čas in odvrtačajo posameznika od fizičnih aktivnosti. Posledično temu lahko nepravilno prehranjevanje privede do zdravstvenih težav, ki so povezane predvsem s prekomerno telesno težo, kar pri marsikateremu odraščajočemu povzroči tudi psihološke težave zaradi obremenjevanja z zunanjo podobo. Motnje prehranjevanja tako niso redkost, pogosto prerasejo v težko bolezen, ki zahteva dolgotrajno in celovito obravnavo mladostnic in tudi mladostnikov. Vse to vpliva na delovno uspešnost in učenje v šoli in doma, kar se odraža v težavah pri učnem uspehu oz. negativnih ocenah.

Vzgoja za pravilno, zdravo, uravnoteženo prehrano se mora pričeti v domačem, družinskem okolju. Starši in njihov odnos do hrane in prehranjevanja nasploh so ključnega pomena za pravičen vzorec, ki ga bo nato prevzel otrok oz. mladostnik in ga ponesel s seboj v svoje samostojno življenje. V mladostniškem, srednješolskem obdobju imajo pomemben vpliv tudi prijatelji, vrstniki in mediji, ki ponujajo veliko število oglasov za takšne in drugačne prigrizke, ki obljublajo energijo in dobro počutje. Zaradi naštetega morajo prevzeti vlogo vzgojitelja za pravilno prehranjevanje tudi institucije, v katere so vključeni otroci in mladostniki – vrtci, osnovne in srednje šole ter tudi fakultete, saj je problematika nepravilnega prehranjevanja zelo izrazita tudi v študentskih letih. Poleg šole morajo odigrati svojo vlogo tudi zdravstvene ustanove oz. institucije za varovanje zdravja. V zadnjem času se za dobrobit mladih glede prehranjevanja intenzivno vključujejo tudi potrošniške organizacije, ki s testiranjem množično oglaševanih prehranskih izdelkov za mladostnike (žitarice za zajtrk, mlečne rezine, razne ploščice ...) odkrivajo dejansko vsebino teh izdelkov in se trudijo za prepoved oglaševanja izdelkov, ki vsebujejo preveč sladkorja ali nezdravih maščob.

Ohranjanje nenehne koncentracije dopoldan v šoli in nato popoldan doma je bistvenega pomena za uspešno delo učencev in dijakov. Tako morajo biti možganske celice fiziološko nenehno preskrbljene z energijo, da vzdržujejo takšno raven koncentracije, da lahko mladostnik zbrano razmišlja, deluje kognitivno in si snov zapomni.

Učitelji opažamo, da so dijaki eno šolsko uro pred glavnim odmorom, med katerim zaužijejo glavni obrok med poukom, in nato zadnje šolske ure pred odhodom domov že zelo nestrpni in nezbrani in ne morejo slediti delu v razredu oz. zelo težko spremljajo pouk. Laično razmišljanje bi težko našlo vzrok v tem, da so dijaki lačni, saj bi rekli, da ravno zato, ker nimajo energije, tudi ne morejo biti nemirni. Vendar je resnica drugačna: zbranost oz. koncentracija zahteva izjemen fiziološki napor in ta napor potrebuje ustrezne energetske impulze, predvsem aminokisliline in beljakovine iz ustrezne prehrane, ki pomagajo ohranjati zbranost in mirnost za učenje oz. intelektualno delo.

Tako postane za vzgojno-izobraževalno ustanovo izziv to, kako organizacijsko prilagoditi pouk, da bodo mladi, ki so v izobraževalnem procesu, lahko ves čas zbrano delali in da vzrok za slabše delo v razredu ne bo pomanjkanje energije zaradi tega, ker nimajo priložnosti zaužiti obroka.

Zelo dobra poteza na sistemski državni ravni je bila pred leti uvedba toplega obroka v srednje šole, s čimer se je na marsikateri srednji šoli podaljšala tudi dolžina glavnega odmora. Tako imajo dijaki tudi možnost, da se v tem času razgibajo. Problem pa še vedno ostaja domači zajtrk in prigrizki, ki jih zaužijejo med kratkimi odmori in so energetsko bogati, vendar hranilno revni, ter kosilo oz. obrok proti koncu pouka. Pri delu v razredu opažamo tudi, da dijaki po glavnem odmoru postanejo bolj mirni, včasih tudi izjemno pasivni in utrujeni – vzrok za to lahko iščemo v obroku, ki so ga pred tem zaužili in je vseboval preveč sladkorja in slabih maščob.

Z mojo raziskavo sem želela odkriti oz. potrditi določena dejstva in opažanja, povezana s prehranjevalnimi navadami dijakov in zbranostjo za delo pri pouku.

II. RAZISKAVA, REZULTATI IN ANALIZA

Za podkrepitev teoretičnega dela sem v oktobru 2016 med celjskimi srednješolci izvedla elektronsko anketo, v kateri so se opredeljevali o svojih prehranjevalnih navadah in vplivu lakote na njihovo zbranost pri pouku. Pred začetkom izvajanja ankete sem postavila naslednje hipoteze:

Hipoteza 1: Predvidevam, da večina dijakov zjutraj zaradi pomanjkanja časa ne zajtrkuje, kar se odraža pri učinkovitosti jutranjih šolskih ur, posebej ure pred glavnim odmorom, ko postanejo zaradi pomanjkanja energije nestrpni in nezbrani za delo. Predvidevam tudi, da v primeru, da dijaki zajtrkujejo, zaužijejo hrano, ki je bogata s sladkorjem (sladke žitarice oz. kosmiči, čokoladni namazi) ali maščobami (paštete in drugi namazi).

Hipoteza 2: Optimalno število dnevnih obrokov zaužite hrane je pet. Po mojem mnenju zaužijejo dijaki 3 do 4 obroke dnevno. Vzrok za manjše število obrokov in neenakomerno porazdelitev preko dneva je obiskovanje pouka. Predvidevam pa, da večina dijakov v času pouka zaužije en obrok, vendar povečini hladnega, čeprav imajo možnost prevzeti tudi topel obrok.

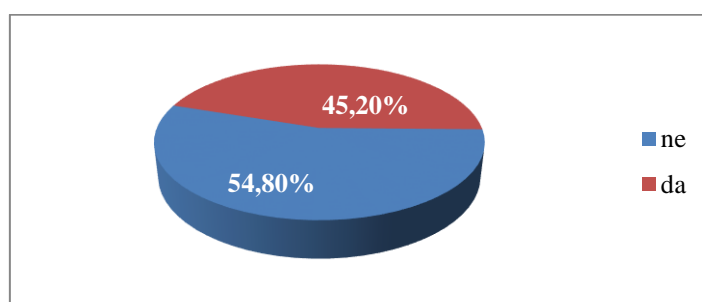
Hipoteza 3: Idealna šolska malica bi s stališča dijakov verjetno vsebovala veliko sladkorja in maščob. Menim, da dijaki precej pogosto posegajo po slanih in sladkih prigrizkih (čips, rezine, ploščice ...) in hitri prehrani (hamburgerji, kebabi, cvrtje ...).

Hipoteza 4: Predvidevam, da dijaki dobro poznajo vlogo prehrane za uspešno šolsko delo, zato verjetno večina ocenjuje, da jih lakota ovira pri delu in koncentraciji in da nestrpno pričakujejo odmor z malico. Menim tudi, da bo več kot polovica dijakov ocenila svoj slog prehranjevanja kot nezdrav.

Hipoteza 5: Zaradi dolgega delovnega dne dijakov in intenzivnosti dela v šoli bodo dijaki po vsej verjetnosti v večini potrdili moje predvidevanje, da bi zaužili v šoli tudi kosilo, če bi bilo le-to na razpolago v okviru šole.

Na anketo je odgovorilo 155 srednješolcev, od katerih se 39,4 % izobražuje v programih srednjega strokovnega izobraževanja, 36,8 % v programih srednjega poklicnega izobraževanja, 16,1 % v programih poklicno-tehniškega izobraževanja in 7,7 % v splošni ali strokovni gimnaziji.

Anketo je sestavljalo deset vprašanj o prehranjevalnih navadah dijakov. Pri prvem vprašanju se je potrdila hipoteza 1, kjer sem predvidevala, da dijaki večinoma ne zajtrkujejo, čeprav razlika ni zelo velika - zajtrkuje 45,2 % dijakov, 54,8 % vprašanih pa ne. Rezultat je primerljiv slovenskemu povprečju.

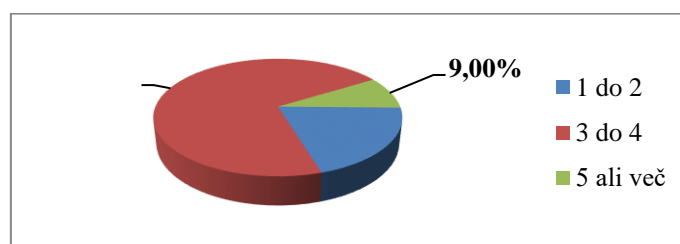


Slika 1: Rezultati uživanja zajtrka med delovnim tednom

Tisti dijaki, ki so izbrali pritrdilni odgovor, so navedli tudi najpogostejši zajtrk, pri čemer so izpostavili predvsem naslednje zajtrke, ki so razvrščeni od najpogostejšega do najmanj pogostega: kosmiči, kruh z različnimi namazi, kruh z marmelado oz. medom, jogurt ali mleko, sendvič, sadje, rogljiček, kruh s pašteto, čaj, kakav, navadni jogurt s koruznimi ali ovsenimi kosmiči, čokoladni rogljiček ali žepček, topli sendvič, pica žepček, pekovsko pecivo, toast s čokoladnim namazom, kava, jajca in kruh.

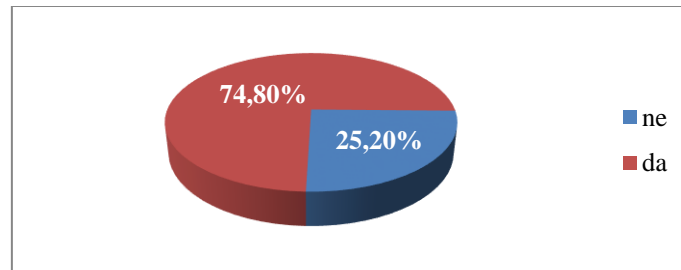
Tisti dijaki, ki ne zajtrkujejo, so navedli tudi najpogostejši vzrok, zaradi katerega zjutraj ne zajtrkujejo. Tu so si odgovori sledili takole: daleč najpogostejši vzrok je pomanjkanje časa, dodatno pa so navedli še, da zajtrk njihovemu telesu zjutraj ne ustreza, prednost dajejo spanju, niso v dijaškem domu, zajtrk je enoličen, zjutraj ne čutijo lakote, ne jedo zaradi zdravil oz. nimajo te navade.

Pri naslednjem vprašanju so dijaki odgovarjali na vprašanje, koliko obrokov povprečno zaužijejo med delovnim tednom. Hipoteza 2 je predvidevala, da bo najpogostejši odgovor 3 do 4 obroke dnevno. Ta hipoteza se je potrdila, saj je ta odgovor izbralo kar 71 % vprašanih.



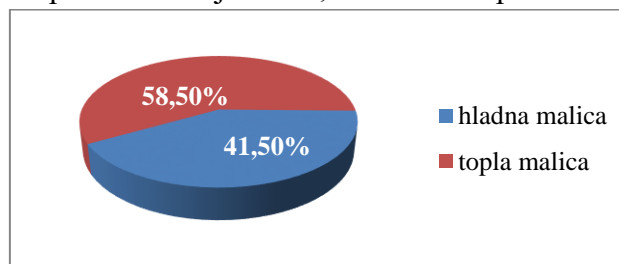
Slika 2: Povprečno število dnevnih obrokov med delovnim tednom

Pri hipotezi 2 sem nadalje predvidevala, da dijaki v šoli malicajo, vendar se večinoma odločajo za hladno malico, čeprav bi lahko izbrali tudi topel obrok. Ta hipoteza se je deloma potrdila. V šoli malica kar 74,8 % dijakov.



Slika 3: Ali malicate v šoli?

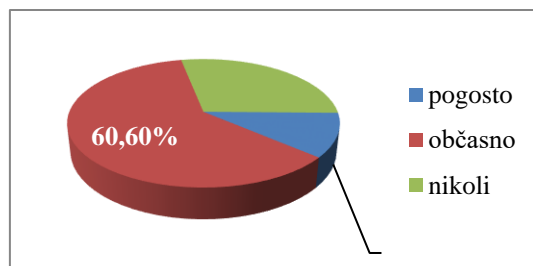
Veliko šol se je odločilo, da poleg toplih obrokov dijakom ponudi tudi hladno malico, saj so to željo izrazili dijaki sami. Nekateri dijaki si malico kupijo tudi izven šolske jedilnice. Moja predvidevanja, da več dijakov izbere hladno malico, se niso potrdila, saj si toplo malico naroči 58,5 % dijakov, zagotovo pa bi bilo bolj zdravo, če bi se za topel obrok odločilo še več dijakov.



Slika 4: Izbira dijakov med toplo in hladno malico v šoli

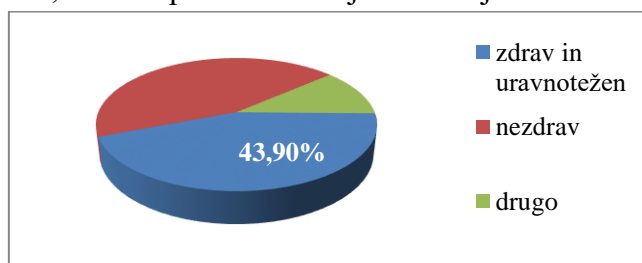
V nadaljevanju so bili dijaki vprašani po idealni šolski malici. Navedli so naslednje najpogostejše odgovore: pica, sendvič, meso in krompir, pečena zelenjava, solata in meso, sadje, mesne kroglice v omaki in pire krompir, jabolko in rezina, juha, čokoladni zavitek, meso, priloga ter solata, dunajski zrezek, ocvrt krompirček in solata, ribe in krompir, kosmiči, kompot kot sladica, testenine, veliko zelenjave, polpeti, brezmesna malica, mlečni riž, rižev narastek, štruklji, topli sendvič in kakav, zraven malice bi morala biti sladica ali kava, piščančji medaljoni ... Kot lahko razberemo iz navedenih odgovorov, dijaki pogosto kot idealno malico navajajo hitro pripravljeno in ocvrto hrano z veliko maščob. Nekateri dijaki pa se dejansko zavedajo pomena zdrave prehrane in navajajo, da naj bodo malice raznovrstne, pripravljene z zdravimi sestavinami, vsebujejo naj veliko sadja in zelenjave ter predvsem količinsko naj bo hrane dovolj, da se dijak nasiti. Pri pripravi malic bi morali upoštevati prehransko piramido.

Tudi hipoteza 3 se je potrdila, saj dijaki navajajo, da v času odmorov pogosto ali občasno uživajo slane ali sladke prigrizke (skupno 71,6 % dijakov). Takšnih srednješolcev, ki tega ne počnejo nikoli, je 28,4 %.



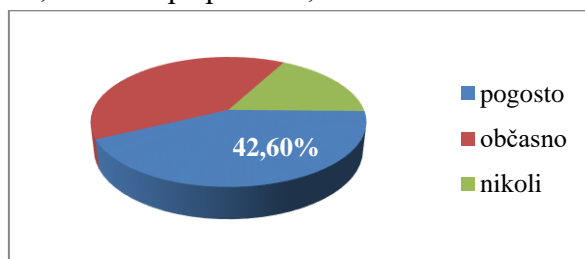
Slika 5: Pogostost uživanja slanih ali sladkih prigrizkov v šoli

Srednješolci so ocenjevali tudi svoj slog prehranjevanja. Delež tistih, ki menijo, da je njihov slog prehranjevanja zdrav in uravnotežen, in tistih, ki so ocenili svoj slog kot nezdrav, je približno enak. Nekateri so izbrali tretjo možnost (izbrani odgovor *drugo*), kjer so sami opisali svoj slog prehranjevanja. Tu so izpostavili naslednje: včasih je moj slog prehranjevanja zdrav, včasih nezdrav, zaužijem premalo obrokov, zaužijem premalo sadja in preveč maščob, kruha in sladkarij, moj slog prehranjevanja je povprečen, zaradi izbirčnosti nekaterih zdravih stvari ne jem, ne jem do 15. ure, uživam premalo zelenjave in beljakovin.



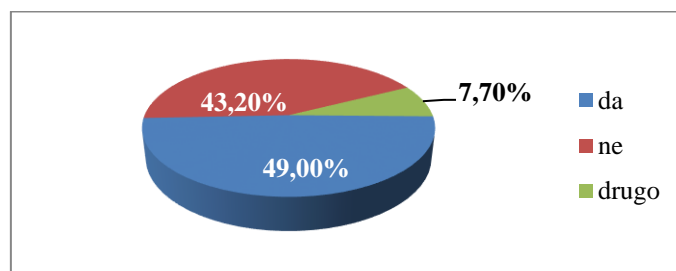
Slika 6: Ocena lastnega sloga prehranjevanja

Potrdila se je tudi moja domneva, da so dijaki težje zbrani, če občutijo lakoto. Pogosto se to zgodi pri 42,6 % vprašanih, občasno pa pri 40%, ostali težav z zbranostjo zaradi lakote nimajo.



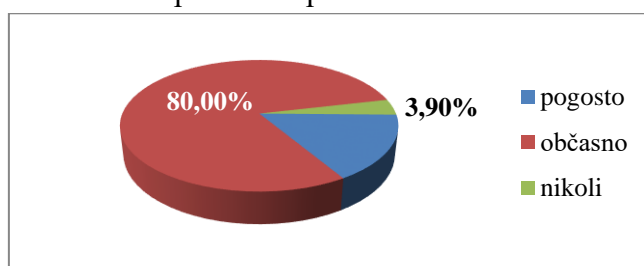
Slika 7: Težave s koncentracijo pri občutku lakote

Večina srednjih šol kosila po pouku ne ponuja. Dijaki so bili vprašani, če bi se zanj odločili, če bi imeli to možnost. Večje razlike med dijaki, ki bi jedli kosilo, in tistimi, ki ga ne bi, ni. Pod možnostjo drugo so navedli: mogoče, včasih oz. občasno in v primeru, če bi pouk trajal dlje.



Slika 8: Uživanje kosila, če bi ga na srednji šoli ponujali

Dijaki so se na koncu ankete opredelili še o uživanju hitre prehrane: večina dijakov jo uživa redko oz. občasno (80 %), 16,1 % dijakov jo pogosto uživa, samo 3,9 % dijakov hitre prehrane sploh ne uživa.



Slika 9: Pogostost uživanja hitre prehrane med mladimi

Hitra prehrana zagotovo ne sme pogosto soditi na jedilnik naših otrok in mladostnikov. Žal pa je ponudnikov hitre prehrane čedalje več, kar nas upravičeno lahko skrbi.

III. SKLEP

Prehranjevalne navade srednješolcev zagotovo niso idealne, za kar je deloma kriva tudi organizacija pouka. Ker se pouk pričanja v zgodnjih jutranjih urah, srednješolci zaradi pomanjkanja časa ne zajtrkujejo oz. zaužijejo neprimerna živila. V času pouka se jih premalo odloči za topel obrok in preveč za hladno malico, sladke in slane prigrizke in hitro prehrano. Ker se pouk zaključi okoli 14. ure, bi srednješolci morali zaužiti tudi drugi topel obrok, saj jih pri zaposlenih starših doma kosilo še ne čaka. Šola in druge institucije pa bi morale veliko delati na ozaveščanju o zdravih prehranjevalnih navadah in načinu življenja.

Pouk bi bilo potrebno prilagoditi tako, da bi imeli dijaki možnost v šoli zaužiti dva polnovredna obroka, saj bi lahko s tem ves čas zbrano in pozorno spremljali pouk ter učinkovito sodelovali v učnem procesu.

LITERATURA IN VIRI

1. J. Carper, Hrana – čudežno zdravilo. EWO d.o.o. Ljubljana, 1995.
2. <https://www.planet-schule.de/wissenspool/abenteuer-ernaehrung/inhalt/unterricht/abenteuer-ernaehrung.html>.
3. <http://www.zdravjemladih.si/data-si/file/prehrana.pdf>.
4. <http://www.eltern.de/gesundheit-und-ernaehrung/ernaehrung/pausenbrot.html>.
5. <http://www.urbia.de/magazin/schulkind/gesundheit-und-ernaehrung/gesunde-ernaehrung-fuer-schueler>.
6. <http://www.eltern-forum.at/ratgeber-news/gesunde-ernahrung-fur-schuler-was-sollte-man-beachten/>.
7. <http://www.spiegel.de/lebenundlernen/schule/britische-studie-schueler-wissen-nichts-ueber-ernaehrung-a-903496.html>.
8. <https://www.gesundheit.gv.at/Portal.Node/ghp/public/content/gesunde-ernaehrung-schule.html#headline21>.
9. <http://www.medizin.de/ratgeber/ernaehrung-fuer-schueler.html>.

GIBALNE DEJAVNOSTI UČENCEV NA OŠ IN UČINKI GIBALNIH IGER PRI POUKU

POVZETEK

Že zdavnaj je bilo dokazano, kako pozitivno deluje gibanje na zdrav psihični in fizični razvoj človeškega telesa. Kako medsebojno sta povezana duševno in telesno zdravje človeka, opisuje že star grški pregovor »Zdrav duh v zdravem telesu«. Tega bi se morali zavedati predvsem v vzgojno-izobraževalnem sistemu otrok in mladostnikov. Vendar, žal ni tako. Medtem ko so v predšolskem obdobju učni načrti še zasnovani celostno in v korist pozitivnega gibalnega razvoja otrok, pa se v snovanju učnih načrtov v osnovnošolskem izobraževanju na to na žalost pozablja. Gibanja in športne vzgoje je premalo, zaradi tega šole manjkajoče ure športne vzgoje nadomeščajo s ponudbo raznih interesnih dejavnosti, neobveznih in obveznih izbirnih vsebin ter s pomočjo raznih projektov, ki učencem omogočajo dodatne športne aktivnosti. Starši in njihovi otroci, ki se v te gibalne dejavnosti vključujejo v velikem številu, pa dokazujejo, kako pomembna je v današnjem času zanje prav gibalna sprostitev. A za boljše učne rezultate naših učencev, otrok in na drugi strani tudi za boljše psihično zdravje učiteljev samih, bi gibanje in učenje/poučevanje morala delovati z roko v roki, skupaj, vzajemno in prepleteno.

V članku so prikazane možnosti dodatnih ur športnih in gibalnih dejavnosti za učence na osnovnih šolah, predstavljeni so projekti, ki razvijajo gibalne spretnosti otrok in jih učencem ponujamo na šoli. V njem so odgovori na vprašanja, kakšni so učinki kratkotrajnih športnih aktivnosti, gibalnih iger pri pouku, na koncu pa so podani še rezultati kratke ankete predmetnih učiteljev naše šole o vključevanju gibalnih aktivnosti in iger v svoje poučevanje.

KLJUČNE BESEDE: osnovna šola, medpredmetno povezovanje in športna vzgoja, gibalne aktivnosti in gibalne igre pri pouku, pozitivni učinki gibalnih dejavnosti.

PHYSICAL ACTIVITIES OF PUPILS AT PRIMARY SCHOOL AND EFFECTS OF MOVEMENT GAMES IN A CLASSROOM

ABSTRACT

It is proved how body movement positively affects a healthy mental and physical development of the human body. The ancient Greek saying "A healthy mind in a healthy body" described the connection between mental and physical health long time ago. Those findings should above all be implemented in our educational system for primary and secondary school pupils. Unfortunately, the classroom experience is different. While preschool curriculum is designed in a more interdisciplinary, integrated and multi-sensory way of learning, in favor of positive physical development of preschool children, there are some gaps in the primary school curricula. A regular primary school timetable does not include enough movement and physical education for pupils. Primary schools substitute the missing hours of physical exercise through various extracurricular activities, optional and compulsory elective subjects and through different projects, which offer pupils some extra sports activities. Great interest for those physical activities by the pupils and their parents show that the relaxing component of movement is becoming one of the most important values of today's life. But for better learning outcomes of our students on one hand and for a better mental health of teachers themselves on the other, movement with physical exercises and learning/teaching should work hand in hand, together and become intertwined. The article presents the possibilities of additional sports or physical activities for pupils at primary schools, it describes some school projects which develop pupils' physical skills, it gives answers to questions about the effects of short-term sports activities and movement games in classes and concludes with results of a survey with teachers of different school subjects on the integration of physical activities and movement games in their teaching.

KEYWORDS: primary school, cross curriculum teaching and physical education, physical activities and movement games in the classroom, positive effects of movement.

I. UVOD

Gibalnim dejavnostim in igram so naklonjeni ne le učenci prvega ali drugega triletja, temveč učenci vseh starostnih obdobj. Učitelji smo večkrat presenečeni, kako kratkotrajne gibalne aktivnosti med poukom pritegnejo k sodelovanju tudi najstarejše učence. Radi se vključujejo celo tisti učenci, ki so vzgojno problematični, učenci s posebnimi potrebami ali pa učenci z nižjimi učnimi sposobnostmi. Za učence so gibalne igre sprostitev od večkrat preveč pasivnega, dolgočasnega pouka, ki jih pahne ne le v fazo fizičnega mirovanja, ampak tudi miselnega. Vsi učitelji smo že kdaj potarnali, »kako pasiven je danes razred, kako nič ni od učencev«, a v resnici smo ob tem s prstom pokazali sami nase in si nadeli lento za najbolj dolgočasnega učitelja. Res je, da so starejši učenci že sposobni dolgotrajnejše koncentracije, a brez sprostitev aktivnosti med poukom tudi oni ne zmorejo sedeti 45 minut pet, šest ali sedem ur dnevno. Vprašanje o tem, ali so učencem, tako mlajšim kot tudi starejšim, kratke fizične stimulacije, gibalne igre, športne aktivnosti pred in med poukom, kratkotrajne sprostitve telesa in duha vseč, je povsem nepotrebno. Zakaj torej učitelji teh 1-5 minutnih gibalnih odmorov, ki učence napolnijo z novo, svežo energijo, pri svojem poučevanju ne vključujemo bolj pogosto ali pa celo redno, čeprav poznamo teoretična znanstvena dognanja, ki govorijo v prid njihovi uporabi in ugotavljamo, da v razredu/praksi resnično delujejo, saj so učenci po gibalni dejavnosti/igri spet bolj motivirani za učno delo, miselno so bolj aktivni in tudi učni rezultati so boljši?

V članku so v prvem poglavju predstavljene možnosti za vključevanje dodatnih ur gibalnih dejavnosti v okviru obveznega in razširjenega programa osnovne šole ter možnosti za razvijanje dodatnih gibalnih spretnosti s pomočjo določenih projektov, ki se lahko izvajajo na šoli. V nadaljevanju so podana kratka teoretična izhodišča o pomenu gibanja, gibalnih aktivnosti in iger pri pouku za učinkovito učenje in poučevanje, v zaključku pa ugotovitve kratke ankete učiteljev predmetnega pouka na šoli in vključevanju gibalnih dejavnosti v njihovo poučevanje.

II. SPODBUJANJE GIBALNIH DEJAVNOSTI NA OŠ

Na OŠ Neznanih talcev Dravograd učitelji in mentorji učence spodbujamo k vključevanju v različne dejavnosti, ki jim omogočajo dodatno gibanje in bolj aktivno preživljanje prostega časa. Največjo vlogo imajo pri tem seveda športni učitelji na šoli, ki na različne načine sodelujejo s športnimi društvi v kraju (nogomet, košarka, odbojka, lokolstrelstvo, kegljanje) in izven kraja, družijo pa jih veselje do športa in športnih aktivnosti na raznih športnih tekmovanjih ali prijateljskih srečanjih.

V okviru rednega pouka in obveznega programa osnovne šole so učencem od 1. do 6. razreda namenjene tedensko 3 ure predmeta šport, medtem ko imajo učenci od 7. do 9. razreda še uro manj, torej le 2 uri športa na teden. Glede na to, da imajo ti učenci od 12 - 14 različnih predmetov in kar 27 - 28 ur pouka tedensko, je ta številka res zelo skromna. Čeprav govorimo o pomenu gibanja, športa za človeško zdravje tako rekoč že na vsakem koraku, pa o prenovi ne razmišljajo tisti, ki sestavljajo predmetnike in določajo število ur predmeta. Šole se iz stiske rešujejo vsaka po svoje, uspeva pa jim različno dobro. Šola lahko izkoristi kar nekaj možnosti. Ena izmed njih

je, da ponudi šport kot enega izmed neobveznih izbirnih predmetov od 4. do 6. razreda, seveda na račun vseh drugih, med katerimi so računalništvo, umetnost, tehnika in tuji jezik, ki ga šola mora ponuditi. Zelo pogosto je to lahko nemščina, ki je edini dvourni NIP, medtem ko so vsi drugi predmeti enourni, kar pomeni, da potekajo eno uro tedensko. Učenec si lahko izbere le dva NIP. Katere NIP bo ponudila šola, je bolj ali manj odvisno od odločitve ravnatelja šole. Normativi, ki določajo število učencev v učni skupini in število učnih skupin v 2. triadi, pa so precej neprijazni, zato manjše šole tukaj zagotovo ne morejo pridobiti prav veliko dodatnih ur. Boljše možnosti se šolam ponujajo v okviru obveznih izbirnih predmetov od 7. do 9. razreda, ko se med številnimi predmeti učencem ponujajo tudi razne oblike športnih predmetov, kot so Izbrani šport (lahko je nogomet, odbojka, rokomet, plavanje, košarka, atletika in gimnastika z ritmično izraznostjo), Šport za sprostitev, Šport za zdravje, Starinski in družabni plesi, Ples in Ljudski plesi. To so enoletni predmeti, ki potekajo eno šolsko uro na teden, lahko pa se izvajajo v raznih tečajnih oblikah. Izvajalci teh izbirnih predmetov so športni učitelji. Program izbirnih predmetov dopolnjuje osnovni program šolske športne vzgoje. Tudi pri izbiri športnih obveznih izbirnih predmetov so učenci omejeni. Izberejo si lahko le 2 uri obveznih izbirnih predmetov tedensko (izjemoma 3 ure, če s tem soglašajo starši) in če je eden od teh drugi tuji jezik (npr. nemščina, ki je dvourni predmet), je njihova izbira že zaključena. Kljub temu šolska statistika dokazuje, da si večina učencev izbere v vsakem šolskem letu (7. - 9. razred) vsaj en športni predmet.

Obvezni program OŠ vključuje tudi dneve dejavnosti za učence. Tako je za učence od 1. do 9. razreda načrtovanih in izpeljanih 5 športnih dni v vseh letnih časih. Na OŠ Neznanih talcev Dravograd učencem pripravijo športni učitelji pohode, športne igre, zimske športne igre (učencem je na izbiro smučanje na Rogli ali drsanje v mariborski Ledni dvorani), atletski športni dan idr. Športni učitelji z učenci 4. razreda že nekaj let zapored uspešno sodelujejo v nacionalnem projektu »Žogarija«, šestošolcem organizirajo enodnevno preverjanje plavanja, učence 8. razreda pa odpeljejo v Planico, kjer od blizu spoznajo smučarske polete. Šola v naravi je del obveznega programa učnega načrta osnovne šole. »Šola jo mora med obveznim izobraževanjem ponuditi vsaj enkrat«. (Letni delovni načrt, 2015, str. 53). Na OŠ Neznanih talcev jo organiziramo za učence 1., 5., 6. in 7. razreda. Poleg sproščenega spodbudnega učnega okolja, poglobljanja znanj ter oblikovanja življenjskih spretnosti se v šoli v naravi otroci predvsem veliko gibljejo ter razvijajo najrazličnejše gibalne zmožnosti in veščine, ki so odvisne od izbranega programa. V 1. razredu preživijo prvošolci vikend na CŠOD Peca, v 5. razredu se za učence organizira letna šola v naravi s tečajem plavanja v Čatežu, v 6. razredu pridobijo učenci v 5-dnevnem smučarskem tečaju osnove ali dodatne spretnosti zimskih športov na Treh Kraljih, v 7. razredu pa v naravoslovnem tednu na CŠOD različne gibalne sposobnosti (destinacije, termini in program so odvisni od prijave in končne razvrstitve prijavljenih).

Že več let zapored na šoli uspešno poteka program športne značke »Zlati sonček« za učence prvega triletja osnovne šole. Otroci v okviru programa razvijajo različne gibalne sposobnosti za moč, skladnost gibanja, natančnost, ravnotežje in predvsem aerobne dejavnosti. V okviru športne značke »Zlati sonček« je za učence 3. razredov organiziran 20-urni tečaj plavanja v bazenu na Ravnah na Koroškem, kjer se učenci naučijo »osnovnih tehnik plavanja, se seznanijo z vodnimi športi in opravijo preizkus plavanja«. (Letni delovni načrt, 2015, str. 53).

Nadaljevanje programa »Zlati sonček« je športna značka »Krpan«, ki je namenjena učencem 4., 5. in 6. razreda in je del nacionalnega športnega programa. »Vsak učenec ima svojo knjižico, v katero učitelj vpisuje opravljene naloge. Poglavitni cilj športnega programa Krpan je dejavnost sama, vadba, proces, sodelovanje« (Letni delovni načrt, 2015, str. 56) in usvojeno končno priznanje (bronasta, srebrna ali zlata značka). V 5. razredu učenci obiskujejo kolesarski krožek, spomladi pa opravljajo kolesarski izpit, ki poleg usvajanja cestno-prometnih znanj vključuje tudi znanja praktičnih spretnosti vožnje s kolesom. Testiranje za športno-vzgojni karton (ŠVK) poteka na šoli že od leta 1986 in je vključeno v redni pouk športne vzgoje. Izvajalci in koordinatorji so učitelji športne vzgoje. Testiranje se izvaja za učence od 1. do 9. razreda vsako leto v mesecu aprilu. Glavni cilj je pridobivanje »celovitejše slike o motoričnih sposobnostih vseh učencev in tudi učenca kot posameznika«, starši in učenci pa lahko »spoznavajo in spremljajo morfološki razvoj ter primerjajo rezultate posameznih dosežkov v skladu z razvojno stopnjo«. (Letni delovni načrt, 2015, str. 56). Interesne dejavnosti na šoli so del razširjenega programa OŠ. Na OŠ Neznanih talcev lahko učenci izbirajo med več kot 14 športnimi aktivnostmi, ki se izvajajo bodisi enkrat tedensko po eno šolsko uro, lahko pa tudi drugače, glede na dogovor med mentorjem in vključenimi učenci. Mentorji so lahko učitelji, ki poučujejo na šoli, šola pa lahko k sodelovanju povabi tudi zunanje mentorje. Učencem na šoli ponujamo naslednje interesne dejavnosti: plesne urice (za učence od 2. do 9. razreda), folkloro (za učence 2. razreda), športno gimnastiko – dekleta (za učence od 1. do 4. razreda), karate (za učence od 4. do 6. razreda), ŠŠD (za učence od 4. do 9. razreda). Koordinatorji ŠŠD so športni učitelji, njegovi člani pa so lahko vsi učenci in ljubitelji športa na šoli. Namen ŠŠD je predvsem skladen biopsihosocialni razvoj mladih, vzgoja za zdravo in ustvarjalno življenje, sodelovanje na športnih prireditvah, spoštovanje in uveljavljanje načel »ferpleja«. Učencem je na voljo tudi rokomet (za učence od 4. do 9. razreda), joga v OŠ in osnove joge (za učence od 5. do 9. razreda), kolesarski krožek (za učence 5. razreda), planinski krožek (za učence od 1. do 9. razreda) in badminton (za učence od 7. do 9. razreda).

Učitelji na šoli ozaveščamo učence o pomenu gibanja na svežem zraku in telesni aktivnosti za zdravje človeka ob raznih priložnostih, kot npr. ob svetovnem dnevu zdravja, voda... Ob svetovnem dnevu hoje, 15. 10. 2016, je bil za učence v okviru projekta Fit4kid in Zdravega življenjskega sloga organiziran pohod na bližnjo destinacijo (zaselek Vič). Spodbujanje hoje kot najbolj zdravega življenjskega sloga in načina gibanja smo poudarjali tudi ob Evropskem dnevu brez avtomobila, 22. 9. 2016, ki smo ga izpeljali kot športni dan, učitelje in starše otrok pa spodbujali k prihodu v šolo in iz nje brez uporabe avtomobila.

A. Projekta Fit4kid in Zdrav življenjski slog

Kot šola že tretje leto sodelujemo v projektu »Fit4kid«, ki v okviru mednarodnega programa za otroke »Fit Slovenija« promovira gibalne in športne aktivnosti za zdravje otrok. Mednarodni projekt »Fit Slovenija« vodi gospa Barbara Konda, univ. dipl. fiziologinja, ki je hkrati tudi izvajalka vseh izobraževanj za učitelje. V okviru programa učence spodbujamo k ukvarjanju s športnimi in vadbenimi aktivnostmi ter poudarjamo pomen telesne dejavnosti za spodbujanje aktivnosti možganov. Fit vadbeni programi so privlačni in univerzalno dostopni vsem otrokom, ne glede na njihove gibalne sposobnosti, spol, starost, socialni položaj in veroizpoved. Odlikujejo jih različne metode, rekviziti in »zabavne gibalne/športne aktivnosti, katerih moto

je vrniti zabavo in igro v športno vzgojo otrok ter s tem gibanje in šport otrokom predstaviti kot potrebo... Otroci naj bi skozi igro izboljšali svoje motorične, fizične, psihofizične in gibalne sposobnosti in se razvili v zdrave samostojne in pozitivno naravnane osebnosti.« (Letni delovni načrt, 2015, str. 60). Vsako šolsko leto se z novim letnim delovnim načrtom šole natančno določijo dejavnosti in aktivnosti Fit4kid projekta. S pomočjo projekta postajamo aktivna šola, zato poleg športnih učiteljev tudi drugi učitelji na šoli vključujemo gibalne dejavnosti v svoj izobraževalni proces. Prav tako poudarjamo pomen rednega pitja vode in hidracije telesa, zato učence spodbujamo k rednemu pitju vode tudi v šoli. Ob začetku novega šolskega leta prvošolcem podarimo plastenke za vodo. Učitelji se že tretje leto dodatno strokovno izobražujemo, v praktičnih delavnicah pa usvajamo nove metode, pristope in možnosti vključevanja gibalnih/športnih aktivnosti v redni pouk. Vsako jutro pred začetkom pouka izvajamo 5-minutno jutranjo vadbo, med poukom pa kratke gibalne stimulacije, s katerimi želimo povečati kakovost in količino gibalno-športne aktivnosti učencev in jih spodbuditi k redni gibalni aktivnosti. Učencem od 1. do 9. razreda ponujamo tudi jutranje plesne urice z umbe. Cilj projekta je povečati telesno dejavnost in zagotoviti primerno hidracijo telesa ter tako krepiti zdravje otrok, ustvarjati spodbudno učno okolje in uspeh.

Za projekt »Zdrav življenjski slog« je bila šola izbrana za šolsko leto 2016/2017 »s strani Zavoda za šport RS Planica za izvajanje programa Zdrav življenjski slog. Program delno financira Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada in Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport. Učencem ponuja več vodene športne vadbe, najmanj dve dodatni uri na teden. Vadba se izvaja pred in po pouku in je za vse učence od 1. do 9. razreda brezplačna. Cilj omenjenega projekta je dodatno spodbuditi osnovnošolske otroke k oblikovanju zdravega življenjskega sloga ter nevtralizirati negativne posledice pretežno sedečega življenjskega sloga in neustreznih prehranjevalnih navad otrok in mladine. Izvajalec projekta je učitelj športne vzgoje.« (Letni delovni načrt, 2015, str. 62). Projekt že nemoteno poteka, učenci pa se neobvezno vključujejo glede na časovne zmožnosti. Najbolj zasedene so seveda skupine mlajših učencev, ki so časovno umeščene takoj po urniku oziroma pred poukom. Starejšim učencem pa ostajajo zaradi vseh ur dodatnega pouka ter obveznih izbirnih predmetov večkrat bolj nepriljubeni termini po pouku, zato so skupine manjše. Prvi odzivi otrok so izredno pozitivni, športne aktivnosti pa razgibane in drugačne.

III. POZITIVNI UČINKI GIBALNIH AKTIVNOSTI PRI POUKU

A. Oblike gibalnih aktivnosti / gibalnih iger pri pouku

Gibalne aktivnosti pri pouku lahko izvajamo v različnih oblikah in ob različnem času. Pri odločanju o tem, kdaj vključiti telesno aktivnost ali gibalno igro, je najpomembnejši kriterij pogled na naše učence. Le-ti nam s svojim vedenjem pokažejo, da je v razredu nekaj narobe, da razlaga učne snovi ne morejo več slediti in da, enostavno rečeno, niso več pri stvari. Njihove reakcije so lahko zelo različne. Nekateri učenci pokažejo to z izrazito neaktivnostjo, pasivnostjo, umirjenostjo, apatičnostjo, spet drugi izražajo svojo izgubljenost v učnem procesu z značilnim vznemirjenjem, hiperaktivnostjo, motenjem učnega procesa, neobogljivostjo in negativnimi vedenjskimi vzorci.

Obstaja več oblik vključevanja gibalnih aktivnosti v poučevanje. V učni proces jih lahko vključimo kot: jutranjo vadbo pred začetkom pouka, kot kratke gibalne minute/ gibalne odmore med poukom, kot ciljno usmerjene gibalne igre določenega predmetnega področja pred, med in po pouku in kot nagradne gibalne igre (kot nagrado za uspešno šolsko delo).

Jutranje razgibavanje pred poukom je najpogosteje namenjeno temu, da se učenci prebudijo ter tako sprožijo fiziološke procese, zaženejo metabolizem, miselne procese, izboljšajo psihofizične sposobnosti in pripravijo telo na psihofizične obremenitve oziroma morebitne stresne situacije, ki jih čakajo v dnevu.

Gibalni odmori (gibalne aktivnosti/igre) med poukom so kratkotrajne aktivnosti, ki trajajo od 1 do 5 minut, v učni proces jih vključimo čim večkrat oziroma vedno, kadar opazimo, da učenci postanejo pretirano apatični ali pa vznemirjeni, ko pri učencih zaznamo upad učne, miselne učinkovitosti, ko se zmanjša njihova koncentracija, osredotočenost pri pouku, ko s težavo sledijo pouku in postanejo razdražljivi, impulzivni, utrujeni, zaspani...

Ciljno usmerjene gibalne igre posameznega predmetnega področja so vnaprej načrtovane interdisciplinarne aktivnosti/igre, ki poleg tega, da v posamezni učni uri uresničujejo splošne cilje športne vzgoje po gibanju telesa, sledijo tudi doseganju kratkoročnih operativnih, konkretnih ciljev določene učne ure posameznega predmeta.

Učitelj pa lahko motivira učence za šolsko delo z vključevanjem *gibalnih iger kot nagrado* za aktivno sodelovanje v učnem procesu, za sproščanje učencev po napornem, a uspešnem usvajanju nove učne snovi, za ustvarjanje pozitivne klime v razredu, za nadaljevanje šolskega dela in miselnih aktivnosti učencev.

V literaturi lahko zasledimo različne delitve in klasifikacije gibalnih aktivnosti. Oppolzer (2004) deli gibalne vaje pred, med in po pouku v 3 različne sklope. To so gibalne vaje za pravilno držo telesa, ki poskrbijo za stalno menjavanje položaja sedenja pri pouku, vaje za sprostitev in koncentracijo, ki poskrbijo za telesno in psihično uravnoteženost telesa, odpravljajo stres, spodbujajo pozitivne reakcije učencev in čustveno ravnovesje, izboljšujejo spanec ter gibalne vaje za ustrezno razgibanost možganov, ki spodbujajo uravnoteženo sodelovanje med levo in desno možgansko hemisfero in tako poskrbijo za celostni razvoj ter oblikovanje različnih spretnosti in sposobnosti.

B. Pomen in vpliv gibalnih iger na učence

Do sedaj so bili z raznimi študijami in raziskavami dokazani pozitivni vplivi gibanja na zdravje ljudi, prav tako povezanost telesne aktivnosti (gibanja) s kognitivnim razvojem otrok, s tem pa tudi z uspešnimi učnimi rezultati učencev. Gibalne aktivnosti v šoli so torej izjemnega pomena za dober šolski učni uspeh, saj poleg sprostitve učencem prinašajo še ogromno drugih prednosti. Slabosti in negativnih učinkov gibalnih iger pravzaprav ni veliko (razen v izjemnih primerih manjše poškodbe). Pozitivni učinki gibanja pa so neprecenljivi.

Gibanje, po raziskavah različnih avtorjev, izboljšuje zaznavanje in zaznavne zmožnosti, koncentracijo, osredotočenost, pomnjenje, ustvarjalnost, odpravlja/zmanjšuje utrujenost, nerazpoloženje, neugodje, nepripravljenost za delo, odpor, stres, agresivnost, negativna čustva in negativne čustvene situacije, spodbuja k aktivnosti, sodelovanju, spodbuja pozitivno razredno klimo, pravilen razvoj možganov in njegovo nenehno obnavljanje, rast, spodbuja

pozitiven kognitivni, čustveni in socialni razvoj, spodbuja pravilen telesni razvoj in pravilen razvoj drugih bioloških funkcij, spodbuja učno motivacijo, srčno-žilni in dihalni sistem ter s tem pripravi telo na nadaljnje psihofizične obremenitve, skrbi za pravilno držo telesa in zmanjšuje težave s hrbtenico, dalje spodbuja in razvija pozitivne socialne izkušnje, sprošča, razbremenjuje telo in misli, razvija notranjo motivacijo za šolsko delo, razvija in izboljšuje gibalno učinkovitost, povečuje notranjo motivacijo za nadaljnje delo, spodbuja celostno zaznavanje in učenje...

Po svetu se pojavlja veliko nacionalnih programov, ki spodbujajo zdrav otrokov (človekov) razvoj preko gibanja in gibalnih dejavnosti tudi v šolskem sistemu. Tako so v Združenih državah Amerike med drugimi prepoznavni uspešni programi »Active school«, »The Walking Classroom«, »Activity works« ali pa zanimivi online programi kot so »Intelleboost« ali pa »Adventure to Fitness«, ki jih brez kakršnihkoli materialnih priprav lahko uporabimo v razredu kadarkoli. Ta miselnost, ki poudarja pomen telesne aktivnosti za zdravje in učno uspešnost, počasi prihaja tudi do nas in v zadnjem času opažamo večje premike na tem področju tudi v naših osnovnih šolah. Vedno več je namreč šol, kjer je vsakdanje življenje in delo učencev/učiteljev prepleteno z gibanjem in športno vzgojo. Eden izmed takih projektov, ki spodbuja gibalne aktivnosti med samim učnim procesom, je tudi uspešen mednarodni program Fit Slovenija, projekt Fit4kid, v katerega je vključenih že več kot 54 slovenskih vrtcev in 67 osnovnih šol v Sloveniji. Njegova oblikovalka Barbara Konda priporoča, naj bi bila šoloobvezna mladina na dnevni ravni zmerno do intenzivno aktivna vsaj 60 minut (v enem "kosu") ali več (priporočljivo 2h) v oblikah, ki so razvojno primerne, prijetne in vključujejo različne gibalne/športne dejavnosti. Telesne dejavnosti bi glede na potrebe starostne skupine nujno morale vključevati aerobno vadbo, vaje za moč, prenašanje teže, ravnotežje, gibljivost in motorični razvoj. Pri telesnih naporih, četudi so manjši, pa mora biti telo nujno tudi primerno hidrirano. Zato je potrebno učencem privzgojiti tudi odnos do rednega pitja vode. Prednosti zadostne hidracije telesa so povezane z višjo stopnjo koncentracije, osredotočenosti in umirjenosti, poveča se produktivnost, občutek lastne odgovornosti, kar prispeva k razvijanju boljših medsebojnih odnosov in boljšemu zdravju.

Številne raziskave dokazujejo, kako telesna aktivnost pospešuje pripravljenost in sposobnost možganov za učenje in pomnjenje (ohranjanje informacij), razne študije pa še nadalje raziskujejo te vplive. Donna Wilson (2014), ki je razvila metodo „Brain-Based Teaching“ (to je poučevanje, ki temelji na proučevanju možganov in vplivov telesnih aktivnosti na njihov razvoj), pripisuje gibalnim aktivnostim čudežno moč. Telesne vaje imajo po njenem mnenju tako fiziološke kot tudi razvojne učinke na otrokove možgane. S fizično aktivnostjo se poveča dotok kisika v možgane, s tem se poveča tudi sposobnost za učenje, izboljšata pa se tudi spomin in koncentracija. Ugotovljeno je bilo, da so učenci, ki so redno telesno aktivni še pred prihodom v šolo, pri pouku manj raztreseni in bolj osredotočeni na učno snov še vsaj dve do štiri ure po fizični aktivnosti.

C. Gibanje v poučevanju in učenju - prepletenost gibanja z vsemi predmetnimi področji

Če bomo učitelji z različnih predmetnih področij (naravoslovnega, družboslovnega in umetniškega) poskušali gibanje, gibalne aktivnosti ali igre vključiti v šolski vsakdan, bomo v

svoje poučevanje zagotovo vnesli nekaj aktivnega, novega, vznemirljivega. Učenci se bodo s pomočjo gibanja sprostili, postali spet bolj osredotočeni na šolsko delo, manj nemirni in bolj notranje motivirani.

Pomembno je, da poučevanje z gibanjem postane naša metoda poučevanja, ne glede na to, katero je naše predmetno področje. Določeni predmeti seveda že sami po sebi dopuščajo več svobode in gibanja, več aktivnih oblik, problemskega učenja, pri drugih so v ospredju bolj frontalni načini poučevanja in veliko samostojnega individualnega dela. Vključevanje kratkih gibalnih odmorov in fizičnega razgibavanja je pri takšnem poučevanju še bolj pomembno za uspešne učne rezultate učencev. Pogosto od učencev zahtevamo, da pozorni, motivirani in voljni sede preživijo 45 minut in pričakujemo, da so ob tem še miselno zelo aktivni in učno uspešni. Premalokrat pa se vprašamo, če smo tega zmožni sami. Naše poučevanje naj bo čim bolj celostno, upošteva naj različne stile učenja učencev (vizualni, slušni in kinetični stil, ki vključuje motorične izkušnje), katerih najmočnejši čutilni kanali prenosa informacij se razlikujejo. Možgani sprejemajo informacije preko vseh petih čutil, a v poučevanju so najbolj pogoste predvsem vizualne, slušne in taktilne stimulacije. V poučevanju mlajših otrok in v poučevanju določenih predmetov na predmetni stopnji (npr. biologija, kemija, gospodinjstvo in nekateri izbirni predmeti) pa sta v proces učenja vključeni tudi čutili za voh in okus. Čim več čutil vključimo v naše poučevanje, tem bolj učinkovito je pomnjenje oziroma učenje.

Gibalne dejavnosti in razne gibalne igre vključujemo pri pouku čim večkrat in čim bolj redno. Z gibalno aktivnostjo ali igro lahko začnemo vsako šolsko jutro, z njo povečamo pozornost učencev med učnim procesom ali pa fizično aktivni učno uro zaključimo. Vsak učitelj, ki pozna in opazuje svoje učence, bo znal sam najbolje izbrati primeren trenutek, kdaj takšno aktivnost umestiti v svoje poučevanje in odveč je bojazen, da učenci ne bi želeli sodelovati. Seveda sta učiteljeva vloga in njegov pozitiven zgled pri razvijanju pozitivnega odnosa učencev do gibanja in primerne hidracije telesa izrednega pomena. Pripravljenost za sodelovanje pri gibalnih aktivnostih v razredu se poveča, če so skupaj z učenci aktivni učitelji sami. Prav neverjetno je, kakšno dinamiko in svežino lahko prinese v gibalno igro /aktivnost sodelovanje učitelja. Tako kot učence tudi učitelja gibanje telesno in miselno sprosti, ga napolni z novo energijo, prispeva k boljšemu psihičnemu zdravju in večji pripravljenosti za nadaljnje delo.

IV. REZULTATI ANKETE

A. Splošne informacije in predpostavke

Učiteljev razredne stopnje v raziskavo nisem zajela, saj predpostavljam, da je pouk v prvem in deloma drugem triletju naravnano še zelo celostno. Učitelji pri poučevanju upoštevajo posredovanje nove učne snovi preko različnih čutilnih kanalov, velikokrat sta hkrati zaposleni leva in desna možganska polovica (pogosto je združevanje umetnostnih predmetov z drugimi predmeti), vse pa je v veliki meri prepleteno z gibalno aktivnostjo najmlajših. Poučevanje je na tej stopnji tudi organizacijsko lažje oblikovano interdisciplinarno, saj razredni učitelj s svojimi učenci preživi v večini po 3, 4 ali 5 ur dnevno. V zadnjem triletju pa se zaradi miselnega preskoka in zmožnosti učencev, da tvorijo spoznavne procese na višjem nivoju, žal prehitro pozabi na pomen celostnega učenja.

V raziskavi je sodelovalo 18 učiteljic in učiteljev na predmetni stopnji, ki poučujejo učence od 6. do 9. razreda v starosti med 11 in 15 let, kar po Piagetu ustreza stopnji formalnih operacij, ko je otrok vedno bolj sposoben abstraktnega razmišljanja. Namen raziskave ni bil pridobiti absolutno zanesljivih in posplošljivih podatkov, za kar bi potrebovala večji vzorec, temveč s pomočjo anonimnega anketnega vprašalnika (Priloga 1) ugotoviti, kakšen pomen pripisujejo gibalnim aktivnostim/igram pri pouku predmetni učitelji, kdaj in kako pogosto jih vključujejo v svoje vsakodnevno načrtovane dejavnosti (poučevanje), zakaj jih vključujejo oziroma kateri so razlogi, da tega ne počnejo. Vprašalnik je bil sestavljen iz 12 vprašanj, ki so bila v večini zaprtega tipa. Športni učitelji v raziskavo niso bili zajeti.

Predpostavljala sem, da učitelji predmetne stopnje kratkotrajne telesne/gibalne aktivnosti pred ali med poukom kljub vedenju o njihovih pozitivnih učinkih na učenje vseeno premalokrat uporabljajo/uporabljamo. Svoje trditve sem želela preveriti z odgovori učiteljev. Prejetih odgovorov nisem analizirala ločeno po spolu (sodelovalo je le 5 moških), na anketnem vprašalniku prav tako nisem zahtevala natančne opredelitve predmetnega področja, saj bi s tem razkrila identitete, čeprav bi na večjem vzorcu širše raziskave oba kriterija bila pomembna in zanimiva informacija za raziskavo. V raziskavi dobljene podatke sem analizirala in opisno interpretirala.

B. Analiza in končne ugotovitve

Sodelovalo je 18 učiteljev in učiteljic (v nadaljevanju uporabljam skupen izraz učitelj za ženski in moški spol), od teh je bilo 7 učiteljev, ki poučujejo predmete iz naravoslovnega področja, 9 iz družboslovnega področja ter 2 učitelja, ki poučujeta umetnostne predmete. Tega kriterija v nadaljevanju nisem upoštevala, ker sem ugotovila, da je bil podatek nepomemben za nadaljnjo analizo odgovorov.

V svoje poučevanje kar 16 učiteljev vključuje gibalne aktivnosti, le 2 učitelja tega ne počneta. Kar 11 jih vključuje aktivnosti do 5-krat na teden, 3 učitelji vsako šolsko uro in 2 učitelja 5-10-krat na teden. Učitelji največkrat vključujejo gibalne aktivnosti med poukom (9) ali pa pred začetkom pouka (8), 6 učiteljev navaja, da jih vključujejo ob različnem času, le 1 jih uporablja ob zaključku ure. Večina učiteljev je mnenja, da so o teoretičnih izhodiščih povezanosti gibanja z učinkovitostjo pouka dovolj seznanjeni, le 4 menijo, da nimajo dovolj tega znanja. Njihovi odgovori na vprašanje, kaj o tem vedo, so sledeči: gibanje »spodbuja miselne procese in kognitivni razvoj« (5 učiteljev), »ima ključno vlogo pri učenju /spodbuja pomnjenje« (5 učiteljev), »izboljšuje koncentracijo/pripomore k daljši koncentraciji« (5 učiteljev), »po gibanju so učenci bolj motivirani za delo« (3), gibanje »izboljšuje razpoloženje v razredu/klimo v razredu« (2) in »sprošča« (1). Vsi učitelji pripisujejo gibalnim aktivnostim pri pouku velik pomen, saj 7 učiteljev meni, da si na lestvici od 1 do 10 (pri čemer pomeni ocena 1 nepotrebno in ocena 10 nujno) zaslužijo oceno 7, 6 učiteljev jim je prisodilo oceno 8, 2 oceno 9 ter 1 celo oceno 10. Le 2 učitelja sta menila, da je primerna ocena 5, medtem ko ni bilo nobenega učitelja, ki bi gibalnim aktivnostim pripisal manj kot srednjo oceno 5. Prav tako večina učiteljev (11) meni, da je projekt Fit4kid, v katerega je šola vključena že tretje zaporedno leto, pomembno vplival na vključevanje gibalnih aktivnosti/dejavnosti v njihovo poučevanje. Le 4 učitelji zaradi tega niso spremenili svojih metod in pristopov v poučevanju.

Zanimivo je, da je večina učiteljev (11 od 18) tudi mnenja, da v svoj vsakodnevni učni proces sami vključujejo dovolj gibalnih aktivnosti, čeprav v nadaljevanju le 1 učitelj meni, da je vključevanja gibalnih aktivnosti na predmetni stopnji dovolj. Kot razlog za manjše/manj pogosto vključevanje gibalnih aktivnosti/iger v pouk na predmetni stopnji pa učitelji najpogosteje navajajo: »preobširen učni načrt« (11 učiteljev) in »s tem povezano pomanjkanje časa/prekratka ura« (7). Kar 5 učiteljev meni, da je velikokrat razlog ne vključevanja gibalnih aktivnosti tudi »nemirnost otrok po takih aktivnostih« (5), 3 učitelji pa navajajo »nezanimanje učencev/nepripravljenost« ali pa prav tako 3 »zadrego učencev/preveč otročje aktivnosti«. Kot 5 najpomembnejših pozitivnih učinkov učitelji omenjajo na 1. mestu najpogosteje vpliv gibanja na »izboljšanje koncentracije« (15) in »zmanjševanje utrujenosti, stresa ter sproščujoče delovanje« (15). Na 2. mestu, kar 12 učiteljev vidi prednost gibanja v tem, da »motivira učence za nadaljnje delo«, na 3. mesto uvrščajo gibanje, ker pomembno »vpliva na učno uspešnost učencev« (10), na 4. mestu 9 učiteljev meni, da gibanje »spodbuja miselne procese in pravilen kognitivni razvoj učencev ter izboljšuje pomnjenje in ustvarjalnost«.

Učitelji pa v gibanju in vključevanju gibalnih aktivnosti v pouk vidijo tudi nekaj pomanjkljivosti, saj skoraj polovica učiteljev (7) navaja, da gibalne aktivnosti pri pouku »nekoliko ovirajo učni proces«, skoraj četrtina (5) jih meni, da »učnega procesa gibalne aktivnosti ne motijo«, prav toliko (5) pa, da le-te »učnega procesa ne motijo, temveč ga delno spodbujajo«, le 1 učitelj meni, da takšne aktivnosti učni proces »nikakor ne motijo, ampak ga zelo spodbujajo«. Kot negativno posledico učitelji navajajo povzročanje dodatne vznemirjenosti, nemir med samo aktivnostjo ali po njej: »Otroke je težko umiriti, zato vse skupaj traja preveč časa, vzame preveč minut.« Tudi sama zaznavam to kot enega izmed glavnih razlogov proti vključevanju gibalnih dejavnosti v razredu, kajti učni načrti so zelo obširni, učne snovi pa je veliko.

Večina učiteljev (16 od 18) meni, da so gibalne aktivnosti v kakršnikoli obliki pri pouku potrebne, že skoraj nujne. Pomoč in prednost vidijo predvsem v tem, da zboljšujejo koncentracijo, sproščajo in odpravljajo utrujenost, motivirajo za delo ter tako vplivajo na učno uspešnost. Prav toliko jih ocenjuje, da imajo o tem dovolj znanja, k čemer je pripomogel tudi še trajajoč šolski projekt, ki spodbuja telesno vzgojo in fizične aktivnosti. A čeprav jih večina (11) meni, da vključujejo dovolj gibalnih aktivnosti v svoje poučevanje, pa je raziskava pokazala, da jih prav toliko (11) le-te vključuje le do 5-krat na teden, kar pomeni, da vsak oddelek/učna skupina ni deležen/deležna gibalnih dejavnosti več kot enkrat na teden, to pa je za učenca premalo. Moja predpostavka se je torej potrdila. Učitelji se na predmetni stopnji sicer zavedajo pomena gibalnih aktivnosti, vendar jih v svoje poučevanje ne vključujejo dovolj pogosto. Kot razlog navajajo/ navajamo prenatrpane, preobširne učne načrte in s tem povezano časovno stisko učitelja (11). A čeprav smo učno snov izpeljali v zastavljenem času in »nismo izgubljali časa« z gibalnimi dejavnostmi, je prav, da se vprašamo tudi o učinkovitosti takšnega pouka: »Ali so učenci v učni uri res usvojili vse načrtovane učne cilje? Ali bi mogoče dosegli boljše učne rezultate, če bi jim vmes ponudili še nekaj gibalnih minutk, jih fizično in ne le miselno aktivirali, jih razbremenili, sprostiti, nasmejali ...?«

VI. SKLEPNE MISLI

»Razgibani/živahni otroci se lažje učijo« pravi v svoji knjigi »Bewegte Schüler lernen leichter« Ursula Oppolzer. Povezavo med gibanjem in učenjem podpirajo trdni dokazi anatomskih študij in njihovi klinični podatki. Preko zmerne redne vadbe in gibalnih dejavnosti se povečuje število možganskih celic, izboljšajo se kognitivni procesi. Te ugotovitve moramo upoštevati in izkoristiti tudi v vzgojno-izobraževalnem procesu osnovnošolskih otrok in jim tako v sproščenem, spodbudnem učnem okolju omogočiti možnosti za učinkovito učenje in doseganje čim boljših učnih rezultatov.

Naša družba postaja sedeča, spreminja se stil življenja, ki zaradi hitrega razvoja tehnologij ter novih oblik komunikacije prehaja v pasivnega, namesto aktivnega. Medtem ko so se otroci še pred dvema desetletjema ob popoldnevih z žogo igrali na svežem zraku, plezali po drevesu, skakali s kolesnico ali z gumitvistom, današnji otroci raje s telefoni ali tablicami v rokah drug z drugim komunicirajo preko viberja, facebooka, twitterja... ter raziskujejo nove možnosti svojih tehnoloških igrac. Njihova kreativnost je ohromljena, namesto da bi bila na najvišji stopnji razvoja. Dokazano je, da se osnovnošolski otroci v povprečju gibljejo le 2 uri na teden, torej premalo, kot bi bilo potrebno za njihov pravi motorični razvoj. Vse to pa se odraža v porastu najrazličnejših bolezni sodobnega časa, med katerimi so srčno-žilne bolezni, prebavne težave, prekomerna teža in nepravilen razvoj hrbtenice ter posledično nepravilna drža pri otrocih. Posledice se kažejo tudi v psihosocialnem in kognitivnem razvoju, v medsebojnih odnosih, v poseganju po drogah ali drugih oblikah zasvojenosti, v večanju psihosomatskih motenj, agresivnem vedenju, nestrpnosti, hiperaktivnosti in na splošno v motnjah razpoloženja in koncentracije. Glede na raziskave lahko slednje zaznamo že pri 40% do 70% populacije učencev. (Dordel & Breithecker, 2003, v Braedt-Lautmann, 7).

Ugotovitve s področja nevroznanosti dokazujejo, da lahko koncentracijo in s tem delovno zmogljivost, pa tudi učno uspešnost učencev povečamo z redno gibalno aktivnostjo. Zato je potrebno širiti koncepte, mednarodne, nacionalne in druge programe, ki spodbujajo telesno aktivnost in gibanje v šoli in poskušajo ta gibalni primanjkljaj integrirati preko različnih športnih dejavnosti, telesne vadbe, daljših in krajših gibalnih aktivnosti, odmorov, gibalnih oddihov, gibalnih iger in stimulacij v vsa predmetna področja.

Sprostitev, smeh in dobra volja, ki jo s sabo prinesejo gibalne aktivnosti, so za učence in učitelje dodana vrednost v poučevanju/učenju in življenju nasploh. Psihično razbremenijo, zmanjšujejo utrujenost, napolnijo z energijo, dajejo nov zagon, spodbujajo pozitivna čustva in kreativno mišljenje ter tako povečujejo učinkovitost učenja. To so dovolj tehtni razlogi, da začnemo z gibalnimi aktivnostmi. Zahteva švicarskega pedagoga Johanna Heinricha Pestalozzi-ja po »učenju z glavo, srcem in roko« pridobiva v današnjem času vse večji pomen. Preko gibanja zbiramo različne informacije z motoričnega, čustvenega, socialnega in kognitivnega področja, preko njega izražamo veselje do življenja in naše notranje doživljanje. Zato mora poučevanje otrok vključevati metode celostnega učenja, potekati preko uravnoveženega, interdisciplinarnega, doživljajskega pristopa in biti prepleteno z gibanjem, ki vse te koncepte povezuje.

LITERATURA IN VIRI

1. Braedt- Lautmann, J. (2007). Die Konzentrationsleistungsfähigkeit von Kindern und Jugendlichen unter Berücksichtigung von Fitness und Geschlecht. Gibt es Zusammenhänge? Wissenschaftliche Hausarbeit zur ersten Staatsprüfung für das Lehramt an Grund- und Hauptschulen im Fach Bewegungserziehung und Sport. Pridobljeno 20. 10. 2016, s http://sport.ph-karlsruhe.de/werkstatt/docs/LeBe_Braedt-Lautmann.pdf
2. Desautels, L. (2013). Energy and Calm: Brain Breaks and Focused-Attention Practices. Pridobljeno 3. 11. 2016, s <https://www.edutopia.org/blog/brain-breaks-focused-attention-practices-lori-desautels>
3. Devore, B. (2013). Classroom Activity Breaks – Reap the Benefits! Pridobljeno 3. 11. 2016, s <http://theeducatorsroom.com/2013/02/classroom-activity-breaks-reap-the-benefits/>
4. Devore, B. (2013). The Role of Physical Activity in the School Day. Pridobljeno 3. 11. 2016, s <http://theeducatorsroom.com/2013/03/the-role-of-physical-activity-in-the-school-day/>
5. Fiore, N. (2014). The Benefits of Movement in Schools. Pridobljeno 20. 10.2016, s http://www.creativitypost.com/education/the_benefits_of_movement_in_schools
6. Griss, S. (2013). The Power of Movement in Teaching and Learning. Pridobljeno 3. 11.2016, s http://www.edweek.org/tm/articles/2013/03/19/fp_griss.html
7. Jensen, E. (2005). Teaching with the Brain in Mind, 2nd Edition. Chapter 4. Movement and Learning. Pridobljeno 25. 10. 2016, s <http://www.ascd.org/publications/books/104013/chapters/Movement-and-Learning.aspx>
8. Konda, B. (2016). Zagotavljanje ravnovesja in telesne učinkovitosti. Pridobljeno 2. 11. 2016, s http://www.ravnatelj.si/files/delightful-downloads/2016/03/PREHRANA_IN_KREPITEV_ZDRAVJA_barbara_k_lasko_21_3_2016.pdf
9. Kovač, M. in Novak, D. (2001). Učni načrt: izbirni predmet: program osnovnošolskega izobraževanja.
10. Šport: šport za zdravje, izbrani šport, šport za sprostitev. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport. Zavod RS za šolstvo.
11. Letni delovni načrt za šolsko leto 2015/2016. (30. 9. 2015). [Elektronski vir]. Dravograd: OŠ Neznanih talcev Dravograd. Pridobljeno 20. 2. 2016, s <http://www.os-dravograd.si/index.php/sola-dravograd/publikacije/12-ldn201516/file>
12. Oppolzer, U. (2004). Bewegte Schüler lernen leichter. Ein Bewegungskonzept für die Primarstufe, Sekundarstufe I und II. Dortmund: Verlag modernes lernen Borgmann.
13. Seidel, I.(2015). (Wie) Kann man durch Bewegung besser lernen? Pridobljeno 25. 10. 2016, s www.erdwind.de/wp-content/uploads/2015/01/BewegungLernen.pdf
14. www.erdwind.de/wp-content/uploads/2015/01/BewegungLernen.pdf
15. The Walking Classroom. (2015). Pridobljeno 3. 11. 2016, s <http://www.thewalkingclassroom.org/>
16. Videoposnetek. Intelleboost. (2016). Pridobljeno 3. 11. 2016, s <http://intelleboost.com/>
17. Videoposnetek. Adventure to fitness. (2016). Pridobljeno 3. 11. 2016, s <http://adventuretofitness.com/>
18. Videoposnetek. Activity Works. (2014). Pridobljeno 3. 11. 2016, s <https://activityworks.com>
19. Videoposnetek: Let's move! Active schools. (2015). Pridobljeno 3. 11. 2016, s <http://www.letsmoveschools.org/>
20. Whitmer, R. (2014). Instruction in motion brings PE into classroom. Pridobljeno 20. 10. 2016, s <https://www.districtadministration.com/article/instruction-motion-brings-pe-classroom>
21. Wilson, D. in Conyers, M. (2014). Move Your Body, Grow Your Brain. Pridobljeno 22. 10. 2016, s https://www.edutopia.org/blog/move-body-grow-brain-donna-wilson?utm_source=twitter&utm_medium=post&utm_campaign=blog-move-body-brain

PRILOGA 1

Vprašalnik za učitelje

Vključenost gibalnih aktivnosti v poučevanje

Pred vami je kratka anonimna anketa, s katero želim izvedeti, kako pogosto vključujete gibalne aktivnosti/igre v vaše poučevanje. Prosim, da odgovorite na vprašanje ali obkrožite po svojem mnenju najprimernejši odgovor. Hvala za sodelovanje.

1. Poučujem predmete, ki sodijo v:

naravoslovni sklop. družboslovni sklop. umetnostni sklop.

2. Ali v svoje poučevanje vključujete gibalne aktivnosti / gibalne igre?

Da. Ne.

Na 3., 4. in 9. vprašanje odgovarjate samo, če ste na 2. vprašanje odgovorili z DA.

3. Kako pogosto vključujete gibalne aktivnosti/igre v pouk?

Do 5-krat na teden. Od 5 do 10-krat na teden. Vsako šolsko uro.

4. Kdaj jih ponavadi vključite v pouk?

- a. Pred začetkom pouka (kot motivacijo za delo ...).
- b. Med poukom (kot sprostitev za učence ...).
- c. Ob zaključku šolske ure (kot nagrado za učence...).
- d. Različno.
- e. Drugo. _____

5. Ali ste seznanjeni s teoretičnimi izhodišči o povezanosti gibanja z učinkovitostjo pouka?

Ne, premalo. Da, dovolj.

6. Kaj veste o tem? (Zapišite največ dve povedi.)

7. Kako bi ocenili pomen vključenosti gibalnih aktivnosti v poučevanje na lestvici od 1 (so nepotrebne) do 10 (so nujne)?

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

8. Ali je izobraževanje v projektu „Fit4kid” vplivalo na vključevanje gibalnih aktivnosti v vaše poučevanje?

Da. Ne.

9. Ali po vašem mnenju vključujete dovolj gibalnih aktivnosti v svoje vsakodnevno poučevanje?

Da. Ne.

10. Kaj je po vašem mnenju razlog za nezadostno vključevanje gibalnih iger/aktivnosti v pouk na predmetni stopnji? Navedite vsaj 2 razloga.

a. _____

b. _____

c. _____

d. Menim, da je vključevanja gibalnih aktivnosti v poučevanje na predmetni stopnji dovolj.

11. Kateri so najpomembnejši pozitivni učinki vključevanja gibalnih aktivnosti v poučevanje?
(Izberete lahko največ 5 odgovorov.)

- a. Gibanje vpliva na učno uspešnost učencev.
- b. Gibanje motivira učence za nadaljnje šolsko delo.
- c. Gibanje izboljšuje koncentracijo.
- d. Gibanje zmanjšuje vzgojne težave učencev in probleme z disciplino v razredu.
- e. Gibanje zmanjšuje utrujenost, stres in deluje sproščujoče.
- f. Gibanje spodbuja pozitivno razredno klimo in pozitivna čustva učencev.
- g. Gibanje spodbuja pozitivne medsebojne odnose in razvoj pozitivnih socialnih veščin.
- h. Gibanje deluje pozitivno predvsem na učence z učnimi težavami.
- i. Gibanje spodbuja miselne procese in pravilen kognitivni razvoj učencev.
- j. Gibanje izboljšuje pomnjenje, ustvarjalnost.
- k. Drugo. _____

12. Ali po vašem mnenju gibanje ovira učni proces?

- a. Da, močno ovira učni proces.
- b. Da, nekoliko ovira učni proces.
- c. Ne, učnega procesa ne moti.
- d. Ne, učnega procesa ne moti, ampak ga delno spodbuja.
- e. Ne, učnega procesa nikakor ne moti, ampak ga zelo spodbuja.
- f. Ne vem.

GIBANJE – ŠOLA V NARAVI V 1. RAZREDU

POVZETEK

Spodbujanje gibanja pri otrocih ima v današnjem času zelo pomembno vlogo pri oblikovanju celostnega razvoja posameznika. Z rednim načinom vključevanja gibanja v sam pouk in vključevanjem dodatnih dejavnosti, tako pripomoremo k skladnemu razvoju posameznika. Raziskave namreč pogosto kažejo, da se današnji otroci manj gibljejo in pogosteje razvijajo nezdrave navade. Ob sprotni skrbi, da bo v času pouka učencem omogočeno dovolj gibanja oz. bodo organizirane dejavnosti, ki bodo v ospredje postavljale gibanje oz. dejavnosti v naravi, tako pripomoremo k nevtralizaciji negativnih učinkov daljšega sedenja med poukom in drugih nezdravih navad. Na ta način pa spodbujamo zdrav življenjski slog, ki vodi k dobremu počutju, zdravju in življenjskemu optimizmu. Na Osnovni šoli Neznanih talcev Dravograd se trudimo spodbujati in vključevati gibanje v sam pouk in ponuditi učencem in zaposlenim dodatne gibalne dejavnosti. Projekta Zdrav življenjski slog in Fit4Kid sta poleg vseh ostalih dejavnosti v šolskem letu 2016/2017, popestrila naš izbor in povečala zanimanje za gibanje. Sledimo tudi viziji naše šole »Ne učimo se za šolo, temveč za življenje« in upoštevamo smernice učnih načrtov. V prispevku je predstavljen primer dobre prakse spodbujanja gibanja v 1. razredu. Učenci se skupaj z učiteljicami odpravijo na tridnevno bivanje na Center šolskih in obšolskih dejavnosti Peca. Gre za nadgradnjo pouka in medpredmetno sodelovanje. Prepletajo se številne aktivnosti v naravi, kar pa vpliva tudi na osebni in socialni razvoj posameznika. Na povsem nevsiljiv način tako pri otrocih spodbujamo zdrav način življenja, izvajanje športnih dejavnosti v naravnem okolju in razvijanje različnih gibalnih spretnosti.

Gljučne besede: otroci, gibanje, narava, šport.

MOVEMENT – OUTDOOR SCHOOL IN 1. CLASS

ABSTRACT

Encouraging movement in children nowadays plays a very important role in forming a holistic development of the individual. With a regular method of integration of a movement in teaching lessons and the inclusion of additional activities, we contribute to the harmonious development of the individual. Studies frequently show that today's children are moving less and more frequently develop unhealthy habits. By taking care that children have enough movement or activities during school time and by organizing activities which put forward the movement and activities in nature, we help to neutralize the negative effects of prolonged sitting during lessons and other unhealthy habits. In this way we encourage a healthy lifestyle, which leads to well-being, health and life optimism. At Primary School Neznanih talcev Dravograd (Unidentified hostage Dravograd) we try to promote and include movement in classes and offer students and employees additional physical activities. Projects Healthy lifestyle and Fit4Kid, in addition to all other activities in the school year 2016/2017, enriched our assortment and increased the interest in the movement. We follow the vision of our school, "Do not learn for school, but for life" and we follow the guidelines of the curriculum. This paper presents an example of a good practice of encouraging movement in the 1st grade. Pupils together with teachers go on a three-day stay at the Centre for School and Extracurricular Activities Peca. This is an upgrade of teaching lessons and cross - curricular cooperation. It combines a number of outdoor activities, but also affects the personal and social development of the individual. In a completely unobtrusive way we encourage children's healthy lifestyle and sports activities in a natural environment and development of various physical skills.

Keywords: children, movement, nature, sport.

I. UVOD

Raznolikost otrok predstavlja že od nekdanj velik izziv za vsakega učitelja. Njihovi interesi obsegajo zelo široko paleto dejavnosti, povezanih z okoljem iz katerega izhajajo. Spodbujanje gibanja pri otrocih ima v današnjem času zelo pomembno vlogo pri oblikovanju celostnega razvoja posameznika. Z rednim načinom vključevanja gibanja v sam pouk in vključevanjem dodatnih dejavnosti tako pripomoremo k skladnemu razvoju posameznika. Raziskave namreč pogosto kažejo, da se otroci manj gibajo in pogosteje razvijajo nezdrave navade. Velikokrat niso pripravljeni vztrajati za doseg cilja. Ob sprotni srbi, da bo v času pouka učencem omogočeno dovolj gibanja, oz. bodo organizirane raznolike dejavnosti, ki bodo v ospredje postavljale gibanje oz. dejavnosti v naravi, tako pripomoremo k nevtralizaciji negativnih učinkov daljšega sedenja med poukom in drugih nezdravih navad. Na ta način pa spodbujamo zdrav življenjski slog, ki vodi k dobremu počutju, zdravju in življenjskemu optimizmu.

II. LETNI DELOVNI NAČRT

Zakon o osnovni šoli v 2. členu opredeljuje cilje izobraževanja, ki jih moramo kot šola vključiti v šolske dokumente. V Letnem delovnem načrtu za šolsko leto 2015/2016 smo glede na planirane dejavnosti posebno pozornost namenili [1]:

- vzpodbujanju skladnega, spoznavnega, čustvenega, duhovnega in socialnega razvoja posameznika,
- pridobivanju splošnih in uporabnih znanj, ki omogočajo samostojno, učinkovito in ustvarjalno soočanje z družbenim in naravnim okoljem in razvijanju kritične moči razsojanja,
- omogočanju osebostnega razvoja učencev v skladu z njihovimi sposobnostmi in zakonitostmi razvoja,
- oblikovanju in spodbujanju zdravega načina življenja in odgovornega odnosa do naravnega okolja.

Otrokom ponudimo različne gibalne dejavnosti v okviru:

- športnih dni,
- medpredmetnega sodelovanja,
- medgeneracijskega sodelovanja,
- mednarodno obeleženih dni (15.10. Svetovni dan hoje, 7.4. Svetovni dan zdravja),
- organizacije šol v naravi,
- ŠŠD,
- programa Zlati sonček,
- športnega programa Krpan,
- testiranja za ŠV karton,
- sodelovanje pri interesnih dejavnostih,
- dejavnostih zunanjih izvajalcev/društev (nogomet, rokomet, košarka, odbojka, judo, ples, badminton),

- sodelovanje v projektih: Zdrav življenjski slog, Fit4Kid.

III. UČNI NAČRT [2]

Obseg in struktura predmeta

Program športne vzgoje se izvaja v vseh razredih osnovne šole. Namenjenih mu je 834 ur rednega pouka in pet športnih dni v vsakem šolskem letu.

Program je zaradi razvojnih značilnosti učencev vsebinsko, organizacijsko in metodično zaokrožen v tri šolska obdobja.

V vsakem od teh šola ponuja tri vrste dejavnosti:

- dejavnosti, obvezne za vse učence,
- dejavnosti, ki jih šola ponudi; vključevanje učencev je prostovoljno,
- dodatne dejavnosti, ki jih šola lahko ponudi; vključevanje učencev je prostovoljno.

Splošni cilji, ki so opredeljeni v Učnem načrtu za športno vzgojo, so usmerjeni v:

- zadovoljitev učenčeve prvinske potrebe po gibanju in igri,
- posamezniku prilagojen razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti,
- pridobivanje številnih in raznovrstnih gibalnih spretnosti ter športnih znanj in
- ustrezno gibalno učinkovitost in oblikovanje zdravega življenjskega sloga:
- usvajanje spretnosti in znanj, ki omogočajo sodelovanje v različnih športnih dejavnostih:
- razumevanje koristnosti rednega gibanja in športa ter njune vloge pri kakovostnem preživljanju prostega časa,
- pozitivno doživljanje športa, ki bogati posameznika:
- oblikovanje pozitivnih vedenjskih vzorcev (spodbujanje medsebojnega sodelovanja, strpnosti in sprejemanja drugačnosti, razvoj zdrave tekmovalnosti in spoštovanje športnega obnašanja – ferpleja).

Primerno izbrane vsebine, ustrezne učne metode in oblike ter individualno postavljanje doseganja ciljev naj omogočajo, da se učenci ob športnem udejstvovanju počutijo prijetno, se psihično sprostijo, hkrati pa osmislijo in bolje razumejo šport.

Učenci si oblikujejo stališča in vrednotni odnos do športa kot kulturne sestavine človekovega življenja in enega najpomembnejših dejavnikov zdravega življenjskega sloga.

Ob redni in kakovostni športni vadbi naj bi učenec postal gibalno izobražen:

- je ustrezno gibalno učinkovit glede na svoje značilnosti in stopnjo biološkega razvoja,
- usvojene spretnosti in znanja mu omogočajo varno in odgovorno sodelovanje v različnih športnih dejavnostih v prostem času,
- razume pomen gibanja in športa ter njunih vplivov na zdravje in
- je redno športno dejaven.

Operativni cilji so opredeljeni po vzgojno-izobraževalnih obdobjih in so razdeljeni v štiri skupine, ki poudarjajo:

- ustrezno gibalno učinkovitost (telesni razvoj, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti),
- usvajanje temeljnih gibalnih spretnosti in športnih znanj, ki omogočajo varno in odgovorno sodelovanje v različnih športnih dejavnostih,
- razumevanje pomena gibanja in športa,
- oblikovanje stališč, navad in načinov ravnanja ter prijetno doživljanje športa.

Cilje uresničujejo z različnimi vsebinami, ki se koncentrično nadgrajujejo iz razreda v razred. Dodatne in zahtevnejše vsebine, ki jih učitelj vključi v letno pripravo po svoji presoji glede na značilnosti kraja, zmožnosti in interese učencev, niso obvezne.

IV. CENTER ŠOLSKIH IN OBŠOLSKIH DEJAVNOSTI PECA

Ob vznožji najvišje koroške gore Pece leži Mežica. Legenda pravi, da pod goro še vedno spi kralj Matjaž s svojo vojsko. Dolga leta so tu rudarji kopali svinčevo in cinkovo rudo. ČŠOD Peca leži sredi Geoparka in deluje pod okriljem Unesca. V okolici doma je veliko etnoloških, kulturnih in tehnoloških izzivov. Ravno otroci so tisti, ki tod okoli danes iščejo svoja nova spoznanja in izkušnje. Okoliška narava – travniki, gozdovi, potok ponujajo številne možnosti za nove zgodbe. Postajajo učilnice v naravi. Razgibane poti ponujajo številne možnosti za različne oblike gibanja v naravi. Podzemni rovi vzbujajo domišljijo in kličejo po raziskovanju. Dom tako ponuja številne možnosti za dopolnitev vzgojno-izobraževalnega dela. (Slika 1)



Slika 1: Center šolskih in obšolskih dejavnosti Peca (ČŠOD Peca) ponuja številne možnosti, ki lahko dopolnijo in popestrijo vzgojno-izobraževalno delo.

V. IZVEDBA

Priprava na izvedbo šole v naravi v ČŠOD temelji na sodelovanju med šolo in delavci ČŠOD. Šola (strokovni tim učiteljic 1. razreda) v svojem letnem delovnem načrtu predvidi dejavnosti, ki jih želijo realizirati v okviru bivanja. Učence in starše seznanijo z izbrano programsko ponudbo. Vodja doma ČŠOD skupaj s sodelavci in učitelji šole pripravi organizacijski načrt izvedbe.

A. Matjaževe izletniške točke (Slika 2)

Cilji:

- spozna okolico doma (CŠOD Peca) in okoliške poti;
- zna natančno opazovati, opisati in poimenovati lastno gibanje in gibanje živali;
- razvija gibalne in funkcionalne sposobnosti z dalj časa trajajočo hojo v naravnem okolju;
- se seznanijo z nevarnostmi v gorah;
- razume pomen naravovarstvenega osveščanja.



Slika 2: Otroci se peš odpravijo do Matjaževe izletniške točke. Ogledajo si zapuščen rudarski rov in lesen kip jamskega škrata »Bergmandlca«.

B. Mala šola orientacije

Cilji:

- spozna okolico doma (CŠOD Peca) in bližnje poti;
- uporablja temeljne pojme v zvezi s pokrajinskimi značilnostmi okolice doma (zadaj, spredaj, levo, desno, zgoraj, spodaj);
- spozna pomen pravil družbenega življenja (od pravil iz otroških iger, pravil v šoli, do pravil družbenega življenja).



Slika 3, 4: Otroci raziskujejo okolico doma CŠOD Peca in se orientirajo.

C. Lokostrelstvo

Cilji:

- spozna osnovno tehniko streljanja z lokom v tarčo (Slika 5, 6) ;
- se seznanijo z varnostjo na lokostrelskih streliščih;
- razvija pozitivne vzorce športnega obnašanja.



Slika 5, 6: Prvi poskusi streljanja z lokom in seznanitev s pravili in varnostjo na streliščih

Č. Športno plezanje

Cilji:

- se seznanijo s tehniko plezanja po umetni steni (Slika 7, 8),
- razvija koordinacijo gibanja,
- razvija samozavest.



Slika 7, 8: Otroci spoznavajo tehniko plezanja po umetni steni.

D. Orientacijski tek in igre kralja Matjaža

Cilji:

- razvija funkcionalne sposobnosti z orientacijskim tekom in igrami (Slika 9, 10);
- razvija samozavest.



Slika 9, 10: Otroci so nad igrami kralja Matjaža zelo navdušeni.

D. Preživetje v objemu Pece

Cilji:

- spozna osnovne pojme naravno zavetišče, bivak in bivakiranje ter osnovne načine izdelave bivaka;
- razume pomen naravovarstvenega osveščanja;
- sodeluje z drugimi pri izdelavi bivaka (pozitivno oblikuje vedenjske vzorce);
- seznaneni se s pojmom kuriva ter osnovnimi modeli ognjev in ognjišč;
- seznaneni se z varnim kurjenjem v naravi;
- seznaneni se z osnovnimi preventivnimi ukrepi varnega kurjenja v naravi;
- razume načela varnosti pri kurjenju ognjev v naravi;
- se razbremeni in sprosti s pripravo določenega modela ognja, ognjišča, s kurjenjem in peko določene jedi.



Slika 11, 12: Preživetje v naravi predstavlja za otroke veliko zanimanje a hkrati tudi strah in negotovost.

VI. SKLEP

Spoznanje, da so naša telesa ustvarjena za gibanje in da so se tega zavedali že naši predniki, je potrebno prenesti tudi na mlajše rodove. Gibanje naj zato postane del njihovega vsakdana in ena od navad, ki jo otrokom privzgojimo z namenom, da jih bo spremljala tudi skozi življenje. Tako starši kot tudi učitelji moramo biti pri tem dober vzgled.

LITERATURA IN VIRI

1. Zakon o osnovni šoli. Uradni list Republike Slovenije, 81 (2006), 2. člen.
2. 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.
3. Letni delovni načrt OŠ Neznanih talcev Dravograd 2016/17 , September 2016.
4. <http://www.csod.si/dom/peca>

ZDRAVA PREHRANA – NARAVOSLOVNI DAN V 3. RAZREDU

POVZETEK

Zdravo in pravilno prehranjevanje spada med najpomembnejše dejavnike zdravja. V času odraščanja ima pravilno prehranjevanje še posebej pomembno vlogo. Glede na to, da otroci ostajajo v šoli vedno dlje časa, postajajo vzgojno-izobraževalne ustanove pomemben del prehranske politike. Z Zakonom o šolski prehrani so bile pripravljene Smernice zdravega prehranjevanja. S subvencioniranjem šolske prehrane omogoča šola tudi učencem s slabšim socialno-ekonomskim položajem primerne in zdrave obroke prehrane, hkrati pa definira vzgojne funkcije prehranske vzgoje.

V današnjem času vedno bolj poudarjamo pomen zajtrka. Posebno vlogo namenjamo rednemu in zdravemu zajtrku, pri čemer ima posebno mesto izbor domače, lokalno pridelane ali predelane hrane, ki ima veliko prednosti pred ostalo hrano (bolj sveža, bolj hranljiva, polnejši okus, brez dodatkov).

Na OŠ Neznanih talcev Dravograd sledimo vsem tem smernicam. Tudi v šolskem letu 2015/2016 smo zato že tradicionalno organizirali Tradicionalni slovenski zajtrk. V prispevku je predstavljen primer izvedbe naravoslovnega dne v 3. razredu. Otroci so debatirali in izmenjali svoje izkušnje in mnenja na temo pravilnega prehranjevanja. Njihovo znanje in izkušnje so dopolnili zunanji sodelavci. Z otroki se je na temo prehranskih navad pogovarjala medicinska sestra. Člani Sadjarskega društva Dravograd so za učence pripravili razstavo sadja. Kmečke žene Društva kmetič Dravograd pa razstavo in pokušino na temo Prehrana nekoč.

Gljučne besede: prehrana, prehranjevanje, zajtrk.

HEALTHY FOOD - NATURAL SCIENCE DAY IN THE 3RD GRADE

ABSTRACT

Healthy and proper nutrition is one of the most important determinants of health. Proper nutrition plays especially important role during adolescence. Given that children these days stay in school for a long time, educational institutions play an important part of nutritional policy. The Law on School Meals prepared guidelines on healthy eating. By subsidizing school meals, the school also provides students with lower socio-economic status adequate and healthy diet meals, while defining educational tool of nutritional education.

Nowadays we emphasize the importance of breakfast. A special role is given to regular and healthy breakfast, with a special selection of home town, locally-produced or processed food, which has many advantages over other food (it is fresher, more nutritious, with fuller flavour, without additives).

At the primary school Neznanih talcev Dravograd (Unidentified hostages Dravograd) we follow all these guidelines. In the school year 2015/2016 we also organized a traditional Slovenian breakfast. This paper presents an example of a natural science day in the 3rd grade. Children discussed and exchanged their experiences and opinions on the topic of proper nutrition. Their knowledge and experiences were complemented by external co-workers. Children spoke with a nurse about their food habits. Members of the Association for Fruit Growing Dravograd made an exhibition of fruit for children. Farmers' wives of the Association of Women Farmers Dravograd prepared an exhibition and tastings on the theme Food in the past.

Keywords: food, nutrition, breakfast.

I. UVOD

»Eno jabolko na dan prežene vse bolezni stran, » je misel, ki jo prenašamo iz roda v rod in jo že zelo hitro zaupamo našim najmlajšim. Kaj lahko in moramo storiti, da se bodo naši otroci naučili pravilno prehranjevati, da bodo imeli pravi odnos do hrane, se posluževali lokalno pridelane hrane in znali spoštovati tisto, kar je domače. Vse to in še več spoznavajo in se učijo otroci Osnovne šole Neznanih talcev Dravograd. Dnevi dejavnosti, ki jih izvajamo v okviru pouka omogočajo, da lahko svoja znanja poglobijo in izmenjajo izkušnje.

II. LETNI DELOVNI NAČRT

Zakon o osnovni šoli v 2. členu opredeljuje cilje izobraževanja, ki jih moramo kot šola vključiti v šolske dokumente. V Letnem delovnem načrtu za šolsko leto 2015/2016 smo glede na planirano dejavnost posebno pozornost namenili [1]:

- vzpodbujanju skladnega, spoznavnega, čustvenega, duhovnega in socialnega razvoja posameznika,
- pridobivanju splošnih in uporabnih znanj, ki omogočajo samostojno, učinkovito in ustvarjalno soočanje z družbenim in naravnim okoljem in razvijanje kritične moči razsojanja,
- razvijanju in ohranjanju lastne kulturne tradicije,
- omogočanju osebnostnega razvoja učencev v skladu z njihovimi sposobnostmi in zakonitostmi razvoja,
- oblikovanju in spodbujanju zdravega načina življenja in odgovornega odnosa do naravnega okolja.

Upoštevali smo tudi vizija naše šole, ki pravi »Ne učimo se za šolo, temveč za življenje.« (Seneka)

III. ZAKON O ŠOLSKI PREHRANI

Prehrano v šoli ureja Zakon o šolski prehrani [2].

V 3. členu so opredeljeni cilji tega zakona, da se:

- ob upoštevanju načel trajnostne potrošnje zagotavlja kakovostna šolska prehrana, s katero se vpliva na optimalni razvoj učencev in dijakov, na razvijanje zavesti o zdravi prehrani in kulturi prehranjevanja, na vzgajanje in izobraževanje za odgovoren odnos do sebe, svojega zdravja in okolja ter omogoči učencem in dijakom dostopnost do zdrave šolske prehrane;
- učencem in dijakom iz socialno manj vzpodbudnih okolij zagotavljajo enake možnosti pri doseganju ciljev iz prejšnje alineje.

IV. NARAVOSLOVNI DAN

Naravoslovni dan je imel štiri tematske sklope:

A: Izvedba Tradicionalnega slovenskega zajtrka.

B: Zdrava prehrana (obisk medicinske sestre).

C: Razstava Sadjarskega društva: Sadje.

Č: Razstava kmečkih žena: Prehrana nekoč.

A. Tradicionalni slovenski zajtrk

Pridružili smo se vseslovenskemu projektu Tradicionalni slovenski zajtrk. Projekt je izveden z namenom, da se izboljša zavedanje o pomenu lokalno pridelane in predelane hrane in oskrbe z njo ter pomenu zajtrka.

Ta dan ima za otroke prav poseben pomen (Slika 1). Vsa hrana, ki jo zaužijejo, je pridelana na bližnjih kmetijah, je plod domačih pridelovalcev:

- med – čebelar Miran Kadiš, ki je tudi sicer na šoli mentor čebelarskega krožka,
- kruh – kmetija Mešič,
- maslo – kmetija Krevh,
- mleko in jabolka – kmetija Cehner.

Ta dan je zajtrk malo drugače organiziran. Vsak učenec si lahko prinese v šolo svojo skodelico in prtiček. Otroci si sami pripravijo pogrinjke in hrano: namažejo maslo in med, nalijejo mleko (Slika 1, 2). Ob zajtrku poslušajo slovensko glasbo. Otrokom se zdi to, da poznajo pridelovalca in s tem izvor hrane izjemno pomembno.



Slika 1, 2: K zdravemu slovenskemu zajtrku sodi tudi jabolko.

Po zajtrku namenijo nekaj časa pogovoru o tem:

- kako so se prehranjevali nekoč,
- kako se prehranjujemo danes;
- o vzrokih za razlike/podobnosti v prehranjevalnih navadah,
- o odnosu do hrane nekoč in danes ...

B. Zdrava prehrana

Gre za sodelovanje z Zdravstvenim domom Dravograd. Glavni namen sodelovanja je, da si učenci pridobijo osnovno znanje o zdravi prehrani, ugotovijo nepravilnosti pri prehranjevanju, nanje opozorijo in jih poskušajo odpraviti.

Sklop je razdeljen na tri dele.

V 1. delu se medicinska sestra z otroki pogovarja o:

- pomenu zajtrka,
- pomenu pravilnega prehranjevanja,
- pravih dnevnih obrokih,
- prehranjevalni piramidi ...



Slika 3, 4: Razmišljanje in učenje s pomočjo medicinske sestre ob prehranski piramidi.

V 2. delu skupaj z učenci sestavi pravila zdravega prehranjevanja in nasvete za zdravo prehranjevanje.

V 3. delu si učenci pripravijo sadno pokušino. Od doma prinesejo različne vrste sadja. Sadje opazujejo, ga opisujejo, vonjajo, poskušajo (Slika 5, 6).



Slika 5, 6: Otroci poskušajo sadje.

C. Razstava sadjarskega in čebelarkega društva: Sadje

Otroci spoznajo obe društvi, ki sodelujeta s šolo. Člani Čebelarkega društva Dravograd jim predstavijo izdelke iz medu (Slika 7). Člani Sadjarskega društva pa spregovorijo o sadju in izdelkih, ki iz sadja nastanejo (Slika 8). Otroci spoznajo tudi stare, avtohtone vrste jabolk.



Slika 7: Učenci lahko spoznajo različne vrste medu in izdelke, ki jih pridelujejo čebelarji.



Slika 8: Sadjarji

jabolk in izdelkov iz jabolk.

pripravijo razstavo starih vrst

Č. Razstava kmečkih žena

Društvo kmečkih žena pripravi vodeno razstavo na temo Prehrana nekoč (Slika 9, 10, 11). Pripravijo različne vrste kruha, peciva, mlečnih izdelkov, mesnih izdelkov ... Otroci lahko spoznajo in poskusijo tudi številne tradicionalne jedi. Ob vodenem ogledu razstave, žene otrokom spregovorijo tudi o prehranjevanju in pripravi hrane v preteklosti.



Slika 9, 10, 11: Tretješolci uživajo ob pokušanju pripravljenih dobrot kmečkih žena.

V. SKLEP

Ozaveščanje otrok o pomenu zajtrka in pravilnem prehranjevanju ima velik pomen za otrokov nadaljnji razvoj in kasnejše prehranjevalne navade. Posebej pomembno vlogo odigrata vzgojno-izobraževalne institucije v primerih, ko družinsko okolje temu ne posveča dovolj pozornosti. Prav je, da otroke naučimo jesti zdravo in ob hranjenju uživati. Spodbujamo tudi spoznanje, da na ta način varujemo naše zdravje in preprečujemo tveganje za nastanek najrazličnejših bolezni.

ZAHVALA

Posebna zahvala je namenjena Čebelarskemu društvu Dravograd, Sadjarskemu društvu Dravograd ter Društvu kmečkih žena Dravograd za dolgoletno sodelovanje in nesebično pomoč pri izvedbi dni dejavnosti.

LITERATURA IN VIRI

1. Zakon o osnovni šoli. Uradni list Republike Slovenije, 81 (2006), 2. člen.
2. Zakon o šolski prehrani. Uradni list Republike Slovenije, št. 3/2013 (2013), 3. člen.
3. Letni delovni načrt OŠ Neznanih talcev Dravograd 2015/16, September 2016.
4. 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.

POMEN GIBANJA PRI VZGOJI IN IZOBRAŽEVANJU V PEDAGOGIKI MONTESSORI

POVZETEK

Sodobna spoznanja nevrologov na nov način osvetljujejo vprašanja v procesu učenja in poučevanja. Raziskave potrjujejo, da gibanje pozitivno in ključno vpliva na delovanje možganov. Učitelji se tako vedno znova sprašujemo, kako nova spoznanja smiselno vključiti v šolsko prakso in tako spodbujati učinkovitejši učni proces. Dobre šolske prakse so skladne s spoznanji o delovanju možganov otrok in tako uspešnejše. Obstajajo različne metode poučevanja, ki uspešno vključujejo gibanje v učni proces. Ena od teh je pedagogika montessori, ki temelji na opazovanjih in odkritjih dr. Marije Montessori. Temelji na otrokovih razvojnih potrebah po svobodi znotraj meja in po pripravljenem okolju. Pripravljeno okolje nudi otroku možnosti za stik z materiali in izkušnjami, s pomočjo katerih razvija svoj razum, kakor tudi telesne in duševne sposobnosti.

KLJUČNE BESEDE: gibanje, možgani, otroci, pedagogika montessori

THE IMPORTANCE OF MOVEMENT IN EDUCATION IN THE MONTESSORI PEDAGOGIC

ABSTRACT

Modern neurological researches illuminate issues in the process of learning and teaching. Research confirm that the movement have positive and critical impact on the functioning of the brain. Teachers always wonder how to incorporate the new knowledge into the school practice and promote effective learning process. Good school practices are consistent with the findings of the child brain and they are more successful. There are various methods of teaching that successfully involve movement in the learning process. One of these in the montessori pedagogic, based on observations and discoveries of dr. Maria Montessori. It is based on the child's developmental needs for freedom within limits and the prepared environment. It offers the child the opportunity to come into contact with materials and expertise to help develop their mind, as well as physical and mental abilities.

KEYWORDS: movement, brain, children, montessori pedagogy

I. UVOD

Številna sodobna spoznanja nevrologov na nov način osvetljujejo vprašanja, ki zadevajo proces učenja in poučevanja. Z raziskavami so potrdili, da gibanje pozitivno vpliva na delovanje možganov. Mnogi se sprašujemo, kako ta nova spoznanja nevrologov smiselno vključiti v šolsko prakso in tako narediti pouk bolj učinkovit in prav tako bolj prijeten za učence kot tudi za učitelje. Učitelji poučujejo uspešneje, če dobro poznajo zakonitosti razvoja sposobnosti otrok (Burns, 2011).

Mnogi učitelji že zdaj poučujejo na prijazen, otrokovim možganom prilagojen način. Dobre šolske prakse so skladne s spoznanji o delovanju možganov otrok in so tako uspešnejše. Katere živčne povezave bodo ostale in katere ne, kolikšni bosta količina in kakovost le-teh, je odvisno od otrokovih veččutnih izkušenj in dejavnosti, na to pa lahko vplivamo starši in vzgojitelji. Ob rojstvu ima otrok okoli 100 bilijonov živcev, ki so med seboj povezani. S pomočjo čutov in gibanja se vzpostavljajo nove živčne povezave, največ v prvih treh letih življenja (Bizjak Eržen, 2012). Nevrologi so ugotovili, da je fizična vadba najboljši način za povečanje števila možganskih celic.

Gibanje pripravi možgane na učenje in jih v otroštvu pomaga organizirati. Ko se gibljemo, zadnji, spodnji del možganov postane aktiven in živci tako posredujejo informacije v višje predele možganov, ki jih uporabljamo za koncentracijo. Z gibanjem smo tako lahko bolj koncentrirani in koncentracijo ohranimo dlje časa.

Prav tako velja tudi, da možgani delujejo bolje, bolj ko so otroci pri gibanju koordinirani in imajo več ravnotežja. Leva stran možganov nadzoruje desno stran telesa in desna levo stran telesa. Usklajeno gibanje obeh polovic telesa vodi do usklajenega delovanja obeh možganskih polovic in s tem pozitivno vpliva na učne sposobnosti otrok.

Burns meni, da je pomemben vidik vseh teh dognanj za učitelja ta, da ni nujno, da se otroci največ naučijo, če mirno sedijo, temveč ravno obratno. Med sedenjem so možgani slabše organizirani, vanje doteka manj krvi in sprednji del možganov ni tako aktiven. Obstajajo različne metode poučevanja, ki uspešno vključujejo gibanje v učni proces in so tako prilagojene spoznanjem o delovanju možganov.

II. PEDAGOGIKA MONTESSORI

Marija Montessori je že pred več kot sto leti postavila temelje svoje vzgoje in izobraževanja, ki je še zmeraj neverjetno sodobni. Našla je drugačno pot vzgoje in izobraževanja, ne le teoretično, ampak tudi metodološko. Ob svojih pedagoških in filozofskih izhodiščih je pripravila celovit in z materiali dodelan kurikulum, ki ga že desetletja izvajajo v mnogih ustanovah po celem svetu. V Sloveniji je začel delovati prvi montessori vrtec šele v januarju 2002, in sicer Angelin vrtec v Ljubljani. Od takrat smo priča razcvetu pedagogike montessori tudi pri nas.

Maria Montessori se je rodila v Italiji leta 1870. Leta 1896 je zaključila študij medicine kot prva ženska v Italiji. Kasneje je študirala filozofijo, psihologijo in antropologijo, predavala na ženski fakulteti v Rimu ter delala v klinikah in bolnišnicah Rima. Leta 1907 je prevzela vodenje vrtca v revnem delu Rima. Prišlo je do nepričakovanega razvoja otrok. Maria Montessori je v svojih opazovanjih prepoznala doslej neznana dejstva o razvoju otrok. Spoznala je, da lahko otrok razvije vse notranje potenciale le v zanj dobro pripravljenem okolju, ki mu omogoča zbranost, samostojnost, svobodno izbiro dejavnosti ter red. O delu Marie Montessori se je hitro razvedelo povsod po svetu. Pedagogiko je postavila na znanstvene temelje. S svojim izrednim darom opazovanja je prišla do odkritij, ki so spremenila pogled na otroka, s tem pa tudi pedagoški pristop. Z opazovanjem je odkrila potrebe otrok: veselje pri učenju, ljubezen do reda, potreba po neodvisnosti, potreba po tem, da jih spoštujemo in poslušamo, zanimanje za dejstva in zgodbe.

Pedagogika montessori temelji na opazovanju otrok, ki so svobodni pri gibanju, raziskovanju in izbiranju aktivnosti. Pristop v skladu z metodo montessori pa je predvsem učenje za življenje. Otroci sami v sebi so nagnjeni k učenju. Učitelj pripravi okolje, usmerja dejavnost, spodbuja otroke, vendar pa je otrok tisti, ki se uči, ki je s pomočjo dejavnosti notranje motiviran, da vztraja v določeni dejavnosti.

III. MONTESSORI OKOLJE

Razvojni pripomočki, ki jih imenujemo »materiali«, so oblikovani tako, da pomagajo k razumskemu razvoju, razvoju zbranosti, koordinacije, samostojnosti, socializacije, in občutka za red in estetiko. Značilnost didaktičnih montessori materialov je, da imajo mikavno točko, izolacijo težavnosti, se stopnjujejo od preprostega k zapletenemu, od konkretnega k abstraktnemu, otroka posredno pripravljajo na nekaj, kar se bo v prihodnosti učil, vsebujejo kontrolo napake. Materiali so razporejeni po policah, kjer imajo stalno mesto. Otroci jih vedno pospravljajo na svoje mesto, da je tam pripravljen za drugega otroka. Cenjena občutljivost za skupnost in spoštovanje za potrebe drugega.

Učilnica montessori je velik prostor, v katerem so so nizke odprte omare s policami, mize različnih velikosti, pri katerih lahko udobno sedijo eden do štirje otroci. Tradicionalni oddelki montessori imajo zmeraj kombinirane vsaj tri starostne skupine. Prostor je razdeljen na področja, ki jih pogosto razdeljujejo omare. Na vsakem področju so materiali za delo na določeni vsebini nekega področja. Ločimo štiri osnovna področja: matematika, jezik, vsakdanje življenje in področje zaznavanja. Ob tem so enako pomembna in prepletena še področja: umetnost (likovna, glasbena), znanost (biologija, kemija, fizika, geografija, zgodovina) in gibalna vzgoja.

Montessorijeva (2009) je menila, da je globoka koncentracije bistvenega pomena, da otroci najbolje oblikujejo svojo osebnost in da do globoke koncentracije pride s pomočjo dela z rokami, torej z materiali.

Otroci nimajo stalnih sedežev, lahko delajo za katerokoli mizo, tudi na tleh na preprogah in se tekom dneva gibljejo prosto po razredu. Otroci lahko izberejo delo sami ali v lastno oblikovanih

skupinah, razen ko ima učitelj predstavitev. Predstavitve ali učne ure ima učitelj, ko so otroci za to pripravljeni.

Materiali na policah morajo biti mikavni za otroke, da pritegnejo njihovo pozornost in da se s pomočjo ponavljajoče se uporabe naučijo konceptov. Večina materialov je lesenih, pobarvanih. Vsak material ima primarni namen, zaradi katerega ga imamo v razredu, ima pa tudi več sekundarnih namenov.

Učitelj ne uporablja testov, da bi preveril, ali so otroci osvojili cilje, znanja. Raje jih opazuje pri delu in je pozoren, ali znajo materiale dobro uporabljati. To namreč učitelju pove, ali snov razume. Učitelj ponovi predstavitve, učno uro, če materiala ne uporablja natančno, pravilno. Ko učitelj vidi, da je osvojil prejšnje vaje in je pripravljen za nov material v zaporedju, naredi novo predstavitve z istim materialom novo vajo, varianto ali razširitev ali pa začne z drugim materialom.

Učenci so ob rabi materialov pri svojem delu samostojni in organizirani. Material dopušča, da je pouk tako individualen kot tudi individualiziran, kar je temelj dobre pedagoške prakse. Uporaba materialov in kurikulum sta trdno strukturirana. Materiale znotraj kurikularnega področja učitelj predstavlja v hierarhičnem zaporedju. Med materiali na različnih področjih kurikula pa obstaja kompleksna mreža medsebojnih povezav.

Ljudje se najbolje učimo, kadar smo aktivno vpleteni. Najbolj učinkovito učenje poteka, če imajo otroci možnost delati, raziskovati in učiti se sami s svojimi rokami ali z lastnim zanimanjem iskati informacije po knjigah in drugem gradivu. Otroci so v okolju montessori fizično dejavni ves dan.

Montessorijeva (2011) pravi, da se lahko otrok v montessori učilnici prosto giblje, se pogovarja in ukvarja z inteligentnim in ustvarjalnim delom. Vzgojni pristop temelji na otrokovih razvojnih potrebah po svobodi znotraj meja in po skrbno pripravljenem okolju. Ta nudi otroku možnosti za stik z materiali in izkušnjami, s pomočjo katerih razvija svoj razum, kakor tudi telesne in duševne sposobnosti. Montessorijeva je spoznal, da je samomotivacija edini pravi impulz za učenje.

Otroci sami v sebi so nagnjeni k učenju. Učitelj pripravi okolje, usmerja dejavnost, spodbuja otroke, vendar pa je otrok tisti, ki se uči, ki je s pomočjo dejavnosti same motiviran, da vztraja v določeni dejavnosti. Gibanje, ki ga izvaja otrok pri dejavnosti, poveže um in telo in je gibanje z namenom. Otroku pomaga pri koncentraciji, pospešuje koordinacijo gibanja, omogoča lahko in veselo učenja, omogoča otroku, da ponavlja in odkriva.

Če se je otrok v okolju montessori pripravljen učiti in vzgajati, je to zato, ker je pridobil »notranjo disciplino« s pomočjo zunanjega kakor tudi notranjega reda. To je jedro vzgojne filozofije montessori. Vzorci koncentracije, vztrajnosti, vestnosti, temeljitosti, ki jih utemeljimo v zgodnjem otroštvu, pripomorejo k temu, da bo otrok samozavesten, sposoben učenec tudi v naslednjih letih. Marija Montessori je uvedla otroke v veselje do učenja v zgodnjih letih. Menila je, da je globoka koncentracija bistvenega pomena, da otroci najbolje oblikujejo svoje osebnost in da do globoke koncentracije pride s pomočjo dela z rokami, torej z materiali.

To je zelo drugače od tradicionalne šole, kjer učenje pretežno temelji na učbenikih. Knjige postanejo bolj pomembna sredstva za učenje, ko so otroci starejši, vendar imajo tudi takrat obilico konkretnih materialov. Vzgojni pristop montessori ni le pedagogika, ampak način življenja, ki zahteva korenito spremembo razmišljanja in delovanja odraslega.

IV. GIBANJE IN RAZVOJ INTELIGENCA

Otrok svojo inteligenco razvija s pomočjo čutil in gre v svojem razvoju skozi tako imenovana občutljiva obdobja, med katerimi vso svojo energijo vloži v odkrivanje in osvajanje določene sposobnosti. Koordinacija celega telesa, še posebej roke, je tesno povezana z razvojem inteligence. Naši možgani se razvijajo v svetu, v katerem se gibljemo in delamo.

Danes se v vseh šolah, ne le tistih z njeno pedagogiko, zavedamo, kako pomembno za otrokov razvoj je okolje. Otok svojo inteligenco razvija s pomočjo čutil in da gre v svojem razvoju skozi tako imenovana občutljiva obdobja, med katerimi vso svojo energijo vloži v odkrivanje in osvajanje določene sposobnosti. Koordinacija celega telesa je tesno povezana z razvojem inteligence. Otrok se rodi nezrel, z minimalnimi sposobnostmi hotenega gibanja. Montessorijeva (2011) pravi, da človekovi gibi niso določeni in omejeni tako kot pri živalih. Lahko se sam odloči, katerih se bo naučil. Ob rojstvu ni nič predpisanega, vse je še mogoče. Potrebno pa je sodelovanje volje.

Gibanje opredeljuje kot nadvse zapleten in prefinjen sistem. Ker ga človek ob rojstvu še nima, si ga mora najprej izgraditi in potem izpopolniti s pomočjo delovanja. Za razliko od živali je človek tako bogato obdarjen z mišicami, da praktično ni giba, ki se ga ne bi bil sposoben naučiti. Človekove mišice so sprva nekoordinirane, zato se mora živčnih povezav za vse gibe šele naučiti, jih izgraditi med delovanjem in izpopolniti pod vodstvom svojega uma. Otrok ima notranjo moč, da vzpostavi koordinacijo, torej da koordinacijo sam ustvari in izpopolnjuje z vajo.

V enem letu doseže otrok neverjeten razvoj – od skoraj popolne odsotnosti hotenega gibanja do najbolj zapletenega, koordiniranega gibanja – hoje. Skupaj z razvojem nadzora telesa, ki je viden navzven, se razvijajo možganski centri, ki nadzirajo motorični razvoj.

»Gibanje je še ena veličastna otrokova pridobitev. Dojenček mesece in mesece preživi v zibki. A pogledjte ga ne dolgo za tem – že hodi in se giblje naokrog ter nekaj počne. Stalno mora nekaj delati, pa je srečen. Živi samo za tisti dan in vsak dan se nauči kakšnega novega trika gibanja.« (Montessori, 2011, str. 63)

V zgodnjem otroštvu je gibanje zelo pomembno. Da bi razvili zdravo telo in razum, imajo otroci veliko potrebo po gibanju, raziskovanju, uporabi telesa in po shranjevanju zaznavnih vtisov, ki jih bodo kasneje razvrščali.

Otroku lahko pomagamo tako, da mu v najzgodnejših letih nudimo dovolj svobode za gibanje, oblečen naj bo tako, da se lahko neomejeno giblje, umaknemo razne pripomočke, ki onemogočajo naravno pot razvoja, pripravimo okolje tako, da bo varno za otroka, ki se giba,

umaknemo televizor in računalnik, saj se mora otrok gibati in ne nepremično sedeti, na sprehodih sledimo otroku in ne našim ciljem.

Bizjak Erženova (2012) izpostavlja eno ključnih prelomnic v zgodnjem otrokovem razvoju pred hojo, in sicer plazenje, pri čemer se začne vzpostavljati povezava med levo in desno možgansko polovico.

Ko otrok shodi, doseže novo stopnjo samostojnosti: sposoben je narediti stvari sam. Na tej točki lahko opazimo, da gre rad na dolge sprehode, da rad nosi težke predmete, pleza in preizkuša različne vrste gibov, gibanja. S pomočjo gibanja pride otrok v stik in odnos z okoljem. S pomočjo gibanja dela tisto, kar izraža njegovo notranje življenje.

Montessorijeva (2011) opredeljuje hojo in ravnotežje kot biološka dogodka, saj se razvijeta pri vseh ljudeh. Predvidevamo lahko, da bo človek po rojstvu shodil in da so bodo vsi ljudje podobni v načinu rabe nog. Nihče pa ne more napovedati, kaj bo določen človek počel s svojimi rokami.

Gibanje ter kognicija sta močno prepletena in gibanje lahko spodbuja mišljenje ter učenje. Naši možgani se razvijajo v svetu, kjer se gibljemo in delamo, ne v svetu, kjer sedimo za mizo in pri miru premišljujemo. Montessorijeva je opazila, da je mišljenje najprej izraženo v rokah, šele nato v besedah. Posebej roke so najdragocenejši učni pripomoček, s katerim otrok odkriva svet okrog sebe. Na temeljih teh uvidov je razvila sistem vzgoje in izobraževanja, kjer je v velik meri prisotna manipulacija s predmeti.

Koordinacija celotnega telesa je tesno povezana z razvojem inteligence. Roke so dragocen instrument za pomoč temu razvoju. Otrok uporablja roke za dotik, za učenje, odkrivanje, raziskovanje in razumevanje sveta, v katerem živi. Ima sposobnost, da spreminja to, kar najde, da se igra, da ustvarja nove stvari. Koordinacija gibanja mu pomaga, da si ustvari red znotraj sebe, da si pridobi samostojnost in obvladovanje samega sebe. S tem, ko se uči uporabljati svoje telo, zunanja koordinacija omogoča notranjo koordinacijo.

Razvoj motorike je nujno potreben in predpogoj za vsako vrsto učenja. Otrok podoba o svojem telesu počasi ustvarja skupaj z izkušnjami s svojim telesom in s tem, kaj lahko telo naredi s predmeti v svoji okolici. Iz teh izkušenj prihaja čut za orientacijo, ki je temelj vsega učenja.

Otrok ima potrebo po raziskovanju. V zanj posebej pripravljenem okolju mu omogočimo, da jo lahko svobodno izraža in živi. Oprema, pohištvo v razredu povabi otroka, da se giblje bolj osredotočeno in razumno. Otrok, ki nadzoruje gibanje svojega telesa, lahko doseže samostojnost in samokontrolo. Zato je razvoj motorike tako pomemben del učenja za otroka.

Dejavnosti, ki jih moramo pripraviti na področju gibanja, so take, ki otroku pomagajo razvijati koordinacijo, ravnotežje in moč. Te dejavnosti morajo odgovarjati na otrokove potrebe in interese na določeni stopnji raziskovanja, samostojnosti in imitacije.

V. DVE RAVNI RAZVOJA GIBANJA

Ločimo dve ravni razvoja gibanja – gibanje celega telesa (groba motorika) in razvoj gibanja roke (fina motorika). Otroku lahko pri razvoju fine motorike pomagamo tako, da aktivno

sodeluje pri vsakdanjih opravilih, mu pri tem pomagamo le toliko, da lahko naredi sam in pripravimo dejavnosti, ki omogočajo razvijanje fine motorike.

»Razvoj ročnih spretnosti poteka v koraku z umskim razvojem. Bolj fino je delo, več pozornosti in natančnosti zahteva od inteligentnega uma, da ga usmerja. Tudi raziskovanje otrokovega duševnega razvoja mora biti tesno povezano z dejavnostjo rok, ki jih usmerja um. Um in roka sta tesno povezana.« (Montessori, 2011, str. 176)

Montessorijeva (2011) pravi, da je v vzgoji in izobraževanju pogosto prezrta zelo pomembna povezava med gibanjem in razvijajočim se umom. Naše telo ima tri glavne dele: možgane, mišice in čutila. Ugotavlja, da se človek lahko izraža le skozi gibanje. Poudarja, da je ena največjih napak današnjega časa razmišljanje o gibanju zunaj vsakega konteksta kot o nečem, kar je ločeno od višjih funkcij. Umski razvoj mora biti povezan z gibanjem in od njega odvisen.

Montessorijeva nadalje ugotavlja, da se brez gibanja možgani razvijajo drugače – kakor da bi bili odrezani od rezultatov svojega dela. Gibi, ki jih um ne nadzoruje, se pojavljajo naključno in so lahko škodljivi. Gibanje je ključno za življenje vsakega posameznika v stiku z okoljem in za vstopanje v odnose z drugimi ljudmi, zato se mora razvijati na umski ravni. Gibanje služi celotnemu človeku in njegovemu odnosu do zunanjega sveta. Ugotavlja, da dela ne moremo ločiti od gibanja. Življenje človeka je prežeto z gibanjem. »Če človek med samoizgradnjo zapostavlja organe gibanja, bo v razvoju oviran. Človek, ki se ne more gibati, je ranjen v najglobljem človeškem bistvu in je izključen iz življenja.« (Montessori, 2011, str. 91)

VI. SKLEP

Otrok se uči z gibanjem in igro. To je njegov naravni način učenja. Montessorijeva je poudarjala pomen gibanja od zgodnjih začetkov. Utemeljila je pripravljeno okolje, v katerem bo imel otrok dovolj možnosti za gibanje.

Učitelji in terapevti v praksi opažajo porast govorno-jezikovnih težav, težav s koncentracijo, učnih težav ter težav na področju grobe motorike in grafomotorike. Kognitivni razvoj je odvisen od gibalnega razvoja. Nadzorovano gibanje vodi do kontroliranega vedenja in komunikacije. Če otrok ne zmore nadzorovati gibov, potem težko nadzira svoja čustva in dejanja. Težave v nadzorovanju gibov povzročajo celo vrsto težav v razvoju: impulzivnost, hiperaktivnost, agresivno vedenje, lenobo, strah, disleksijo, govorne zaostanke in zaostanke v intelektualnem razvoju, neintegracijo refleksov. (Bizjak Eržen, 2012).

Strojinova (2011) dobro ponazori doživljanje mnogih današnjih staršev, ki se nehote ujamejo v vrtinec sodobnega prepričanja, da je treba otroku nuditi čim več znanja in izkušenj. Tako jih po skoraj celodnevem vrtcu ali šoli vozijo na različne dodatne dejavnosti in pri tem pozabijo na ključne otrokove in svoje potrebe. Hkrati pa lahko ta isti otrok preživlja nepremično ure in ure pred televizorjem in računalnikom in s tem uspava in hromi svoje sposobnosti, ki se razvijejo le z lastno aktivnostjo, ki jo je prinesel s seboj na svet.

Vsi skupaj s svojim delovanjem in zgledom raje namesto sedenja otrokom omogočimo, da bodo lahko več časa raziskovali z gibanjem in si tako z veččutnim učenjem pridobili bolj kakovostne, globlje in trajnejše izkušnje. S tem se bo obseg njihove pozornosti daljšal, rasla bo motivacija

za delo in učenje. (Bizjak Eržen, 2012). Tako bo učenje in poučevanje uspešnejše in bolj zadovoljujoče.

»Več otroci vedo, več bodo videli in dlje bodo hoteli iti.« (M. Montessori)

LITERATURA IN VIRI

1. Bizjak E., M. (2012). Učenje preko gibanja ali informacijske tehnologije. Kje je meja? V: Vzgoja (9), str. 10-12.
2. Burns, T. (2011). Možgani so mišica, ki jo je treba krepiti. Dnevnik. Pridobljeno s <https://www.dnevnik.si/1042436769/ljudje/intervjuji/1042436769>
3. Kordeš D., M. (2013). Program vrtca montessori. Ljubljana: Montessori inštitut
4. Montessori, M. (2009). Skrivnost otroštva. Ljubljana: Uršulinski zavod za vzgojo, izobraževanje in kulturo.
5. Montessori, M. (2011). Srkajoči um. Ljubljana: Uršulinski zavod za vzgojo, izobraževanje, versko dejavnost in kulturo.
6. Strojin, M. (2011). Srkajoči um Marie Montessori – vzpodbuda tudi za slovenske starše. V: Srkajoči um. Ljubljana: Uršulinski zavod za vzgojo, izobraževanje, versko dejavnost in kulturo.
7. Program osnovne šole montessori. (2009). Pridobljeno s http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/devetletka/program_drugo/Montessori.pdf

SKRB ZA ZDRAV NAČIN ŽIVLJENJA OTROK V VRTCU

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. Za otroke v predšolskem obdobju je značilno, da se gibajo povsem spontano iz naravne potrebe po gibanju. Za otroke je gibanje zabavno, v njem uživajo in ga imajo radi, vendar jim moramo tako starši kot mi v vrtcu ponuditi dovolj priložnosti za gibanje. S pomočjo gibanja spoznavajo svoje telo in svoje zmožnosti in z razvojem spretnosti gradijo tudi samozavest ter zavedanje, da zmorejo sami premagati še kako veliko oviro. Gibanje je za otroke tudi način spoznavanja sveta in tudi druženja z drugimi otroki. Po naših zadnjih raziskavah v vrtcu, kjer smo pripravili vprašalnik za starše otrok, ki obiskujejo naš vrtec smo ugotovili, da imajo anketirani starši pozitiven odnos do gibanja ter se zavedajo pomena telesne aktivnosti zase in za svojega otroka. Tudi v vrtcu se zavedamo, da splošna telesna vadba pripomore k celostnemu oblikovanju otrokove osebnosti, zato je naša prioriteta naloga v vrtcu tudi gibanje. Vse skupine vrtca del svojih športnih dejavnosti opravljajo v šolski telovadnici, gibalnici ter na prostem. Vključeni smo v projekte Mali sonček, Zdravje v vrtcu, Gozdni vrtec, Ciciplaninec. Otrokom ponujamo dejavnost Cicitelovadba, otroci so deležni tedenskih vadbenih ur, jutranjega razgibanja, sprehodov v gozd in naravo, plesnih dejavnosti ter športnih iger na igrišču vrtca.

KLJUČNE BESEDE: gibanje v vrtcu, otrokov celostni razvoj, splošna telesna vadba.

PHYSICAL ACTIVITY IN KINDERGARTEN

ABSTRACT

Human body is created for physical activity and this is especially important for children where the correct quality and quantity of physical activities provide intergrated developement. It is characteristic of preschool children to move spontaneous with the natural need for physical activity. Physical activities are fun, children enjoy and love them and it is parents' as well as kindergarten's responsibility to provide enough opportunities for physical activities. With physical activities children learn about their body and their abilities. With development of physical skills they build their confidence and awareness that they are capable to overcome greater obstacles. Physical activities present also the knowledge about the world and an opportunity for socialising with other children. According to our latest research carried out in our kindergarten parents have a positive attitude towards physical activities and are well aware of the importance of physical activities for themselves as well as for their children. At our kindergarten we are aware that regular physical activity contributes to the integrated shaping of child's personality, so physical activities are our preferential task. All kindergarten groups carry out parts of their sports activities in school's gym, 'Gibalnica' and outdoors. We are taking part in various projects like Mali Sonček (Little Sun), Zdravje v vrtcu (Health in Kindergarten), Gozdni vrtec (Forest Kindergarten) and Ciciplaninec (Little Mountaineer). Children can also take part in the extracurricular activity Cicitelovadba. On a regular basis children do weekly sports lessons, morning exercises, walks to the woods and nature, dancing activities and sport games on the kindergarten's playground.

KEYWORDS: physical activity in kindergarten, child's intergrated developement, general physical exercise

I. UVOD

V prispevku vam želim predstaviti pomen gibanja v vrtcu ter vlogo vzgojitelja in staršev pri spodbujanju gibalnih dejavnosti otrok. Predšolsko obdobje je za otroka zelo pomembno, saj je to obdobje, ko otroci poleg osnovnih veščin in spretnosti na različnih področjih razvijajo tudi gibalne veščine in spretnosti.

Gibanje je osnovna človekova potreba. Redno in zadostno gibanje otroku prinaša vrsto pozitivnih koristi skozi vsa starostna obdobja, med drugim varuje in krepi otrokovo zdravje, tako telesno kot duševno.

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. Sodobne razvojne teorije namreč kažejo, da poteka razvoj na gibalnem (motoričnem), telesnem, kognitivnem, čustvenem in socialnem področju usklajeno.

Mlajši otroci se gibajo predvsem zaradi naravne potrebe po gibanju. Gibajo se zelo spontano in gibalna aktivnost je tudi eden najpomembnejših načinov, s pomočjo katerega spoznavajo svet okoli sebe. Gibanje je za njih zabavno in ga imajo radi ravno zaradi tega, ker v njem uživajo ali pa ker uživajo v socialnem okolju, v katerem se gibajo.

II. TEORETIČNA IZHODIŠČA

Tako je, denimo, obdobje prvih treh let otrokovega življenja najprimernejše za razvoj govora, obdobje prvih štirih let za usvajanje osnovnih gibalnih spretnosti, obdobje med četrtem in osmim letom pa za razvijanje ambicioznosti (Dr. Rajović).

Dr. Ranko Rajović, predsednik Svetovnega odbora Mense za nadarjene otroke, avtorja uspešnice IQ otroka - skrb staršev pravi: »Inteligenca je odvisna od povezav, ki jih bodo naredile živčne celice. Te povezave imenujemo sinapse. Starši otrokom preprečujejo, da se plazi, lažje jim ga je dati v stajico ali hojco. Če otrok preskoči plazenje, bo oblikoval manjše število sinaps. Otroku preprečujejo skakati, ker jih skrbi, da bo padel ali uničil kavč. S tem zmanjšujejo možnosti, da bi zelo pomembni impulzi prišli v otrokove možgane. Ko otrok skače ali uravnava ravnovesje, mora aktivirati vse svoje mišice, z aktivacijo mišic pošilja impulze v možgane, ker možgani nadzirajo vse mišice in oblikujejo sinapse. Nevroni ali živčne celice, ki ne delajo, se izgublajo, umirajo in edini način, da preživijo, je, da nekaj delajo. Delajo pa, ko otrok skače, se vrti, plazi ... Zakaj torej odrasli otrokom to preprečujemo?«

Gibanje je eno najpomembnejših področij v otrokovem razvoju in ima zelo velik pomen v predšolskem obdobju, saj gibalni programi, osvojeni v tem obdobju, ostanejo trajno zapisani v gibalnem spominu otroka. S tem ko se otrok ukvarja z vprašanjem kako rešiti določene gibalne naloge ali težave, razvija svojo domišljijo, ustvarjalnost in iznajdljivost ter s tem na prijeten način izraža svoje počutje in čustva.

Redno in zadostno gibanje je še posebej pomembno pri otrocih in mladostnikih, saj vpliva na njihov celostni razvoj. Pri otroku, ki se bo redno in dovolj gibal, bo to pozitivno vplivalo na razvoj in zdravje kosti in sklepov, mišic, motoričnih sposobnosti (hoja, tek, skakanje,

poskakovanje, preskakovanje, plezanje, metanje) ter na razvoj finomotoričnih sposobnosti, ki jih otrok potrebuje za pisanje in risanje (Zurc, 2008). Drugi strokovnjaki pravijo, da vsega tistega, kar otrok zamudi v zgodnjem otroštvu, kasneje žal ne more več nadoknaditi.

Za zgodnje otroštvo je značilno, da je razvoj nekaterih gibalnih sposobnosti, na primer hitrosti in koordinacije, zelo intenziven, razvoj drugih, na primer ravnotežja, moči, gibljivosti in vzdržljivosti, pa nekoliko počasnejši (Malina idr. 2004). Značilno je tudi, da se pri otrocih pojavljajo pomembne individualne razlike, zato moramo pri vzgojnih dejavnostih upoštevati individualne zmožnosti otrok ter ustvarjati vzpodbudno, pozitivno učno vzgojno okolje.

Gibalne dejavnosti pozitivno vplivajo na otrokovo samostojnost, samozavest in tudi na njegovo samopodobo. Otrok, ki bo precej gibalno aktiven, se bo zraven tega tudi naučil, da so za doseganje uspeha potrebni odločnost, disciplina in odrekanje. Pomembno je tudi njegovo zanimanje za gibanje, veselje do gibanja, občutek, da je sposoben izvajati določene gibe oziroma vaje.

Pomembno je tudi prepoznavanje otrokovih razvojnih sposobnosti in njihovih močnih področij ter njihovih značilnosti ter seveda spodbujanje odrasle osebe pri izvedbi telesne aktivnosti. Individualne razlike v gibalnem razvoju so zelo velike in pogojene z okoljem, v katerem otrok živi. Otroci iz manj spodbudnega okolja imajo slabše razvite gibalne spretnosti, zato potrebujejo še več spodbude s strani odrasle osebe.

Telesna/gibalna dejavnost pozitivno vpliva tudi na razvoj kognitivnih sposobnosti. Otroci, ki se več gibljejo oz. so gibalno bolj spretni si prej in lažje zapomnijo novo snov in imajo boljšo sposobnost koncentracije. Redna gibalna dejavnost vpliva tudi na splošno dobro počutje otrok. Posledice premalo gibanja se pri otrocih kažejo kot nemirnost, nespečnost, neprimerno vedenje ter celo agresivnost. V kombinaciji z ustrezno prehrano pa redna gibalna dejavnost otroke varuje tudi pred prekomerno telesno težo in debelostjo. Otroci, ki se redno in dovolj gibajo, bodo verjetno aktivni tudi ko odrastejo. Če bo otrok prosti čas preživel v okolju, ki je naklonjeno gibanju oz. ga spodbuja k gibanju, se bo gibal povsem spontano. V vrtcu se zavedamo, da smo starši in strokovni delavci tisti, ki dajemo otrokom zgled - tudi pri gibanju.

Gibanje in zdrava prehrana sta najbolj pomembna dejavnika v 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.

Otroci se vključujejo v gibalne dejavnosti zaradi ustvarjalnosti, uspeha, veselja, zabave, druženja z vrstniki in doživljanja ugodja ob gibanju.

Po smernicah Svetovne zdravstvene organizacije (WHO, 2010) in po Slovenskih smernicah za telesno udejstvovanje otrok in mladostnikov, naj bi se otrok v starosti od 2. leta (od 5. leta naprej po smernicah SZO) gibal najmanj eno uro na dan vse dni tednu, priporoča se zmerna do intenzivna telesna dejavnost. To pomeni, da se otrok ob telesni dejavnosti zadaha, da mu je toplo, da se pospeši srčni utrip, ob bolj intenzivni telesni dejavnosti pa se tudi prepoti. Sicer pa je priporočljivo, da večji del telesne dejavnosti predstavlja aerobna vadba, 3-krat tedensko je

treba v otrokovo telesno vadbo vključiti tudi vaje za krepitev mišic in kosti. Prav tako se priporoča, da je telesna dejavnost 3-krat tedensko intenzivna.

Na gibanje otroka ima poleg družine pomemben vpliv tudi vrtec, saj v tem okolju otroci preživijo velik del dneva. Zato smo si kot pot do kakovostnega učenja/znanja v našem vrtcu zastavili cilj, da gibanje kot prioriteto nalogo vrtca vključimo kot vsakodnevno dejavnost vrtca (jutranje razgibavanje, gibalne minutke, vadbene ure, sprehodi v gozd in naravo, plesne dejavnosti ter športne igre na igrišču vrtca) ter kot dodatno dejavnost vrtca (cicitelovadba, ciciplaninec, plesne urice) in nadstandardni program vrtca (vrtec v naravi, smučarski tečaj). V vrtcu se zavedamo, da splošna telesna vadba pripomore k celostnemu oblikovanju otrokove osebnosti in da gibalne dejavnosti pozitivno vplivajo na gibalno področje otrokovega razvoja in na njegov telesni razvoj. Vse skupine vrtca del svojih športnih dejavnosti opravljajo tudi v šolski telovadnici, gibalnici ter na prostem. V projektu Mali sonček že vsa leta sodelujejo skupine od 3 – 6 let.

Da je gibanje pomemben člen v življenju otroka, se strokovni delavci našega vrtca zavedamo in vedno iščemo nove poti, da otrokom omogočimo veliko gibalnih dejavnosti.

Gibanjem prispeva k bolj radostnemu, veselemu in sproščenemu življenju otroka, kar je zelo pomembno za otrokov duševni in telesni razvoj. Gibanjem omogoča k boljšemu uresničevanju ciljev vseh drugih področij kurikulumu in tako nastane celovit proces delovanja na otroka-oblikovanje njegove osebnosti. V vrtcu timsko načrtujemo dejavnosti na področju gibanja ter smotno povezujemo ostala področja dejavnosti. Skladno izbiramo tudi ustrezne vsebine, metode in oblike dela. Dejavnosti tudi sprotno evalviramo oz. naredimo refleksijo načrtovanih dejavnosti- spremljanje in opazovanje otrok in njegovega gibalnega napredka.

Športne aktivnosti so usmerjene v razvoj gibalnih spretnosti in veščin. Vključeni smo v projekte Mali sonček, Zdravje v vrtcu, Gozdni vrtec. Strokovne delavke vrtca ponujajo vsakodnevno razgibavanje, otroci so deležni tedenskih vadbenih ur, gibalnih minutk ter igre na prostem. V vrtcu imamo organizirane dodatne dejavnosti in nadstandardne programe, ki jih vodimo izključno strokovne delavke vrtca- seveda ob pomoči zunanjih strokovnih sodelavcev.

Strokovni delavci vrtca uspešno opravljamo svoje poslanstvo in si prizadevamo biti uspešni. Veliko nam pomeni zadovoljstvo otrok in staršev ter seveda sodelovanje s starši, krajanji in zunanjo okolico vrtca. Z medsebojnim spoštovanjem in zaupanjem lahko sledimo skupnemu cilju- graditi vrednote, ki so temelj za življenje. Za uspešen razvoj otroka je pomembno dobro počutje, zdrav način življenja ter občutek ljubezni in varnosti. Vzгляд, vzpodbuda in pohvala odrasle osebe otroke dodatno motivira pri gibanju, ki je pomemben dejavnik našega zdravja in zdravja otrok. Naš cilj je povečati kakovostne gibalne aktivnosti, izboljšati in evalvirati delo ter spodbujati h gibanju.

V vrtcu, v program področja dejavnosti gibanja, vključujemo naravne oblike gibanja (hoja, tek, skoki, poskoki, plazenje, lazenje, plezanje, valjanje, nošenje, kotaljenje, potiskanje, vlečenje, dvigovanje, upravljanje s prsti, rokami in nogami) in druge kompleksnejše športne dejavnosti (premagovanje ovir, dejavnosti v ritmu, dejavnosti z žogo). Velik poudarek dajemo razvijanju motoričnih sposobnosti (koordinacija, ravnotežje, gibljivost, preciznost, moč, vzdržljivost, hitrost), zavedanju lastnega telesa, otrokom omogočamo, da spoznavajo in zaupajo v svoje

gibalne sposobnosti, zavedamo se pomembnosti igre – še posebej v predšolskem obdobju damo poudarek usvajanju in spoznavanju različnih elementarnih iger ter usvajanju osnovnih ljudskih rajalnih in drugih plesnih iger. Otroke navajamo na igre, kjer je treba upoštevati pravila, da je pri igri potrebno sodelovanje, medsebojna pomoč in športno obnašanje. Otroke opozorimo na spoznavanje osnovnih varnostnih ukrepov, ki so potrebni pri izvajanju gibalnih dejavnosti, ter ozaveščanje skrbi za lastno varnost in varnost drugih. Otroke vzpodbujamo da so ustvarjalni, da iščejo svoje načine in poti za rešitev različnih gibalnih nalog ter da izražajo svoja čustva in občutja. Ob skrbno načrtovanih dejavnostih, s prepletanjem različnih področij kurikuluma ter z vzgojiteljevo inovativnostjo, predanostjo ter spodbudo pri otrocih krepimo telesno aktivnost.

III. EMPIRIČNI DEL

V mesecu januarju 2015 so anketni vprašalnik o pomenu gibanja otrok reševali starši, katerih otroci obiskujejo vrtec pri OŠ Miklavž na Dravskem polju, enoto Vrtiljak in Ciciban. Ankete je rešilo 110 staršev, od tega 98 žensk in 12 moških. Vse ankete so bile ustrezno izpolnjene.

Podatke, ki smo jih dobili s pomočjo anonimnih anketnih vprašalnikov, smo obdelali deloma ročno, deloma s pomočjo računalniškega programa. Vsi odgovori na postavljena vprašanja, so bili najprej ročno prešteti, te vrednosti pa so se nato vnesle v računalniški program. Z anketnimi vprašalnikom smo želeli preveriti, kako doživljajo pomen gibanja in športa starši vključenih otrok v naš vrtec in kakšen poudarek dajejo telesni aktivnosti svojih otrok.

Pri spremljanju pomena gibanja za celosten razvoj otrok nas je v prvem delu vprašalnika, ki se je nanašal na starše, zanimalo ali so se starši v mladosti ukvarjali s športom, kako pogosto se sedaj starši ukvarjajo s športom, s katerim športom se ukvarjajo, zakaj so športno aktivni, ali menijo, da se dovolj časa ukvarjajo s športom in kaj najbolj vpliva na pomanjkanje njihove športne aktivnosti.

V drugem delu vprašalnika so se vprašanja nanašala na otroke. Zanimalo nas je starost otroka, ali je otrok športno dejaven, kolikokrat na teden je otrok telesno aktiven sam ali s starši, ali obiskuje organizirano športno vadbo in kje je organizirana, katero dejavnost obiskuje, kako pomembna se jim zdi športna aktivnost otroka, mnenje o zadostni športni aktivnosti otrok v vrtcu in količini preživetega časa na prostem, ko so v vrtcu in kje skupaj z otrokom preživljajo prosti čas na prostem.

Iz navedenih rezultatov anket smo ugotovili, da imajo anketirani starši pozitiven odnos do športa in se zavedajo pomena telesne aktivnosti zase in za svojega otroka. Večina staršev se je v mladosti ukvarjala s športom in so športno aktivni tudi danes, vendar manj kot bi si želeli. Kot vzroke so navedli pomanjkanje časa, materialne stroške, nekatere ovira zdravstveno stanje. Skoraj 20 % staršev je izpostavilo, da se jim športna aktivnost ne zdi pomembna. Sklepamo lahko, da ti starši tudi svoje otroke manj ali sploh ne vključujejo v športne aktivnosti. Rezultati ankete so pokazali, da približno 13% staršev meni, da je njihov otrok premalo ali zelo malo športno aktiven. Vemo, da spodbudno družinsko okolje pozitivno vpliva na oblikovanje otrokove osebnosti in vrednot. Otrok prevzema navade, stališča in vrednote staršev, zato je

ukvarjanje s športom znotraj družine temelj za otrokovo nadaljnjo gibalno dejavnost in sprejemanje športa kot vrednote.

Starši se ukvarjajo z različnimi športi, kar je povezano tudi z vremenom in letnimi časi. Zavedajo se pomena, ki ga ima gibanje na boljše počutje, na vzdrževanje telesne pripravljenosti in na zmanjševanje stresa. Razveseljuje dejstvo, da je okoli 70 % otrok športno aktivnih brez strokovnega vodenja vsaj 3-krat na teden. Polovica otrok obiskuje športno dejavnost, organizirano v vrtcu ali v društvu oz. klubu. Iz analize je razvidna raznolikost in pestrost športnih dejavnosti, v katere so vključeni otroci.

IV. ZAKLJUČNE MISLI

Pri športni dejavnosti v našem vrtcu je v ospredju splošna vadba, saj otroci s tem pridobivajo temeljna znanja na vseh področjih športa. Otrok pri taki vadbi pridobi bazo osnovnih gibanj. Pomembno je, da se skupaj s starši zavedamo, da je za otroke najbolj učinkovit splošni razvoj, ki jim daje osnovo za vse nadaljnje športne dejavnosti v življenju.

Ugotavljamo, da otroci iz leta v leto težje prenašajo fizične napore, hitreje se utrudijo, so okorni, zato nimajo želje po gibanju, se gibanju upirajo. Motivacija je pri takšnih otrocih kratkotrajna in takšni otroci potrebujejo še več spodbude strokovne delavke.

Strokovni delavci našega vrtca se zavedamo naše prednosti glede prostorske ureditve oz. možnosti izvajanja gibalnih dejavnosti v vrtcu, saj imamo prostor za gibanje v veliki in mali telovadnici šole, v gibalnici, v svoji lastni telovadnici v vrtcu in na prostem, kjer nas obdaja gozd in travnik.

Če se otrok dovolj giba, se tudi pravilno razvija, se dobro počuti, je bolj umirjen, mirno spi in je zadovoljen. Ugotavljamo, da so gibalno bolj spretni otroci manj bolni in manj odsotni iz vrtca.

Prizadevamo si za uspešno sodelovanje s starši ter poglobitev vezi med vrtcem, družino in okoljem v katerem sobivamo. Z medsebojnim spoštovanjem, pomočjo drug drugemu ter s skupnimi močmi ter dejavnostmi sledimo skrbi za dobro počutje otrok ter ustvarjanju pogojev za razvoj otrokovih telesnih in čustvenih sposobnosti.

Menim, da je naša najpomembnejša naloga pri otrocih v predšolskem obdobju razviti pozitiven odnos do gibanja ter otroke popeljati v svet gibalnih izzivov v katerih se bodo otroci počutili udobno, varno in uspešno.

VIRI IN LITERATURA

1. DREV, A. 2002. Gibanje v predšolskem obdobju. Inštitut za varovanje zdravja RS.
2. Kurikulum za vrtce. 1999. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, Urad RS za šolstvo.
3. Fit šole in vrtci - zbornik člankov. 2010: Svet gibanja, svet veselja, svet zdravja.
4. fit mednarodni kongres - zbornik. 2010: Svetovni dan gibanja. Vloga gibalne/športne aktivnosti pri preprečevanju nastanka bolezni in zdravljenju.

5. ZAJEC, J., VIDEMŠEK, M., KARPLJUK, D., STIHEC, J. 2009. Značilnosti gibalnih/športnih dejavnosti in specifičnosti v spodbujanju gibanja predšolskih otrok.
6. VIDEMŠEK, M., PIŠOT, R. 2007. Šport za najmlajše. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
7. VIDEMŠEK, M., VISINSKI, M. 2001. Športne dejavnosti predšolskih otrok. Ljubljana: Fakulteta za šport.
8. SADAR, I. 2012. Možnosti povezovanja področij gibanja in matematike za otroke od 3. do 6. leta starost [diplomsko delo] Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
9. LAMPREHT, M. 2010. Pomen gibalnih aktivnosti v vrtcu [diplomsko delo]. Maribor: Pedagoška fakulteta, oddelek za predšolsko vzgojo.
10. Intervju z Rankom Rajovičem, avtorjem uspešnice IQ otroka - skrb staršev. 2013. Ljubljana - MMC RTV SLO <https://www.rtv slo.si/> . 6.11.2015.
11. ZURC, J., 2008. Biti najboljši: pomen gibalne aktivnosti za otrokov razvoj in šolsko uspešnost. Radovljica: Didakta.

GIBANJE IN UČENJE MATEMATIKE

POVZETEK

Gibanje je za otroke naravno in normalno. 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. V našem spominu ostane 30 % slišane, 40 % videne in 60 % tega, kar naredimo. Stvari, ki jih preizkusimo z gibanjem, si najbolj zapomnimo, zato je pomembno, da v procesu učenja stvari, ki jih slišimo in vidimo, predstavimo tudi gibalno ali praktično preizkusimo, saj tako naše znanje poglobimo in si ga bolje zapomnimo. Izsledki študij kažejo, da je učenje z gibanjem uspešnejše kot klasično učenje. Aktivna igra pomembno vpliva na spoznavanje teoretičnih pojmov in znanj, saj se pri tem aktivira več senzornih področij in ima visoko motivacijsko vrednost. Matematika je najpogosteje negativno ocenjen predmet, številnim šolarjem pa vzbuja strah. Z namenom, da bi učencem olajšali učenje matematike, smo oblikovali program razvoja matematičnih znanj in sposobnosti pri učencih 2. razreda. Program je zajemal gibalno-ustvarjalne igre, aritmetične gibalne igre s številčno vrsto in delo z različnimi učnimi pripomočki. Treninge smo izvajali s 14 učenci 2. razreda pet mesecev. Po končanem treningu se je pokazal napredek na vseh področjih matematičnega znanja, vključenih v trening. Učenci so napredovali k kvalitetnejšim strategijam štetja naprej, nazaj, v zaporedju ter pri orientaciji v številski vrsti. Pri štetju so bili bolj natančni, dosegli so tudi višjo stopnjo avtomatizacije aritmetičnih znanj.

KLJUČNE BESEDE: gibanje, učenje, matematična znanja in sposobnosti.

PHYSICAL ACTIVITY AND LEARNING MATHS

ABSTRACT

Physical activity is natural and normal for the children. They use their body for communication, expression of feelings, play and learning. With physical activity they get in touch with concrete phenomena, which is basic for later acting and learning on the abstract level. Their own experience is a foundation for building their own knowledge. We remember 30 % of what we have heard, 40 % of what we have seen, and 60 % of what we have done. It is important, that the things we hear or see are also presented physically and tested out practically, so that we remember the things better. 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. Maths is often a subject where the students get the lowest grades and they are scared of it. To make learning maths easier for the students, we formed a programme for the development of mathematical knowledge and skills for the second grade students. The programme included physical creative games and work with different learning aids. We worked with 14 second grade students for five months. At the end of the programme we could see the progress in all areas of mathematical knowledge. The students had better strategies of counting forward and backwards, and for orientation in numeric type. They were more accurate at counting, and they also achieved a higher level of automatization of arithmetic knowledge.

KEYWORDS: physical activity, learning, mathematical knowledge and skills.

I. UVOD

Učitelji učencem informacije pri pouku posredujejo na različne načine. Uporabljajo različne učne metode in pristope, da bi dosegli zastavljene cilje. Vsak učitelj poučuje na svoj lasten način. Pri tem pa mora upoštevati, da učenci sprejemajo sporočila okolja s pomočjo petih čutil: vida, sluha, voha, tipa in okusa. Učitelji pri poučevanju pogosto pozabimo, da naši učenci tudi v razredu potrebujejo gibanje, saj jim gibanje lahko pomaga k boljši zapomnitvi množice informacij. Če učitelj učno snov posreduje preko gibanja, je pouk za učence bolj razumljiv in zanimivejši. Učenci z gibanjem postanejo aktivni člani v razredu, pri tem pa jih spodbujamo k ustvarjalnosti, povečamo njihovo motivacijo in sodelovanje.

II. TEORETIČNA IZHODIŠČA

A. 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.

Vsaka otroška igra ima določeno vzgojno ali izobraževalno nalogo, ki pa so bolj ali manj nenamerne ali naključne. Pri pouku pa se otroci srečujejo z didaktičnimi igrami, ki se od navadnih otroških iger razlikujejo le po tem, da učitelj pozna glavni cilj igre. Otrok pa se tega pri igri ne zaveda. Otrok naj bi didaktično igro dojemal kot igro in ne kot nasprotje navadne igre.

B. Širaj (1992) navaja naslednje razloge, ki potrjujejo pomembnost uporabe igre med poukom: je od vseh dejavnosti otrokom najbližja, povečuje motivacijo, zanimanje in usmerja pozornost otrok, ni enolična in obogati pouk, učenje postane zanimivejše, tako pri igri kot tudi pri uporabi besedila ali razlage je učenje in pomnjenje dejstev enako, otroci dlje zdržijo pri igri kot pri resnem delu, saj se pri igri manj utrudijo, odnos otrok do igre je bolj pozitiven kot do resnega dela, igra predstavlja živahno dejavnost, saj se otrokova vloga spreminja iz pasivne v aktivno, pri kateri poteka tako komunikacija z učiteljem kot tudi med učenci.

M. Frostig (1989) poudarja, da imamo z razvojnega vidika recipročen odnos med gibanjem in učenjem, saj se otroci zaradi potrebe po gibanju učijo o okolju in se zaradi potrebe po učenju gibljejo v okolju.

B. Kroflič (1988) 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, čustvena in socialna prilagojenost.

Študije kažejo, da je učenje z gibanjem uspešnejše kot klasično učenje. Aktivna igra pomembno vpliva na spoznavanje teoretičnih pojmov in znanj, saj se pri tem aktivira več senzornih področij. Višje dosežke, ki jih učenci dosežejo z učenjem z gibanjem, lahko pripišemo tudi večji motivaciji učencev. Gibanje med poukom jim predstavlja igro, zabavo in je polno čustev. Pojme in znanja, ki so preprejena s čustvi, si lažje in bolje zapomnijo. K uspešnejšemu učenju prispevajo tudi kinestetični občutki, ki spremljajo aktivno igro. Učenci so pri učenju z gibanjem bolj pozorni in bolj sodelujejo.

R. A. Kavčič 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 posamezni 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. M. Frostig (1989) navaja, da je namen teh iger povečanje razumevanja matematičnih pojmov in s tem spodbujanje boljših številskih predstav otrok.

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, vnašanje trudijo, 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, ustvarjalnost, razvoj predstav, zaznavanja, opazovanje, pozornosti, pomnjenja in govora), odnosi in osebni razvoj (boljše, prijetnejše vzdušje, izboljšanje odnosov med otroki, počutje varnosti, sproščenost).

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.

Colin in Goll (1993) poudarjata, da v našem spominu ostane 30 % slišane, 40 % videne 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. Zpomnimo si 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.

B. UČNI STILI

Številni raziskovalci, ki so preučevali učenje, se strinjajo, da obstajata dva glavna učna stila pri posamezniku. Prvi je, kako informacijo najlažje zaznamo, drugi pa, kako te informacije urejamo in predelujemo – katera možganska polovica pri tem prevladuje. Zato posameznikov učni stil predstavlja kombinacija zaznavanja, obdelovanja ter vrednotenja informacij in izkušenj (Tomić, 1999).

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 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. M. Vrečko (1999) navaja, da mora učitelj ugotoviti, kateri zaznavni sistem učenci uporabljajo pogosteje in pri poučevanju upoštevati značilnosti posameznih zaznavnih sistemov in predstavljati učno snov na različne načine.

C. ARITMETIČNA ZNANJA

Za uspešno obvladovanje aritmetike je pomembno, da otrokom v prvih letih šolanja omogočimo razumevanje pojma števila, obvladovanje različnih vrst štetja in razvoj potrebnega pojmovnega in proceduralnega znanja (Kavkler, 2004).

V večini evropskih držav tradicionalno poučevanje matematike vključuje dril aritmetičnih postopkov, temu pa sledi dolgotrajno reševanje nalog na učnih listih ali v delovnih zvezkih (Boaler, 1997, v Kavkler, 2004). Tako poučevani otroci so sposobni reševati aritmetične probleme po modelu, s tem znanjem pa se ne znajdejo pri reševanju matematičnih problemov v nestandardni obliki ali pa znanja ne znajo uporabiti v različnih življenjskih situacijah.

Otroci, ki pa imajo priložnost pri matematiki izvajati več dejavnosti s konkretnimi materiali, pri tem razvijejo točne mentalne reprezentacije, njihova motiviranost za reševanje

matematičnih nalog je večja, matematične ideje bolje razumejo in jih v življenjskih situacijah znajo uporabiti. Če učitelj v procesu poučevanja osnovnih aritmetičnih znanj prehitro preide s konkretnega na slikovni material in simbole v učbeniku, imajo številni otroci učne težave, saj nimajo dovolj fizičnih izkušenj za matematične simbole in njihove verbalne označbe (Garnett, 1998, v Kavkler, 2004).

Matematika je najpogosteje negativno ocenjen predmet, številnim šolarjem pa vzbuja strah, zato jim moramo matematične vsebine približati in podajati na način, da jih bodo razumeli ter premagali ali omiliti strah oziroma morebitne učne težave.

III. NAMEN RAZISKAVE

Z namenom zmanjšanja ali odprave učnih težav pri matematiki pri učencih 2. razreda in preprečitve nizkih učnih rezultatov v višjih razredih osnovne šole sem oblikovala program obravnave učencev na področju matematike v manjši skupini. Program razvoja matematičnih znanj in sposobnosti je zajemal gibalno-ustvarjalne igre, aritmetične gibalne igre s številčno vrsto in delo z različnimi učnimi pripomočki pri različnih dejavnostih. Vsebine, ki so bile obravnavane z učenci skupine 1, so bile: vaje urejanja, konstantnosti in količine, vaje klasifikacije, seriacije, nizanja, orientacijske naloge, vaje pomnjenja, pozornosti in motorike, štetje, spoznavanje števk, orientacija v številski vrsti, seštevanje in odštevanje brez prehoda desetice in različne igre.

IV. METODOLOGIJA

A. VZOREC OSEB

V raziskavo sem vključila učence drugega razreda devetletne osnovne šole. Na podlagi začetnega testiranja, poznavanja otrok in mnenja učiteljice glede sodelovanja učencev pri pouku sem le-te razdelila v skupino 1 (eksperimentalna: 14 učencev) in skupino 2 (kontrolna skupina: 12 učencev). Za učence skupine 1, ki so na začetnem testiranju dosegli nižje rezultate glede matematičnih znanj in sposobnosti, sem načrtovala in organizirala 25-urno obravnavo, ki je potekala pet mesecev.

S pomočjo obravnave učencev, ki so na začetnem testiranju dosegli slabše rezultate (skupina 1), sem hotela zmanjšati razlike med učenci, ki so bili vključeni v obravnavo in učenci brez obravnave (skupina 2), v znanju, sposobnostih in spretnostih pri matematiki ter preprečiti neuspehe pri pouku matematike v višjih razredih. Glede na aktivnosti, ki sem jih izvajala z učenci pri obravnavi v dveh skupinah po 7 učencev enkrat tedensko, sem predvidevala, da bodo učenci napredovali v matematičnem znanju, sposobnostih in spretnostih, kar sem ugotavljala s primerjavo dosežkov učencev na začetnem in končnem testiranju.

V. REZULTATI IN INTERPRETACIJA

S pomočjo t – testa za preizkušanje hipotez o razlikah med aritmetičnimi sredinami sem primerjala dosežke skupine 1 na začetnem in končnem testiranju, dosežke skupine 2 na začetnem in končnem testiranju ter dosežke skupine 1 in skupine 2 med seboj na začetnem testiranju in na končnem testiranju. Testiranje je zajemalo preverjanje sposobnosti uvida količin, pisanja števil samostojno, pisanja števil po nareku, branja števil, ugotavljanja odnosov med količinami, končni test pa tudi ugotavljanje velikostnih odnosov med števka. S pomočjo enosmerne analize kovariance pa sem ugotavljala razlike med 1. in 2. skupino, glede dosežkov na končnem testiranju.

Ugotavljala sem statistično pomembnost razlik med dosežki skupine 1 na začetnem in končnem testiranju, in sicer pri naslednjih preizkusih: uvidu količin, pisanju števil samostojno, pisanju števil po nareku, branju števil ter ugotavljanju odnosov med količinami.

Razlike med dosežki skupine 2 na začetnem in končnem testiranju so bile ugotovljene pri vseh preizkusih, statistična pomembnost razlik pa pri preizkusih: uvidu količin in ugotavljanju odnosov med količinami. Naloge na začetnem testiranju so bile za nekatere učence prelahke, zato razlike med dosežki na obeh testiranjih niso bile statistično pomembne.

Poleg izboljšanja matematičnega znanja, sposobnosti in spretnosti učencev skupine 1, sem kot posledico formalnega poučevanja in skupinske pomoči pričakovala tudi zmanjšanje razlik v dosežkih med dosežki skupine 1 in skupine 2.

Ugotavljala sem statistično pomembnost razlik med dosežki skupine 1 in skupine 2 na začetnem testiranju, in sicer pri naslednjih preizkusih: uvidu količin, pisanju števil samostojno, pisanju števil po nareku, branju števil ter ugotavljanju odnosov med količinami.

Razlike med obema skupinama v dosežkih na končnem testiranju pa sem preverjala s pomočjo enosmerne analize kovariance. Z enosmerno analizo kovariance sem ugotavljala čisto razliko med skupina, 1. in 2., glede dosežkov na posameznih testih končnega testiranja, ob eliminaciji linearnega vpliva začetnega testiranja. Odvisno variabla je predstavljalo končno testiranje, neodvisno variabla skupini, 1. in 2., kovariabla pa je predstavljalo začetno testiranje. S pomočjo enosmerne analize kovariance sem ugotovila, da so se razlike med dosežki učencev skupine 1. in skupine 2. na končnem testiranju najbolj izenačile oziroma niso bile več statistično pomembne pri preizkusih: uvidu količin, pisanje števil samostojno, pisanje števil po nareku in branje števil. Pri tem je bil vpliv začetnega stanja eliminiran.

Učenci obeh skupin so napredovali k višjim strategijam štetja (naprej, nazaj, v zaporedju), na končnem testiranju so uporabljali zrelejše strategije seštevanja in odštevanja, več otrok kot na začetnem testiranju je uporabljalo višje strategije reševanja besedilnih nalog in tudi avtomatizacija aritmetičnih dejstev pri učencih je bila prisotna v več odstotkih nalog. Napredovali so torej tudi v uvidu količin, njihovo poznavanje števil (pisanje samostojno, pisanje po nareku in branje) je bilo boljše, napredovali so v ugotavljanju odnosov med količinami, pa tudi velikostne odnose med števka so uvideli boljše.

Učencem, ki so bili vključeni v obravnavo, so k uspehu prav gotovo pripomogle vaje štetja (naprej, nazaj, v zaporedju, fleksibilnega štetja) ob uporabi materialov, štetje ob gibanju, igre, pri katerih smo urili štetje ter vaje orientacije v številski vrsti, s pomočjo katerih so učenci razvijali osnovno razumevanje številskega sistema. K doseženim rezultatom pa je prispevalo tudi delo s konkretnimi materiali pri spoznavanju množic, pri usvajanju strategij in izpopolnjevanju le – teh, kakor tudi pri avtomatizaciji aritmetičnih dejstev. Ob organiziranju dela učencem sem se zavedala pomembnosti vizualizacije v nižjih razredih osnovne šole, saj so osnova miselnim transformacijam prav aktivnosti z materiali, brez teh aktivnosti se namreč številske predstave ne bi razvile in izboljšanje računskih strategij, strategij štetja ter avtomatizacije aritmetičnih dejstev ne bi bilo možno.

VI. SKLEP

Ob delu z učenci v skupini, pri katerem smo med drugim izvajali tudi učenje z gibanjem, sem prišla do nekaterih spoznanj, in oblikovala predloge, ki bodo v pomoč učiteljem in drugim strokovnim delavcem, ki se srečujejo z učenci z učnimi težavami pri matematiki v nižjih razredih osnovne šole.:

- Učitelj mora pri učencih ugotoviti njihovo matematično predznanje, strategije reševanje problemov, sposobnosti in spretnosti ter na podlagi le-teh načrtovati vzgojno izobraževalno delo. Pri načrtovanju in nudenju pomoči učencem mora upoštevati individualne značilnosti in njihov učni stil.
- Učitelji bi v procesu poučevanja morali upoštevati dejstvo, da večina 6-letnikov in nekateri 7-letniki potrebujejo neko materialno oporo pri reševanju enostavnih aritmetičnih problemov, in jim zato ponuditi ustrezne učne pripomočke ter več časa za računanje (Kavkler,1997).
- Intenzivna obravnavo otrok z učnimi težavami v nižjih razredih osnovne šole je zelo dobrodošla in pomembna za nadaljnje osvajanje matematičnih znanj. Če je detekcija otrok zgodnja in je načrtovana ter izvedena ustrezna pomoč, učenci izpopolnijo aritmetično znanje.
- Strategije reševanja matematičnih problemov bodo otroci uspešneje razvili, če bodo imeli dovolj priložnosti za reševanje aritmetičnih problemov na svojem miselnem nivoju, če jim bomo omogočili opazovanje in aktivnosti z gibanjem in različnimi učnimi pripomočki, ki jih bo spremljala verbalizacija, izmenjava mnenj med učenci ipd. Aktivnosti, ki jih organiziramo, morajo biti privlačne za otroke in morajo omogočati uspeh.
- V 2. razredu osnovne šole je potrebno pri učencih z učnimi težavami pri matematiki posvetiti več časa in pozornosti usvajanju in utrjevanju osnovnega aritmetičnega znanja. Neusvojeni temeljni aritmetični pojmi (štetje, pojem količine, pojem števila, reverzibilnost, operacije) in aritmetične strategije namreč otroku onemogočajo usvajanje matematičnih znanj v višjih razredih. Brez sistematične pomoči se težave le stopnjujejo in jih je kasneje zelo težko odpraviti, kar ugotavljajo tudi iz prakse. Zaradi povečevanja številskega obsega in tempa dela od drugega razreda učno neuspešni

učenci namreč težko ali sploh ne morejo slediti vrstnikom ne glede na to, koliko se učijo in trudijo (Kavkler, 1998).

LITERATURA IN VIRI

1. Collin, R., in Goll, L., Umetnost učenja. Ljubljana: Tangram, 1993.
2. Frostig, M., Gibalna vzgoja. Nove poti specialne pedagogike. Ljubljana: Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše v Ljubljani, 1989.
3. Kavčič, A. R., Učenje z gibanjem pri matematiki. Diplomsko delo. Ljubljana: Pedagoška fakulteta, 2005.
4. Kavkler, M., "Strategije reševanja temeljnih aritmetičnih problemov," Matematika v šoli, Let. 4, št. 3, str. 129-140, 1997.
5. Kavkler, M., "Dileme pri spreminjanju učnega načrta matematike za osnovno šolo," Šolski razgledi, Let. 49, št. 3, str. 4, 1998.
6. Kavkler, M., Tancig, S., Magajna, L., "Razvoj štetja pri prvošolcih devetletne osnovne šole," Matematika v šoli, Let. 11, št. 3-4, str. 130-141, 2004.
7. Kroflič, B., Ustvarjalni gib. Tretja razsežnost pouka, Ljubljana: ZPS d.o.o., 1999.
8. Reid, G., Dyslexia. A Practitioner's Handbook, Chichester: John Wiley & Sons, 2003.
9. Širaj, B., Matematika v igri. Diplomsko delo. Ljubljana: Pedagoška fakulteta, 1992.
10. Tomić, A., "Poučevanje in učni stili," Vzgoja in izobraževanje, 4, str. 13-24, 1999.
11. Vrečko, M., "Učni stili, učenje in preverjanje znanja, Razredni pouk, 4, str. 34-37, 1999.
12. Vršič, V., Spodbujanje razvoja prostorskih predstav ter matematičnih predstav in pojmov z metodo ustvarjalnega giba. Diplomsko delo. Ljubljana: Pedagoška fakulteta, 1995.

IZBOLJŠANJE PREHRANSKIH NAVAD OTROK IN MLADOSTNIKOV

POVZETEK

Šolska prehrana postaja vedno bolj pomembna za skladen telesni in duševni razvoj otrok in mladostnikov, za njihovo psihofizično kondicijo kakor tudi za prehrambno in zdravstveno vzgojo. Slovenija je ena izmed redkih evropskih držav, ki ima organiziran sistem prehrane otrok in mladostnikov. Ta organiziran sistem prehrane je urejen na nivoju države. Pri načrtovanju prehrane otrok v šolskih kuhinjah veljajo enaka načela kot za otroke, ki se hranijo doma. Prehrambni načrt v šolskih kuhinjah je bolj enoten in se lahko manj ravna po potrebah in okusu posameznih otrok. Zato je toliko bolj pomembno, da so obroki pravilno sestavljeni in da osebe, ki načrtuje in pripravlja te obroke, pozna načela prehranske vede s posebnostmi otroške in mladinske prehrane. Pri načrtovanju prehrane se upoštevajo prehrambna priporočila. V večjih skupnostih je mnogo težje ustrezno prehraniti posameznega otroka, kot v družini, ker imajo otroci različen tek in ker lahko v omejenem obsegu upoštevamo želje posameznih šolarjev. Prav zaradi tega sta psihološka in socialna naloga hrane enako pomembni kot fiziološka. Osnovna celica za izvajanje smernic zdrave priporočene prehrane je družina, šele nato vplivata vzgoja v vrtcih in v osnovnih šolah. Velik vpliv na izvajanje zdravega ali nezdravega načina prehranjevanja imajo tudi javni mediji. Neobhodno je potrebno vztrajati, da je prehrana učencev sestavni del življenja in programa vsake šole. Angažiranje prosvetnih delavcev v šolah je zelo dragoceno, ker so najbližji učencem in tako lahko s pedagoškega aspekta mnogo pripomorejo k izboljšanju prehrane.

KLJUČNE BESEDE: šolska prehrana, prehranske navade, izboljšanje prehranskih navad

IMPROVEMENT OF EATING HABITS OF CHILDREN AND YOUNGSTERS

ABSTRACT

School meals are becoming increasingly important for a balanced physical and mental development of children and youngsters, for their mental and physical fitness, as well as for their nutritional and health education. Slovenia is one of the few European countries which has an organized system of nutrition for children and youngsters. This organized system of nutrition is regulated by the state. When planning school nutrition in school kitchens, the same principles are followed as when planning nutrition for children eating at home. The nutrition plan in school kitchens is more unified and does not need to strictly adhere to the needs and tastes of individual children. Therefore it is even more important that the meals are balanced and that the personnel which plans and prepares the meals is familiar with the principles of good nutrition. It is much more difficult to adequately provide food for an individual child in big communities than in the family, since children's appetites vary and because we can only take into account individual child's preferences to a certain extent. Even a carefully prepared balanced meal does not achieve its aim if children do not like it. The basic unit responsible for providing healthy recommended food is the family. Education in kindergartens is also important, as well as the education in elementary and secondary schools. It is undoubtedly essential to insist that school meals remain a part of life and programme of any school. The engagement of educational workers in schools is very valuable, because they are closest to school children and can contribute a lot to the improvement of nutrition and eating habits.

KEYWORDS: school nutrition, eating habits, improvement of nutrition

I. VPLIV RAZLIČNIH DEJAVNIKOV NA PREHRANSKE NAVADE OTROK IN MLADOSTNIKOV

Slovenija je ena izmed redkih držav, ki ima vzorno organiziran in zakonsko urejen sistem šolske prehrane. Zdravo prehranjevanje zagotovo omogoča optimalno zdravje ter tudi preprečuje nekatere zdravstvene probleme. Mnoge raziskave kažejo na neposredno povezavo nezdravih prehranjevalnih navad in na pojav kronično nenalezljivih bolezni. Med najpomembnejše prehranske varovalne dejavnike danes uvrščamo redno uživanje vseh priporočenih dnevnih obrokov, zadostno vsakodnevno uživanje zelenjave in sadja ter občasno uživanje manjše količine energijsko goste in hranilno revne hrane.

V zdravi prehrani se priporoča uživanje štirih do petih obrokov dnevno, od katerih je zajtrk najpomembnejši. Definicije obroka so številne in največkrat temeljijo na kulturnih in socialnih normah, pogosto uporabljena kriterija pa sta tudi čas uživanja obroka in njegova sestava.

Priporoča se vsakodnevno uživanje sadja in zelenjave, in sicer v količini od 400 do 650 gramov, od tega več zelenjave kot sadja, kar lahko dosežemo le z rednim vključevanjem sadja in/ali zelenjave v vsak dnevni obrok. Prednost imata sezonsko sadje in zelenjava iz lokalnega okolja, ker imata praviloma več vitaminov in posledično višjo hranilno vrednost. Prehrana, bogata s sadjem in zelenjavo, varuje pred okužbami in različnimi kroničnimi nenalezljivimi boleznimi, obenem pa, zaradi nizke energijske gostote, zmanjšuje tveganje za razvoj debelosti. Obenem sta sadje in zelenjava odlični viri vitaminov, mineralov in prehranske vlaknine ter številnih zaščitnih snovi.

Nasprotno pa prekomeren vnos soli, prekomerno uživanje maščob in uživanje enostavnih sladkorjev predstavljajo dejavniki tveganja za razvoj bolezni. Prekomeren vnos soli in s tem natrija je dokazan neposredni prehranski dejavnik tveganja za povišan krvni tlak, ta pa predstavlja pomemben vzrok za nastanek možganske kapi ter drugih bolezni srca in ožilja. Prevelika količina zaužite soli je dejavnik tveganja tudi za nastanek drugih kroničnih bolezni – bolezni ledvic, sladkorne bolezni tipa 2, osteoporoze, debelosti in raka želodca. Prekomerno uživanje maščob pa vpliva na nastanek bolezni srca in ožilja, sladkorne bolezni, debelosti, povišanega krvnega tlaka in nekaterih vrst raka, predvsem dojke, debelega črevesa, trebušne slinavke in prostate medtem ko prekomerno uživanje sladkorja vpliva na debelost, povečuje možnost nastanka sladkorne bolezni in povzroča zobno gnilobo in druge nevarne bolezni. Enostavni sladkorji so dodani v sladkih pijačah, pecivih in v sladicah. S pitjem aromatiziranih gaziranih in negaziranih brezalkoholnih pijač ter z uživanjem sladice in peciva zaužijemo veliko energije in v večini primerov le malo ali pa sploh nič hranilnih snovi. Enostavni sladkorji naj ne bi prispevali več kot 10 % dnevnega energijskega vnosa, saj se hitro po zaužitju absorbirajo v kri in zvišajo vrednosti krvnega sladkorja ter količino izločenega inzulina.

Z vidika zdravih prehranskih navad je priporočeno predvsem zniževanje energijske gostote obrokov, zmanjšanje velikosti porcij in pripravljanje hrane na zdrave načine. Zavedati se moramo tudi, da lahko industrijsko pripravljene jedi vsebujejo višji delež maščob, soli, sladkorjev in aditivov, zato bi morali na živilu preverjati prehranske informacije, ki so navedene na embalaži.

O prehranjevalnih navadah otrok in mladostnikov so bile izvedene različne referenčne raziskave, ki so navedene v nadaljevanju:

- Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju (HBSC, 2002, 2006, 2010, 2014),
- Zdravstveni statistični letopis Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ, 2008 – 2012),
- raziskava Pediatrične klinike o prehrani slovenskih adolescentov ob vstopu v 1. letnik preventivni sistematski pregled (15-16 let, 2003 – 2005) in
- raziskava Prehranski vnos slovenskih predšolskih otrok.

Nezdravo prehranjevanje, nezadostna telesna dejavnost in debelost predstavljajo ključni javno zdravstveni problem v Sloveniji. V jedilnikih naših otrok se vse prepogosto pojavlja energijsko bogata hrana, tj. hrana, bogata z maščobami in enostavnimi sladkorji, z veliko soli ter z malo zelenjave in sadja, ki je hitro nasitna in okusna. Podatki Svetovne zdravstvene organizacije kažejo, da imajo otroci v Sloveniji enega od najhitreje naraščajočih trendov povečevanja telesne teže. Zaradi slabih prehranjevalnih navad in nezadostne telesne dejavnosti se otroci in mladostniki že srečujejo s težavami uravnavanja telesne teže in tudi z boleznimi gibal. Slovenija se po deležu čezmerno hranjenih in debelih 15-letnikov uvršča na tretje mesto med državami Evropske unije, ki so vključene v raziskavo Z zdravjem povezano vedenje v šolskem okolju in presega povprečje vrstnikov vseh vključenih držav v raziskavo. Raziskave kažejo, da se otroci in mladostniki v Sloveniji ne prehranjujejo zdravo in posegajo po energijsko gosti in hranilno revni hrani. Tako je omenjena raziskava Z zdravjem povezano vedenje v šolskem okolju iz leta 2010 pokazala, da sadje in zelenjavo vsak dan v skladu s priporočili uživa nekaj manj kot petina mladostnikov, nikoli pa kar pet odstotkov mladostnikov. Sladkane pijače in sladkarije sta v letu 2010 redno uživali kar dve tretjini mladostnikov. Za fante je značilno, da bolj posegajo po sladkanih pijačah, medtem ko dekleta bolj uživajo po sladkarijah. Po podatkih Fakultete za šport se neustrezna prehranjenost otrok in mladostnikov kaže tudi na njihovi gibalni učinkovitosti, saj podhranjenost in prekomerna hranjenost, predvsem pa debelost vodijo v slabšo gibalno učinkovitost. Ustrezna telesna dejavnost v tem obdobju je nujna za zadostno ustvarjanje mišične mase.

II. IZBOLJŠEVANJE PREHRANSKIH NAVAD OTROK IN MLADOSTNIKOV

V obdobju odraščanja ima uravnoteženo prehranjevanje še posebno velik pomen, saj hrana ne predstavlja le energije za delovanje telesa in njegovo obnovo, temveč predvsem dotok hranilnih snovi, ki omogočajo optimalno zdravje, rast in telesni ter kognitivni razvoj otrok in mladostnikov. Prav tako pa preprečuje tudi prekomerno telesno težo, debelost in prenizko telesno težo. Hrana ima tudi psihološki pomen, saj vpliva na otrokovo razpoloženje, pa tudi na samopodobo.

Na osnovi navedenih razlogov imamo v Sloveniji zakonsko določene strokovne podlage za zagotavljanje ustrezne prehrane v vrtcih in šolah. Vzgojno izobraževalne ustanove morajo pripravljati hrano skladno z veljavnimi strokovnimi priporočili. Med obvezujočimi strokovnimi priporočili sodijo Smernice prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah, ki vsebujejo

vzgojno-izobraževalni in zdravstveni vidik. Omenjene Smernice so bile pripravljene v letu 2010 ob sprejetju Zakona o šolski prehrani in jih je pripravila Komisija za pripravo strokovnih podlag vezanih na Zakon o šolski prehrani, ki ji je predsedovala Irena Simčič iz Zavoda Republike Slovenije za šolstvo.

Poleg uveljavljenih obveznih strokovnih podlag pa se za izboljšanje prehranskih navad v vzgojno-izobraževalnih ustanovah izvajajo različni ukrepi in projekti.

Trenutno na nacionalni ravni poteka tudi eden izmed najpomembnejših projektov: to je projekt 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 s krajšim naslovom »**Uživajmo v zdravju**«.

Zavod Republike Slovenije za šolstvo se je prijavil na Javni razpis za sofinanciranje projektov Programa Norveškega finančnega mehanizma 2009-2014 in Programa Finančnega mehanizma EGP 2009-2014 na področje razpisa Pobude za javno zdravje, podpodročje razpisa Preprečevanje bolezni, povezanih z življenjskim slogom.

Projekt z akronimom Uživajmo v zdravju je izpolnil vse razpisne pogoje in je bil izbran za izvajanje v obdobju od 1. 3. 2015 do 31. 12. 2016.

Projekt poteka pod vodstvom vodje projekta Irene Simčič iz Zavoda Republike Slovenije za šolstvo, kot ključni partnerji pa v omenjenem projektu sodelujejo: Nacionalni inštitut za javno zdravje, Univerza v Ljubljani (Pedagoška fakulteta in Fakulteta za šport), Institut »Jožef Stefan«, Fakulteta za zdravstvene vede Univerze v Mariboru in Fakulteta za zdravstvo iz Jesenic.

Več o informacij projektu je na spletni povezavi:

<http://www.uzivajmovzdravju.si/index.php/o-projektu/>

Projekt poteka v vseh statističnih regijah v Sloveniji, kjer se vzpostavljajo različni inovativni pristopi in orodja ter programi za zmanjšanje debelosti in prekomerne hranjenosti otrok.

V projekt je vključena tudi naša osnovna šola Radenci, kjer poleg vseh aktivnosti dajemo poseben poudarek izboljšanju prehranskih navad otrok in mladostnikov.

S tem namenom smo in še izvajamo različne aktivnosti, ki podpirajo izboljšanje prehranskih navad.

V okviru vzgojno-izobraževalnega procesa pri pouku gospodinjstva in drugih predmetov smo poseben poudarek dali didaktični obravnavi prehranskih navad, zdrave prehrane, pomena uživanja različnih obrokov, spoznavanje skupin živil in spoznavanje živil, ki so zaradi velike vsebnosti sladkorja neprimerne za otroke in mladostnike.

Prav tako smo izboljšanju prehranskih navad namenili tudi izven šolske dejavnosti, kjer so učenci in starši spoznavali pomen dobrih prehranjevalnih navad za zdravje in uživanje zdravih obrokov.

V okviru projekta so nastala različna didaktična gradiva za področje prehrane (prehranske karte, prehranske kocke...) in jih pri izvajanju aktivnosti uporabljamo za doseganje ciljev.

Na osnovi anketnih vprašalnikov poteka evalvacija doseženih učinkov. Rezultate bomo objavili po zaključku izvedenih aktivnosti projekta.

III. ZAKLJUČNE MISLI

V obdobju razvoja otrok in mladostnikov je težko pričakovati, da bodo le-ti posegali po hrani, ki koristi zdravju, pač pa otroci in mladostniki hrano izbirajo predvsem na podlagi všečnega okusa, privlačnega videza in reklamnih vplivov in vplivov družinskega ter drugih okolij. Odločilno vlogo pri razvijanju zdravih prehranjevalnih navad ima zagotovo družina. Prav tako je tudi neprecenljiva vzgoja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah. Vzgojno-izobraževalne ustanove so ključna okolja za zagotavljanje zdravega prehranjevanja in spodbujanje zdravih prehranskih navad, ki vplivajo na varovanje in krepitev zdravja otrok in mladostnikov. Ta vloga je toliko bolj pomembna v času povečevanja socialno-ekonomskih razlik, saj imajo vzgojno-varstveni ustanove priložnost zagotavljanja enakih pogojev za zdravo prehranjevanje vsem otrokom ne glede na socialno-ekonomski položaj ali izobrazbeno strukturo posamezne družine.

Strokovna spoznanja glede vpliva posameznih živil ali posamezne skupine živil na zdravje ljudi se zelo hitro spreminjajo in ugotovitve si nemalokrat nasprotujejo. V obdobju digitalizacije in poplavi vseh razpoložljivih informacij posameznik težko ocenjuje, katere so tiste prave, merodajne, uporabne in dejansko smiselne. Nemalokrat se na podlagi zmotnih teorij, ki krožijo po svetovnem spletu, pri ljudeh oblikujejo napačni prehranski nazori in prepričanja. Zato je toliko bolj izražena potreba po sistemskem in sistematičnem informiranju in osveščanju o zdravem prehranjevanju ter spodbujanju k zdravem prehranjevanju tako staršev kot tudi vzgojiteljev in ostalega strokovnega kadra v vzgojno-izobraževalnih ustanovah. Otroci in mladostniki morajo biti deležni točnih in strokovnih informacij in obravnavi le teh z ustreznimi metodično didaktičnimi pristopi. S tem prispevamo k opolnomočenju otrok in mladostnikov za zdrave odločitve in izbire ter jim tako ponudimo najboljšo popotnico za zdravo življenje.

LITERATURA IN VIRI

1. Pokorn, Dražigost (2001): Oris zdrave prehrane, Priporočena prehrana. Zdravstveno varstvo 40., str. 37-48.
2. Tomšič S, Kofol Bric T, Korošec A, Maučec Zakotnik J. Izzivi v izboljšanju vedenjskega sloga in zdravja. Desetletje CINDI raziskav v Sloveniji. Ljubljana, Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2014.
3. Gabrijelčič Blenkuš M., Pograjc L., Gregorič M., Adamič M., Čampa A.: Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah (od prvega leta starosti naprej). Ljubljana. Ministrstvo za zdravje, 2005.
4. Simčič, Irena et. al (2010): Smernice prehranjevanja v vzgojno izobraževalnih ustanovah, Zavod RS za šolstvo
5. Zdravstveni statistični letopis, 2008-2012, Ljubljana, Nacionalni inštitut za javno zdravje
6. Jeriček Klanšček H in sod. : Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju med mladostniki v Sloveniji. Izsledki mednarodne raziskave HBSC. Ljubljana, NIJZ, 2014.
7. Gregorič M. Uživanje sladkarij in sladkih pijač, Neenakosti v zdravju in z zdravjem povezanih vedenjih slovenskih mladostnikov. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja, 2011.

DRAMSKA IGRA RAZGIBA POUK

POVZETEK

Namen prispevka je predstaviti, kako s pomočjo dramske igre razgibamo in popestrimo pouk v srednji šoli. Dijaki pri tem razvijajo različne veščine, ki so povezane z duševnim in fizičnim zdravjem. V učilnici ali celo na odru igrajo različne vloge in razvijajo izkustveno učenje ter veščine javnega nastopanja; te so pravilno dihanje s prepono, učenje besedila, vživljanje v igro ter vlogo, ustrezna mimika, kretnje, geste, premikanje v prostoru. Pri tem premagujejo strah, se sprostijo in pridobivajo samozavest. Delo poteka v skupini, tako razvijajo tudi strpnost, spodbudno medsebojno komunikacijo in sodelovanje. Dramsko igro lahko dopolnjevamo z glasbo, s plesom in z drugimi gledališkimi umetnostmi. V prispevku so predstavljeni primeri dobre prakse: priprava scenarija in dramska igra o Latinski Ameriki in geografskih odkritjih, dramsko-plesna predstava *Ples ljubezni* in predstava ob slovenskem kulturnem prazniku.

KLJUČNE BESEDE: razgiban pouk, dramska igra, srednja šola.

A PLAY MAKES LESSONS MORE DYNAMIC

ABSTRACT

The purpose of this article is to show how to make high school lessons more dynamic and diverse by introducing drama classes. Students develop a variety of skills that are connected with mental and physical health. Different roles are played either in the class or even on stage, helping students develop empirical learning and public performance skills; such as the proper breathing techniques with the diaphragm, memorizing the text, immersing in a play as well as the characters portrayed, the correct body language. By doing this, students overcome fear, become more relaxed and gain selfconfidence. Students work in a team, so that they develop tolerance, mutual communication and teamwork skills. They can supplement the play with music, dancing or with other theatrical arts. Examples of good practices (the preparations and script for the play about Latin American and geographical explorations and discoveries, theatre-dance performance "*Dance of love*" and performance at the Slovenian cultural holiday) are presented in the article.

KEYWORDS: dynamic lessons, drama, high school.

I. UVOD

Ob večletnem vodenju šolske dramske skupine sem prišla na idejo, da bi dramsko igro uvedla v sam pouk, saj bi na tak način razbila klasičen pristop in razvila sodobne oblike dela. Poskusi so se začeli zelo uspešno. V dopoldansko in popoldansko sedenje dijakov sem tako vnesla več gibanja, saj so se dijaki premikali v prostoru (stali, sedeli, hodili, improvizirali) oz. razvijali govorico telesa (mimika, kretnje, geste, premikanje in položaj v prostoru pouk). Pouk je postal zanimivejši in izkustven, pri tem smo razvijali različne vseživljenjske veščine, kot so veščine javnega nastopanja, pravilno dihanje s prepono, učenje besedila, življenje v igro ter vlogo, neverbalno govorico telesa (mimika, kretnje, geste, premikanje in položaj v prostoru). Dijaki so se sprostili, premagovali tremo in strahove ter pridobivali na samozavesti. Pri dramski igri razvijamo tudi delo v skupinah in parih, tako se izboljšujeta komunikacija in medsebojno sodelovanje. Navedene veščine pripomorejo k boljšemu duševnemu in fizičnemu zdravju. Dramska igra je tako postala občasna oblika in metoda dela v šoli, pri kateri se učenec ali dijak »praktično preizkuša v kulturi ustvarjalnega govora in izražanja« in je tudi dopolnilo pouka materinščine (Draga Ahačič, 1982).

V delovnem zvezku *Na šolskem odru* (Nena Radmelič, Aleš Valič in Vida Medved Udovič, 2008) za izbirni predmet gledališki klub (za 7., 8. in 9. razred osnovne šole) najdemo primerne vaje za gledališko vzgojo, ki jih lahko uporabimo tudi pri pouku kateregakoli predmeta; začnemo z improvizacijo (pantomima, dihanje, glasovi, glasba, smeh ipd.), nadaljujemo z recitacijami in dramatizacijo (interpretiranje, tehnike diha, glasu, izgovarjave, ukvarjanje z umetnostnimi besedili), razčlenjevanjem in uprizoritvijo besedila ter končamo s pripravo predstave.

II. PRIMERI DOBRE PRAKSE

Od leta 2005 v Gimnaziji Ormož kot mentorica krožka razvijam dramsko igro in dramsko gledališče. Čeprav je dijake v srednji šoli težko pripraviti do tega, da obiskujejo obšolske dejavnosti, smo v teh letih pripravili različne proslave in predstave za mlajše (*Pepelka, Trije prašički, Žabji kralj, Miška Lili* idr.) ter starejše (*Ta veseli dan ali Matiček se ženi, Poslednji mož, Fiziki*).

Kako sem se dramske igre lotila pri pouku? Najbolj preprosto je pri pouku slovenščine, ko se obravnavajo literarna dramska dela, kjer je že dana igra vlog. Dijaki se razdelijo v skupine glede na število oseb (npr. 2, 3, 4, 5 in več) in vsak izbere/dobi svojo vlogo. Nato po vlogah večkrat preberejo besedilo, pregledajo didaskalije in se pogovorijo, kako bi odlomek zaigrali. Pripravijo preprosto sceno (mize, stole, torbe, napise ipd.) in vadijo igranje: kaj bodo naredili, pokazali, kaj in kako bodo povedali. Priprava in vaje vzamejo več časa, zato je treba za tak pouk izbrati več šolskih ur kot pri običajnem. Če je krajši odlomek, lahko sledi predstava oz. improvizirana igra skupin na koncu ure, če pa imamo daljši odlomek, pa priprava traja še po pouku/doma in se predstavitev izvede na naslednji uri.

V sam pouk in projektne dni sem vnašala različne delavnice, ki so sestavni del gledališke vzgoje in jih najdemo v različnih retoričnih priročnikih; najbolj sem uporabljala priročnik *Retorika – moč besed in argumentov* (Tatjana Zidar Gale, 1996). Na projektnih dneh *Ostanimo zdravi* sem izvedla delavnico z naslovom *Kako premagati strah pred javnim nastopanjem?*. V delavnici smo se z dijaki pogovarjali o tremi in strahu, s katerim se vsakodnevno srečujejo ob nastopanju in ocenjevanju. Iskali smo rešitve, kako bi se tem težavam izognili ali jih omilili. Seveda je najpomembnejša temeljita priprava. Na primeru poljubnega govornega nastopa smo se poskušali v različnih retoričnih veščinah in tako pridobili več izkušenj in samozavesti.

V nadaljevanju bom predstavila tri primere dobre prakse. Prvi primer je nastal pri pouku geografije v 2. letniku gimnazije, ko smo obravnavali Latinsko Ameriko. Drugi primer je nastal pri pouku družboslovja za otroke in projektne delu v 2. in 3. letniku programa predšolske vzgoje, kjer je dodanega veliko gibanja, saj je nastala dramsko-plesna predstava *Ples ljubezni*. Tretji primer je priprava celovečerne predstave ob slovenskem kulturnem prazniku, ki je nastala pri pouku in nato še v okviru dramskega krožka. Prepletata se dramatizacija in recitiranje, vmes sta v zaključeno celoto vključena glasba (šolski zbor in orkester) ter šolska plesna skupina.

A. Dramska igra o Latinski Ameriki

V učbeniku za geografijo je bilo ogromno podatkov o Latinski Ameriki, predvsem je bilo navedenih veliko podatkov iz zgodovine in statistike, zato sem se odločila, da naredim pouk drugače. Dijaki so postali akterji in razdeljeni so bili v skupine. Vsaka skupina je dobila svojo temo v učbeniku, ki jo je dobro prebrala in iz nje potegnila povzetke v obliki scenarija za dramsko igro. Naloga je bila, da suhoparne podatke dramatizirajo in zaigrajo. Nad idejo so bili navdušeni tudi dijaki. Natančen koncept je zapisan v urni pripravo.

Letnik: drugi

Učna tema: **Latinska Amerika**

Učna enota: **Družbenogeografski oris Latinske Amerike** (2 šolski uri)

Operativni urni učni cilji:

- dijaki ovrednotijo pomen odkritja Amerike z vidika prvotnega prebivalstva in z vidika Evropejcev,
- opišejo značilnosti sestave prebivalstva in razložijo vzroke za pisano rasno sestavo,
- opišejo probleme urbanizacije,
- poznajo in razložijo izbrane politične in gospodarske probleme.

Učne metode: metoda dela z besedilom, pisanje scenarija, dramatizacija, igra vlog, metoda dela s kartami, metoda vodenega pogovora in demonstracije

Učne oblike: skupinsko delo, frontalna oblika

Učila in učni pripomočki: Atlas sveta za osnovne in srednje šole, učbenik, stenski zemljevid sveta

Strategija izobraževalno-vzgojnega dela: usvajanje, utrjevanje, ponavljanje

Medpredmetna povezava: zgodovina, slovenščina, sociologija

Viri in literatura: Svet: Geografija za 2. letnik gimnazij, Geografija na maturi, Atlas Slovenije

1. ura

Uvodna igra asociacij: Kaj nam pove beseda Amerika? Na kaj pomislimo, ko jo slišimo? Kakšne pomene ima beseda? Kaj vedo o njej?

Namen: Po skupinah bomo pripravili dramatizacijo in dramsko igro o značilnostih Latinske Amerike.

Navodila: Razdelitev v 6 skupin, vsaka skupina prebere izbrano/dano besedilo v učbeniku, določi nastopajoče osebe in za vsako osebo čim bolj ustvarjalno napiše besedilo, to je povzetek oz. ugotovitve prebranega besedila v obliki dialoga. Vsak v skupini je igralec in prevzame določeno vlogo, zapiše svoje besedilo v zvezek/na kartonček in si ga poskuša zapomniti. Naslednja ura bo namenjena dramski igri, kjer se boste vživeli v vloge in snov na tak način predstavili v razredu. Dijaki naj uporabljajo še karto in druge pripomočke, da bolj nazorno prikažejo osnovne značilnosti.

Delitev v skupine (3–5 dijakov) in njihove teme ter predlogi vlog:

1. Delitev Amerike (osebe: Severna, Srednja in Južna Amerika);
2. Kolumb in zgodovinski pregled (osebe: Kolumb, Španec, Indijanec, Evropejec);
3. Mozaik ras in verstva (osebe: belec, kreol, črnc, Indijanec, Azijec, mestic, mulat);
4. Socialna razslojenost in posledice tega (osebe: bogat belec, več revnih obarvani prebivalcev);
5. Problemi prebivalstva, mest (osebe: podeželski, mestni prebivalci, favelci);
6. Osvajalci (osebe: konkvistadorji, znani osvajalci).

Zaključek: Kakšno je delo v skupini, z besedilom, razumevanje besedila, pretvarjanje v dialog in scenarij? Dijaki doma ponovijo tekst in prinesejo preproste rekvizite, dodajo glasbo idr.

2. ura

Uvodni pogovor: Kaj pomeni besedna zveza Kolumbovo jajce?

Namen: Izvedli bomo pripravljeno oz. improvizirano dramsko igro in se tako učili oz. ponovili snov o Latinski Ameriki.

Priprava na dramsko igro: Dijaki imajo pet minuta časa, da se pripravijo na igro tako, da izvedejo eno vajo.

Izvedba: Dijaki po vrstnem redu zaigrajo svoje prizore, učitelj le povezuje in dijake vabi na oder. Dijaki uporabljajo karte in druge rekvizite in poskušajo zaigrati vlogo, ki so si jo izbrali. Paziti morajo na zborna izreka, jasnost, živost, primernost. Pomagajo si z besedili na kartončkih. Pri igranju se čim bolj vživijo v vlogo, improvizirajo in ustvarjajo. Drug drugega spodbujajo, poslušajo.

Evalvacija dramske igre: Učitelj vodi pogovor. Kaj je bilo najbolj zanimivo in kaj ne? Ali se je dobro na tak način učiti ali ne? Ali ste si snov bolj ali manj zapomnili? Katere podatke in značilnosti ste si najbolj zapomnili? Kaj bi lahko izboljšali? Kje ste imeli težave?

Uri sta bili zelo uspešni. Delo je dijakom bilo zelo všeč, saj so uživali in se zabavali. Delo je bilo sproščeno, zato sem podobne ure izvajala tudi medpredmetno z zgodovino in v okviru projektnih dni z naslovom *Iz srednjega v novi vek*. Dramsko igro smo predstavili tudi kot učno metodo dela na informativnih dneh. Tako so dijaki zelo izkustveno doživeli, kaj vse se je po odkritju Amerike v Evropi spremenilo in kako je ta dogodek vplival navsezadnje tudi na današnji svet.



Slika 1: Dramska igra pri pouku geografije v sklopu Latinske Amerike (kraljica in osvajalec).

B. Dramsko-plesna predstava *Ples ljubezni*

Predstava za otroke, ki nosi naslov *Ples ljubezni*, je nastala v koledarskem letu 2016 v programu predšolske vzgoje. Pri pouku družboslovja za otroke v 2. letniku so dijaki pripravili scenarij, pri pouku ustvarjalnega izražanja in projektne ustvarjanju za otroke v 3. letniku so scenarij dopolnili in vadili ter nastopili za otroke. Dramsko igro so želeli popestriti, zato jo dopolnjuje in spremlja klavirska spremljava. Največji izziv pa sta bili dve plesni točki, ki sta predstavo popestrili, razgibali in zaokrožili. Predstava je od ideje do izvedbe nastajala v glavnem po zamisli dijakov.

V ozadju scene je grad, dogajalni prostor je pred gradom in v bližnjem gozdu. Nastopa princ, ki za grajski ples išče svojo ljubezen, v katero se je nekega dne v bližnjem gozdu naključno zaljubil. Ne ve, kako ji je ime in kdo je. Vanj je zaljubljena tudi čarovnica, ki ga ves čas opazuje. Pred gradom in v gozdu srečuje grajske princeze (Sneguljčico, Rdečo kapico, Trnuljčico, Zlatolasko, Ano (Frozen), Elso (Frozen) in Saro), vendar nobena ni prava. Na koncu le sreča pravo dekle, ki je bila celo princeska, imenovana Pepelka, vendar je sestre princeske niso marale in so ji nalagale najtežja dela. Princu Pepelka obljubi, da gre z njim na ples. Ko princeske plešejo in se jim pridruži princ s Pepelko, ga čarovnica začara, da zaspi za 400 let. Princeske Pepelki pomagajo in iščejo rešitev zanj, na koncu ga prebudi pravi poljub. Vsi skupaj veselo in iz ljubezni zaplešejo.



Slika 2 in 3: Vaje dramsko-plesne predstave *Ples ljubezni*.

C. Predstava ob slovenskem kulturnem prazniku

Decembra 2015 smo pri dramskem krožku in pouku slovenščine z dijakinjami (Janja, Staša, Nuša, Sanja in Zala) izdelali scenarij za predstavo ob slovenskem kulturnem prazniku. Januarja 2016 so bile intenzivne priprave in 4. februarja 2016 je bil izveden nastop v Sokolani v Središču ob Dravi. Ideja predstave je, da se odvija v šoli – pri učni uri slovenščine, kjer se obravnava France Prešeren. Odlomki in recitacije so izbrani iz *Poezija* (France Prešeren, 1974).

Uvodni prizor se odvija pred zaveso, kjer se srečajo tri učiteljice (Hana, Janja in Nuša), ki se pogovarjajo o kulturi. Hana ima *SSKJ*, Janja nosi tablico, Nuša ima *Poezije*. Janja in Hana prideta z ene strani, Nuša pa z druge.

Hana: O ta današnja mladina, kako je včasih nekulturna. Ne znajo se več kulturno pogovarjati, ne znajo lepo pozdravljati.

Janja: Sicer se zelo malo pogovarjajo in družijo »v živo«, raje si pošiljajo sporočila preko telefonov in spleta.

Nuša: Kolegici, ali sta kdaj razmišljali o besedi kultura? Kaj pomeni biti kulturni in nekulturni?

Hana: No pogledjmo, kaj pravi stric Google: Kultura izhaja iz latinske besede cultura, izpeljana iz colere, kar pomeni »gojiti«. V najširšem pomenu označuje izraz kultura ... (*Prebere s tablice.*)

Janja: V *SSKJ* piše takole. *Prebere 1. in 2. pomen besede*. Ja, je zelo širok pojem. Na kakšen način naj potem besedo kultura pojasnimo otrokom in mladostnikom?

Nuša: Vesta, da vsako leto odkrijem kaj novega o Prešernu? Letos sem prebirala Prešernove *Zabavljive napise* in ugotovila, da je bil tudi duhovit in humoren pesnik.

Janja: Ja, poznam tisto puščico *Čebelarju*: Zakaj pač muhe moj lovi Kastelic?

Hana: Prodajat misli jih namest čebelic.

Nuša: Poznata napis z naslovom *Čudni dihur*. V Ljubljani je dihur, ki noč in dan žre knjige,

Hana: od sebe pa ne da najmanjše fige. No, smo že pri dr. Figfig, ki je imel rad otroke.

Janja: ... in Slovence in svobodo in sožitje med narodi in seveda Julijo ...

Nuša: Jaz sem še vedno pri knjigi in letos so dobili učenci posebno nalogo. Prešernovih *Poezij* niso le brali, ampak so pesmi doživeli in poustvarjali tako, da so iz njih pripravili predstavo. Izbrali so glasbo, ples in gledališko igro.

Hana: Me prav zanima, če jim je uspelo.

Nuša: Pridita na šolsko uro in pogledjta, kaj so pripravili.

Janja: Z veseljem greva.

Hana: Pogledjva, kako si učenci predstavljajo kulturo.

Naslednji prizor je **pouk v učilnici**, kjer se pogovarjajo o Prešernu.

Učiteljica: Nekaj že znate. Kaj pa njegovo ljubezensko življenje?

Učenec 3: Eh, on nikoli ni imel sreče v ljubezni.

Učenec 1: Ja, nekaj takega kot ti. (*Se smeji.*)

Učenec 2: Daj, zresnita se! Bil je zaljubljen v Primičevo Julijo, ampak so bila ta čustva enostranska.

Učenec 1: Ja, saj tako se še marsikomu danes dogaja.

Učiteljica: Držimo se teme, prosim.

Učenec 3: Na koncu se je zapletel z Ano Jelovšek, s katero je imel tri otroke, vendar se ni nikoli poročil.

Učiteljica: Super. Kaj pa njegova dela? Jih znate naštet?

Učenec 1: Podvodni mož.

Vsi: (*Enoglasno.*) Povodni!

Učenec 1: Ja, ups, no.

Učiteljica: Bi znali povedati nekaj verzov iz Povodnega moža?

Učenec 1: Ja, jaz vem. Od nekdanj lepe so Ljubljanke slovele, al lepše od Francke bilo ni nobene, potem pa še nekakšne oči in tako naprej ...

Učiteljica: Joj, vse si pomešala, ni bila Francka, ampak Urška. Tvoje naglaševanje je bilo grozno ... Kdo zna 1. kitico Povodnega moža?

Učenec 3: Njena glava je prava zmešnjava. Poslušajte: Od nekdanj lepe ...

Učenec 3: Krst pri Savici, Turjaška Rozamunda ...

Učenec 2: Pa še Sonetni venec, Gazela, Glosa ...

Učiteljica: Super, dovolj bo! Imeli ste posebno nalogo, zato se pripravimo za nastop. (*Zavesa se zagrne. Ko se pripravijo, se zavesa odpre in učiteljica zakliče.*) Začnimo!



Slika 4: Pouk slovenščine in pogovor o Prešernu na predstavi ob slovenskem kulturnem prazniku.

Pouku sledi **dramska predstava** dijakov, ki so Prešernove pesmi oblikovali v dramsko zgodbo. S tem je prikazano t. i. »gledališče v gledališču«. Zgodba je nastala iz Prešernovih pesmi ali odlomkov. Med dramskimi odlomki in recitacijami so vsebino prijetno in srčno dopolnjevali ter popestrili z glasbenimi točkami gimnazijski pevski zbor, šolski orkester in plesna skupina. Ugasnejo se luči. Noč je, le blede luna sveti in glasbena točka *Ti luna nagajiva*. Trije fantje (jezični dohtarji smo jih imenovali) pod oknom (*Pod oknam*) razmišljajo o svojem dekletu in ljubezni do nje. Začne se skoraj daniti in skozi okno pogledajo njihova dekleta. Pogovarjajo se o poroki (*Jezični dohtar*). Fantje zjutraj odidejo (glasbena točka *Te ljubim*). Hčerke vstanejo, se usedejo k mizi in se z očetom začnejo pogovarjati o ženitvi (*Hčere svet*). Oče jezno odide, saj so dekleta zelo zaljubljena in jih ne more več pregovoriti. Dekleta in fantje se pozneje snidejo na ljubljanski železniški postaji, se sprehajajo (glasbena točka *Šušarski most*) in pogovarjajo o železni cesti (*Od železne ceste*). Na koncu si ljubeče podajo roke (glasba *Ko boš prišla na Bled*). Vlak se pripelje in skupaj se odpeljejo v svet (*Kam?*). Pari s plesno skupino odplešejo za oder (*Vozi me vlak v daljave* – glasbena točka). Gledališki oder je brez igralcev, zbor pa zapoje pesem iz tujine (*O, Vrba ...*). Po krajši tišini in recitaciji izza odra (*Sem dolgo upal in se bal*) se fantje in dekleta z vlakom in plesno skupino pripeljejo spet domov (glasbena točka *Ta vlak*), saj je najlepše doma, kjer nazdravijo (*Zdravljica*). Sledi hudomušna zabava ob glasbi (*Al' me boš kaj rada 'mela*) in hvalnica domovini (*Poljane dom prelepih dni*).



Slika 5: Dramatizacija in recitacija Zdravlјice na predstavi ob slovenskem kulturnem prazniku.

Šolsko gledališče se prikloni, učiteljice pa učno uro zaključijo z **odjavo programa**.

Janja: Odlično. Uspelo vam je ustvariti pristrčno zgodbo.

Hana: Zelo sem ganjena. Res je, šele ko si v tujini, veš, kako lepo je doma.

Nuša: Hvala lepa učiteljicama in zbranemu občinstvu, da ste nas prišli pogledat. Vsem želimo prijeten kulturni praznik in seveda kulturno pustovanje v prihodnjih dneh.

III. SKLEP

Dramska igra ali t. i. gledališka vzgoja je pomemben del vzgoje in izobraževanja, saj razvija veliko vseživljenjskih veščin, in tako učeči odraščajo v zrele, odgovorne in samozavestne osebnosti. Vnašamo jo lahko v pouk različnih predmetov, najbolj značilna pa je za krožek dramske/gledališke igre. Posebnost je ta, da pouk »sedenja« spremenimo v pouk »dinamike in gibanja«. Največji užitek učitelja je, ko vidi, da dijaki osebno rastejo, se pri učenju zabavajo, smeji, veselijo, šali in uživajo. Pri dramski igri razvijamo veliko tehnik in metod učenja ter poučevanja, to so: branje in delo z besedilom; pomnjenje in razumevanje besedila; govorjenje s telesom; javno nastopanje; prepričljivo, jasno in razločno govorjenje; iskanje idej in ustvarjanje; pisanje dialoga in še bi lahko naštevali.

LITERATURA IN VIRI

1. Draga Ahačič. (1982). Metodika neposredne gledališke vzgoje za začetnike. *Jezik in slovstvo*, str. 158-166.
2. France Prešeren. (1974). *Poezije*. Ljubljana: Prešernova družba.
3. Nena Radmelič, Aleš Valič in Vida Medved Udovič. (2008). *Na šolskem odru: delovni zvezek za izbirni predmet gledališki klub za 7., 8. in 9. razred osnovne šole*. Ljubljana: Rokus Klett.
4. Tatjana Zidar Gale. (1996). *Retorika moč besed in argumentov*. Ljubljana.

DAN PROMOCIJE ZDRAVJA NA OŠ POD GORO SLOVENSKE KONJICE

POVZETEK

Življenjski slog, vključno s prehrano in telesno dejavnostjo, se oblikuje že v zgodnjem otroštvu in mladosti. Raziskave prehranskih navad in telesne dejavnosti otrok in mladostnikov kažejo, da se le-ti prehranjujejo nezdravo ter so premalo telesno dejavni. Raje izbirajo nezdrava živila, uživajo premalo zelenjave in rib, predvsem pa prepogosto posegajo po energetsko gostih in hranilno revnih živilih. Pri otrocih in mladostnikih upada telesna dejavnost, povečuje se vedenje sedečega življenjskega sloga. Zato je še toliko bolj pomembno, da družina in šola spodbujata zdrav način življenja. Šola je zato edinstveno okolje za promocijo zdravja, saj otroci in mladostniki v njej preživijo večino časa v pomembnem življenjskem obdobju, od otroštva do adolescence. Vzpodbudno šolsko okolje, ki promovira zdravje, lahko zelo uspešno ustvarimo s sodelovanjem učiteljev, učencev, starši in družino ter lokalno skupnostjo. To smo naredili tudi na naši šoli, v okviru dneva dejavnosti. Prireditev smo izvedli v soboto, aktivno vključeni pa so bili vsi učitelji, učenci, njihovi starši in ostali člani družine, zdravstveni dom, občina, lokalna športna in druga društva. Ta dan je bil dan promocije zdrave hrane, gibanja, tudi druženja in smeha, kratka, dan poln zdravja.

KLJUČNE BESEDE: zdrava hrana, gibanje, zdravje, lokalna skupnost.

HEALTH PROMOTION DAY IN POD GORO PRIMARY SCHOOL (SLOVENSKE KONJICE)

ABSTRACT

Life style, including nutrition and physical activity, is formed already in early childhood. Researches on dietary and physical activity habits of children and adolescents show that their nutrition is unhealthy and that they lack physical activity. They prefer unhealthy food, consume too little vegetables and fish, and above all, they eat food containing too much energy and too little nutritional substances. Children and adolescents are less and less physically active, while their sitting life style is increasing. Therefore, it is even more important that family and school encourage healthy life style. School is a unique environment for health promotion, since children and adolescents spend most of their time there. Supportive school environment that promotes health can be successfully created by cooperation of teachers, students, parents, families and local community - we proved it in our school. The event was organized on Saturday with all teachers, students and their parents and family members, the local health care centre, municipality, local sports clubs and other organizations being actively involved. This was a real health promotion day where healthy nutrition, physical exercise, socializing and having fun came forward - in fact, it was a day full of health.

KEYWORDS: healthy nutrition, physical activity, health, local community.

I. UVOD

Med ključna ukrepa za zagotavljanje zdravja prebivalstva sodita zdravo prehranjevanje in ustrezna ter zadostna telesna dejavnost. Družbeno organizirana oblika prehrane postaja čedalje bolj družbena potreba in dopolnitev prehrane doma. Danes so organizirane oblike prehrane pomembne tudi z vidika javnega zdravja, saj zagotavljajo najbolj racionalen in učinkovit način za izboljšanje prehrane in posledično zdravja celotne populacije. Ocene kažejo, da so za izboljšanje prehrane in zdravja populacije najučinkovitejši in najracionalnejši način dobro načrtovane in organizirane oblike prehrane. Na prehrano otrok in mladostnikov lahko močno vpliva ponudba hrane v okoljih, kjer se ti izobražujejo. Tak primer je npr. Shema šolskega sadja in zelenjave, ki povečuje dostopnost do sadja in zelenjave ter zagotavlja večjo ozaveščenost ljudi o pozitivnih vplivih sadja in zelenjave na zdravje. Še posebej ugoden učinek imajo take sheme na socialno-ekonomsko ranljivejše skupine otrok. Pri vključenosti šol v šolske sheme se opaža tudi zmanjšanje uživanja nezdrave hrane med učenci.

Za zagotavljanje ustrezne telesne dejavnosti prebivalstva je ključnega pomena, da imajo na voljo ustrezno vadbeno infrastrukturo, ustrezne vadbene programe, ob tem pa je za varno ukvarjanje s športnimi dejavnostmi potrebno imeti tudi ustrezna športna znanja. Športna vzgoja je predmet, ki ga najdemo v vseh evropskih šolskih sistemih, saj se povsod zavedajo, da lahko v šoli učinkovito izboljšujemo telesni fitnes in zdravje učencev, hkrati pa tudi pomagamo otrokom in mladostnikom učinkovito izvajati in bolje razumeti športne dejavnosti za kasnejše pozitivne vseživljenjske učinke. Šola je namreč institucija, v katero hodijo vsi otroci, zmanjševanje telesne dejavnosti v prostem času otrok pa je privedlo do tega, da je za marsikaterega otroka športna vzgoja v šoli danes edina telesna dejavnost, ki jo izvaja. Primeri iz tujine kažejo, da so današnji otroci in mladostniki v prostem času manj telesno dejavni, kot njihovi vrstniki nekoč.

Zaradi vseh navedenih dejstev in poznavanje dejanske situacije smo se na šoli odločili, da se prijavimo na projekt Uživajmo v zdravju. Podprt je z Norveškim finančnim mehanizmom in Službo vlade RS za razvoj in evropsko kohezijsko politiko, vodi in koordinira ga Zavod Republike Slovenije za šolstvo. In bili izbrani. Projekt ima več ciljev, eden izmed njih je okrepitev sodelovanje na lokalnem nivoju torej med Občino, Zdravstvenim domom in osnovno šolo.

II. ANALIZE STANJA IN OCENE POTREB NA PODROČJU ZDRAVEGA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA, DEBELOSTI IN ZMANJŠEVANJA NEENAKOSTI NA TEM PODROČJU

Izhodišča so bila analize prehranjevalnih navad in prehranskega statusa, analize gibalnih navad in analiz zdravstvenega stanja naših učencev.

Na področju prehranskih navad je bilo ugotovljeno:

- pre pogosto vključevanje pekovskih in slaščičarskih izdelkov z višjo vsebnostjo maščob oz. sladkorja;
- presežena pojavnost mlečnih izdelkov z dodanimi sladkorji;

- večja vsebnost aditivov pri malicah, največkrat z razlogom, da otroci priporočena živila zavračajo;
- pogosto gre tudi za mesne izdelke s homogeno strukturo ali večjo vsebnostjo maščob in sladke pijače;
- zelo veliko se uporablja zamrznjena ali konzervirana zelenjava;
- prepogosto so uporabljeni odsvetovani postopki priprave (pečenje, cvrenje v globoki maščobi) in odsvetovane vrste maščob (trde margarine, živalske maščobe);
- prepogosto se uporabljajo instant juhe in omake, dehidrirana zelenjava z ojačevalci okusa ter gotove jedi,
- potrebno je zmanjšati vnos soli, sladkorja in maščob.

Na področju gibalnih navad, je iz športno vzgojnih kartonov bilo mogoče ugotoviti naslednje:

- otroci so v povprečju nižji, težji in imajo večjo kožno gubo;
- največje je odstopanje v kožni gubi;
- glede na podatke je logično, da imajo otroci višji ITM (indeks telesne mase);
- slabši so v motoričnih testih glede na slovensko populacijo (sploh v 3. triadi).

Na osnovi sistematskih pregledov je na področju zdravstvenega stanja bilo ugotovljeno:

- slaba telesna drža otrok;
- deformacija hrbtenice, obojestranska motnja vida;
- prekomerna telesna teža;
- pojavljajo se še enostranske motnje vida, obojestranske motnje sluha, deformacija prsnega koša, deformacije stopal.

Na šoli smo se odločili ukrepati. Izdelali smo akcijski in strateški načrt. Eden izmed ciljev je bil tudi ta, da organiziramo dan dejavnosti na temo zdravja, povabimo k sodelovanju Občino Slov. Konjice, Zdravstveni dom Slov. Konjice, Zavod za šport Slov. Konjice, NIJZ Celje, lokalna društva ter člane družine učencev.

Na šoli smo izbrali tim učiteljev, ki so prevzeli organizacijo dogodka. Želeli smo:

- da se tega dogodka udeležijo vsi učenci s svojimi starši in ožji člani družine,
- da bomo ta dan aktivni vsi: učenci, starši in učitelji,
- da bomo ta dan, skupaj s starši in učitelji, zaužili zdravo malico, ki bo iz živil lokalnih dobaviteljev,
- da se vsem udeležencem ponuja voda ali nesladkani čaj,
- da učenci in starši spoznajo čim več možnosti za aktivno preživljanje prostega časa, v lokalnem okolju,
- da namenimo nekaj časa tudi zdravstveni preventivi.

Določili smo dan, sobota 8.10.2016, in se lotili organizacije. Občina Slovenske Konjice nam je posredovala kontakte vseh športnih društev, ki delujejo v naši občini, kot tudi društev, ki se ukvarjajo s pridelavo in predelavo sadja in zelenjave, mleka in mlečnih izdelkov, čebelarstvih proizvodov, zelišč. Za prav vsak razred učencev in njihovih staršev, smo morali pripraviti aktivno gibalno delavnico in določiti lokacije posameznih delavnic in pridobiti vsa ustrezna

soglasja. Prireditev smo morali prijaviti na Policijsko postajo Slov. Konjice ter zdravstvenemu domu Slov. Konjice. Sledili so sestanki s športnimi in ostalimi društvi, poskrbeti je bilo potrebno za ozvočenje in zapore cest v okolici šole, določiti učilnice v katerih bodo učenci s svojimi starši zaužili zdravo malico, naročiti zadostno količino živil, pripraviti vabila, priskrbeti stojnice, obvestiti medije... In potem samo še upati na lepo vreme.

Sobota, 8.10.2016, se je pričela s prelepim, a hladnim, sončnim vzhodom. Učenci, starši, babice, dedki, bratje, sestre, tete, strici in učitelji (cca. 1000 oseb), smo se zbrali na igrišču pred športno dvorano. Ob 8.00 uri zjutraj sta nas pozdravila župan občine Slov. Konjice g. Miran Gorinšek ter ravnateljica OŠ Pod goro ga Darja Ravnik. Sledila je skupinska vadba zumba s katero smo se dodobra vsi ogreli. Po končani zumbi so se učenci s starši razporedili po posameznih delavnicah. Ponujali smo ples, pilates, aerobiko, košarko, plezanje, judo, boot camp, test hitre hoje, nordijska hoja, testiranje za športno vzgojni karton, stare igre, delavnice s taborniki, joga, delavnice na temo kajenja, socialnih veščin, samopodobe in prijateljstva, trivital, borilne veščine, taekwon-do in druge. Sodelovalo je več kot 20 lokalnih športnih društev.

Sledila je okusna in nadvse zdrava malica: domač kruh, domač čičerikin in mlečni namaz, kalčki alfa-alfa ter domač zeliščni čaj z medom. Ta dan so starši ponovno sedli za šolske klopi in skupaj s svojimi otroki in učiteljem pojedli malico. Vsi izvajalci pa so bili povabljeni na malico v zbornico šole. Po malici so se učenci in starši vključili v nove delavnice ali aktivnosti.

Medtem časom so različna društva in lokalni dobavitelji napolnili stojnice z zelišči, mlekom in mlečnimi izdelki, zeliščno soljo, čebelarskimi izdelki, jabolki. Zdravstveni tehniki, iz zdravstvenega doma Slov. Konjice, so pripravili vse potrebno za preventivno merjenje krvnega tlaka in krvnega sladkorja. Predstavnici NIJZ Celje sta pripravili Tanita tehtnico s pomočjo katere se analizira telesna maščoba.

Po zaključenih delavnicah je bila organizirana nogometna tekma med učenci in učitelji ter odbojcarska tekma na mivki med učenkami in učiteljicami. Starši in učitelji so navijali ali obiskali stojnice, degustirali lokalne proizvode, si zmerili krvni sladkor in krvni pritisk, si zmerili telesno težo in analizirali telesno maščobo.

Dejavnosti so se zaključile ob 13.00 uri.

III. SKLEP

Zdravje je naše največje bogastvo in večkrat se tega, vsi skupaj, premalokrat zavedamo. Pomanjkanje časa drug za drugega, hitenje, stres, nezdrava prehrana in premalo gibanja so vse pogostejši del našega vsakdana.

Zato je še toliko bolj pomembno, da smo si v soboto, 8.10.2016, vzeli čas za naše otroke ter skupaj z njimi spoznavali številne možnosti za aktivno preživljanje prostega časa, uživali zdravo hrano in pijačo ter se predvsem veliko družili med sabo. S tem smo drug drugemu pokazali, da nam je mar za naše zdravje in zdravje naših otrok.

IV. ZAHVALA

Za tako uspešno izveden dan gre zahvala občini Slov. Konjice, zdravstvenemu domu Slov. Konjice, Zavodu za šport Slov. Konjice ter vsem športnim in ostalim društvom občine Slov. Konjice, ki so se vabilu prijazno, z vso odgovornostjo ter predvsem takoj odzvali. In seveda učencem, staršem in celotnemu kolektivu OŠ Pod goro Slov. Konjice. Skupaj zmoremo veliko in še več. Hvala.

LITERATURA IN VIRI

1. T. Lesnik, M. Gabrijelčič Blenkuš, V. Fajdiga Turk, T. Zupanič, Poročilo o evalvaciji Sheme šolskega sadja v šolskem letu 2010/2011, Inštitut za varovanje zdravja, Ljubljana 2011.
2. M. Gregorič, M. Gabrijelčič Blenkuš, I. Dobrila, Analiza prehranske kakovosti osnovnošolskih malic po posameznih regijah v Sloveniji, Inštitut za varovanje zdravja, Ljubljana 2009, 52 str.
3. M. Gregorič, K. Ceglar, R. Poličnik, B. Đukić, Strokovno spremljanje prehrane s svetovanjem v vzgojno-izobraževalnih zavodih v šol. letu 2012/13, Nacionalni inštitut za javno zdravje, Ljubljana 2014, 33 str.
4. M. Gregorič, M. Prisljan, R. Poličnik, B. Đukić, Strokovno spremljanje prehrane s svetovanjem v vzgojno-izobraževalnih zavodih v šol. letu 2014, Nacionalni inštitut za javno zdravje, Ljubljana 2015, 44 str.
5. V. Kerpanova, O. Borodankova, Physical Education and Sport at School in Europe., Education, Audiovisual and Culture Executive Agency, European Commission, Available from EU Bookshop.
6. G. Jurak, M. Kovač, Pomen šolske športne dvorane za razvoj športne kulture, Šport, 2013; 61(3-4):119-123.

ODNOS DO HRANE IN ODPADNA HRANA

POVZETEK

Po podatkih svetovne organizacije za hrano FAO se na leto zavrže 1,3 milijarde ton hrane. Po ocenah Evropske unije bi naj v Sloveniji vsako leto pridelali kar 179 000 ton odpadne hrane, to je kar 86 kg na osebo. Največji delež predstavljajo kuhinjski odpadki, ki prihajajo iz javnih ustanov, kot sta tudi vrtec in šola. Največji delež zavržene hrane predstavlja kruh, sledijo sadje in zelenjava ter mleko in jajca. V košu za smeti pristane toliko hrane, da bi z njo lahko nahranili milijardo ljudi. Na svetu še vedno 850 milijonov ljudi trpi lakoto. To so dejstva iz katerih smo izhajali pri organiziranju naravoslovnega dne katerega cilj je bil izboljšati odnos do hrane. Skupaj z učenci smo raziskovali pot odvržene hrane in iskali rešitve, da bi le-te bilo čim manj.

KLJUČNE BESEDE: lakota, odpadna hrana.

ATTITUDE TOWARDS FOOD AND FOOD WASTE

ABSTRACT

According to FAO, 1,3 billion tonnes of food is lost or wasted every year around the globe. EU estimations show that Slovenia produces 179 000 tonnes of food waste, i.e. 86 kg per person. The majority consists of kitchen waste that comes from public institutions like kindergartens and schools, with bread being on the first place, followed by fruit and vegetables, milk and eggs. There is so much food in waste containers that a billion of people could be fed. Meanwhile there are 859 millions of hungry people in the world. Based on these facts we organized a natural science day with the aim being improving our attitude towards food. Together with students we conducted research on food waste track and sought for solutions of how to diminish its amount.

KEYWORDS: famine, food waste.

I. UVOD

Hrana postaja čedalje pomembnejša strateška dobrina. Z njo je povezano zdravje ljudi in varovanje okolja. Trajnostna preskrba s hrano je zagotovljena, ko so vsem ljudem fizično in ekonomsko dostopne zadostne količine hrane. V razmerah, v katerih se pričakujejo čedalje večje težave pri oskrbi s hrano, postaja ključna za prihodnji razvoj slovenskega kmetijstva in živilstva samooskrba s kmetijskimi proizvodi. Statistični podatki kažejo, da se naše prehranjevalne in nakupovalne navade spreminjajo. Hrana zadovoljuje osnovne človekove potrebe in omogoča zdravo, kakovostno in srečno življenje. S splošnim razvojem, z globalizacijo in razvojem tehnologije

Postavljata pridelava in predelava živil za hrano nove izzive, ki jih v preteklosti nismo poznali. Množična pridelava hrane, ki je zaradi podnebnih sprememb čedalje bolj nezanesljiva, dolge transportne poti, bolezni in mnogokrat nesmotna izraba naravnih virov, ter problematika onesnaževanja in odpadne hrane so razlogi za to, za je zagotavljanje varne(tj. zdravju neškodljive) in kakovostne hrane postalo ena prednostnih nalog družbenega razvoja.

Hrano proizvajamo in trošimo vsak dan. Vsak dan lahko doma, v šoli ali katerem izmed gostinskih obratov vidimo, da nekaj hrane vedno zavržemo, bodisi pri njeni pripravi ali ko je le ta že pripravljena. Kako je z odpadlo hrano na naši šoli? Zakaj nastane odpadna hrana? In ne nazadnje kakšen odnos imamo do hrane?

II. NARAVOSLOVNI DAN

Zadnje čase z učitelji opažamo vedno slabši odnos učencev do hrane. Koliko hrane učenci pojedjo pri šolski malici je predvsem odvisno od tega, kaj je za malico. Zato smo se odločili, da naravoslovni dan namenimo ugotavljanju odpadne hrane in ozaveščanju odnosa do hrane. Z učenci smo se dogovorili za načrt:

- v šolski kuhinji bodo en teden spremljali in fotografirali odpadno hrano, ki nastane pri šolski malici,
- sledil bo razgovor ob slikah in razmišljanje kakšen odnos imajo do hrane,
- izdelali bodo plakat,
- plakate bodo predstavili sošolcem,
- skupaj bodo iskali rešitve da bi bilo odpadne hrane čim manj,
- zapisali jih bodo v obliki PRISEGE.

Nekaj fotografij, ki so nastale ob spremljanju odpadne hrane pri šolski malici:



Slika 1: primer odpadne hrane pri šolski malici



Slika 2: primer odpadne hrane pri šolski malici



Slika 3: primer odpadne hrane pri šolski malici
(Kraljevske štručke)



Slika 4: primer odpadne hrane pri šolski malici

Naravoslovni dan smo pričeli s pregledom fotografij. Fotografije so učence zelo presenetile. Učencem sem nato posredovala naslednja dejstva:

- v letu 2008 smo v Sloveniji proizvedli okoli 400.000 ton odpadne hrane; v letu 2013 pa 149.000 ton,
- večino odpadne hrane je v letu 2013 predstavljala mešana odpadna hrana, in sicer 87 % (v to vrsto odpadne hrane spadajo mešani komunalni odpadki, biorazgradljivi kuhinjski odpadki, jedilno olje in maščobe ter odpadki z živilskih trgov). Odpadla hrana živalskega izvora je predstavljala 12 %, hrana rastlinskega izvora pa manj kot 1% količine vse nastale odpadle hrane,
- po podatkih svetovne organizacije za hrano FAO se na leto zavrže 1,3 milijarde ton hrane,
- po ocenah Evropske unije bi naj v Sloveniji vsako leto pridelali kar 179 000 ton odpadne hrane, to je kar 86 kg na osebo.

Sledila je razprava; učenci so se razporedili v štiri skupine in razmišljali zakaj prihaja do odpadne hrane in ali se naš odnos do hrane z leti kaj spreminja. Učenci so razmišljanja zapisovali na list, kasneje so jih prebrali na glas.

Učencem sem zastavila naslednja tri vprašanja:

1. Na kaj si najprej pomislil, ko si videl slike odpadne hrane? Učenci so največkrat navajali naslednje odgovore:
 - »O, groza!«,
 - »Ojoj, ne morem verjet!«,
 - »Kateri razred je to hrano pustil!«,
 - »Verjetno jim ni bilo dobro.«
2. Zakaj mislite, da je ostalo toliko kraljevih štručk?
 - »Ker niso bile z ničemer polnjene«
 - »Ker niso bile dobre.«
3. Kakšen je vaš odnos do hrane?

35 % učencev je dejalo, da dokaj dober. 65% jih je menilo, da je njihov odnos do hrane slab. Da imajo učenci zares slab odnos do hrane več kot očitno sporočajo fotografije same.

Učenci so nato dobili nalogo da razmislijo kako in kje nastanejo kraljevske štručke (kmet, žito, moka, pek– nočno delo, prevoznik – v zgodnjih jutranjih urah in v vsakem vremenu,... vse za to, da jo imajo ponujeno in postreženo vsi učenci ob točno določeni uri v šoli za malico).Skupaj z učenci smo tudi ozavestili dejstvo, da prav nobene šolska malica ni zastoj!

Sledilo je delo v treh skupinah kjer so učenci prve skupine izdelovali plakat na temo odpadne hrane. Druga skupina je napisala Prisego razreda s katero so se zavezali, da bodo vsak dan pozorni na to, da bodo odnesli čim manj hrane nazaj v kuhinjo in pod katero so se podpisali vsi učenci razreda. Tretja skupina je ustvarjala na temo čim manj odpadne hrane.

III. SKLEP

Šolska malica je obrok, ki mora biti organiziran in skrbno pripravljen ter ponujen vsakemu učencu osnovne šole. To osnovni šoli nalaga Zakon o šolski prehrani. Dejstvo ostaja, da odpadna hrana na šoli nastaja. Prav tako je dejstvo, da se je skozi leta in čas odnos do hrane bistveno spremenil. In pregovor »Če kruhek pade ti na tla, poberi in poljubi ga« večina otrok sicer razume vendar ga ne ozavestijo v tolikšni meri, da bi kruh ponovno postal vrednota, kot je bil nekoč. In odnos do hrane je zagotovo tematika, ki jo bo potrebno znova in znova obujati in prebuditi, v dobro nas vseh.

LITERATURA IN VIRI

1. Š. Gale, Nekaj ščepecev podatkov o hrani, Statistični urad Republike Slovenije, Ljubljana, 2014.
2. Odpadki, Slovenija, 2012 – končni podatki. (19.8.2013). Prva objava. Statistični urad Republike Slovenije, Ljubljana. Pridobljeno 1.10.2016 http://www.stat.si/novica_prikazi.aspx?ID=5809

PREVENTIVNE DEJAVNOSTI V OSNOVNI ŠOLI IN VLOGA ŠOLSKEGA SVETOVALNEGA DELAVCA

POVZETEK

Šolski svetovalni delavci vstopamo v oddelke z drugačnimi vsebinami kot učitelji. Nemalokrat vodimo razredne ure, interesne dejavnosti, pripravljamo predavanja in okrogle mize za učence ter aktivnosti na dnevih dejavnosti in še marsikatero aktivnost s področja preventivnih dejavnosti. Odraščanje prinese mladostnikom veliko vprašanj in dilem, na katere včasih ne dobijo pravega odgovora. Internet postaja pogost spremljevalec mladostnikovega odraščanja, zato je načrtovanje preventivnih dejavnosti na šoli priložnost, da z učenci spregovorimo o zdravju, spolnosti, medsebojnih odnosih, zdravi prehrani, gibanju, o težavah, ki jih imajo mladostniki v času odraščanja, ter o škodljivih učinkih alkohola, drog in cigaret. Nekaj oblik dela z mladimi predstavljam v nadaljevanju prispevka.

KLJUČNE BESEDE: preventivne dejavnosti v šoli, zdravje, spolnost, odvisnost, vrstniški vpliv.

PREVENTIVE ACTIVITIES AT PRIMARY SCHOOLS AND THE ROLE OF SCHOOL COUNSELLORS

ABSTRACT

School counsellors bring to their pupils different topics than the teaching staff, often running class periods and extra-curricular activities, preparing lectures and round tables for pupils, as well as organizing activities for school activity days and many preventive activities. Young people in the process of growing up have many questions and dilemmas which frequently remain unanswered. The Internet has grown into a companion for many growing-up adolescents. In this respect, the planning of preventive activities at schools is also an opportunity to speak to pupils about health, sex, relationships, diet, physical exercise, and the problems with which they are faced, as well as the harmful effects of alcohol, drugs and cigarettes. Several techniques of working with youngsters are presented in the continuation of the paper.

KEYWORDS: preventive activities at schools, health, sex, addiction, peer influence.

I. UVOD

Programske smernice v publikaciji Svetovalna služba v osnovni šoli (Čačinovič Vogrinčič, et al, 1999, str. 14) opredelijo vrste dejavnosti ŠSS v OŠ. Svetovalna služba se vključuje v kompleksno reševanje pedagoških, psiholoških in socialnih vprašanj v vrtcu oziroma šoli preko treh osnovnih, med seboj povezanih in pogosto prepletenih **vrst dejavnosti svetovalne službe**:

- dejavnosti pomoči,
- razvojnih in preventivnih dejavnosti ter
- dejavnosti načrtovanja in evalvacije.

Svetovalna služba preko teh treh osnovnih vrst dejavnosti pomaga vsem možnim udeležencem v vrtcu oziroma šoli (otrokom, učencem, vajencem, dijakom, vzgojiteljem, učiteljem, vodstvu, staršem) in z njimi sodeluje na naslednjih področjih vsakdanjega življenja in dela v vrtcu oziroma šoli:

- učenja in poučevanja (oziroma igre in poučevanja v vrtcu),
- **šolske kulture, vzgoje, klime in reda (oziroma kulture, vzgoje, klime in reda v vrtcu),**
- **telesnega, osebnega (spoznavnega in čustvenega) in socialnega razvoja,**
- šolanja in poklicne orientacije (oziroma sprejema otrok v vrtec in njihovega prehoda v šolo)
- ter na področju socialno-ekonomskih stisk.

V šoli se vsako leto srečujemo z izzivi, kako mlade nagovoriti, se z njimi pogovoriti o zdravih življenjskih navadah, pri tem mislim na zdravo prehranjevanje, o zadostni količini gibanja, o kvalitetnih medsebojnih odnosih, o aktivnem preživljanju časa, o škodljivih učinkih kajenja, drogah, jim prikazati težave, ki nastajajo zaradi motenj hranjenja. Skratka šolski svetovalni delavci menimo, da prav s preventivnim delovanjem učencem lahko privzgojimo oz. pomagamo usvojiti veliko vrednot.

V Velikem slovarju tujk (2002) je **beseda preventiva** razložena kot pripomoček ali ukrep za odvrčanje česa škodljivega in nevarnega.

2. PREVENTIVNE DEJAVNOSTI

Šolski svetovalni delavci lahko izvajamo preventivne dejavnosti na:

- tematskih razrednih urah,
- interesnih dejavnostih,
- delavnicah na dnevih dejavnosti,
- okroglih mizah,
- pri raziskovalnih nalogah itd.

2.1 Primeri razrednih ur

a) Veščine meseca

V preteklem šolskem letu sem vodila tim za Vzgojni načrt. Pri prebiranju literature sem v knjigi Prijazni razredi, prijazni učenci (Macgrath, H.,1996) zasledila predlagano obliko za delo s skupino, ki se imenuje veščina meseca. Timu sem to obliko dela predstavila in oblikovali smo program veščin meseca za šolsko leto.

Pri tem sem vsak mesec zbrala temo in jo posredovala sodelavcem, ki so lahko pri razredni uri, v podaljšanem bivanju oz. pri drugih aktivnostih izvedli vsebino veščine.

V tem primeru sem bila koordinator veščine meseca, lahko pa tudi izvajalec, če sem uro izvedla namesto razrednika.

Pri izbiri vsebine za veščino meseca, sem se osredotočila na 4 sklope:

- Odgovornost do šole in šolskega dela
- Odgovornost do šolske skupnosti
- Odgovornost do svojega zdravja
- Odgovornost za medsebojne odnose

Izvedli smo sledeče veščine meseca:

- Načrtovanje ciljev – veščina meseca v septembru
Pogovor o zlatem pravilu Ne stori drugemu tega, česar nočeš, da drugi stori tebi.
- Ena človeška družina, hrana za vse (Slovenska Karitas, 2014), oktober
- Energijske pijače (november)
- Darilni bon (december)
- Veščine meseca na temo čustev in krepitev medsebojnih odnosov: Včasih je treba reči NE, Obvladovanje jeze, Govorice
- Veščine meseca vezane na skrb za naravo

b) Tematske razredne ure

• Delavnica o zdravju

Z učenci 6. razredov smo se pogovarjali o zdravju. Za izhodišče sem zastavila vprašanje:

Kaj je pravzaprav zdravje?

Učenci so napisali svoje odgovore in jih nalepili na plakat. Njihove odgovore sem razporedila v tri kategorije:

1. Zdrava prehrana in higiena

Učenci so zapisali:

To, da si zdrav pomeni, da ješ hrano, ki ima veliko vitaminov, skrbiš za zdravo prehrano, da ješ meso in zelenjavo, da skrbiš za higieno.

2. Šport

Učenci so zapisali:

Za to, da si zdrav, se moraš rekreirati, športati, trenirati ...

3. Zdravje je odsotnost bolezni in ne uživanje zdravju škodljivih substanc

Učenci so zapisali:

To, da si zdrav pomeni, da nisi bolan, da ne kadiš, da ne piješ alkohola, ne jemlješ drog ...

Zdravje je življenje.

Oblikovali smo skupno misel: Zdravje je življenje brez bolezni. Da pa dosežemo to stanje, moramo skrbeti za higieno, zdravo prehrano, se ukvarjati z gibanjem in ne uživati zdravju škodljivih snovi.

Pogovarjali smo se o zdravju in o načinu življenja. Ugotovili smo, da je zdravje še mnogo širši pojem. **Učenci so skozi diskusijo** ugotovili, da celo slabi medsebojni odnosi, strah, skrbi nasilje, lahko pripelje do poslabšanja počutja, tako psihičnega kot fizičnega.

V nadaljevanju **smo z učenci narisali simbol** za zdravje«.

Pogovarjali smo se o načinu življenja, o gibanju, zdravi hrani in pijači. Razdelili smo se v skupine in vsaka skupina je imela določeno nalogo:

- Prva je izdelovala **prehransko piramido**, lepili so izdelke iz reklam v piramido.
- Druga je ustvarjala svojo **piramido »Zdravega življenjskega sloga«**.
- Tretja je risala **razmerje hranilnih sestavin na zdravem krožniku**.
- V četrti so se pogovarjali o tem, **kaj in koliko pijemo ter diskutirala o količini sladkorja** v sladkih pijačah.
- Četrta pa je **izdelovala oglas**, kako bi **promovirali skrb za zdravje**.

Ob koncu ure smo se pogovorili o tem, kaj so učenci spoznali in ustvarili ter kaj so se naučili. Vse izdelke smo obesili v učilnico na oglasno desko.

• **Delavnica o medsebojnih odnosih**

Z učenci se veliko pogovarjamo, kaj pomeni spoštovati sebe, biti spoštljiv do drugega. Ko sem z učenci 4. razredov govorila o spoštovanju, smo skupaj poskušali ugotoviti, kaj beseda spoštovanje pomeni. Učenci so imeli veliko težavo pojasniti besedo spoštovanje. *Rekli so, da je spoštovanje to, da drugega sprejmeš takega kot je in da si prijazen.*

Opazila sem, da pogosto določene besede, ki jih uporabljamo vsak dan težko razložijo z besedami, razumejo pa jih intuitivno.

Izdelali smo znake, na katere smo zapisali Kako se v razredu počutim? Kaj me moti, kaj bi rad spremenil? Kaj bi pohvalil?. Naredili smo tudi srce, na katerega smo zapisali Kako bom to dosegel?.

Pomembno se mi je zdelo, da pišemo v prvi osebi in brez imen. Učenci lahko v razredu, šoli, doma naredijo spremembo v vedenju, počutju tako, da se sami odločijo, kako se bodo za to trudili.

2.2 Interesne dejavnosti

Interesna dejavnost, ki jo s sodelavko vodiva na razredni stopni za učence 3. in 4. razredov, je namenjena krepitvi pozitivne komunikacije, sprejemanju drugačnosti in različnosti ter krepitvi dobrih medosebnih odnosov. Osnova delavnice je zgodba o drugačnosti in sprejemanju različnosti.

2.3 Dnevi dejavnosti

Šolski svetovalni delavci lahko izvajamo tudi **delavnice na tehniškem dnevu**. Za 8. razrede smo pripravili tehniški dan Človek pomaga človeku.

Splošni cilji tehniškega dneva so bili:

- zavedati se pomena, ki ga ima pomoč sočloveku;
- spoznati ukrepe in postopke samozaščite in reševanja sočloveka ob naravnih nesrečah in drugih izrednih situacijah;
- ozaveščati učence o zdravem načinu življenja in širiti splošno razgledanost na področju zdravstvene vzgoje.

V nadaljevanju predstavljam nekaj vsebin, ki jih lahko vključimo v tako obliko dela z učenci.

• Medsebojni odnosi, puberteta, zaljubljenost in spolnost

Program O tebi že vrsto let izvaja s sodelavko biologinjo v 7. in 8. razredih. V dobi interneta mladi poiščejo nasvet glede medsebojnih odnosov, zapletov v medosebnih odnosih in raziskovanju ljubezni, spolnosti na medmrežju. Včasih so informacije prave, včasih tudi ne. Pogovori o medsebojnih odnosih pri fantih in dekletih, o ljubezni, prvi zaljubljenosti, spolnosti in komunikaciji med mladimi so zato še kako dobrodošli.

Delavnice so zasnovane tako, da zajemajo biološke vsebina in vsebine s področja medosebnih odnosov, razlik med spoloma, komunikacije med vrstniki in starši.

Biološke vsebine so usmerjene v telesne spremembe odraščanja, prehranjevalne navade, higieno ...

Socialne vsebine pa se vsebujejo področja razlik med spoloma, vrstniško vplivanje, sprejemanje drugačnosti in komunikacija z vrstniki ter starši.

Prvi pogoj pri izvajanju delavnice je, da je skupina majhna ter da se v skupini dogovorimo za tri pravila pri komunikaciji, in sicer:

- govori le eden, drugi poslušajo;
- nasprotno mnenje komentirajo spoštljivo, ne žalimo sošolke/sošolca;
- uporabljajo primerne izraze za poimenovanje telesnih organov.

Delavnico običajno pričnemo tako, da iščemo telesne spremembe pri fantih in dekletih.

Temu sledi delavnica, ko iščemo ostale spremembe, ki se dogajajo v času pubertete v vedenju mladih. Poskušamo jih poimenovati.

Običajno se skozi pogovor pojavijo naslednja vsebinska področja, ki jih kasneje razložimo:

- moj odnos do sebe,
- odnosi s starši,
- odnosi z vrstniki.

Znotraj teh kategorij lahko izpeljemo delavnice v skupinah.

Na koncu, ko se skozi pogovor oblikuje dovolj varno okolje za vprašanja, učencem damo priložnost, da obrišejo svojo roko in v vsak prst zapišejo vprašanje, za katerega bi želeli strokoven odgovor oz. nasvet.

Delavnica običajno poteka 1 do 2 šolski uri.

Mladi si želijo pogovora in potrebujejo sogovornika. Internet je lahko koristen, vendar komunikacijo za življenje urimo le, če se o čustvih in vrednotah pogovarjamo.

• **Krvodajalstvo**

Uro smo začeli tako, da smo se postavili v krog in si podajali rdeč klobčič volne. Nastala je mreža. Sledil je pogovor o tem. Kaj simbolizira nastala mreža? S katerimi dogodki jo lahko povežemo v življenju? Ali bi povezavo lahko našli tudi s krvodajalstvom? Kaj vam je o tem že znano? Poznate koga, ki je daroval kri? Poznate koga, ki je kri prejel?

Nato je sledila delavnica, kjer smo z učenci izdelali nedokončane povedi. Vsak učenec je zase napisal, kako razmišlja o tem.

Nedokončane povedi:

Podariti kri pomeni_____.

Biti krvodajalec je_____.

Krvodajalstvo je_____.

Ni mi vseeno, za druge, zato_____.

Včasih ob besedi krvodajalec pomislim na_____.

S krvodajalstvom _____.

Prebrali smo nedokončane povedi in jih nalepili na rdeče kapljice, te pa obesili na steno.

Sledil je izobraževalni del, kjer smo predstavili nekaj podatkov, dejstev o krvodajalstvu in intervju s sodelavci, ki so krvodajalci.

Na koncu smo se z učenci pogovarjali, zakaj je lepo biti del družbe, ki ima veliko krvodajalcev, kaj bi sporočil človeku, ki je 70-krat daroval kri, zakaj je dobro biti krvodajalec ...

Z učenci smo ugotovili, da je lepo biti del družbe, ki je povezana, ki skrbi za zdravje svojih državljanov. Predvsem nam daje občutek varnosti, saj vemo, da bomo dobili pomoč, če bomo v stiski

- **Alkohol**

Delavnica na tehniškem dnevu, ki jo pogosto izpeljemo, je namenjena **škodljivim učinkom alkohola in vrstniškemu vplivu**. Pri temo smo uporabili gradivo Alkohol? Priročnik za učitelje (Pelc, Zelenjak, 2003).

Delavnice so namenjene učenju škodljivih učinkih alkohola, v drugem delu pa pomenu vrstnikov in njihovemu vplivu.

III. ZAKLJUČEK

Prispevek pokaže nekaj načinov izvedbe preventivnih dejavnosti na šoli. Preventivnega dela na šoli ne more voditi en sam strokovni delavec, zato so oblike razrednih ur, ki so tematsko pripravljene, kot npr. večine meseca, tehniški dnevi, kjer so vključeni tudi drugi strokovni delavci šole in celo zunanji strokovni delavci, npr. predstavniki zdravstvenega doma in drugi, bogata strokovna podpora in moč. Preventivne vsebine s področja skrbi za zdravje otrok in mladostnikov so izjemno pomembne in čeprav otroci živijo v digitalni dobi in imajo dostop do najrazličnejših informacij, je pogovor še vedno ključni del vzgoje.

LITERATURA IN VIRI

1. Alzina R. B, et al. (2010). Čustvena inteligenca otrok: priročnik za učitelje in starše z vajami. Ljubljana: Tehniška založba.
2. http://www.mss.gov.si/fileadmin/mss.gov.si/pageuploads/podrocje/os/devetletka/program_drugo/Programske_smernice_za_svetovalno_sluzbo_v_osnovni_soli.pdf
3. Latkovič, B. (2000). Spodbujamo nekajenje! Delovni listi za učenke in učence osnovnih šol. Ljubljana: Društvo pljučnih bolnikov Slovenije, Inštitut za varovanje zdravja.
4. Macgrath, H.. (1996). Prijazni učenci, prijazni razredi: učenje socialnih veščin in samozaupanja v razredu. prevod Alenka Kobolt. Ljubljana: DZS.
5. Pelc, J.; Zelenjak, N. (2003): Alkohol? Priročnik za učitelje. Ljubljana: IVZ ., <http://www.zdravjevsoli.si/alkohol/>, pridobljeno s spleta 11. 11. 2016, ob 15. uri.
6. Program » O tebi«. Izobraževalni komplet. Ljubljana: Procter & Gamble.
7. Škopalj E., G. (2010). Od človeka do sonca. Maribor: Društvo za boljši svet.
8. Veliki slovar tujk (2002). Ljubljana: Cankarjeva založba.
9. Vtič Tršinar, D. (2004). Iskalci biserov. Priročnik za razredne ure. Maribor: Društvo za boljši svet.

KAJENJE – ODVISNOST O KATERI PREMALO GOVORIMO?

POVZETEK

S kajenjem se srečujemo preko celega dne: kadi se po domovih, kadi se pred lokali, cigarete lahko kupimo v trgovino, kadilca srečamo na cesti ... Ali je kajenje odvisnost, ki je družbeno sprejemljiva? Ali v šolah zadosti spregovorimo o kajenju in škodljivih učinkih kajenja? Ali obstajajo kvalitetni programi, ki mladim odstirajo pasti zasvojenosti s kajenjem? Koliko sploh lahko vplivamo, da otroci ne bodo posegli po cigareti? Kaj lahko šola ponudi učencem, da bodo učenci začeli razmišljati o pasteh zasvojenosti s tobakom? Ali so naši učenci pasivni kadilci? To so bila vprašanja, s katerimi smo se srečevali v šoli, preden smo oblikovali kratek program za osnovnošolce o škodljivih učinkih kajenja.

KLJUČNE BESEDE: preventivne dejavnosti v šoli, odvisnost, zasvojenost s tobakom, vrstniški vpliv.

SMOKING – AN ADDICTION NOT DISCUSSED ENOUGH?

ABSTRACT

We are exposed to smoking every day: people smoke at home, in front of bars, cigarettes can be bought in shops, we can run into a person smoking a cigarette in the street ... Does that make smoking a socially acceptable addiction? Is smoking, as well as its harmful effects, discussed enough in schools? Are there any high-quality programs which present youngsters with the traps of a tobacco addiction? How strong is our influence in deterring children from smoking? What can a school offer to its pupils to ensure that they start thinking about the toll the cigarette addiction has taken on them? Are pupils passive smokers? These are just some of the issues we identified before developing a short programme intended to educate primary school pupils about the negative effects of smoking.

KEYWORDS: preventive activities in schools, addiction, tobacco addiction, peer influence.

I. UVOD

Preventivno delovanje šolskega svetovalnega delavca zajema več področij. V tem prispevku se bom osredotočila na področje zdravja in sodelovanja z zunanjimi institucijami.

Vsako leto damo učencem anketni vprašalnik, s katerim evalviramo Vzgojni načrt šole. Ob zaključku šolskega leta so nam starši predlagali, da z učenci spregovorimo o škodljivih učinkih kajenja. Na komisiji za Vzgojni načrt smo zelo resno pristopili k načrtovanju dejavnosti. Pri tem smo se šolski svetovalni delavci povezali s strokovno delavko iz Zdravstvenega doma Tržič in učitelji naravoslovja. V nadaljevanju sem zbrala nekaj načinov, preko katerih lahko z mladostniki spregovorimo o zdravju, o škodljivih učinkih kajenja, vrstnikih in vrstniških pritiskih.

A. Na kaj se lahko opremo?

Najprej sem poiskala nekaj smernic in strokovnih izsledkov raziskav. V pomoč mi je bil priročnik Skozi umetnost o zdravju (Kranjc, 2016) in zadnja raziskava Nacionalnega inštituta za javno zdravje (v nadaljevanju NIJZ), ki je bila opravljena leta 2014 in je bila že četrta po vrsti. Gre za raziskavo z naslovom Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju med mladostniki v Sloveniji - Izsledki mednarodne raziskave HBSC, 2014 (Jeriček Klanšček, et al., 2015).

Že v uvodu dr. Eržen (v Jeriček Klanšček, et al., 2015, str. 5) piše, da raziskava Z zdravjem povezana vedenje v šolskem obdobju (HBSC 2014) kaže, da večina mladostnikov (88 %) svoje zdravje ocenjuje kot dobro ali odlično in da so s svojim življenjem zadovoljni. Raziskava je pokazala nekaj pozitivnih trendov, in sicer poudarjen upad razširjenosti kajenja med mladimi ter znižanje deleža mladostnikov, ki dnevno uživajo sladke pijače. Dr. Eržen v nadaljevanju piše, da so taki rezultati razveseljivi, saj je bila promocija zdravega načina življenja v preteklih letih povezana prav s kajenjem in zdravo prehrano (prav tam).

Pucelj (v Jeriček Klanšček, et al., 2015, str. 20) piše, da imajo starši, vrstniki/prijatelji, učitelji in druge pomembne osebe v času odraščanja velik vpliv na mladostnika, saj vplivajo na razvoj osebnosti, vrednot in vedenja, upoštevanje pravil, omogočajo socializacijo in učenje ter so lahko spodbuda za razvoj in oblikovanje zdravih navad, zdravega načina življenja in zadovoljstva v življenju.

V nadaljevanju sem se osredotočila na podatek iz omenjene raziskave, in sicer Koprivnikar (prav tam, str. 49) v poglavju Tvegana vedenja navaja izsledke raziskave TOBAK in sicer da

- 13,1 % 15-letnikov kadi vsaj enkrat tedensko, med spoloma ni razlik;
- 16,6 % 15-letnikov je prvič kadilo v starosti 13 let ali manj, več fantov kot deklet;
- da se je razširjenost kajenja v obdobju 2002–2014 zmanjšala pri obeh spolih in v vseh starostnih skupinah.

Obdobje mladostništva je obdobje, ko mladostniki iščejo svoje mesto v družbi, med prijatelji, gradijo svoj jaz in si utirajo pot v odraslost. Ključno vlogo imajo vrstniki in njihova vloga je v obdobju odraščanja vedno bolj pomembna.

Na šoli smo se lotili priprave delavnic tako, da smo preučili že omenjena dokumenta ter se osredotočili na literaturo in delavnice, ki jih je pripravil Inštitut za javno zdravje (Latkovič, 2000). Gradivo je kvalitetno zasnovano in lahko ga uporabljamo pri razrednih urah, dnevnih dejavnosti, kjer je poudarek na zdravju, preventivi in kritičnemu razmišljanju.

V nadaljevanju bom predstavila nekaj delavnic, ki jih lahko izvedemo na razredni uri, tehniškem dnevu ali pri drugih dejavnostih.

B. Delavnice – kajenje

1. Za uvodno motivacijo učencem ponudimo nedokončane povedi.

Učenci na samolepilne listke **dokončajo poved** »**Kajenje je....**« in jo nalepijo na tablo.

Liste poskušamo razvrstiti v kategorije (npr. zdravje, telesni videz, socialni stiki ...).

Sledi **diskusija** o nastali shemi.

2. Z učenci raziščemo, od kod je tobak, kako je prišel v Evropo, kakšna so bile prve izkušnje z njim.

Predstavimo zgodbo **Kajenje – hudičeva zel** (v Kranjc, M. et al., 2016, str. 55).

Tobak ima v ljudskem izročilu različno vlogo. V indijanskih pravljicah je npr. opisan kot sveta zel, v evropski pripovedni tradiciji pa je pogosto predstavljen kot rastlina, ki jo je na zemljo zasadil hudič. Tako pravi tudi pravljica z naslovom Tobak, ki jo pripovedovalec začne z besedami:

»Pravijo, da so prinesli tobak k nam iz Amerike, a to ni res. Rastlino je pri nas zasadil sam Peklenšček že mnogo prej, preden so jo pripeljali preko luže.« Revež, ki s kopico otrok živi v napol podrti bajti, sklene s hudičem kupčijo. Hudič mu postavi grad z velikim vrtom, v zameno pa mora kmet v treh letih ugotoviti ime zeli, ki jo je hudič zasadil na vrtu, sicer bo vzel njegovo dušo in duše vse njegove družine s seboj v pekel. Siromak o imenu zeli sprašuje učenjake, popotnike in starce, a nihče je ne pozna. Na zadnji dan tretjega leta, ko je siromak že povsem obupan, pride mimo popotna ženica. Ko izve za njegovo težavo, siromaku naroči, naj se skrije za steber in počaka. Sama sede na zel in se dela, da jo zvija v trebuhu, takrat pa mimo v črni kočiji pridirja hudič in se dere: *»Ženščina, dol s tobaka!«* Tako je bila njegova duša rešena, srečno je živel s svojo družino na gradu. *»Njegovi gostje pa so zvijali listje tobaka v cigare in iz njih vlekli dim. Tako so spoznali pri nas ljudje tobak, ki ga danes toliko pokadijo.«*

Pravljica je bila objavljena v oddaji Za 2 groša fantazije na Radiu Študent 16. 6. 2010. Iz angleščine jo je prevedel Pavel Koltaj. Še eno slovensko različico te pravljice najdete v zbirki *Za devetimi gorami* (izbrala in priredila Anja Štefan, Mladinska knjiga, 2011).

Pravljica je lahko uvod v diskusijo. Z učenci začnemo pogovor o vsebini. Izhodišče za pogovor je lahko tudi zgodba Ilke Vaštetove z naslovom Mali Tin.

C. Film in pogovor po filmu

Film z naslovom Hvala, ker kadite (THANK YOU FOR SMOKING, Jason Reitman, ZDA, 2005, 35 MM, slovenski podnapisi, distribucija Cinemania) je v priročniku Skozi umetnost o

zdravju (Kranjc, M. et al., 2016, str. 17) predlagan za mladostnike starejše od 15 let. Tam kot enega od možnih pristopov navajajo pogovor o filmu. Dr. Robi Kroflič in mag. Barbara Kelbl sta oblikovala naslednja osnovna načela vodenja pogovora:

Otrokom ne razlagamo zgodbe in/ali sugeriramo njenega sporočila.

- *S podvprašanji otroke spodbujamo k natančnemu opazovanju in utemeljevanju trditev.*
- *Spodbujamo k strpnemu poslušanju drug drugega in upoštevanju možnih različnih pogledov in razlag.*
- *Morebitna skupna stališča naj oblikujejo otroci sami.*
- *Če se nam zdi, da so spregledali kak pomemben detajl zgodbe, jih spomnimo nanj in spodbudimo, da razmislijo o njem in pojasnijo njegov pomen.*
- *Ključno je otrokovo doživljanje, vživetje v like in zgodbo in spodbuda, da ta doživetja izrazijo na različne načine: s pripovedovanjem, z risbo, s filmskim ustvarjanjem, z dramatisacijo in/ali simbolno igro, s plesom ...*

Avtorja poudarjata, da imajo:

- **vživetje** v zgodbo in like,
- **opazovanje** njihovih karakternih značilnosti,
- **opisovanje** psiholoških stanj,
- **poslušanje** različnih razlag zgodbe in
- **izražanje** lastnih doživetij

večjo vzgojno vrednost kot eksplicitno moralno sporočilo.

Nakazala sta tudi strukturo vodenega pogovora ter nabor osnovnih vprašanj, s pomočjo katerih vodimo diskusijo z otroki/mladimi po ogledu filma:

1. Opis zgodbe in likov

Opišite zgodbo, kaj smo videli ...

Opišite like, kdo nastopa v zgodbi ...

Pri osebah opišite zunanost in karakter ...

2. Poglobitev (Zakaj? Kaj to pomeni? Po čem se vidi, da ...?)

3. Vživetje v umetnino in zgodbo

Kako si se počutil, ko se je zgodilo to in to?

Se je tudi tebi že zgodilo to in to? Kako si se počutil?

Če bi se tebi zgodilo to in to – kako bi se počutil? Kaj bi naredil?

4. Razvijanje občutljivosti za umetniški izraz

Kako je bilo prikazano to in to? Kakšen je bil videti ...?

Kakšne so bile barve? Je bilo svetlo, temno? Kaj smo ob tem slišali? Kako smo se ob tem počutili?

5. Ekspresija doživetij

Lahko to upodobimo?

Diskusija ob knjigi in filmu je potrebna. Otrok zavzame aktivno vlogo. Pri tem spremlja lik, ki nastopa in je kritičen do vloge, ki jo ima lik skoz zgodbo.

Pomembno pri diskusijah se mi zdi, da najprej vzpostavimo varno okolje, kjer bo otrok oz. mladostnik lahko povedal svoje mnenje. Pomembna je komunikacija, spoštovanje različnih

pogledov, argumentov, pri tem je skozi knjigo/zgodbo treba opozoriti na dele, kjer se oseba v zgodbi odmakne od zdravega življenjskega sloga. Preverjanje razumevanje vsebine je zelo pomembno, da si otrok ne razlaga zgodbe napačno.

D. Publikacija Miti o kajenju (Koprivnikar, 2007)

Knjižica vsebuje pogoste neresnične izjave – mite o kajenju. Je kvalitetno izhodišče za pogovor v skupini mladostnikov.

E. Pasivno kajenje

Delavnico o pasivnem kajenju lahko izpeljemo tako, da se z učenci najprej pogovorimo o pojmu pasivno kajenje.

Pasivno kajenje je, ko odrasli nekadilec ali otrok vdihuje tobačni dim, ki nastaja pri kajenju cigarete. Nekadilec je tako izpostavljen tobačnemu dimu, ki ob kajenju nastaja.

Koprivnikar (2008) piše, da nekadilec tako izdihava razredčeno mešanico obeh vrst dima. Ta mešanica naj bi vsebovala preko 4.000 sestavin v obliki plinov in delcev. Navaja tudi, da so za najmanj 60 od teh sestavin strokovnjaki potrdili oz. sumijo, da pri človeku povzročajo raka.

Prav tam tudi opozarja, da pasivno kajenje škoduje zdravju odraslih in otrok. Nadalje ista avtorica opozarja, da se ob krajši izpostavljenosti tobačnemu dimu drugih lahko pojavi vdraženost oči, nosu in grla, glavobol in slabost. Ob dolgotrajni izpostavljenosti tobačnemu dimu se pojavijo resne in nevarne posledice za zdravje, ki so podobne učinkom kajenja pri kadilcih. Dojenčki in otroci so med najbolj ranljivimi skupinami glede škodljivih učinkov pasivnega kajenja. Svetovna zdravstvena organizacije ocenjuje, da je na svetu skoraj polovica otrok izpostavljenih tobačnemu dimu (prav tam, 2008).

Na delavnici z naslovom Pasivno kajenje smo z učenci 9. razreda raziskovali, katere zdravju škodljive snovi vsebuje tobačni dim in z metodo razgovora ugotavljali, ali so učenci že bili oziroma ali so pasivni kadilci. 50 učencev smo razdelili v tri skupine. V vsaki skupini so najmanj trije učenci pritrdili, da so doma pasivni kadilci. Nekateri so povedali, da so tobačnemu dimu izpostavljeni tudi med vožnjo z avtomobilom. Približno tretjina učencev se ni vključila v pogovor. Molčali so in niso želeli izdati svoje zgodbe. Ostali pa so povedali, da starši ne kadijo oziroma se umaknejo iz stanovanj in prižgejo cigareto. Po pripovedovanju učencev sklepamo, da večino kajenje moti, da jim cigaretni dim smrdi in si ne želijo postaviti kadilci oziroma biti pasivni kadilci. Pravijo, da ti smrdijo lasje, obleka ... Všeč jim je, da je v Sloveniji v javnih zaprtih prostorih kajenje prepovedano.

V drugem delu delavnice smo se posedli okrog plakata, na katerega smo narisali cigareto z dimom. Pred plakat smo postavili plastičen zaboj z 19 snovmi, ki so bile shranjene v embalažah (steklenice, platenke, škatle ...) Imena vseh teh snovi smo napisali na rumene kartončke. Učenci so izžrebali vsak po enega, nekateri tudi dva kartončka. Njihova naloga je bila, da so izbrano snov poiskali v zaboju in jo postavili na rob plakata z narisano cigareto. O vsaki snovi smo povedali še nekaj pomembnih informacij. Vse izbrane snovi se nahajajo v tobačnem dimu

in so strupene ter zdravju škodljive. Večino omenjenih strupenih snovi smo si sposodili pri učiteljici za kemijo (aceton, butan, formaldehid, svinec, toluen, nitrobenzen, metanol). Amonijak smo ponazorili z WC čistilom, arzen s prazno škatlo strupa za podgane, kadmij z baterijami za ponovno polnjenje, ogljikov monoksid s plastičnim avtomobilčkom, ddt z insekticidom Biokil, vinilklorid s plastičnim lončkom, stearično kislino s svečo. Nikotina, cianovodika in naftalina pa nismo dobili in smo snovi ponazorili kar s sliko. Embalaž nismo odpirali, saj gre v večini za nevarne in strupene snovi, za nekatere smo imeli le prazno embalažo.

Strokovno izhodišče za delavnico smo črpali iz Koprivnikar, H. (2008, str. 4,5).

Učenci so bili začudeni in ogorčeni, ko so ob koncu delavnice ugotovili, koliko nevarnih snovi se nahaja v tobačnem dimu. Prizor plakata s cigareto in z vsemi snovmi, ki so jo obdajale, je bil res zastrašujoč. Menimo, da s tovrstnimi metodami učencem približamo problem pasivnega kajenja. Učenje z uporabo vseh čutil, z raziskovalnim pristopom ter lastno izkušnjo je zagotovo najboljše. Znanje je trajnejše, kar je v današnjem sodobnem svetu zelo pomembno.

F. Vrstniški vpliv – delavnica

Z učenci smo izvedli delavnico, kjer smo se pogovarjali o vlogi vrstnikov v času odraščanja in moči vpliva vrstnikov.

Predlog izvedbe delavnice:

Učenci se razporedijo v skupine po 5, 6. Preberejo zgodbo in svoje mnenje napišejo na samolepilne listke. Mnenje preberejo v skupini in ga poskusijo argumentirati. Vsak učenec listek nalepi na plakat na tabli. Plakat je sestavljen iz dveh barv. Spodnja je rdeča, zgornja zelena. Spodaj nalepijo listke učenci, kjer sta otroka iz zgodbe Maja in Tim (glej zgodbo spodaj) sprejela izziv in poskusila s kajenjem, zgoraj pa učenci, ki menijo, da sta odločno odklonila ponujeno cigareto. Na sredino lista nalepijo listke učenci, ki menijo, da je bil eden odločen, drug pa ne.

Zgodba je odlično izhodišče za učenje oz. bi temu lahko rekli celo trening o tem, kako odreagirati v situacijah, ko nanje nisi pripravljen, ko je na preizkušnji zaupanje staršev, tvojih načel oz. zdravja. Zgodba lahko daje izhodišče za pogovor še o drugih temah.

Zgodba: Novoletni večer

Maja in Tim sta na novoletni večer skupaj s prijatelji. Starši so se udeležili koncerta, dovolili so jima, da povabita prijatelje in skupaj pogledajo zanimiv film. Čeprav sta bila starša sprva v dvomih, ali naj otrokoma zaupata ali ne, sta se odločila, da jima bosta druženje s prijatelji dovolila, saj sta bila stara že 15 let.

Sprva je bilo druženje zelo prijetno, gledali so film, nato pa je ena od sošolk iz žepa vzela cigarete in jih začela ponujati drugim.

Diskusija: Kaj meniš, kako je odreagirala Maja in kako Tim? Kako sta se počutila?



Slika 1: Plakat, ki je nastal na delavnici - vrstniško vplivanje

Fotografija plakata nastalega na delavnici kaže, da je večje število učencev zapisalo, da bosta Maja in Tim poskusila kaditi, da bosta podlega pritisku vrstnikov, izzivu (spodnji oranžni del plakata – več listkov). Nekaj učencev je bilo neodločenih, predvsem dekleta so zapisala, da bo Tim poskusil kaditi, Maja pa ne, fantje pa so menili ravno obratno (sredina plakata). Učenci, ki so menili, da se bosta Tim in Maja odločila, da ne bosta kadila, pa so svoje odgovore nalepili na zeleni del plakata.

Izbrala sem nekaj odgovorov, ki so jih zapisali učenci, ki so bili mnenja, da se bosta odločila za kajenje:

- Počutila sta se cool.
- Nista se hotela zameriti prijateljici.
- Mislim, da sta poskusila, saj se nista hotela zameriti prijateljici.
- Vzela sta cigareto.

Na vprašanje, kako sta se ob tem počutila, so učenci zapisali:

Počutila sta se neprijetno, slabo, počutila sta se svobodno, del družbe. Končno sta bila enaka prijateljcem. V tem, da sta del družbe, sta uživala....

Mladim veliko pomeni biti del družbe, biti sprejet. Delavnica je pokazala, kako velik vpliv imajo lahko vrstniki.

II. ZAKLJUČEK

Prispevek prikazuje nekaj delavnic, načinov pogovora z mladimi o škodljivih učinkih tobaka, povzema nekaj priporočenih medijev (filmi, zgodbe) s tematiko tobaka.

Skozi diskusijo mladostnike učimo o zdravju, učimo jih kritično razmišljati o nezdravih življenjskih slogih, o pasteh, ki jih prinašajo zasvojenosti, in o odgovornosti za svoje zdravje.

Mladostništvo je čas iskanja, čas osamosvajanja, zato se prispevek dotika tudi vloge vrstnikov in vrstniških pritiskov.

Učenje komunikacije je ključno pri izvedbi delavnic, saj brez medsebojnega spoštovanja in poslušanja ter argumentiranja take oblike dela z mladostniki ne moremo izvesti. Trening komunikacije v skupini mladostnika krepi za komunikacijo med vrstniki.

LITERATURA IN VIRI

1. Jeriček Klanšček, H. et al. (2015) http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/hbsc_2015_e_verzija_30_06_2015.pdf, povzeto z interneta, 2. 11. 2016, ob 10. 20 uri.
2. Latkovič, B. (2000). Spodbujamo nekajenje! Delovni listi za učenke in učence osnovnih šol. Ljubljana: Društvo pljučnih bolnikov Slovenije, Inštitut za varovanje zdravja.
3. Koprivnikar, H. (2007): <http://www.nijz.si/sl/publikacije/miti-o-kajenju>, povzeto z interneta, 2. 11. 2016, ob 11.40.
4. Koprivnikar, H. (2008). Pasivno kajenje. Ljubljana: IVZ RS, Center za promocijo zdravja.
5. Kranjc, M., Bucik N., Požar Matjašič N., urednice (2016). SKOZI umetnost o zdravju [Elektronski vir] : priročnik izbranih kulturnih vsebin <http://www.kulturnibazar.si/kulturna-vzgoja-gradiva/>
6. Kroflič, R.; Kelbl, B.; Požar Matjašič, N.; Bucik, N. in Pirc, V. (2012). Vključevanje kulture v vzgojnoizobraževalnem procesu. *XVIII. strokovno srečanje ravnateljic in ravnateljev vrtcev, 8.-9. Oktober 2012, Portorož*. Dostopno na: <http://www.solazaravnatelj.si/wp-content/uploads/2012/11/Delavnica-Vkljucevanje-kulture-v-VIZ-proces.pdf>.
7. Vašte, I. (1921). Pravljice. Ljubljana: Tiskarna Zadruga.

UŽIVAJMO V ZDRAVJU

POVZETEK

V sliki in besedi bom predstavila projekt, v katerega je vključena naša šola in je sofinanciran iz sredstev Norveškega finančnega mehanizma. Temeljni cilj projekta je spodbuditi in aktivirati povezovanje in sodelovanje med različnimi sektorji na nacionalni in lokalnih ravneh po načelu skupnostnega pristopa. Partnerji v tem projektu so: Zavod Republike Slovenije za šolstvo, Nacionalni inštitut za javno zdravje, Univerza v Ljubljani Fakulteta za šport in Pedagoška fakulteta, Institut »Jožef Stefan« Ljubljana, Fakulteta za zdravstvo Jesenice, Univerza v Mariboru Fakulteta za zdravstvene vede. V projektu sodelujemo tudi osnovne šole, srednje šole, vrtci, zdravstveni domovi, lokalne skupnosti in območni NIJZ iz vseh regij Slovenije. Poglavitni cilj projekta je zagotoviti sistemsko povezavo med zdravstvenimi domovi in izobraževalnimi ustanovami ter lokalno skupnostjo v preventivni tim, ki bo po načelu skupnostnega pristopa v ospredje postavljala posameznika in njegovo zdravje in bo trend rasti debelosti postopno obrnil v negativno smer. Šolski projektni tim sestavlja pet učiteljev. Izvajamo dejavnosti s področja zdrave prehrane in telesne dejavnosti. Predstavila bom dejavnosti, ki smo jih izvedli v povezavi z zdravo prehrano. V okviru projekta smo za starše in otroke v popoldanskem času organizirali dve delavnici o zdravi prehrani, kjer smo ugotavljali vsebnost sladkorja v poznanih živilih, izdelovali jogurt in skuto ter zdrave namaze. Na sestanku šolskega parlamenta smo predsednike razreda seznanili s smernicami zdrave prehrane. Vsak razred je na razrednih urah sestavil 3 jedilnike. Vsakih štirinajst dni je na jedilniku njihov predlog.

KLJUČNE BESEDE: projekt Uživajmo v zdravju, sredstva Norveškega finančnega mehanizma, več partnerjev v projektu, ustaviti trend rasti debelosti, delavnice o zdravi prehrani, gibalni odmor, minuta za zdravje.

LET'S ENJOY HEALTH

ABSTRACT

In picture and word, I'm going to present a project in which our school has been taking part, and is co-financed from Norwegian financial mechanism sources. The basic goal of the project is to encourage and activate connecting and collaboration of different sectors on national and local levels according to the principle of community approach. The partners in this project are: National Education Institute Slovenia, National Institute of Public Health, University of Ljubljana - Faculty of Sport and Faculty of Education, The Jožef Štefan Institute Ljubljana, Faculty of Health Care Jesenice, University of Maribor – The Faculty of Health Sciences. The project is carried out by elementary schools, high schools, kindergartens, health centres, local communities and branches of National Institute of Public Health from all regions of Slovenia. The main purpose of the project is to establish system partnership of health centres and educational institutions with the local community in order to form a preventive team which will, according to the principle of community approach, spotlight an individual and his health, and as a result, gradually reverse the growing trend of overweight population. Our school project team consists of five teachers. We perform activities associated with healthy diet and keeping fit. I'm going to present the activities in connection with healthy diet. As part of the project, we have organised two workshops for parents and children, in which we tried to raise awareness of the amount of sugar in everyday food products, and made yoghurt, cottage cheese and healthy spreads. Class representatives were given guidelines of healthy diet at the meeting of school parliament. Each class proposed three menus on class period sessions. Their suggestions appear on the menu once in a fortnight.

KEYWORDS: Let's enjoy Health project, Norwegian financial mechanism sources, multiple partners in the project, to reverse the growing trend of overweight population, healthy diet workshops, physical recess, a minute for health.

I. UVOD

Naša šola, torej Osnovna šola Stopiče, sodeluje v projektu »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« oz. krajše v projektu »Uživajmo v zdravju«. Ta projekt se izvaja s finančno podporo Norveškega finančnega mehanizma.



Slika 1: Logotip projekta, logotip Norveškega finančnega mehanizma in logotip Službe vlade Republike Slovenije za razvoj in evropsko kohezijsko politiko

V projekt je vključenih 6 partnerjev: Zavod Republike Slovenije za šolstvo, Nacionalni inštitut za javno zdravje, Univerza v Ljubljani Fakulteta za šport in Pedagoška fakulteta, Institut »Jožef Stefan« Ljubljana, Fakulteta za zdravstvo Jesenice, Univerza v Mariboru Fakulteta za zdravstvene vede. Vodja projekta je ga. Irena Simčič, svetovalka za gospodinjstvo in šolsko prehrano na ZRSS. V projektu sodelujemo tudi osnovne šole, srednje šole, vrtci, zdravstveni domovi, lokalne skupnosti in območne enote NIJZ iz vseh regij Slovenije.

Cilj projekta je zmanjševanje ali preprečevanje bolezni, povezanih z življenjskim slogom s poudarkom na prehranjevanju in redni telesni dejavnosti. Dodatni cilj pa je vzpostaviti dobre medsebojne povezave in sodelovanje med šolstvom, primarnim zdravstvom in lokalno skupnostjo.

V nadaljevanju vam bom predstavila, kako smo se projekta lotili na naši šoli.

II. GLAVNI DEL

Julija 2015 se je naša šola javila na razpis Zavoda Republike Slovenije za šolstvo glede sodelovanja v projektu »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« oz. krajše projekt »Uživajmo v zdravju«. Želeli smo sodelovati v projektu, ker nas je pritegnila vsebina, saj tudi mi opažamo, da se mladina manj giblje in bolj nezdravo je kot pred leti. Želeli smo prispevati k spremembi tega negativnega trenda, saj se tudi na naši šoli že pojavljajo otroci s prekomerno telesno težo.

Januarja 2016 je šola prejela sklep o izboru za sodelovanje v projektu. Marca 2016 se je vseh 5 članov tima z ravnateljico udeležilo dvodnevne konference na to temo v Laškem, kjer smo dobili prve informacije o poteku projekta. Tako smo izvedeli, da se projekt, v katerega je vključenih 6 partnerjev, izvaja že od začetka leta 2015 in da je se izvaja s finančno podporo

Norveškega finančnega mehanizma. Izvedeli smo tudi, da smo v projekt vključeni tudi Območne enote Nacionalnega inštituta za javno zdravje, zdravstveni domovi, srednje šole, osnovne šole in vrtci in sicer tako, da so pokrite vse regije Slovenije. Maja 2016 smo izvedeli, da naša šola v projektu sodeluje s testiranjem inovativnega modela in ne v modelu algoritma sodelovanja med lokalnimi partnerji. Takrat smo se tudi registrirali člani preventivnega tima. Na naši šoli tim sestavlja 5 članov: 3 učiteljice razrednega pouka, 1 učitelj športa in 1 učiteljica gospodinjstva, ki je hkrati tudi vodja šolske prehrane. Junija 2016 smo imeli usposabljanje v Ljubljani, ki sva se ga udeležila dva člana tima. Avgusta 2016 smo se vsi člani tima udeležili usposabljanje v Portorožu, kjer smo dobili konkretne napotke za izvedbo projekta na šoli. Dobili smo tudi v podpis pogodbo o sodelovanju v projektu. Člani tima smo se sestali sedemkrat. Naredili smo analizo stanja SLOFit s pomočjo podatkov iz športno-vzgojnega kartona in analizo stanja prehrane na podlagi strokovnega mnenja OE NIJZ o šolski prehrani. Na podlagi obeh analiz stanja smo določili dejavnosti, ki jih bomo izvajali z učenci v šolskem letu 2016/2017. Pripravili smo navodila za izvajanje dejavnosti v času gibalnega odmora in brošuro Minute za zdravje. Od septembra do novembra 2016 smo na šoli izvajali dejavnosti, ki smo jih zapisali v akcijskem načrtu projekta.

A. Dejavnost 1: Minuta za zdravje

Člani projektnega tima smo natisnili brošuro z vajami, ki jih lahko vsak učitelj izvaja med svojo uro za razbremenitev in spremembo položaja mišic med sedenjem. Pri tem obvezno odpremo okna v učilnici. Brošura se nahaja na mizi učitelja v vsaki učilnici.

B. Dejavnost 2: Gibalni odmor

Člani projektnega tima smo izdelali plakate z navodili in pripomočki za izvajanje posamezne dejavnosti. Plakate smo plastificirali in jih obesili na petih različnih lokacijah po šoli, tako da lahko več razredov istočasno izvaja različne dejavnosti. Navodila so namenjena učencem, tako da učitelj, ki ima varstvo, ni nič dodatno obremenjen. Učenci po jasnih navodilih sami izvajajo dejavnosti.

Gibalni odmor izvajamo v času jutranjega varstva in med varstvom po pouku, ko učenci čakajo do odhoda avtobusa (velika večina naših učencev je vozačev). Ravno zaradi tega, ker je večina naših učencev vozačev, klasičnega 20 minutnega gibalnega odmora po tretji šolski uri nismo mogli uvesti, saj nam tega ne dopušča vozni red avtobusov. Tako imajo naši učenci daljši gibalni odmor, res pa je, da ni umeščen v optimalni čas (na polovico obremenitve s poukom).

Gibalni odmor se izvaja na petih lokacijah, na vsaki lokaciji so različne aktivnosti:

- ploščad pred šolo: ristanč, gumitvist, hodulje, frizbi, velika kolebnica;
- šolsko igrišče: nogomet, muhce zbijati;
- avla šole: namizni tenis, balinčki, korenčki, žabice;
- vadbeni prostor: virusi, hokej s copato, Lisička, kaj rada ješ?;
- rdeča dvorana: motorični poligon.

C. Dejavnost 3: Pregled jedilnikov in izboljšanje ponudbe organizirane prehrane

Po analizi jedilnikov s strani Območne enote Nacionalnega inštituta za javno zdravje sem pri novih jedilnikih upoštevala njihova priporočila: obdržala sem pogostnost vključevanja zelenjave in sadja na jedilnik, med odmori imajo učenci še vedno na razpolago vodo iz pipe s filtrom, več pa vključujem kaš, polnovrednih izdelkov in rib, več imamo namazov, ki jih

kuharice same pripravijo, večkrat je na jedilniku navadni jogurt in zelo redko sadni, zmanjšala sem tudi pogostnost salam pri šolski malici in sladkih namazov, med odmori imajo odslej učenci popolnoma nesladkan čaj.

D. Dejavnost 4: Delavnica o zdravi prehrani za predstavnike šolske skupnosti

Že v prejšnjem šolskem letu sem na sestanku šolske skupnosti predstavnikom razredov razložila, da se moram pri sestavljanju jedilnikov držati priporočil zdrave prehrane. In že v lanskem šolskem letu sem pozvala učence, naj pri razredni uri sestavijo predlog jedilnika za šolsko malico in šolsko kosilo, seveda ob upoštevanju načel zdrave prehrane. Jedilnike učencev, ki so bili v skladu z načeli zdrave prehrane, sem vključila v jedilnik. Na jedilniku je bilo seveda označeno, kateri razred je jedilnik sestavil. Učencem, predvsem na nižji stopnji, je bilo to seveda zelo všeč. Zato sem letos predsednikom in podpredsednikom razrednih skupnosti na sestanku šolske skupnosti podala povratno informacijo glede analize šolskih jedilnikov in jih ponovno pozvala k izdelavi predlogov za jedilnik ob upoštevanju priporočil OE NIJZ. Njihove predloge bom tudi v tem šolskem letu vključevala v jedilnik na 14 dni in seveda označila, kateri razred je jedilnik predlagal.

E. Dejavnost 5: Spodbujanje otrok k zdravemu načinu prehranjevanja ob razdeljevanju šolske malice in kosila

To dejavnost izvajamo že sicer razredniki med šolsko malico in učitelji podaljšane bivanja med šolskim kosilom. Poskušamo jih navajati, da poskusijo tudi nove jedi, da si vedno vzamejo solato,... Solato si vzamejo sami, tako da si namečejo toliko, kot želijo. Seveda gredo lahko iskati ponovno.

F. Dejavnost 6: Delavnica o zdravi prehrani za otroke in starše

Oktobra smo v popoldanskem času izvedli dvourno delavnico za starše in njihove otroke z vsebinami zdrave prehrane. Ker je bilo prijavljenih kar 53 udeležencev, smo delavnico izvedli v dveh delih, torej dvakrat po dve uri.

Najprej so udeleženci ocenili, kako zdravo se prehranjujejo na lestvici od 1 do 10. Potem so sami ugotavljali, kaj morajo še izboljšati, da bo njihova prehrana bolj zdrava.

Potem so ugotavljali vsebnost sladkorja v živilih, ki jih večkrat tedensko uživajo: v čokolinu, kosmičih, 100% soku, čokoladnem mleku, piškotih, temni čokoladi, mlečni čokoladi, marmeladi, čokoladnem namazu, benku,... Najprej so ocenili, torej koliko se jim zdi, da živilo vsebuje sladkorja. Vsebnost sladkorja so ponazorili s kockami sladkorja, ki so jih postavili na prtiček pred živilo. Potem smo prebrali podatek o vsebnosti sladkorja iz deklaracije na živilu in preračunali vsebnost sladkorja za celotno živilo. Ugotovili smo, da bi s temi petnajstimi živili zaužili kar 1,25 kg sladkorja.

Potem so se udeleženci lotili izdelave skute, jogurta, namazov z zelenjavo in skuto ter zelenjavnih tortic in sadnih nabodal. Po kotičkih so jih čakale sestavine in recepti, ki so bili opremljeni tudi z risbami, saj so se delavnic udeležili tudi učenci 1. in 2. razreda. Učenci so skupaj s svojimi starši izdelali jedi po receptu. Nato so jedi servirali na pogrinjke. Po končani pripravi smo pripravljene jedi tudi preskusili.



Slika 2: Utrinki z delavnice o zdravi prehrani za starše in otroke: ugotavljanje vsebnosti sladkorja v živilih, degustacija pripravljenih jedi in knjižica receptov. Foto: Melita Štangelj

G. Dejavnost 7: Spodbujanje k pitju vode in nesladkanega čaja med odmori

Med odmori imajo učenci na voljo vodo iz pipe s filtrom in čaj. Do sedaj je bil čaj rahlo sladkan, od tega projekta dalje pa imajo na voljo popolnoma nesladkan čaj.

III. SKLEP

Projekt so na naši šoli učenci dobro sprejeli. Dejansko se izvajajo vse dejavnosti, ki smo jih načrtovali. Starši in učenci so bili z delavnicami o zdravi prehrani zelo zadovoljni in so izrazili željo, da bi se z veseljem še udeležili takih delavnic. Kljub minimalnim spremembam, ki smo jih uvedli, smo lahko vnesli v življenje na šoli kar nekaj novosti, ki so zaživele in živijo. Izvajali jih bomo celo šolsko leto in tudi v naslednjih šolskih letih, kar pa je tako cilj vsakega projekta; da dobre stvari izvajamo tudi po koncu projekta in ne samo med projektom samim.

ZAHVALA

Zahvaljujem se ga. Ireni Simčič, ker ji vedno uspe pridobiti zanimive evropske projekte. Zahvaljujem se ravnateljici, mag. Mateji Andrejčič, ker podpira sodelovanje v projektih. Zahvaljujem se tudi mojim sodelavcem v timu: Brigiti Prus, Meliti Štangelj, Ani Maresić Vidic in Andreju Murnu za vsa potrpežljiva sestankovanja in izvedbo vseh zastavljenih dejavnosti v okviru projekta.

Seveda pa velja zahvala tudi vsem ostalim sodelavcem, ki so načrtovane dejavnosti vzeli za svoje in jih izvajajo med svojim delom.

LITERATURA IN VIRI

1. Projekt Uživajmo v zdravju, Sodelovanje vzgojno-izobraževalnih ustanov v projektu Uživajmo v zdravju, Navodila za pilotno izvajanje, Ljubljana, 2016

TUDI OTROCI ŽELIMO ŽIVETI ZDRAVO

POVZETEK

Spreminjanje nekaterih utečenih navad in vedenj poteka načeloma po postopnem, predvidljivem zaporedju, kjer posameznik najprej spreminja odnos, mišljenje in šele nato konkretno vedenje. Pri tem spreminjanju ima velik pomen prav vzgojno izobraževalni proces, ko govorimo o zdravju naših otrok. Tudi na naši podružnični šoli Velka želimo z učenci od 1. do 5. razreda preko vzgojnega procesa povečati porabo sadja in zelenjave pri otrocih, zmanjšati število otrok s prekomerno težo in debelostjo, zmanjšati tveganje za nastanek bolezni sodobnega časa, izboljšati prehranske navade otrok in povezati otroke s kmetijstvom. Vse to poskušamo ozaveščati in uresničevati s šolskimi dejavnostmi, katere ponujamo učencem skozi vse šolsko leto. Dejavnosti, katere izvajamo, želim v prispevku predstaviti, kot primer dobre prakse. Znanja pridobljena pri pouku, želimo, da ga učenci znajo uporabiti tudi v vsakdanjem življenju tako v šoli kot izven nje. Izobraževanje in ozaveščanje otrok o pomenu prehrane, gibanju in zdravju močno vpliva na to, da otrokom privzgojimo dobre prehranske navade.

KLJUČNE BESEDE: zdravje otrok, prehranske navade, ozaveščanje.

THE CHILDREN WANT TO LIVE HEALTHY

ABSTRACT

The changing of some constantly habits and behaviour goes fundamentally gradually and foreseeing the sequences, where individual firstly change the relationship, thinking and after that the concrete behaviour. In the process of changing, when we talk about the children's health, educational system plays an important role. On our branch school Velka we want to apprise the children from the first to the fifth grade, through educational system, to increase the consumption of fruit and vegetable and to reduce the number of children who are overweight and obese. We try our best to lessen the risk of modern day diseases, to improve eating habits at a young age and to engage children in agriculture. We apprise the children and try to improve eating habits during childhood with different school activities that we offer throughout the school year. In my presentation I want to present an example of good practice. We want that children use the knowledge achieved in school, in everyday life at school and out of it. By education and prevention activities about the meaning of healthy eating habits, exercise and health we want that the children become aware of healthy eating habits.

KEY WORDS: children's health, eating habits, apprise.

I. UVOD

Pri odraščajočih otrocih je ustrezna in redna prehrana izjemnega pomena. Za prehrano otrok so v prvi vrsti odgovorni starši. Način prehranjevanja je pomemben v vseh življenjskih obdobjih. Glede na razvoj in starost se pri različnih starostnih skupinah pojavljajo različne potrebe po energijskem vnosu in hranilih. Ključnega pomena pa je skozi vse življenje, ne samo kvalitetna in hranilno ustrezna prehrana, ampak tudi redno uživanje obrokov.

Prehrana tekom šolskega dne je izrednega pomena, predvsem zato, ker gre za odraščajočo mladino in otroke. Te skupine potrebujejo hrano za rast in razvoj, dodatne obveznosti, kot je šola pa od njih zahtevajo še večje psihične in fizične napore, kar pomeni posledično tudi potrebo po večjem vnosu energije.

V naši šoli je prehrana dobro organizirana, otroci imajo možnost dopoldanske malice in kosila. Če je le mogoče, vsem otrokom omogočimo prehrano v šoli. Zelo pa poudarjamo, da naj zjutraj otroci obvezno uživajo zajtrk. Tako otrok pridobiva ustrezne prehranjevalne navade že v samem otroštvu. Če se otrok navadi, da družina vsak dan začne dan z zdravim zajtrkom, bo takšne navade lažje prenesel tudi v dobo odraslosti, v življenje. Da bi naši učenci vse to ozaveščanje lažje sprejemali in ponesli v življenje, jim tudi mi, kot vzgojno-izobraževalna ustanova nudimo dejavnosti v okviru učno vzgojnega procesa. Prav te dejavnosti vam želim predstaviti, kot primer dobre prakse pri katerem kot učiteljica že vrsto let aktivno sodelujem.

II. PRIMERI DOBRE PRAKSE

Vsa leta do sedaj, pa tudi v tem šolskem letu 2016/2017 se naša šola vključuje v mednarodno uveljavljen projekt »Eko šola«. Gre za uveljavljen program celostne okoljske vzgoje in izobraževanja, namenjena spodbujanju in večanju ozaveščenosti o trajnostnem razvoju med otroki, učenci in dijaki skozi njihov vzgojni in izobraževalni program ter skozi aktivno udejstvovanje v lokalni skupnosti in širše. Že kar nekaj časa Osnovna šola Sladki Vrh nosi zeleno zastavo (slika 1), kot mednarodno prepoznani okoljski znak in priznanje za izpolnjevanje kriterijev mednarodnega programa Ekošola.



Slika 1: Osnovna šola Sladki Vrh nosi zeleno zastavo, kot priznanje uspešnega sodelovanja v tem mednarodnem projektu.

Projekt bomo nadaljevali v namenu, saj se nam zdi zelo pomembno razvijati pri učencih čut za okolje, jih ozaveščati o pomenu spreminjanja slabih navad v povezavi z okoljsko problematiko. Izvedli bomo vsaj tri projekte: Eko kviz za osnovno šolo, Eko vrtilnica (eko vrtiček) in Eko

poročevalec. Še naprej bomo zbirali odpadne tonerje, kartuše in trakove, papir, plastične zamaške v dobrodelne namene, nerabne baterije, oblačila in obutev ter igrače. Še bomo izvajali številne dejavnosti na temo odpadki, energija, voda, zdravje. Slednjemu bomo dali še poseben poudarek glede zdrave prehrane, drugačnemu načinu prehranjevanja in pomenu gibanja. Seveda pa bomo skrbeli tudi za naš eko kotiček v razredu, brali bomo eko knjige in še posebej skrbeli za novo pridobitev v letošnjem šolskem letu na podružnični šoli Velka, to je eko vrtiček (slika 2).



Slika 2: V mesecu oktobru 2016 smo na podružnični šoli Velka dobili in uredili visoke grede. Pod pridnimi rokami delavcev šole, učencev in nekaterih staršev so grede hitro nastajale in tako so zdaj pripravljene na zimski počitek ter na prvo posaditev, ki se je bomo z učenci lotili spomladi.

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 osvojili pri pouku, 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. Posebno pozornost pa namenjamo pomenu gibanja in ohranjanja čistega okolja.

V šolskem letu 2015/2016 smo že peto leto zapored sodelovali v akciji Tradicionalni slovenski zajtrk v okviru naravoslovnega dne. Skupaj z učenci smo učitelji, ravnateljica in župan občine zajtrkovali dobrote iz lokalnega okolja: kruh iz krušne peči, maslo, med, mleko in jabolko. Vsebine naravoslovnega dne so se navezovale na zdrav način življenja. Tako so se učenci podučili o zdravih življenjskih navadah, o premagovanju stresa, nudenju prve pomoči, o zasvojenosti in spolnosti. S tovrstnimi vsebinami želimo učence vzgajati v odgovorne posameznike. Pri delu so nam bili v pomoč mladi bodoči zdravniki, farmacevti, medicinske sestre in strokovnjak s področja računalništva.

Na podružnični šoli Velka je športna pedagoginja nekaj časa skupaj z učenci preživela v telovadnici (slika 3).



Slika 3: Športna pedagoginja je z učenci preživela športno dopoldan, saj je šport ena izmed glavnih sestavin zdravega načina življenja.

V nadaljevanju naj omenim, da je Osnovna šola Sladki Vrh, vključno s podružnično šolo Velka vključena tudi 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 pojavnosti prekomerne telesne teže in debelosti pri otrocih. Slednje namreč povečuje tveganje za nastanek številnih bolezni sodobnega časa. Na šoli smo pripravili podroben program razdeljevanja sadja in zelenjave kot dodaten obrok. Aktivno sodelujemo z okoliškimi kmetijami, ki nam dostavljajo ekološko zdravo sadje (slika 4) in zelenjavo.



Slika 4: Šola se je vključila v projekt sheme šolskega sadja in zelenjave z namenom, da poveča uporabo sadja in zelenjave pri učencih.

Problematika prekomerne telesne teže in debelosti je velik problem tudi na OŠ Sladki Vrh, podružnični šoli Velka. Prav vsakoletne meritve za športno vzgojni karton so dober pokazatelj in spremljevalni instrument telesnega in gibalnega razvoja otrok in mladine. Po analizi meritev zadnjih dveh let na nacionalni ravni kažejo rahel vzpon navzgor, pri čemer je bolj izrazit le pri dekletih. Strokovnjaki vidijo razloge za rahlo pozitiven trend v številnih ukrepih in permanentnem informiranju o pomembnosti gibanja in športnih aktivnostih. Eden od pozitivnih dejavnikov je tudi projekt Zdrav življenjski slog, katerega izvajamo tudi na naši šoli, ki prinaša vsak teden dve dodatni uri športa. 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. V statistiki, ki zajema 40 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. Razlogi za velik delež in stalno povečevanje deleža otrok in mladostnikov s preveliko telesno težo v Sloveniji so kompleksni in različni. Najpogostejši vzrok navajajo kot slaba prehrana. Le 43% slovenskih otrok je zajtrk, s čimer smo zanesljivo na zadnjem mestu mes 39 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 povprečju se le 25% slovenskih fantov in le 15% slovenskih deklet starih 11, 13 in 15 let rekreira zmerno 60 min na dan, kar je mednarodno priporočilo. V zadnjih 20 letih so se drastično poslabšali rezultati testiranja za Športno-vzgojni karton.

Glede na to, da analize zadnjih dveh let na nacionalni ravni kažejo rahel vzpon navzgor, pa tega vzpona ni opaziti na naši šoli, saj so XT vrednosti na ravni šole že nekaj let enake, ne glede na spol. Povečanje telesne teže ni zaznati, čeprav je veliko otrok s prekomerno telesno težo, predvsem na podružnični šoli Velka. Analiza kaže, da se je povečala kožna guba, kar kaže na povečano podkožno maščobo. Prekomerna telesna teža in količina podkožne maščobe pa negativno vpliva na gibalno učinkovitost otrok.

Na podlagi analize posameznikov smo na šoli Sladki Vrh zaznali, da so otroci s prekomerno telesno težo v procesu šolanja izboljševali rezultate motoričnih sposobnosti, medtem ko srednje in motorično bolj razviti otroci niso toliko napredovali. To nakazuje na nespodbudno domače okolje za telesne in gibalne sposobnosti otrok ter nezdravo prehranjevanje. Te se začnejo izboljševati v procesu šolanja z redno telesno aktivnostjo in ozaveščenostjo otrok, ter skrbjo za svojo lastno zunanjo podobo, saj ne želijo biti tarča posmeha svojih vrstnikov. Tudi proces poučevanja je naravnani na motorično manj razvite, saj so standardi znanja pri športu zelo nizko naravnani, srednje in motorično bolj razvitim pa se posveča premalo pozornosti. Zaradi nizkih standardov znanja, ki jih z lahkoto dosežejo niso toliko motivirani za aktivno vadbo. Na šoli je zaznati kar nekaj gibalno nadarjenih otrok, na drugi strani pa se povečuje število gibalno nekompetentnih otrok, sredina pa je vse ožja.

Glede na opravljene analize na šoli in na težave s katerimi se srečujemo na področju prehranjevanja in gibanja učencev na šoli, smo se v letošnjem šolskem letu 2016/2017 vključili še v slovensko mrežo zdravih šol pod nazivom »**Zdrava šola**«. Kot šola Sladki Vrh smo se prostovoljno odločili, da bomo z različnimi dejavnostmi spodbujali, omogočali in krepili zdravje učencev, učiteljev in staršev na vseh področjih zdravja (telesnem, duševnem, socialnem in okoljskem).

»Slovenska mreža zdravih šol (v nadaljevanju SMZŠ) je članica Evropske mreže zdravih šol že od leta 1993. Prvim 12 šolam so se skozi širitve priključile nove članice, tako šteje mreža od leta 2011 že 324 zavodov (257 osnovnih šol oziroma 57% vseh osnovnih šol, 60 srednjih šol oziroma 45% vseh srednjih šol in 7 dijaških domov oziroma 16% vseh dijaških domov). Zdrave šole celostno pristopajo k zdravju, iščejo možnosti, ki jim jih omogoča šolsko okolje. Vsebine zdravja posredujejo preko učnega načrta, z različnimi projekti in dejavnostmi, ki so usmerjene v zdrav življenjski slog, s spodbujanjem sodelovanja staršev, lokalne skupnosti, zdravstvene službe ter drugih zainteresiranih institucij in posameznikov« (Bevc idr. 2016, str. 6).

III. ZAKLJUČEK

Šola ima velik vpliv na zdrave prehranjevalne navade učencev, saj preko vsebin, ki se skladajo s standardi znanja in učnimi cilji vključujemo smernice zdravega prehranjevanja naših otrok. V okviru dejavnosti, ki jih izvajamo, učence seznanjamo s pomenom lokalne pridelave hrane ter samo pripravo jedi. Razvijanje otrokovih veščin zdravega prehranjevanja je pomembna učna izkušnja in prehranska motivacija učenca za življenje nasploh. Pri vsem tem igrajo ključno vlogo zgledi staršev in seveda tudi učiteljev ter okolja v katerem učenci odraščajo.

Neustrezne prehranjevalne navade težijo tudi k temu, da se vse pogosteje govori o prekomerni prehranjenosti in debelosti. Izkušnje in analize kažejo, da se delež prekomernih in debelih otrok povečuje predvsem od 8. do 13. leta starosti. Prav te ugotovitve so gonilo, da želimo tudi na osnovni šoli Sladki Vrh, podružnica Velka poudariti pomen gibanja, saj je to ena otrokovih osnovnih potreb. Telesna dejavnost je pomemben dejavnik skladnega telesnega razvoja otrok. Zavedanje staršev, da je debelost zdravstvena težava, je lahko prvi korak pri vzpodbujanju zdravega načina življenja in zdrave telesne mase pri otrocih.

LITERATURA

1. Bevc, M., Pucelj, V., mag. Scagnetti, N. (2016). *Širimo Slovensko mrežo zdravih šol (2. krog)*. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.
2. OECD. (2014). Obesity Update. Najdeno 13. novembra 2016 na spletnem naslovu <http://www.oecd.org/els/health-systems/Obesity-Update-2014.pdf>.

OD IDEJE DO ŠOLSKEGA EKO VRTA

POVZETEK

Pred štirimi leti je naša šola vzela v najem njivo, na kateri smo posejali ekološko piro. Zaradi oddaljenosti njive, smo učiteljice prišle na idejo o šolskem vrtu. Lokacijo za vrt smo iskale po štirih kriterijih: bližina šole, nepoplavno območje, ravnina, sončna lega. Z veliko podporo lokalne skupnosti, smo leta 2014 od Kmetijske zadruge Litija dobili v brezplačni najem primerno zemljišče. S tremi celodnevni delavnimi akcijami smo, s pomočjo staršev, očistili zemljišče, izdelali ograjo, gredice in zeliščno gredo. Vrt obdelujemo po načelih permakulture in mu vsako leto dodamo kakšen nov element. Naš cilj je, da otroke izobražujemo in vzgajamo o pomenu samooskrbe z ekološko pridelano hrano.

KLJUČNE BESEDE: šolski vrt, solidarnost, permakultura, samooskrba, ekološko pridelana hrana

FROM AN IDEA TO THE SCHOOL ECO GARDEN

ABSTRACT

Our school rented a field four years ago, and started to grow ecological spelt. However, the field was somehow distant so the staff came upon the idea of a school garden. We chose the location on the basis of four criteria: vicinity of the school, no flood plain, level land and a sunny location. In 2014 we were offered huge support from the local community as appropriate land was given to us free of charge by the Agricultural Cooperative Litija. The results of the work, which took three days and parents' cooperation, were the following: the area was cleaned, the fence was put up, the patches with a special herb patch were made. The garden is treated in accordance with the permaculture principles and every year we consider adding new elements. Our goal is to educate children about the importance of self-sufficiency in organic farming.

KEYWORDS: school garden, solidarity, permaculture, food self-sufficiency, organic food

I. UVOD

Danes živimo v času, ki je izjemno usmerjen in naravnani k večinoma pretirani potrošnji na vseh področjih. Večina slovenskega prebivalstva se oskrbuje s sadjem in zelenjavo v velikih trgovskih centrih ali pa pri verigi trgovin, ki povečini ne prodajajo lokalno pridelanega sadja in zelenjave. Tudi sama včasih nisem razmišljala o tem, od kod je prišla zelenjava, ki sem jo zlagala v nakupovalni voziček in kakšna je njena zgodba. Največkrat me je zadovoljil že lep in barvit videz. V zadnjih nekaj letih pa se je zelo začela reklamirati ekološko in lokalno pridelana hrana. Vzpodbuden je podatek, da ekološka živila zavzamejo vse pomembnejši delež v prehrani potrošnikov. Trg z ekološkimi živili v evropskem in svetovnem merilu, kljub recesiji, beleži 10 do 15 odstotno letno rast. Kako lahko majhna podružnična šola s šestimi učitelji pomaga vzgojiti ozaveščenega potrošnika, pa vam bom opisala v nadaljevanju.

II. NJIVA – PREDHODNICA VRTA

Pred štirimi leti smo, na pobudo vodje naše podružnice, v brezplačen najem dobile njivo od lokalnega kmeta. Nanjo smo v začetku novembra s pomočjo staršev in starih staršev posejali ekološko piro, ki smo jo tudi dobili brezplačno od nekega ekološkega kmetovalca.

Med zimo smo njivo z učenci obiskali vsaj enkrat mesečno in opazovali spremembe in dogajanja na njej. Spomladi pa smo njivo obiskovali vsaj enkrat tedensko. Med poletnimi počitnicami pa smo pripravili žetev, delno ročno, večino pa strojno. Pridelali smo okoli 200 kg pira, ki smo jo odpeljali v ekološki mlin in nazaj dobili okoli 150 kg pirine moke, nekaj zdroba in kosmičev.



Slika1

Nekaj moke smo porabili za peko piškotov, ki smo jih prodajali na novoletni tržnici, ostalo moko smo prodali. Kot sem že omenila, smo mi dobili semena brezplačno, zato smo 30 kg pira podarili naprej, enemu našemu učencu, ki ima doma kmetijo. Piro so posejali in poželi. Potem pa so nas povabili na mlačev, ki je potekala tako, kot pred približno stotimi leti.

Zaradi precejšnje oddaljenosti njive od šole, smo začele razmišljati kako bi delo z zemljo in učenci obdržale, zamenjale pa bi lokacijo. Tako se je porodila ideja o šolskem vrtu.

III. NASTANEK ŠOLSKEGA PERMAKULTURNEGA VRTA

Lokacijo smo iskale po štirih kriterijih: bližina šole, nepoplavno področje, ravnina, sončna lega.

Ker naša šola stoji v kotlini med Savo in hribovjem, smo imeli na voljo res malo primernih lokacij. Po kraju se je kmalu izvedelo, kakšne namene imamo in začeli smo dobivati tudi predloge krajanov. Odziv krajanov je bil res pozitiven.

Najboljši predlog je bila lokacija sedanjega vrta, saj je izpolnjeval vse naše kriterije. Vendar pa v tistem času tudi približno ni izgledal primerno. Zemljišče je bilo prerastlo z več metrov visokim trnjem in raznim grmičevjem. Zemljišče je v lasti Kmetijske zadruge Litija, ki nam je bila pripravljena oddati to lokacijo v brezplačni najem.

IV. ČIŠČENJE ZEMLJIŠČA

Ko smo imeli urejene papirje, smo se lotili načrtovanja prve delovne akcije. Na šoli je bilo takrat 42 učencev, pet učiteljic in en učitelj.

Na prvo sobotno delavno akcijo smo učitelji na roditeljskem sestanku povabili starše, da se nam pridružijo in povedo kako nam lahko pomagajo. Odziv staršev je bil res velik. Deležni smo bili tudi pomoči krajanov, ki so slišali za našo akcijo. Najeli smo manjši bager, ki je pomagal pri izkopavanju in ruvanju grmičevja. Eden od staršev je posodil svoj kamion in z njim odpeljal preko 30 prikolic trnja in grmičevja na deponijo. Ko se je zemljišče izpraznilo, smo ga lahko izmerili in določili njegove meje.



Slika 2: Velikost vrta je cca. 300 m².

Med prvo in drugo delavno akcijo smo se lotile skupnega načrtovanja vrta. Najprej smo se dogovorile katere trajne rastline bi rade zasadile: zelišča, jagodičevje, užitne grmovnice, drevesa. Ker se je naša vodja podružnice že takrat dobro spoznala na permakulturo in tudi ostale navdušila, je bilo samoumevno, da bo naš vrt permakulturen.

Pri skiciranju in grafični podobi pa smo imele veliko težav. Najprej nam je na pomoč pristopila gospa Jožica Fabjan, kasneje pa sta nam zaključni načrt vrta naredila dva študenta krajinske arhitekture.

V. OGRAJA

Že na zaključku prve delovne akcije so nekateri starši samoiniciativno predlagali, da se zopet kmalu dobimo in postavimo še ograjo. Res ni trajalo dolgo, ko sta nas dva starša obvestila, da sta pripravljena odstopiti les za ograjo iz svojega gozda. Spet smo se zbrali starši in učitelji in se odpeljali v gozd, kjer so pele sekire in motorne žage. Na kmetiji pri Šteful so očetje razžagali les na prave dimenzije, potem pa smo se odpeljali na zemljišče, kjer je začel nastajati šolski vrt. Velik del ograje je bil postavljen še istega dne, del vrta pa je ostal še odprt, zaradi dovoza s kamionom.



Slika 3: Priprava lesa za ograjo na domačiji Šteful



Slika 4: Postavljanje ograje



Slika 5: Starši pri postavljanju ograje

Med drugo in tretjo sobotno delovno akcijo, so nam na vrt pripeljali še nekaj kubikov rodovitne zemlje, ki je že bila pripravljena za oblikovanje in saditev.

VI. ZELIŠČNA SPIRALA, OBLIKOVANJE GREDIC, SADITEV DREVJA IN GRMIČEVJA

Iz bližnjega kamnoloma so nam pripeljali nekaj skal, ki jih je kasneje razbil na manjše dele eden od naših bivših staršev. Ko smo pridobili ves potreben material, smo zopet organizirali delovno akcijo, ki je tokrat potekala skupaj s starši in učenci.



Slika 6

Izdelali smo zeliščno spiralo, dokončali ograjo, razvozili sekance, posadili drevje, grmovnice in jagodičevje.



Slika7

Slika 8

Kasneje, naslednje šolsko leto pa smo na vrt postavili še dva kompostnika izdelali smo dvignjeno gredo in postavili leseno hiško za orodje. Ob hiški zbiramo deževnico, da spomladi in poleti lahko zalivamo rastline.

VII. POSTAVITEV VRTNE LOPE



Slika 9

VIII. FINANČNI DEL VRTA

Zemljišče, kot sem že omenila, smo dobili v brezplačni najem za 99 let od Kmetijske zadruga Litija, Agrolit iz Litije nam je doniral drevesa, grmovnice in jagodičevje. Podjetje Amarant nam je doniralo vsa zelišča in precej drugih sadik in semen. Zemljo, sekance in lopo pa smo kupili s pomočjo šolskega sklada. Kompostnik in klopi za druženje nam je izdelal g. Gostič oče našega učenca. Les za ograjo donirali starši. Žlebove za lopo smo kupili z denarjem, ki smo ga dobili z vključitvijo v projekt EAThink.

IX. ZAKLJUČEK IN SKLEP

Ko sedaj razmišljam, kako hitro je nastal naš vrt, skoraj ne morem verjeti, da je to mogoče. Vendar pa nam samim učiteljicam in učencem ne bi uspelo brez podpore in pomoči staršev in krajanov, ki so naš vrt že kot idejo lepo, celo z navdušenjem sprejeli.

Menim, da je praktična izkušnja, ki jo otroci dobijo ob stiku z zemljo, v današnjem ponorelem svetu, neprecenljiva.

Vse skrbi in trud se nam poplača, ko vidimo, kako učenci uživajo v svojih pridelkih, kako se čudijo in z zanimanjem opazujejo spremembe na vrtu.

Seveda pa je postavitve takega šolskega vrta šele začetek. Ne lotite se ga, če z njim ne mislite resno, to ni projekt za eno ali dve šolski leti. To je projekt za skupino ljudi, ki jim ni težko prijeto za orodje in žrtvovati kakšno uro prostega časa. Zelo dobrodošla je podpora vodstva.

V letošnjem šolskem letu želimo postaviti v vrt še en pomemben element in to je mlaka.

SKRB ZA ZDRAV, CELOSTNI RAZVOJ PREDŠOLSKEGA OTROKA

POVZETEK

V prispevku predstavljamo različne pristope in načine dela s predšolskimi otroki, s ciljem čim bolj uravnoteženega razvoja na vseh področjih. Največji poudarek je na področju gibanja, zdrave prehrane in dobrega počutja. Sistematično izvajanje gibalnih dejavnosti, v povezavi z vsemi ostalimi področji Kurikuluma za vrtce, je pogoj za optimalni razvoj vseh otrokovih sposobnosti. Skozi gibanje otrok usvaja socialne veščine, razvija govor, matematična znanja in mnoge druge spretnosti. Posledično se v skupini razvijajo vrednote, kot so prijateljstvo, sodelovanje, pogum in druge. Pri številnih dejavnostih vključujemo tudi starše in stare starše ter na ta način spodbujamo medgeneracijsko sodelovanje. Posebno pozornost posvečamo zdravi prehrani v vrtcu in ustrezni sestavi jedilnikov v skladu s smernicami zdrave prehrane v vrtcih. Izbiramo kakovostne sestavine, pri tem se poslužujemo lokalno pridelanih in ekoloških živil v tolikšnem obsegu, kot nam to dopušča zakonodaja. Trudimo se zagotavljati pozitivno klimo med vsemi deležniki, ki vstopajo v proces predšolske vzgoje v naši ustanovi, saj se zavedamo, da je v vsakem odnosu odločilnega pomena tudi mentalno zdravje. Zato gradimo na zaupanju, pozitivni in odprti komunikaciji.

KLJUČNE BESEDE: Zdravje, predšolski otroci, razvoj, gibanje, prehrana.

CARE FOR A HEALTHY AND OVERALL DEVELOPMENT OF A PRE-SCHOOL CHILD

ABSTRACT

The article presents different approaches and methods of work with pre-school children, aiming to provide as balanced a development as possible in all areas. The greatest emphasis is on physical activities, healthy food and well-being of children. Systematic implementation of physical activities, in connection with all the other areas of the Kindergarten Curriculum, is necessary for an optimal development of all child's abilities. Through physical activities, a child assimilates social skills, develops speaking, maths and many other skills. As a result, children in group develop values such as friendship, cooperation, courage, and others. We also include parents and grandparents in many activities and so encourage intergenerational collaboration. Special attention is paid to healthy food and an appropriate menu composition, according to the guidelines for healthy food in kindergartens. We choose quality ingredients, using locally grown and organic foods to the extent allowed by the legislation. We strive to provide a positive atmosphere among all the addressees entering in the process of early childhood education in our institution, because we are aware that, in any relationship, mental health is also of crucial importance. Therefore we build on trust, positive and open communication.

KEYWORDS: Health, pre-school children, development, physical activities, food.

I. UVOD

A. Celostni razvoj predšolskega otroka

Kurikulum za vrtce (1999), ki je temeljni nacionalni dokument našega neposrednega pedagoškega dela s predšolsko populacijo, med drugim navaja, da »otrok razume in dojema svet celostno, da se razvija in uči v aktivni povezavi s svojim socialnim in fizičnim okoljem, da v vrtcu v interakciji z vrstniki in odraslimi razvija lastno družbenost in individualnost«. Skrb za zdravje je prepletena z vsemi področji, ki jih kurikulum predvideva. Tako ne moremo strogo ločiti posameznega področja, temveč dejavnosti izvajamo medpodročno in na ta način skrbimo za otrokov celostni razvoj. Takšen je vsakdanji način življenja in dela v vrtcu. K temu nas nenazadnje vežejo načela Kurikuluma za vrtce, posebej načelo uravnoveženosti in horizontalne povezanosti.

Vrtci imamo možnost velikega vpliva na telesno zdravje otrok. Kakovostno in sistematično načrtovanje gibalnih dejavnosti je osrednjega pomena in močno vpliva na razvoj vseh ostalih področij pri posameznem otroku. Načrtujemo in izvajamo vadbene ure, gibalne minutke in gibalne odmore, različne pohode in številne druge dejavnosti, kjer v ospredje prihaja predvsem gibanje v naravi.

Še posebej natančno in skrbno pripravljamo jedilnike, kjer se poslužujemo kakovostnih sestavin, v veliki meri uporabljamo ekološka in lokalno pridelana živila. Poslužujemo se zdravih postopkov priprave obrokov in zagotavljamo pestro ponudbo uravnovežene prehrane. Z različnimi aktivnostmi vplivamo na razvoj pozitivne klime – pri otrocih se poslužujemo različnih iger, glasbe, organiziramo družabna srečanja s starši; za zaposlene izvajamo dejavnosti promocije zdravja na delovnem mestu in s tem pripomoremo k boljši klimi in boljšemu počutju vseh deležnikov v naši ustanovi.

II. PODROČJE GIBANJA

V Kurikulumu za vrtce je zapisano, da sta igra in gibanje otrokovi osnovni potrebi. Največ uspeha dosežemo, če sta igra in gibanje povezani. Torej gibanje skozi igro, učenje skozi igro, pridobivanje trajnih znanj in veščin.

V vrtcu posebno pozornost namenjamo načrtovanju, izvedbi in evalvaciji vadbenih ur. V skladu z dogovorom in v skladu z metodologijo FIT (zadnjih nekaj let je vrtec vključen v FIT projekt, ki poteka na državni ravni pod okriljem zavoda FIT) načrtujemo vadbene ure, enkrat tedensko za otroke drugega starostnega obdobja in vsakih 14 dni oz. po potrebi in lastni odločitvi vzgojnega tandema za otroke prvega starostnega obdobja. Vadbena ura je načrtovana po točno določenih kriterijih in zajema uvodni oz. ogrevalni del, kjer se otroci ogrejejo, razgibajo in pripravijo na nadaljnjo osrednjo dejavnost. Velikokrat kot motivacijo uporabijo različne rekvizite, kot so žoge, trakovi, rute, list papirja in številni drugi. Osrednji del se izvaja v skladu s cilji, ki jih strokovne delavke določijo na podlagi lastnih ugotovitev in izsledkov ter dinamike skupine. Pri tem se poslužujejo različnih poligonov, gibalno-didaktičnih in drugih iger. Zadnji del vadbene ure je namenjen umirjanju oz. sproščanju, v ospredje pridejo socialne ali

sprostitutvene igre. Sistem izvajanja vadbenih ur opredelimo vsako leto v letnem delovnem načrtu zavoda in posameznega oddelka. Po vsaki izvedbi vzgojiteljice zapišejo refleksijo. Opravijo kritični razmislek o svojem delu, podlaga za to so zastavljeni cilji. Na razpolago imamo telovadnico, ki je redno zasedena. Ob lepem vremenu pa se vadbene ure izvajajo zunaj na igrišču ali na asfaltni ploščadi. Tukaj uporabimo možnosti, ki nam jih ponuja zunanje okolje, in izvajamo vaje hoje po robu peskovnika, tek po hribčku, hojo po čutni poti iz naravnih materialov in številne druge.



Slika 1: Primer vadbene ure v vrtcu



Slika 2: Gibalne igre skupaj s starši

Vadbene ure so le ena izmed oblik organizirane gibalne dejavnosti. Pogosto se vzgojiteljice poslužujejo gibalnih odmorov. Ko zaznajo, da pri otrocih pade motiviranost za določeno dejavnost, vnesejo gibalni odmor. S tem razbijejo monotonost in dosežejo, da se stopnja koncentracije dvigne.

Aktivni sprehodi so vnaprej ciljno načrtovani sprehodi z namenom opazovanja, raziskovanja narave in otrokove bližnje in daljne okolice. Pogosto se izvajajo tudi v popoldanskem času, zraven so povabljeni starši ali stari starši in drugi člani družin. Gre za medgeneracijsko povezovanje, kjer se krepi pripadnost in dobro sodelovanje vrtca z družinami naših otrok. Letno dvakrat obeležujemo »Dan brez avtomobila«: v jesenskem času 22. septembra ob evropskem tednu mobilnosti in spomladi 7. aprila ob svetovnem dnevu zdravja. Gre za akcijo, kjer prav tako sodelujejo cele družine. Ob teh dneh povabimo starše, da pridejo v vrtec peš, s kolesi, rolerji ali uporabijo katerokoli obliko nemotoriziranega prihoda. Pri teh dejavnostih beležimo izjemno dobro sodelovanje, saj je v šolskem letu 2015/16 v obeh akcijah sodelovalo približno 75 % vpisanih otrok. Otroke tisti dan pred vrtcem pričakajo vzgojiteljice s simbolično nagrado, največkrat je to medalja iz papirja, pogosto tudi zdrav prigrizek – jabolko.

Izvajamo tudi program Mali sonček, ki poteka pod okriljem Zavoda za šport RS Planica. Namen programa je obogatiti programe gibanja v vrtcu z novimi, sodobnejšimi pristopi. Vključeni so otroci od 2. do 6. leta starosti. Program je sestavljen iz štirih stopenj, prilagojenih otrokom po starosti. Otrok preko vadbe odkriva svoje telo, doživlja veselje in ponos ter gradi zaupanje vase. Skozi gibanje občuti ugodje, varnost, veselje, torej dobro počutje.

Vloga vzgojiteljice pri vseh naštetih dejavnostih je, da pripravlja ustrezno okolje in izzive, preko katerih bo otrok lahko razvijal svoje gibalne sposobnosti. Prepleta tudi druga področja ter na ta način omogoča celostni razvoj. Pomembno je poznavanje otrokovega razvoja, če

želimo pripravljati ustrezno okolje. Vzgojitelj mora znati otroka opazovati in spremljati njegov razvoj. Otroku mora pomagati na tak način, da zazna svoj napredek in ga doživi kot uspeh.

III. PREHRANA V VRTCU

Tudi pri načrtovanju prehrane je skrb za zdravje v našem vrtcu na prvem mestu. Veliko otrok preživi v vrtcu večino svojega aktivnega časa, zato z vso odgovornostjo in strokovnostjo pripravljamo jedilnike za predšolske otroke. Otroci prav v tem obdobju oblikujejo prve prehranjevalne navade, zato je pomembno, da jim omogočimo, da usvojijo čim več prehranskega znanja in ustvarijo pozitiven odnos do hrane in zdravega načina prehranjevanja, kar je pomembno za celo življenje. Pravilna prehrana, ki ustreza potrebam otrok, uspešno vpliva na skladno rast in razvoj ter dobro psihofizično kondicijo otrok. S tem zvišujemo splošno odpornost organizma in ustvarjamo zdravstveno preventivo.

Podlaga za pripravo jedilnikov so Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah (Ministrstvo za zdravje, 2005), upoštevamo tudi Smernice HACCP sistema, splošna sodobna načela in spoznanja stroke, ki veljajo za zdravo prehrano ter posebnosti okolja vrtca. Na tej osnovi jedilnike v našem vrtcu pripravljata organizator prehrane in vodja kuhinje, občasno jih pregleda še komisija za jedilnike. Pozornost dajemo prav tako izgledu hrane, okusu in primernosti za otroke. Otroci imajo ves dan na razpolago vodo in manj sladkan čaj. Jedilniki so objavljeni na oglasnih deskah pred igralnicami in na spletni strani vrtca. Na ta način so starši dnevno obveščeni o prehrani njihovega otroka v vrtcu, kar lahko kombinirajo s prehrano doma.

Pomemben element prehranjevanja v vrtcu je kultura uživanja hrane. Razvijamo kulturno obnašanje pri mizi, pravilno uporabo jedilnega pribora in ustrezno družabnost pri mizi. V vrtcu pogovor med obroki ni prepovedan, zaželeno pa je, da poteka v skladu z bontonom lepega vedenja. Na ta način zagotavljamo oblikovanje ustreznih prehranjevalnih navad in razvijamo prijetno klimo, ki dobro vpliva na počutje vsakega posameznika.

Trudimo se vključevati čim več lokalno in ekološko pridelanih živil, upoštevamo pestrost in visoko kvaliteto. Pri vsakem obroku ponudimo sadje ali zelenjavo. Namaze, ki jih ponudimo otrokom, pripravljamo sami, ne kupujemo že vnaprej pripravljenih. Tudi peciva in potice so pripravljene v domači kuhinji. Ne uporabljamo instant pripravkov, niti ne kupujemo olupljenega krompirja. Uporabljamo samo naravne sestavine, naravne začimbe, ne dodajamo nobenih koncentratov. Redko ponujamo beli kruh, nadomestimo ga z različnimi drugimi vrstami (ržen, ajdov, koruzni, polnozrnati). Podlaga za pripravo juh in omak je zelenjava, če je le možno v času sezone – sveža. Uporabljamo samo sveže meso, prav tako druge sestavine, kolikor je to mogoče. Enkrat tedensko pripravimo brezmesni obrok. Pri pripravi jedi uporabljamo zdrave načine toplotne obdelave (dušenje, kuhanje, peka v parno konvekcijski peči namesto cvrtja). Omejujemo uporabo belega sladkorja, soli in maščob. Uporabo sladkorja nadomeščamo z bolj zdravimi sladili (npr. med). Omejujemo uporabo manj zdravih maščob, npr. margarine. Občasno dodajamo nove jedi, spremljamo uživanje le-teh in na podlagi tega sprejemamo odločitve o nadaljnji ponudbi.

Večkrat damo tudi otrokom možnost oblikovanja jedilnikov, vendar jih ob tem usmerjamo v skladu s smernicami zdrave prehrane in tudi njihovo izbiro upoštevamo v tem obsegu. Vzpostavljen imamo notranji nadzor nad živili in postopki priprave od nabave do zaužitja.



Slika 3: Pogovor pomenu zdrave prehrane z organizatorjem prehrane v vrtcu



Slika 4: Priprava zdrave, a slastne hrane

IV. SKRB ZA DOBRO POČUTJE IN POZITIVNO KLIMO V VRTCU

Tako kot zdrava hrana in prava mera gibanja je za zdrav razvoj otroka pomembno tudi dobro počutje. S pomočjo socialnih odnosov v skupini otrok razvija svojo osebnost in oblikuje svojo samopodobo.

Med pomembne interakcije med otroki ter med otroki in odraslimi sodijo pogostnost pozitivnih reakcij z otroki (nasmeh, dotik, prijem, govorjenje v višini otrokovih oči); odzivanje na otrokova vprašanja in prošnje; spodbujanje k zastavljanju vprašanj, razgovoru, udeležnosti; spodbujanje otrok k delitvi izkušenj, idej, počutja; pozorno in spoštljivo poslušanje; uporaba pozitivnih navodil, usmeritev (spodbujanje zaželenega vedenja, preusmerjanje otroka na bolj sprejemljive dejavnosti in vedenje, reševanje konfliktov na socialno sprejemljiv način, konsistentna in zelo jasna navodila in ne kritike, kazni in ponižanja kar splošno); spodbujanja ustrezne (upoštevajoč otrokovo starost) neodvisnosti. Vse to prispeva k ugodni socialni klimi v oddelku oz. skupini, k vzpostavljanju ravnotežja med sodelovanjem in tekmovanjem pri socialnem učenju (Kurikulum za vrtce, 1999). Na podlagi zgornjih zapisov strokovni delavci v oddelkih načrtujejo številne dejavnosti za razvoj pozitivnih odnosov in strpne komunikacije. Velik poudarek je na socialnih igrah in medsebojni pomoči.



Slika 5: »S skupnimi močmi je vse lažje«

Vse to se trudimo razvijati in negovati tudi na področju dela s starši in med zaposlenimi. Starše vabimo na različna srečanja, kjer jim predstavljamo naše dejavnosti in jim omogočamo, da se spoznavajo, sodelujejo in tvorijo skupnost nekega oddelka. Največji pokazatelj uspeha na tem

področju je izmerjeni odstotek udeležbe za vsako posamezno srečanje. V povprečju beležimo od 70 do 80 odstotno udeležbo.



Slika 10: Medsebojno zaupanje otrok, staršev in starih staršev

Zaposleni imajo možnost sodelovati in se družiti pri aktivnostih, ki so načrtovane v okviru promocije zdravja na delovnem mestu. Organiziramo različne pohode, igre, jogo smeha, piknike in izlete v naravi. S tem krepimo dobro počutje in razvijamo pozitivno klimo med vsemi deležniki, ki vstopajo v proces vzgoje in izobraževanja. Med prednostne naloge, ki jih vsako leto načrtujemo v okviru letnega delovnega načrta, pogosto umeščamo razvoj odprte komunikacije, izvajamo različna izobraževanja in delavnice s tega področja.

V. ZAKLJUČEK

»Zdrav duh v zdravem telesu« je stari rek z izjemnim pomenom. Pomen zdravega načina življenja je nujno privzgajati že otrokom v vrtcu. Tega se zaposleni v vrtcu dobro zavedamo na vseh področjih – pri našem strokovnem delu, pripravi prehrane in skrbi za dobro počutje. V sodobni družbi, ko staršem velikokrat primanjkuje časa, je pomembno, da vrtec učinkovito dopolnjuje družinsko vzgojo in s tem tudi skrb za zdravje. Še posebej iz razloga, ker se današnja družba prepogosto srečuje s pasivnim načinom življenja, premalo gibanja ter preživljanjem prostega časa pred različnimi multimedijskimi napravami.

LITERATURA IN VIRI

1. [1] Kurikulum za vrtce (1999). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport in Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
2. [2] Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah (od prvega leta starosti naprej) (2005). Ljubljana: Ministrstvo za zdravje.

Fotografije: arhiv Vrtca Beltinci

TELOVADBA MOŽGANOV IN RAZTEZANJE TELESA MED POUKOM

POVZETEK

V lanskem šolskem letu sem poučevala generacijo, v kateri je bilo precej učencev zelo nemirnih, nezbranih in motečih, hkrati pa sem ugotovila, da imajo nekateri težave z gibljivostjo. Ker sem pred leti že v diplomski nalogi govorila o pomembnosti razteznih vaj med poukom, se mi je zdelo slednje smiselno vključiti v učni proces in povezati z vajami za koncentracijo. Udeležila sem se seminarja Brain Gym, v katerem sem pridobila mnogo uporabnih aktivnosti, ki spodbujajo integracijo duha in telesa. Ugotovila sem, da so sčasoma učenci postali bolj skoncentrirani in motivirani, prav tako pa se jim je izboljšala gibljivost.

KLJUČNE BESEDE: Brain Gym, koncentracija, raztezanje

BRAIN GYM AND STRETCHING BETWEEN CLASS HOURS

ABSTRACT

In the last school year I taught a generation in which the number of pupils were very troubled, left uncollected and disturbing, but I have found out, that they have some problems with mobility. Few years ago I have discussed in my thesis the importance of stretching exercises during class, it seemed reasonable to include the latter in the learning process and to connect with exercises for concentration. I attended the seminar Brain Gym where I gained many useful activities which are promoting the integration of mind and body. I found that children eventually became more concentrated and motivated, they improved flexibility as well.

KEYWORDS: Brain Gym, concentration, stretching

I. UVOD

Po seminarju *Brain Gym* so me obdajali mešani občutki. Čutila sem, da so vaje name zelo dobro vplivale, nisem pa bila prepričana, ali jih bodo sprejeli tudi učenci. V razredu, ki sem ga poučevala, je bilo veliko nemirnih, nezbranih in motečih učencev, kar pa je bil glavni razlog, da sem se seminarja sploh udeležila.

Pri urah športa sem ugotovila, da imajo mnogi težave z gibljivostjo, zato sem se odločila, da bomo vaje raztezanja izvajali tudi med poukom in ne samo pri urah športa.

Med konstruktivnim razmislekom so se mi porodila sledeča vprašanja:

- Ali lahko z Brain Gym vajami omilimo vzgojne težave?
- Ali lahko izboljšamo koncentracijo in miselne sposobnosti?
- Ali lahko izboljšamo gibljivost?
- Kako bi lahko to merili?
- Kdaj in kolikokrat bi izvajali vaje?

II. GLAVNI DEL

Brain Gym- možganska telovadba

A Predstavitev

Brain Gym® je program katerega utemeljitelja sta dr. Paul Dennison in Gail Dennison. Temelji na predpostavki, da je telesno ali motorično učenje temelj vsega učenja, saj je človekovo gibanje močno povezano s čustvenimi in miselnimi dogajanjem v možganih. Je hkrati vedenje in praksa, ki človeka usmerja v raziskovanje strukture lastnega učenja in možnosti lastnega razvoja. Pri tem izhaja iz človekovih lastnih virov, ki mu jih je dala narava in najboljši notranji učitelj – GIBANJE.

Z izbranimi aktivnostmi, ki so preproste in zabavne ter primerne tako za otroke kot tudi za odrasle, vzpodbudimo integracijo duha (spomina, mišljenja, misli, želja, razuma, razpoloženja...) in telesa oziroma integrirano delovanje možganov in telesa v okviru treh dimenzij telesnega gibanja. Na seminarju sem spoznala pester nabor koristnih vaj, vendar sem se odločila, da bomo pri pouku izvajali le osnovne štiri.



Slika1: pace – osnovne vaje

B. Namen in uporabnost

Učenci so bili velikokrat tako glasni, da sem jih lahko preglasila le s vpitjem. Želela sem, da se umirijo na drugačen način. Učni proces je velikokrat potekal v obliki sodelovalnega učenja, kjer so morali učenci večkrat menjati skupino.

Ker nam je predavateljica zaupala tudi glasbo, ki se izvaja ob določeni vaji in ker smo se pri družbi ravno učili o orientaciji, sem se domislila, da bi lahko to povezali. Dogovorili smo se, da bodo učenci ob določeni glasbi pričeli z izvajanjem vaje, obrnjeni v ustrezno smer. Torej so morali biti pozorni na glasbo, vajo in orientacijo, kar jim je tako zapolnilo misli, da so se zares umirili.

C. Potek

Ko so slišali 1. glasbo, so se obrnili proti severu. Pri tej vaji so po požirkih pili vodo, jo zadržali pod jezikom in se umirili z dihanjem.



Slika 2: pitje vode

Ob 2. posnetku so se obrnili proti vzhodu, poiskali možganska gumbka in ju s palcem in kazalcem nežno masirali v obe smeri. Učencem, ki gumbkov niso našli, sem pomagala. Drugo roko so položili pod popkom.



Slika 3 in 4: masiranje možganskih gumbkov

Ob naslednjem, 3. posnetku so se križno gibali in obrnili proti zahodu. Živahna glasba jim je narekovala ritem. Pri tej vaji, ki je bila gibalno najbolj aktivna, so na različne načine povezovali levo in desno stran telesa.



Slika 5 in 6: križno gibanje

Ko so zaslišali 4. glasbo so vedeli, da si je potrebno »stehtati« levo in desno polovico telesa. Obrnili so se proti jugu. Pri tej vaji so zaprli oči in se poskušali poglobiti vase.



Slika 7: zanke

Učencem so se vaje zdele zanimive in so jih zelo dobro sprejeli. Povedala sem jim, da dobro vplivajo na koncentracijo. Nekaterim so se na začetku zdele smešne, ko pa smo jih izvajali dalj časa, so jih osvojili prav vsi. Kadar je v razredu padla koncentracija, pred različnimi preizkusi znanja in ob menjavah načina dela, pa so bile vaje še posebej dobrodošle.

Stretching- raztezanje

A. Predstavitev

Stretching je usmerjeno raztezanje gibalnih organov. Je naravno vedenje človeka in ostalih živih bitij in je hkrati tudi naravna potreba. Ker je gibanje osnovni element življenja, ga povezujemo z začetki gibanja že takoj po rojstvu. Novorojenček se takoj po prvih vzdihih prične gibati in iztegovati. Znan munchenski športni zdravnik dr. Kochner je v 50-ih dejal: » Življenje je gibanje, gibanje je življenje.« Vsak zdrav človek ima po dolgem mirovanju potrebo po raztezanju in iztezanju.

B. Namen in uporabnost

Učenci pri pouku veliko mirujejo, zato se mi je zdelo smiselno vključiti vaje raztezanja. Osnovne vaje smo večkrat na dan opravili kar v učilnici, pri urah športa pa smo izvedli še dodatne vaje in tudi spremljali napredek. Mišico, ki smo jo hoteli raztezati, smo najprej močno napeli za 10 do 30 sekund, potem je sledila popolna sprostitvev in ponovno raztezanje in

zadrževanje položaja 10 do 30 sekund. Še posebej sem bila pozorna na gibljivost hrbteničnega stebra otrok, ki je odgovoren za ohranjanje lepe drža.



Slika 8,9,10,11: testiranje v učilnici

Na fotografijah zgoraj vidimo primere testov za ugotavljanje normalne gibljivosti. Učenci so se lahko spremljali in se veselili napredka.

III. SKLEP

Vaje smo izvajali skozi celo šolsko leto. Učenci so se z omenjenimi vajami, glasbo in orientacijo miselno tako zaposlili, da se je vzgojna problematika v razredu zelo izboljšala. S Stretchingom smo dodali dinamiko pri pouku, zadovoljili naravno potrebo po raztezanju in izboljšali gibljivost.

LITERATURA IN VIRI

1. <https://www.braingym-slovenija.si/2.1/index.html>
2. Vogrin, M.1993. Diplomsko delo. Stretching- nova gibalna oblika v programu športne vzgoje na razredni stopnji OŠ, Pedagoška fakulteta Maribor
3. Zapiski predavanj iz seminarja Brain Gym na OŠ Voličina

UČENJE Z GIBANJEM IN IGRO

POVZETEK

Otrok spoznava in doživlja svet na različne načine. Gibalna dejavnost pomeni za otrokov normalen razvoj in oblikovanje zrele osebnosti nenadomestljiv vir izkušenj. Omogoča mu učenje in razumevanje sveta, ki ga obdaja. Motorične izkušnje, ki jih pridobiva z gibanjem so koristne za zdravje, dobro počutje, bogatenje ustvarjalnosti in vplivajo na odnose med gibalnimi, spoznavnimi, čustvenimi in socialnimi komponentami otrokove osebnosti. Vse dejavnosti, ki jih ponudimo otroku morajo biti organizirane tako, da nudijo otroku veselje in sproščenost. Igra je najprimernejša aktivnost, s katero lahko to dosežemo. Pri tem pa je potrebno poznavanje gibalnega razvoja otrok v posameznem obdobju ter upoštevanje didaktičnih načel pri izvajanju.

KLJUČNE BESEDE: otrok, gibalni razvoj, didaktična gibalna igra.

LEARNING THROUGH MOVEMENT AND PLAY

ABSTRACT

The child gets to know and experiences the world in different ways. Any activity that involves movement means for children an irreplaceable source of experience for their normal development and formation of a mature personality. Motor experiences that the child gets through movement are useful for their health, well-being, and are enriching their creativity. They also have an impact on the relationship among the child's moving, cognition, emotional and social components of their personality. All the activities proposed to the child should be organized in such a way that offers the child happiness and relaxation. The play is the most appropriate activity to achieve this objective. The knowledge of the motoric development of the child at a specific age and the respect of didactic principles are necessary when preparing a play.

KEY WORDS: motoric development, didactic movement play.

I. UVOD

Gibanje in igra sta primarni potrebi vsakega otroka. Z gibanjem telesa je pogojeno zaznavanje okolice, prostora, časa in samega sebe. Telo je ustvarjeno za gibanje in je prav tako pomembno kot voda in hrana. Že Jan Amos Komensky je rekel, da je »gibanje isto kot zrak, ki ga dihamo«.

Z gibanjem otrok zaznava in odkriva svoje telo, preizkuša, kaj zmore, doživlja veselje in ponos ob razvijajočih se spretnostih in sposobnostih ter gradi zaupanje vase. Gibanje daje otroku občutek ugodja, varnosti in veselja. Otrokovo doživljanje in dojemanje sveta temelji na dražljajih, ki izvirajo iz okolja in njegovega telesa, ter iz izkušenj, ki jih pridobi z gibalnimi dejavnostmi, zlasti z igro. Skozi različne gibalne dejavnosti usvaja osnovne oblike gibanja, ter si razvija gibalne in funkcionalne sposobnosti. S poznavanjem razvoja otroka, sprejetostjo, opazovanjem in pestro izbiro vsebinskih in organizacijskih dejavnikov lahko vplivamo na učinkovitejši razvoj na vseh področjih otrokovega razvoja.

II. GIBALNI RAZVOJ OTROKA

Za področje gibalnega razvoja veljajo temeljne zakonitosti, kot so značilne za otrokov celostni razvoj. V začetnem obdobju poteka gibalni razvoj v dveh smereh:

- Cefalo-kavdalni smeri, ki predstavlja kontrolo gibanja od glave proti trupu in rokam ter nazadnje nogam.
- Proksimo-distalni smeri, ki predstavlja razvoj v nadzoru gibanja najprej v hrbtenici bližjih delov telesa, kasneje pa delov, vse bolj oddaljenih od nje.

Z razvojem otrok postopno postaja sposoben nadzirati in izvajati zahtevnejše gibalne sposobnosti. Različni avtorji poudarjajo, da je razvoj povezan s kronološko starostjo, ni pa od nje odvisen, saj razvoj poteka skozi različna obdobja, ki jih imenujemo razvojne stopnje, v katerih lahko opazimo določeno vrsto značilnega vedenja, ki velja za večino otrok (Gallahue in Ozmun, 2006). Vsaka razvojna stopnja je rezultat predhodne in pogoj za vzpostavitev naslednje, višje stopnje.

Razvojne faze motoričnega razvoja si sledijo v naslednjem zaporedju (Gallahue in Ozmun, 2006):

- Refleksna gibalna faza:

Prenatalno obdobje do 4. meseca je stopnja zbiranja informacij.

Od 4. meseca do 1. leta je stopnja procesiranja informacij.

- Rudimentalna gibalna faza:

Od rojstva do 1. leta je stopnja inhibicije refleksov.

Od 1. do 2. leta je predkontrolna stopnja

- Temeljna gibalna faza:

Od 2. do 3. leta je začetna stopnja.

Od 4. do 5. leta je osnovna stopnja.

Od 6. do 7. leta je zrela stopnja.

- Specializirana gibalna faza:

Od 7. do 10. leta je splošna stopnja.

Od 11. do 13. leta je specifična stopnja.

Od 14. leta naprej je specializirana stopnja.

Otrokov razvoj je celovit proces, ki poteka hkrati s telesno rastjo in z zorenjem funkcij. Spremembe potekajo na osnovi določenih dejavnikov, ki delujejo v interakciji med dednostjo, okoljem in otrokovo lastno aktivnostjo. Rast, zorenje, razvoj in vse izkušnje, ki si jih otrok pridobiva s svojo aktivnostjo in prilagajanjem na okolje odločilno vplivajo na njegov celostni razvoj.

III. GIBALNA IGRA

Gibalna igra je najbolj kompleksna gibalna aktivnost, ki spodbuja tako verbalno kot neverbalno izražanje. Nastaja kot notranja potreba po gibanju, dejavnosti in delovanju. Je svobodna dejavnost, ki povzroča veselje in občutek zadovoljstva (Thaler, 1999).

Metoda gibalne igre kot učna metoda dela je najbolj celovita tehnika poučevanja. Na otroka deluje celostno in mu z množico gibalnih nalog omogoča razvoj vseh sposobnosti in znanj.

Rajtmajer (1990) in Pišot (1992) poudarjata, da gibalna igra kot najbolj celostno usmerjena tehnika razvija hkrati otrokove psihomotorične, kognitivne in socialne karakteristike. Z gibalno igro lahko vplivamo na celosten razvoj otroka.

Z gibalnimi dejavnostmi otrok razvija naslednje psihofizične sposobnosti in lastnosti (Kroflič, Gobec, 1992):

- gibalne sposobnosti; koordinacija gibanja, ravnotežje, hitrost, moč, gibljivost, preciznost,
- samozavedanje: pridobivanje podobe o sebi, orientacija lastnega telesa, telesna shema,
- zavedanje prostora in časa,
- govor; razumevanje govora drugih, besedno izražanje,
- zaznavanje oblik, gibanj, dogajanj v okolju,
- višje spoznavne funkcije; pomnenje, predstavljanje, domišljija, mišljenje,
- ustvarjalnost; ustvarjalna stališča,
- čustvena in socialna prilagojenost.

IV. UČENJE Z GIBANJEM IN IGRO

Strokovnjaki so na podlagi opazovanja otroka pri njegovem naravnem ter spontanem učenju, prišli do spoznanja, da se otrok uči z lastno izkušnjo oziroma s preizkušanjem. Pomembno je, da se učne ure čim bolj približajo naravnim situacijam. Otrok se največ uči z gibalnimi dejavnostmi, ob katerih se kaže tudi miselna aktivnost, saj ob tem spontano odkriva svet in se ob njem uči. Z gibi podkrepljena miselna dejavnost ostane dlje časa v spominu. Vse, kar gre z

gibom telesa, se v možganih odtisne v obliki slikovne podobe. Ustvarjalne sposobnosti pomagajo otroku vzpostaviti močne miselne povezave v možganih, ki omogočajo učenje. (Babič, 2002).

Gibalna igra pomeni otroku osnovno aktivnost, s katero si oblikuje temelje razsežnosti spoznavnega, emocionalnega, gibalnega in socialnega razvoja. Prednost učenja ob igri je v tem, da je to učenje samodejno in je vezano na praktičen motiv s katerim pridobiva otrok nove izkušnje in spoznanja. Sestavni del vsake igre je sodelovanje, tekmovanje, dogovarjanje o pravilih in izvedbi. Tako se otrok uči zmagovati in izgubljati, sprejemati pravila in jih upoštevati. Zavedati se moramo, da otrok z igro raziskuje realnost, ustvarja si pravila obnašanja, simulira svet odraslih, sprošča svojo napetost, spoznava svoje telo, ki se ga zave v odnosu do okolja, ki ga raziskuje in postopoma usvaja. Pri tem vključuje vse svoje sposobnosti raziskovanja, ustvarjalnosti in kreativnosti ter istočasno izkazuje svoje notranje potrebe. Vse to se dogaja z aktivnostjo, ki otroku zagotavlja veselje, kajti igra se v otroku rodi zaradi veselja do igranja, kar je ključnega pomena. Pri igri nastaja spodbuda, ki otroka usmerja v sodelovanje in ga aktivno vključuje v igralno skupino in mu omogoča pridobivanje izkušenj v njej, kar je pogoj za uspešno spremljanje in napredovanje otroka.

A. Primeri vključevanja gibalne igre v pouk

Slovenski jezik

- gibalne vaje za orientacijo v prostoru, na telesu in ravnini,
- gibalna igra vlog, dramatizacija s plesom,
- sestavljanje črk in besed s celim telesom ali posameznimi deli telesa,
- iskanje znakov, ki spremljajo glasove,
- gibalne igre za utrjevanje abecede, branja, pisanja,
- prikaz zgodbe z gibanjem,
- obravnava glasov in črk z gibanjem.

Matematika

- urejanje, razvrščanje in prirejanje z gibanjem,
- usvajanje in utrjevanje matematičnih pojmov z gibalnimi in rajalnimi igrami,
- prikaz števil s celim telesom ali s posameznimi deli telesa,
- sestavljanje geometrijskih oblik s telesom,
- oblikovanje krivih, ravnih, sklenjenih, nesklenjenih črt s celim telesom ali posameznimi deli telesa,
- različne gibalne igre za utrjevanje poštevanke,
- usvajanje simetrije skozi ples in igro,
- plesno ritmične igre ob glasbi (k plesu se doda matematična naloga).

Spoznavanje okolja

- spoznavanje značilnosti naravnega in grajenega okolja z gibalnimi dejavnostimi (poklici, promet, človeško telo ...),
- gibalno ponazarjanje spreminjanja v naravi (vremenski pojavi, letni časi, opravila ...),
- vživljanje v življenje nekoč in danes.

Glasbena umetnost

- gibanje ob petju in ponazarjanje glasbe,
- poslušanje glasbe in vživljanje vanjo,
- izražanje melodije, tempa in ritma skozi gib,
- izražanje razpoloženja z gibanjem,
- povezovanje gibov in glasbe,
- glasbene uganke, izštevanke skozi gibalno igro,
- gibalne igre in plesi, rajalne igre, ljudski plesi,
- sprostitev ob glasbi in plesu,
- izražanje zvokov z gibom,
- izvedba glasbeno-plesne pravljice.

Likovna umetnost

- ponazarjanje likovnih pojmov z gibom (pantomima),
- didaktične igre z gibanjem,
- zaznavanje prostora preko gibalne igre,
- z gibi posameznih delov telesa izraža likovni ritem,
- oblikuje različne prostorske tvorbe iz lastnega telesa,
- z različnimi deli telesa ponazori, kaj je videl na sliki ali fotografiji,
- odtiskovanje z deli telesa,
- z izvajanjem plesnih in rajalnih korakov izraža likovno doživljanje.

Šport

- elementarne igre,
- ljudske igre in plesi,
- sproščanja,
- gibalno-rajalne igre,
- družabno-plesne igre,
- igre z žogo.

V. SKLEP

Gibanje in ukvarjanje z različnimi športnimi aktivnostmi je v sodobni družbi vedno bolj potrebna sestavina zdravega načina življenja odraslih, zato mora biti gibanje tudi nujna sestavina zdravega načina življenja otrok. Za pridobivanje gibalnih izkušenj in spretnosti je zelo pomembno predšolsko obdobje, ki je obdobje temeljnega gibalnega razvoja, saj je otrok v tem obdobju najbolj izpostavljen vplivom okolja. Pomembno je, da se gibalne aktivnosti nadaljujejo tudi v šolskem obdobju, saj vplivajo na razvoj njegovih sposobnosti, značilnosti in zmožnosti.

Z uvajanjem devetletne osnovne šole so se začele posodabljeni metode poučevanja in učenja. Poudarek je na neposredni izkušnji, doživljanju, ustvarjalnem reševanju problemov, medsebojni komunikaciji in sodelovanju.

Otroci z gibanjem oblikujejo in ustvarjajo različne učno-vzgojne vsebine. Naravno človekovo gibanje služi komuniciranju, izražanju, oblikovanju in ustvarjanju. Učitelj potrebuje le metodično znanje, iznajdljivost in izvirnost, da otroke na ustrezen način animira in spodbuja.

LITERATURA IN VIRI

1. Belavič Pučnik, S. (2014). *Igranje za znanje*. Ljubljana. Nacionalni inštitut za javno zdravje.
2. Lesjak Skrt, B. (2008). *Glasovi v gibanju in igri*. Ljubljana. Bravo, društvo za pomoč otrokom in mladostnikom s specifičnimi učnimi težavami.
3. Lončar, D. (2011). *Poučevanje skozi ustvarjalni gib v 2. razredu osnovne šole*. Diplomsko delo. Ljubljana: Pedagoška fakulteta v Ljubljani.
4. Štupnikar, M., Pintar, D., Muratovec, T., Veselič, E. (2015). *Opismenjevanje in razvoj vseh čutil*. Ljubljana. Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
5. Videmšek, M., Drašler, A., Pišot, R. (2003). *Gibalna igra kot sredstvo za seznanjanje s tujim jezikom v zgodnjem otroškem obdobju*. Ljubljana. Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
6. Zrimšek, N. (2003). *Začetno opismenjevanje*. Ljubljana. Pedagoška fakulteta v Ljubljani.
7. Zorc, J. (2008). *Biti najboljši*. Radovljica. Didakta d.o.o.
8. Wambach, M., Wambach, B. (1999). *Drugačna šola*. Ljubljana. DZS.

ZDRAVJE IN BOLEZEN

POVZETEK

Po mnenju nekaterih sociologov lahko množico različnih razlag, razumevanj in predstav o bolezni in zdravju razdelimo na religiozno-mitične in posvetne oziroma medicinske razlage. Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) definira zdravje kot stanje popolne telesne, psihične in družbene blaginje državljanov. Pri pripravi na maturo pri izbirnem predmetu sociologija, dijaki pri maturitetni temi z naslovom Družba - zdravje, telo bolezen razpravljajo o problemih nedvoumne določitve kaj je popolna telesna, psihična in družbena blaginja ter o merilih, ki bi jih pri določanju različnih vidikov blaginje upoštevali. Razumejo družbeno-kulturno pogojenost pojmovanja zdravja in bolezni in vedo, da sta bila zdravje in bolezen v vseh zgodovinskih obdobjih, v vseh družbah in kulturah področji različnih razlag, predstav in verovanj. Predstavijo in primerjajo različna pojmovanja zdravja in bolezni.

KLJUČNE BESEDE: zdravje, bolezen, religiozno-mitične razlage, medicinske razlage.

HEALTH AND ILLNESS

ABSTRACT

According to some sociologists, a variety of explanations, understandings and notions on health and illness could be divided into two groups: a religious-mythic approach and a secular / medical approach. WHO defines health as a state of perfect physical, psychical and social well-being of citizens. When preparing for the matura exam in sociology as optional subject, the students - if they choose the topic Society- health, body, illness- discuss the problems of a doubtless definition of what perfect physical, psychical and social well-being is and the criteria that could be taken into account when defining its different aspects. The students understand that the idea of health and illness is socially and culturally conditioned. They also realize that health and illness have been differently interpreted in all historical periods, all kinds of societies and cultures. The students present and compare different understandings of health and illness.

KEYWORDS: health, illness, religious - mythical interpretation, medical interpretation.

I. UVOD

V maturitetnem delu izbirnega predmeta sociologija dijakinje in dijaki predpisane teme na novo spoznajo in preučijo ali pa že znane teme poglobijo. Pri nekaterih temah pa aplicirajo osnovne koncepte na posamezne družbene podsisteme, ki bistveno zaznamujejo življenje v sodobni družbi. Pripravo na maturo v 4. letniku gimnazije začnemo s prvo temo v učnem načrtu in v učbeniku: Družba - zdravje, telo, bolezen. Maturitetna tema obravnava razumevanje telesa v sodobni družbi in družbene dejavnike, ki na to vplivajo, družbene vidike zdravja, ki vplivajo tudi na predstavo o bolezni in zdravju ter na njun pomen (spreminjanje predstav o bolezni in zdravju, moderni koncepti bolezni in zdravja). Poglavlje obravnava družbene dejavnike, ki vplivajo na zdravje, analizira odnos med družbenimi neenakostmi ter zdravjem in boleznijo ter spreminjanje vloge in pomena medicine v sodobni družbi, proces medikalizacije in družbeno konstrukcijo zdravega načina življenja, pomen in spreminjanje javnega zdravstva in odnos med medicino in alternativnimi zdravilnimi praksami. (UN, 2016).

Učni cilji so zelo zahtevni in kompleksni. Dijakinje in dijaki naj pojasnijo družbeni konstrukcijo telesa, analizirajo različna pojmovanja bolezni in zdravja v kontekstu z družbenimi in kulturnimi opredelitvami, problematizirajo koncept zdravega življenja itd.

Zelo zanimiva in družbeno aktualna so posebna znanja: Kakovost življenja in zdravje; delovna mesta in stres; odnosi med zdravnikom in bolnikom (Parsons); položaj starejših in družbena blaginja, alternativna medicina in možnosti profesionalizacije; medicinska sociologija; socialna patologija in zdravje; etična vprašanja sodobne medicine; evtanazija, transplantacijska kirurgija, kloniranje, prisilna hospitalizacija in terapevtsko nasilje. Vsako šolsko leto kar nekaj maturantov izbere naslov in področje sociološkega preučevanja za izdelavo seminarske naloge (interni del mature iz sociologije, 20 odstotkov skupne ocene) iz teh posebnih znanj. Premišljudem, da bi v spomladi dijakom tretjih letnikov, preden se odločajo in izbirajo maturitetne predmete predstavila, mogoče v okviru OIV maturitetne teme in še prav posebej takšna izbrana, aktualna (družbeno ali/in za njihovo študijsko smer) posebna znanja.

II. ZDRAVJE IN BOLEZEN

Prispevek je povzetek dela mojih razmišljanj in strokovnih priprav, za dosego učnega cilja, ki ga poskušam pri pouku realizirati: dijakinje in dijaki analizirajo različna pojmovanja bolezni in zdravja v kontekstu z družbenimi in kulturnimi opredelitvami. (UN, 2016).

Človek je družbeno bitje zato so njegovo delovanje, odločitve in spoznanja vedno vključene v neki družbeni okvir oziroma v družbene okoliščine in v družbeni sistem. Sociologija je družboslovna veda in vključuje poseben sociološki zorni kot obravnave, poseben sociološki pristop: preučuje in opozarja na družbene okoliščine človekovega delovanja. Človeške odločitve in orientacije, ki so na prvi pogled naključne in individualne, postavlja v družbeni kontekst. Po mojem mnenju, je ta sociološki pristop vrednost in prednost sociologije v primerjavi s drugimi vedami. Posebno še zato, ker sociološki pristop pri obravnavi vprašanj upošteva zgodovinsko in procesno dimenzijo. Sociologija ne raziskuje družb in družbenih

procesov, gibanj in vprašanj le z vidika njihovih značilnosti in zgradbe (torej statično), prav posebej poudarja dinamičen vidik – družbe in družbene pojave proučuje in spremlja v njihovem razvoju in spreminjanju. Temeljno vodilo pri pouku sociologije in preučevanju aktualnih in posebnih družbenih izzivov sodobnega sveta so načela znanstvenosti. Iščemo splošne zakonitosti v družbenem življenju, družbenih gibanjih in družbenem razvoju in poudarjamo globalno perspektivo proučevanja. Za sociološki način razmišljanja je nujno potrebno poleg strokovnega znanja tudi, da vzpostavimo določeno raziskovalno distanco (razdaljo) do objekta proučevanja in tako zavestno usmerjamo k večji objektivnosti in znanstvenosti.

Zdravje in bolezen sta bila vso zgodovino človeštva področji različnih razlag, verovanj, razumevanj in predstav: kaj pomeni biti zdrav oziroma bolan, kako ostati ali postati zdrav, kaj povzroča bolezen, kaj je treba storiti, če zbolimo, h komu se lahko zatečemo po pomoč, kateri postopki zdravljenja so najboljši itd. V zadnjem času se v strokovni literaturi srečujemo z nepregledno množico novih spoznanj iz naravoslovnih znanosti. Spoznanja iz molekularne biologije in genetike dajejo vtis, da so vzrok vsega kar se s človekom dogaja ali se utegne zgoditi, vključno z njegovim zdravjem in boleznijo biokemični procesi. Ti po njihovem nimajo nič opraviti s družbenimi odnosi in vključenostjo posameznika ali posameznice v konkretno družbeno okolje. Vsak mesec lahko preberemo, da so odkrili gen za nagnjenost k tej ali oni bolezni. Lahko bi rekli, da gre za genetizacijo, to je čedalje močnejša prepričanja, da geni določajo usodo posameznice in posameznika v človeški družbi. (Počkar, 2011). Omenjene znanosti podajajo številna spoznanja o telesu, zdravju in bolezni vendar so ta področja upravičeno tudi predmet sociološkega proučevanja. Človek je biološko bitje, ki ne more uiti biološkim zakonitostim rasti, staranja in končno smrti. Na spol, velikost, videz in konstitucijo telesa vpliva genetska dediščina, na katero sami nismo mogli vplivati in smo jo podedovali. Tudi družba v kateri živimo, ne. Naša identiteta, torej kdo smo kot posameznice in posamezniki, je gotovo vsaj del odvisna od te dediščine. Toda telo je tudi stvaritev družbenih, ekonomskih in kulturnih silnic, številnih družbenih in kulturnih praks, ki se vežejo nanj. Telo krasimo (z obleko, tetoviranjem, nakitom, negovanjem las in kože, ličenjem itd.), ga poskušamo preoblikovati (s telesnimi vajami, prehranjevalnimi dietami, lepotnimi operacijami in drugimi kirurškimi posegi itd.), ga zdravimo in na številne različne načine poskušamo podaljšati njegovo življenje in gibčnost.

Kaj počnemo s telesom in zakaj, je precej odvisno od družbenih vplivov, od družbenega in kulturnega okvirja. V vsaki družbi in kulturi se oblikujejo predstave in ideje o tem, kakšno naj bo telo in kaj je treba storiti z njim, da bo zdravo in lepo. Zato govorimo o družbeni konstrukciji telesa. Ta seveda vedno trči na biološke meje, kakor koli že premakljive so. Telo velikokrat zavrača, da bi ga preoblikovali v skladu s prevladujočimi modnimi in lepotnimi ideali ali osebno percepcijo samega sebe. Tako lahko postane odraščajoče, starajoče ali neplodno telo tudi izdajalec in sovražnik. Ukvarjanje s telesom in izboljšanje njegovega videza pripomore k izboljšanju človekovega počutja, samozavesti in občutka uspešnosti. Tudi v lepotni (estetski) kirurgiji zagovarjajo splošno razširjeno mnenje, da opravljajo pomembno družbeno poslanstvo, ki je povsem enakovredno drugim zdravstvenim posegom v človeško telo, npr. presaditve jeter. Trdijo, da nas telo povezuje s svetom, in zato človekov videz ni manj pomemben kot njegovi notranji organi.

Resnična telesa večine ljudi se razlikujejo od popolnega telesa, ki nam ga ponujajo mediji. Mnogi nimajo ne volje, ne časa in ne denarja, da bi se nenehno ukvarjali s svojim zunanjim videzom oz. s telesno podobo. Poskrbeti morajo za preživetje ali pa želijo samopotrditev s kakšnim drugim in drugačnim početjem (npr. izobraževanjem). Seveda ne smemo pozabiti, da je predstavljeni sodobni telesni ideal fantazijsko telo, pol človek in pol podoba. Toda vsiljevanje lepotnega ideala ustvarja pri mnogih mladostnicah in mladostnikih nezadovoljstvo z lastno podobo in potrebo oziroma željo izboljšati jo. Kozmetična in farmacevtska industrija, živilska industrija, ki povzroča zdrave in nizkokalorične izdelke, umetna sladila in dietne izdelke, celotna industrija prostega časa agresivno povezuje predstavljanje in izboljševanje telesa in zdravega sloga življenja s potrošnjo dobrin in storitev, ki jih ponuja k dobičkom usmerjeno kapitalistično gospodarstvo. Rast proizvodnje in profite gradijo prav na nezadovoljstvu in večnem nemiru, ki ga povzroča ta nikoli zadovoljena želja po primerno vitkem, zdravem in lepem telesu. Želja po vitkosti, nadzoru nad telesom, (ki hkrati pomeni uspešnost, nadzor nad svojim življenjem v celoti), vodi k motnjam prehranjevanja in vsaj delno vpliva na nastanek anoreksije in bulimije med mladimi. Tako tudi ustvarja nove in dolgotrajne zdravstvene probleme. V sociologiji pojmuje anoreksijo in bulimijo kot obliko kulturnega nasilja nad človeškim telesom, ker rezultat naravnega delovanja človeškega telesa ni vitkost, ampak nasprotno, kopičenje zalog maščobe. Slika 1 prikazuje družbeno konstrukcijo idealnih, lepih teles v postmoderni družbi.



Slika 1: Ali je to ženska lepota ?

Maturantje z različnimi metodami analizirajo predpisano snov, izbrane tekste in aktualne dogodke s tega področja, ugotovijo družbene vzroke ukvarjanja s telesom v sodobnih (post)modernih družbah in razumejo, da je po rezultatih socioloških raziskav opravljenih v teh družbah, glavna ikona modernega človeka telo in njegov videz. Druga taka ikona, ki se povezuje s telesom je zdravje in tretja je varnost. Zdravje in promocija zdravja in zdravega načina življenja postaja čedalje pomembnejše področje znanstvenega raziskovanja, javnega življenja in vsakdanjih dejavnosti. (Počkar, 2011).

Pri razlagi družbeno-kulturne pogojenosti pojmovanja zdravja in bolezni uporabim v učbeniku za sociologijo v 4. letniku gimnazijskega izobraževanja dobro predstavljene štiri skupine

razumevanja in razlag bolezni sociologa B. S. Turnerja. Ta je množico različnih razlag, videnj in predstav bolezni in zdravja po različnih kriterijih strnil v štiri različne skupine. Pri tem je upošteval dve percepciji: kje se iščejo vzroki bolezni in zdravja in pri kom.

Po prvem merilu (kje se iščejo vzroki bolezni in zdravja) dobi dve skupini:

- Religiozno-mitične razlage bolezni in zdravja

Zdravje in bolezen sta posledici delovanja nadnaravnih, zunaj naravnih, svetih sil in dejavnikov.

- Medicinske razlage

Zdravje in bolezen sta povezana s naravnimi, posvetnimi procesi (npr. kemičnimi, biološkimi, fiziološkimi) in dejavniki, ki jih je mogoče spoznati z opazovanjem, s eksperimenti, preko izkušenj itd. in jih z ustreznimi racionalnimi postopki vsaj nekoliko ali skoraj v celoti poznati in obvladati.

Po drugem kriteriju (pri kom) dobi prav tako dve možnosti:

- Individualistične razlage

Zdravje in bolezen sta kategoriji, ki se nanašata na posameznico in posameznika. Tesno sta povezana z njenimi in njegovimi podedovanimi lastnostmi in vedenjskimi vzorci.

- Kolektivistične razlage

Bolezen in zdravje izvirata iz družbene skupnosti.

S kombiniranjem različnih razlag razumevanja dobimo štiri skupine:

1. skupina vključuje razlage, ki vključujejo dimenzijo svetega in individualnega:

Bolezen je posledica delovanja nekih nadnaravnih sil, ki jih je s svojim vedenjem sprožil ali izzval človek. Kršil je religiozne norme in grešil je. Tako je v judovsko-krščanski religiji bolezen veljala za božjo kazen za storjeni greh. V hinduizmu je bolezen pojmovana kot posledica užaljenosti božanstev. V večini religij je bolezen pojmovana kot kazen, posameznik se ji lahko izogne tako, da spoštuje verske zapovedi in norme. Ko greši, se za kršitev lahko spokori. To lahko naredi z nadzorovanjem svojega telesa (trpinčenje telesa, seksualna vzdržnost, post), z žrtvovanjem bogovom in božanstvom, z romanji. V okviru religiozno-mitičnih pojmovanj zdravja in bolezni se pojavlja tudi razlaga, da bog (bogovi) z boleznijo preizkušajo vernost.

2. skupina vključuje razlage, ki vključujejo dimenzijo svetega in kolektivnega:

V razlagah, ki vključujejo razsežnosti svetega in kolektivnega se pojavljajo enaka pojmovanja zdravja in bolezni kot v prvi skupini (kazen za greh), le da posameznice in posamezniki s kršenjem religiozних norm priključijo nesreče in bolezni na celotno družbeno skupnost.

3. skupina vključuje sekularna in individualistična pojmovanja :

Posvetna in individualistična pojmovanja iščejo naravne vzroke bolezni. Različni naravni vzroki (genetske napake, okužbe, poškodbe, napačna prehrana itd.) povzročijo napake v delovanju človeškega organizma. Človek ni moralno odgovoren za svoje bolezensko stanje. Takšno pojmovanje bolezni je značilno za zahodno znanstveno medicino, v kateri pa je tudi vse več moralne razsežnosti in individualne odgovornosti pri opredeljevanju bolezni in zdravja.

4. skupina vključuje sekularna in kolektivistična razumevanja bolezni in zdravja:

Posvetno in kolektivistično razumevanje bolezni in zdravja išče vzroke bolezni in zdravja v družbenih dejavnikih in v družbenem okolju, kjer živijo posameznice in posamezniki. Posamezni deli sveta in države se po različnih kazalcih (ekonomskih, ekoloških, demografskih itd.) močno razlikujejo med seboj, posledično seveda tudi kakovost življenja, zdravje in verjetnost trajanja življenja v takšnih družbenih okoljih živečih prebivalcev. V sodobnem svetu se hkrati na eni strani srečujemo z boleznimi, povezanimi z revščino, na drugi z boleznimi povezanimi z blagostanje in obiljem. Takšna razumevanja bolezni in zdravja so tudi temelj, na katerem gradijo posamezniki in organizacije zahteve po varovanju čistega in zdravju vseh prebivalcev neškodljivega okolja.

III. ZAKLJUČEK

Poleg skrbi za telo in celo obsedenosti s telesnim videzom je v zadnjih desetletjih v vseh gospodarsko najrazvitejših državah vse bolj opazno tudi naraščanje skrbi za zdravje. V zelo različnih raziskavah opazimo, da se zdravje uvršča na prvo mesto na lestvici vrednot. Celo v raziskavah mladih. V zahodni kulturi izbruh bolezni pomeni odtujitev posameznika od svojega telesa. Ko je zdrav, se čuti s telesom istovetnega. Bolezen to istovetnost poruši in posameznik se spopade z boleznijo kot s tujkom. Hkrati nas množični mediji prepričujejo, da je zdravje vrednota, ki si jo moramo prislužiti. Različni strokovnjaki v množičnih medijih nam dobrohotno svetujejo tudi način, kako dosežemo ta željeni cilj: zdrav način življenja in nenehna skrb za telo. Upoštevati moramo vrsto pravil glede gibanja, spanja, nege, prehranjevanja in odnosov z drugimi ljudmi itd., da bi dosegli in ohranili to zeleno vrednoto. Za to naj bi bili osebno odgovorni.

LITERATURA IN VIRI

1. Popit, T., Andolšek, S., Makarovič, M., Poljanšek, M. in Virk Rode, J. (2008). *Učni načrt. Sociologija*. Gimnazija: splošna, klasična, ekonomska gimnazija: obvezni, izbirni predmet, matura (70,120 ur). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport in Zavod RS za šolstvo.
2. Počkar, M., Tavčar Krajnc, M. (2011): *Sociologija*, DZS, Ljubljana.
3. Počkar, M. (2013). *Teme iz sociologije.: učbenik za srednje strokovne in poklicno-tehniške šole*. DZS. Ljubljana.
4. Počkar, M., Andolšek, S., Popit, T., Barle Lakota, A. (2011): *Uvod v sociologijo*, DZS, Ljubljana.
5. Ule, M. (2009): *Sprejeda razmerja. O družbenih vidikih sodobne medicine*. Aristej, Maribor.

Ali je to ženska lepota ? Vir: <http://static.zena.hr/upload/zenska%20lepota06.jpg>. (22.10.2016)

JAVNO, NE, ZASEBNO ?

POVZETEK

Vsa leta poučevanja sociologije v različnih programih in še posebej pri pripravi na maturo v gimnazijskem programu, se vračam, ne samo k družbeno, ampak tudi meni osebno zelo pomembnemu, splošnemu učnemu cilju: v demokratični družbi je sposobnost posameznikov in posameznic za odločanje in zavedanje posledic svojega delovanja (ali nedelovanja) odločilnega pomena. Vsako šolsko leto nov pereči ali še pogosteje stari, še ne rešeni in še vedno aktualni družbeni problem slovenske družbe, uporabim kot primer in sredstvo za doseg tega učnega cilja. Letošnje šolsko leto je didaktično zelo primeren, v pogovorih in v medijih zelo pogosto uporabljen problem in družbeno vprašanje: javno, zasebno ali državno zdravstvo. Poudarim, da neznanje o dilemah in o javnih zdravstvenih sistemih jutri in v prihodnosti ne bo opravičilo za današnje napačne odločitve in politično podporo. Kakšen zdravstveni sistem naj bi torej imeli ?

Ključne besede: javno zdravstvo, zasebno zdravstvo, zdravje kot dobrina, individualna odgovornost.

PUBLIC, NOT PRIVATE

ABSTRACT

Since I have been teaching sociology in different secondary school programmes and especially so when preparing my students for gimnazija matura exam, I have been returning to the general teaching objective -- which is not only important in our society but also very dear to me -- in a democratic society, the individual's ability to make decisions and to be aware of their activity / inactivity is of paramount importance. Each school year, I have used a new -- and even more often-- an old still unsolved but important issue of the Slovene society to achieve this objective. In this school year, I find the issue stat /public/private health care system didactically appropriate as it has been dealt with in the media and in conversations very often. I put it very clearly that ignorance of dilemmas and public health care systems in the future will not be an excuse for today's wrong decisions and political support. What kind of health system should we have?

Keywords: public health system, private health system, health as one of the goods, individual responsibility.

I. UVOD

Namen predmeta sociologija je, da dijakinje in dijake opremi s tistimi znanji in spretnostmi, ki so pomembni in potrebni za razumevanje lastnega osebnega življenja kot tudi za razumevanje širših družbenih pojavov in procesov, ki presegajo izkušnjo posameznika in posameznice. Učni načrt za izbirni maturitetni predmet sociologija, za 4. letnik gimnazije, ob maturitetni temi z naslovom Družba - zdravje, telo, bolezen ponuja izredne možnosti za doseg tega splošnega družboslovnega cilja in drugih bolj konkretnih učnih ciljev. Odločilnega pomena pri mladostnikih je, da v tem starostnem obdobju razvijajo sposobnosti, da družbe in dejanj posameznikov in posameznic ne presojujejo zgolj z vidika omejene, lastne in le individualne izkušnje, ampak da se odtrgajo od samoumevnosti vsakdanjega življenja in pogledajo na dogodke in pojave z širše družbene in kulturne perspektive, ki temelji na načelih znanstvenega spoznanja. (UN, 2008).

Ves čas pouka sociologije in priprav na maturo se vračamo k enako, ali še bolj, tako individualno kot družbeno pomembnemu, splošnemu cilju: v demokratični družbi je sposobnost posameznikov in posameznic za odločanje in zavedanje posledic svojega delovanja (ali nedelovanja) odločilnega pomena. Letošnje šolsko leto je didaktično zelo uporaben problem in družbeno vprašanje: javno, zasebno ali državno zdravstvo. Poudarim, da neznanje o dilemah in o javnih zdravstvenih sistemih jutri in v prihodnosti ne bo opravičilo za današnje napačne odločitve in politično podporo. Kakšen zdravstveni sistem naj bi torej imeli ?

V slovenski družbi se zadnjih petindvajset let zasnova javnega zdravstva spreminja, zadnja leta zelo močno in hitro. Z razumevanjem ideje in družbenih okoliščin nastanka javnega zdravstva dijaki nimajo težav. Pri razpravi o smereh spreminjanja zasnove javnega zdravstva in dilemi javno, zasebno, oboje ali kaj drugega, pa je ob obilici zelo različnih zagovornikov različnih domačih in tujih interesov, medijske zlorabe tega skupnega družbenega problema za dvig gledanosti in všečnosti, potrebna posebna strokovna pripravljenost in preudarnost. Ob obilici raznolikih dvomljivih, nepreverjenih virov (intervjuji, okrogle mize, predvsem negativne izkušnje posameznikov in posameznic, pisma bralcev, udarne novice dneva...) primanjkuje strokovnih (ne znanstvenih) člankov, mnenj strokovnjakov in strokovnih primerjav z drugimi družbami, objavljenih v javnih medijih. Tudi predstavniki strokovnih združenj (npr. Zdravniške zbornice, Fidesa, Vzajemne in drugih zavarovalnic...) Medicinske fakultete (vprašanje presežka ali pomanjkanja zdravnikov danes in v prihodnje), predstavniki upravne veje oblasti (vlade, ministrstvo za zdravstvo) kot da niso v javnih službah in zastopniki interesov vseh prebivalcev Slovenije. Dijaki morajo kritično ovrednotiti izbrane izjave, članke in dogodke in vladne ukrepe, ter argumentirano in grobo orisati družbene posledice ene ali druge odločitve. Poudarjam tudi vlogo politične participacije in družbenega soodločanja (referendum), pri tako odločilnih družbenih vprašanjih kot je javno ali zasebno zdravstvo. Problematiziramo tudi individualizacijo odgovornosti za zdravje in neoliberalnega političnega prepričanja, da moramo vse dejavnosti prepustiti zakonitostim prostega trga. Šolsko lahko zdravstvene sisteme razporedimo na tržne in javne. Mi imamo javni zdravstveni sistem. Oba sistema loči le ena lastnost, to je solidarnost, vse druge razlike med njima so posledica te različnosti. Gre za solidarnost med bolnim in zdravim, pa solidarnost glede na dohodek, starost,

spol, zaposlenost in glede na mesto naseljenosti. V tržnih sistemih se ne poskuša doseči nobena od omenjenih solidarnosti, v javnih pa več ali manj vse, zlasti pa prvi dve. (Tajnikar, 2016).

II. OD ZDRAVJA KOT JAVNE DOBRINE DO INDIVIDUALNE ODGOVORNOSTI ZA ZDRAVJE

V človeški zgodovini so vse družbe po svetu, vse od industrijske revolucije naprej, veliko energije potrošile za oblikovanje zdravstvenih sistemov, ki jim najbolj ustrezajo. V desetletjih po drugi svetovni vojni se je v Evropi uveljavil koncept javnega zdravstva. Zdravstvene storitve so v modernih družbah, podobno kot šolske, socialnovarstvene, nekatere medijske in kulturne, pojmovane kot dobrine splošnega pomena, ki bistveno vplivajo na kakovost življenja ljudi. Pod enakimi pogoji naj bi bile dostopne vsem. Vsaj delno ali v celoti naj bi bile brezplačne. Zdravstvene storitve naj bi zagotovila država iz proračuna, iz javnih sredstev. Obseg izdatkov države za zdravstvo (za zdravstveno osebje, zdravstvene domove in bolnišnice itd.) je dejansko iz leta v leto naraščal. Težave javnih zdravstvenih sistemov v gospodarsko razvitih državah so bile povezane s financiranjem. Večja tehnološka razvitost medicine, ki zahteva čedalje večje denarne vložke v diagnostične aparate ter staranje prebivalstva, ki zahteva več zdravstvenih storitev, iz leta v leto povečuje obseg izdatkov za zdravstvo. Ker so bile zdravstvene storitve pojmovane kot dobrina splošnega pomena je država iz javnih sredstev ogromno vlagala tudi v dostopnost zdravstvenih storitev. Zdravstvene storitve naj bi bile podobno dostopne vsem prebivalcem države, ne glede na oddaljenost od znanstvenih centrov in bolnišnic. S temi načeli in programi je ne samo dvigovala kvaliteto življenja, ampak tudi podaljševal verjetnost trajanja življenja samega. Ukrepi varčevanja v zdravstvu v zadnjih letih so pravzaprav najbolj prizadeli dostopnost zdravstvenih storitev. Državljeni te varčevalne ukrepe najbolj občutijo in zagotovo je kršeno pravilo enakosti, ne glede na kraj bivanja in zaposlenost. Tudi čakalne dobe v posameznih specialističnih ambulantah se podaljšujejo. Le te so samo v Ljubljani. Tudi zdravnikov v zdravstvenih domovih na podeželju (Bela krajina, Posotelje, Prlekija itd.) primanjkuje, v Ljubljani pa je nekaj deset brezposelnih zdravnikov prijavljenih na zavodu za zaposlovanje in čaka delo.

Kaj pomeni dostopnost zdravstvenih storitev ?

- Preskrbljenost prebivalstva z zdravstvenim osebjem (zdravniki, zdravnicami in drugim medicinskim osebjem).
- Preskrbljenost prebivalstva z zdravstvenimi zmogljivostmi (zdravstveni domovi, lekarne, bolnišnice, laboratoriji, fizioterapije in specialistične ambulante, itd.).
- Ustrezne dostopnosti programov zdravstvene zmogljivosti na različnih ravneh zdravstvenih dejavnosti, od osnovne zdravstvene storitve do posebnih specialističnih storitev. Poleg dostopnosti je pomembna tudi dolžina čakalnih dob.
- Finančne dostopnosti zdravstvenega varstva. To je ključno družbenoekonomsko vprašanje naše družbe: Kolikšen odstotek BDP država namenja zdravstvu in koliko bo v prihodnje, ali 0,8 milijarde evrov (2016, obvezno zdravstveno zavarovanje) ali 2,1 milijarde evrov (2016, obvezno in dodatno zdravstveno zavarovanje; ZZZS in zdravstvene zavarovalnice), razmerje med javnimi in zasebnimi izdatki za zdravstveno

varstvom, dodatno zdravstveno zavarovanje, košarica osnovnih zdravstvenih storitev A in nadstandardnih storitev B itd.

Koncept javnega zdravstva se je v Evropi najbolj uveljavil v desetletjih po drugi svetovni vojni. V lačni, porušeni in krvaveči Evropi so takšne in podobne ideje solidarnosti, enakosti in humanizma padle na plodna tla. Evropski človek je v drugi svetovni vojni, s holokavstom in v bratomornih vojnah dosegel civilizacijsko dno, doživel katarzo in hotel zgraditi boljši, humani svet.

Veliko vlogo pri viziji Evrope v prihodnosti je poleg združevanja in sodelovanja med državami imel tudi javni zdravstveni sistem. Javno zdravstvo naj bi odpravilo ali vsaj močno zmanjšalo in v prihodnosti omejilo vpliv družbenega statusa, predvsem ekonomskega, na dostop do zdravstvenih storitev. Vsi naj bi bili vedno deležni ustrezne zdravniške oskrbe ne glede na svoj finančni položaj. Javni zdravstveni sistem je bil vrednota in simbol socialne države. Moderne države so se postavljale s javnim zdravstvenim sistemom in se prikazovale kot dežele blaginje za vse državljane. Amerika oz. ZDA so nam zavidale. Vse socialistične družbe so javni zdravstveni sistem z načelom solidarnosti vgradile v družbenoekonomski sistem. Gre za solidarnost med bolnim in zdravim, starim in mladim, zaposlenim in brezposelnim, žensko in moškim, bogatim in revnim in meščanom in podeželanom. Nekako od osemdesetih let dvajsetega stoletja naprej so se prizadevanja na zdravstvenem področju začela obračati v nasprotno smer. V določenih ekonomskih, medicinskih in političnih razpravah in člankih se je začela poudarjati individualna odgovornost za zdravje. Posameznice in posamezniki naj bi poskrbeli za zdravje s zdravim življenjskim slogom. Zdrav življenjski slog obvezno vključuje pravilno prehrano, dovolj gibanja, izogibanje alkoholu, cigaretam, neaktivnostim in lenarjenju, sladkarijam itd. Če tega ne počnejo in zbolijo, naj si zdravljenje tudi sami plačajo. Pravijo, da ni dolžnost države, da skrbi za zdravstveno stanje državljanek in državljanov. (Počkar, 2011). Popolnoma nasprotna smer in koncept zdravstvenega sistema. Zdravje ni več dobrina splošnega pomena, pravica, ki naj bi bila pod enakimi pogoji dostopna vsem, ampak osebna, individualna odgovornost.

Podoben preobrat se je zgodil z konceptom vseživljenjskega učenja. Vseživljenjsko učenje je imelo ob svojem vzniku v 60. letih močno humanistično razsežnost, dojeto je bilo kot pravica posameznice, posameznika do izobraževanja. Koncept vseživljenjskega učenja je bil dojet in v družbenoekonomski sistem družbe vgrajen kot pravica, da si vsak pridobi želeno stopnjo izobrazbe, ki si je v mladosti ni mogel oziroma mogla, pravica, da si pridobi znanja s področij, ki jih zanimajo. Razumljeno je bilo kot človekova svobodna izbira, družba ali država pa mora zagotoviti možnosti zanjo. Od 90. let naprej je razumljeno drugače. Ne več toliko kot pravica, ampak bolj kot dolžnost posameznika, da se nenehno in vse življenje izobražuje. Pri zagotavljanju možnosti za to vseživljenjsko izobraževanje ni več odgovorna država ali družba, ampak je to predvsem osebna odgovornost posameznika samega. Vseživljenjsko učenje je predstavljeno kot nujnost, kajti nenehno se je treba prilagajati potrebam na trgu delovne sile, potrebam gospodarstva in delodajalcev. V ospredje stopi ekonomistično razumevanje koncepta vseživljenjskega izobraževanja in individualna odgovornost ob primeru izgube dela in daljše brezposelnosti. (Počkar, 2011).

Na individualizacijo odgovornosti za zdravje in v povezavi z njo na izoblikovanje koncepta zdravega življenjskega sloga so poleg neoliberalistične politike vplivale tudi težave javnih zdravstvenih sistemov v gospodarsko razvitih državah. Večina teh težav je povezana z javnimi izdatki in financiranjem. Tudi slovenska družba od osamosvojitve naprej, s prehodom iz socialistične družbene ureditve le z javnim zdravstvenim sistemom in konceptom solidarnosti, v kapitalistično družbeno ureditvijo se sooča z dilemo in osnovnim vprašanjem: javni zdravstveni sistem, tržni zdravstveni sistem ali kombinacija obojega? V javnosti je močno prisotna kritika in siromašenje javnega zdravstvenega sistema ter ponujanje alternative: tržni, zasebni, privatni zdravstveni sistem, ki je učinkovitejši, varčnejši in racionalnejši. Konkurenca na prostem trgu bo znižala stroške in ceno storitev, zdravniki zasebniki (ne koncesionarji) so bolj motivirani in zato bolj strokovni, se poglobijo v družbene okoliščine nastanka bolezni in stisk itd.

Individualizacija odgovornosti za zdravje izhaja tudi iz individualizirane razlage nastanka bolezni. Vzroki bolezni naj bi izvirali iz posamezničinega, posameznikovega življenjskega sloga. Človek mora živeti tako, da bo preprečil ali vsaj močno omejil možnosti nastanka bolezni. Ta ekonomistična, neoliberalistična razlaga in politika javnega zdravja zahteva od ljudi več osebne skrbi in odgovornosti. Pozornost se je preusmerila od bolezenskih znakov in poteka bolezni k bolezenskemu vedenju, tveganem, odklonskemu vedenju, ki vodi v bolezen. Pri tem se poudarjajo predvsem domnevna tveganja, ki izhajajo iz posameznikovega življenjskega sloga (prehranjevanje, (ne)gibanje, (ne)kajenje itd.), manj ali nič pa se spregovori o življenjskih okoliščinah na katere posameznica in posameznik nimata velikega vpliva: o onesnaževanju zraka in degradaciji okolja, vzrokih strukturne brezposelnosti, slabih in stresnih delovnih razmerah, strahu pred izgubo zaposlitve itd. Tudi vprašanje popolne osebne svobode pri izbiri življenjskega sloga se ne postavlja, kljub temu da vemo, da ga vsaj delno določajo družbeni status, izobrazba in finančne možnosti.

Z individualistično razlago zdravega življenjskega sloga se torej poudarja individualna odgovornost za lastno zdravje. Britanska raziskava je pokazala, da na zdravje državnih uslužbencev neprimerno bolj kot življenjski slog vpliva položaj na hierarhični družbeni lestvici. Poenostavljeno povedano, tudi če kdo z dna te lestvice živi zdrav življenjski slog, je njegovo zdravstveno stanje slabše kot pri nekom iz sredine ali vrha lestvice. Kljub podobnim rezultatom novejših socioloških raziskav, poudarjanje zdravega življenjskega sloga ustreza tistim političnim akterjem, ki si prizadevajo, zmanjšati, omejiti obseg javnega zdravstva in odvzeti državi odgovornost za zmanjšanje družbene neenakosti.

III. ZAKLJUČEK

Po predelani maturitetni temi Družba – zdravje, telo, bolezen snov utrjujemo in ponavljamo. V pomoč so nam vprašanja iz učbenika, ki so napisana na koncu vsake teme. Odgovori na ta vprašanja, med katerimi so nekatera tudi esejskega tipa, so za domačo nalogo. V uvodni uri v temo napovem tudi pregled domače naloge po predelani temi. Večkrat posamezno vprašanje uporabim za motivacijo, uvod v razlago ali utrjevanje snovi. Največkrat imam pri maturantih

blok ure. To mi omogoči uporabo različnih metod in oblik preverjanja znanja in priprave na maturo. Vprašanja iz učbenika so odlična:

- Koliko je zdravje danes (še) dobrina splošnega pomena ?
- Analizirajte povezanost med družbenimi neenakostmi in zdravjem.
- Kaj pomeni individualizacija odgovornosti za zdravje ?

Za utrjevanje in kasneje za pisno ocenjevanje te maturitetne teme uporabim tudi strukturne naloge iz preteklih matur:

- Vse bolj se poudarja individualna odgovornost za zdravje. Razložite, kaj to pomeni. (M 2012)
- Zdravstvene storitve so v modernih družbah razumljene kot dobrine splošnega pomena. Navedite dve značilnosti javnega zdravstva. (M 2014)

Primer esejske naloge maturitetne teme Družba - zdravje, telo, bolezen:

- Razpravljajte o povezanosti med zdravjem in družbenimi neenakostmi. Pri tem kritično ovrednotite individualizacijo odgovornosti za zdravje. (M 2013)

Po tako predelani, utrjeni in aktualizirani maturitetni temi Družba – zdravje, telo, bolezen, maturantje pogosto izberejo strukturne ali esejske naloge na maturi.

LITERATURA IN VIRI

1. Popit, T., Andolšek, S., Makarovič, M., Poljanšek, M. in Virk Rode, J. (2008). *Učni načrt. Sociologija. Gimnazija: splošna, klasična, ekonomska gimnazija: obvezni, izbirni predmet, matura (70,120 ur)*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport in Zavod RS za šolstvo.
2. Počkar, M. (2013). *Teme iz sociologije.: učbenik za srednje strokovne in poklicno-tehniške šole*. DZS. Ljubljana.
3. Počkar, M., Andolšek, S., Popit, T., Barle Lakota, A. (2011): *Uvod v sociologijo*, DZS, Ljubljana.
4. Tajnikar, M. (2016). Javno, zasebno ali državno zdravstvo. Vir: <http://www.delo.si/sobotna/javno-zasebno-ali-dr-C5%BEavno-zdravstvo.html#>. (1.10.2016)

ŠPORTNE STAVE

POVZETEK

V mojem strokovnem prispevku sem se dotaknila teme športne stave in sicer v etičnem pogledu, kako so le-te spremenile pogled na šport, dožemanja športa skozi oči celotne družbe in kako negativno vplivajo igre na srečo na ljudi. Pridobiti sem želela pomembne informacije saj gre trenutno za najbolj občutljivo zadevo v športu. Proti ilegalnim športnim stavam se bojuje veliko držav po svetu. Prirejanje izidov je postalo del vseh športov, saj večino ljudi še vedno hrepeni po ilegalnih zaslužkih ne glede na žrtve – šport oz. tekme kot take, katerih rezultati so vnaprej določeni za zeleno mizo. Spletno igralništvo ima tudi velik vpliv na družbo v kateri živimo in lahko ima velike posledice. Dotaknila se bom tudi zasvojenosti, s katero se srečuje vedno več ljudi. Ena od zasvojenosti je tudi ta, s športnimi stavami oziroma spletnim igranjem. Pretresljiva se mi je zdela tudi povezava z dijaki in študenti, saj se naj bi prav tu začel razvoj športnih stav in s tem tudi ilegalno prirejanje izidov. Verjamem, da so začetki stav in športnih napovedi lahko popolnoma nedolžni. Nihče ne vidi nič slabega pri vplačilu stavnega lističa, če je le ta občasen. O problemu govorimo, kadar dejanje postane življenjska prioteta. Velik pomen ima tukaj začetniška sreča, ko igralec z majhnim vložkom vsoto podvoji ali potroji. Dovolj, da ga pritegne in dobi občutek, da na lahek način pridobi denar. Navdušenje nad športnimi stavami postaja za« poznavalce športa« vedno večje, potreba po napovedih in vlaganju pa tudi. Športne stave oz. E-stave so razvada marsikaterega ljubitelja športnih dogodkov, zato občasna športna stava popestri spremljanje že tako razburljive npr. nogometne tekme. Sama ponavljajoča dejanja lahko privedejo v odvisnost z velikimi posledicami v življenju.

KLJUČNE BESEDE: šport, športne stave, igre na srečo, zasvojenost, odvisnost

SPORTS BETTING

ABSTRACT

This technical article talks about the popular topic of sports betting from the ethnic point of view, how they changed the perspective of sports, the perception of sports through the eyes of society and how negatively gambling influences people's lives. I wanted to obtain important information because this is currently the most delicate topic in sports. Many countries fight against sports betting. Score rigging has become a part of all sports because most people long for illegal earnings regardless of the greatest victim – sport as such. Online gambling has a great influence on our society and can have great consequences. I have also touched the topic of addiction, which befalls more and more people. Sports betting is also one of the addictions. What I have found most shocking is the connection to students because here is where the development of sports betting and consequently illegal score rigging starts. I believe that beginnings of bets and sports forecasts can be innocent. Nobody sees anything bad, if they pay in a bet every now and then. Problems start, when the act becomes life priority. Beginners luck plays an important role here, when a player with a very little investment doubles or triples his sum. Enough to attract him and give him the feeling he can earn money easily. The euphoria of sports betting as well as the need for forecasts and investment becomes bigger and bigger for 'sports experts'. Sports betting or online betting are a bad habit of many sports fans, occasional betting makes a football match even more interesting. However, repeatedly, it can lead to addiction with bad life consequences.

KEY WORDS: sports, gambling, sport bets, addiction, dependence

I. UVOD

Športne stave so ene najbolj priljubljenih in razširjenih iger na srečo. Ljudje stavijo na športne dogodke iz različnih razlogov, kot so želja po dobičku, oblika preživljanja prostega časa, investicija ali pa jim to predstavlja zgolj zabavo. V ESPN Magazinu je bilo objavljeno, da eden od štirih Američanov vsaj enkrat letno stavi in da se 15% ljudi redno ukvarja s športnimi stavami (McLaren, 2008). Največji problem se zdi, da se igralci iger na srečo ne zavedajo negativnih učinkov in se brezglavo podajo in predajo misli, kako hitro priti do lahkega zaslužka. Po brskanju literature sem naletela na nekaj negativnih učinkov, s katerimi se spopada današnja družba. Pomembno je pravilno upravljanje z denarjem, saj v večini igralci vlagajo več kot so pripravljeni izgubiti. Največkrat se jim zgodi, da ves denar, ki ga namenijo športnim stavam, vložijo v eno tekmo, ki jo v največ primerih izgubijo. Ta izgubljen denar pa želijo dobiti nazaj, zato zopet stavijo in spet izgubijo, s tem pa si ustvarjajo vedno večji minus. Dolgoročna rešitev bi bila, da prvotni denar razporedijo na več manj donosnih, vendar sigurnih tekmah. Na različnih športnih stavnicah imajo iste tekme različno vrednost kvote.

II. GLAVNI DEL

Torej predno stavimo se je dobro pozanimati katera od stavnic nam ponuja najbolj ugodno kvoto, da s tvegano potezo ne bomo izgubili prevelike vsote denarja. Ko stavimo na športne dogodke, o katerih je vredno premisliti kam bomo vložili svoj denar, je pomembno, da to počnejo v prisebnem stanju.

Od države do države se pojavlja veliko različnih vrst stav. Športne stave na splošno imajo velik nabor različnih kategorij, vključujejo praktično vse športe, vendar so nekateri izmed njih bolj priljubljeni in dosegajo višje kvote na stavnicah. Med najbolj priljubljene spadajo konjske dirke v Angliji in ameriški nogomet. Pri nas v Evropi, pa se največkrat in najbolj pogosto pojavljajo stave v nogometu, rokometu in tenisu. V teh športih tudi največkrat prihaja do prirejanja izidov. Športne stave imajo velik vpliv v družbi. Tako na posameznika, kot tudi na klube, različne organizacije, podjetja itd. V Ameriki je staviti na športne igre prepovedano, razen v Nevadi. V zadnjih 5 letih, ko so se stavnice razširile tudi na spletu, lahko stavijo na tistih stavnicah v katerih državah so le te dovoljene. Mnogo držav ob prihodu spletnega igralništva na to ni bilo pripravljenih in so ponudniki to situacijo še dodatno izkoristili.

Okoli leta 2006 so se v Sloveniji začele bolj razširjeno pojavljati športne stave, predvsem s pojavljanjem tujih ponudnikov (BWIN). Največje vprašanje, ki se pri vsem tem pojavlja pa je problem ilegalnosti ter varnosti prenosa denarja, zaupanje in preverjanje resničnosti podatkov. Kot sem že prej omenila, so države v Evropski uniji in tudi drugod po svetu izgubile nadzor nad številnimi internetnimi ponudniki (Volavšek, 2007). Internet je zelo vpliven medij, ki je vplival na razvoj, oziroma razširjenost športnih stav po celem svetu. Z razmahom športnih stav, se je povečal tudi njihov vpliv na družbo. Ljudje spremljajo šport tako rekoč vsak dan. V njem najdejo svoje vzornike, ekipo za katero navijajo in posledično se tako ljudje iz celotne države, lahko bi rekli tudi po celem svetu povezujejo in se opredeljujejo kot isto misleči. Vrhunski šport imajo v očeh kot nekaj velikega, spoštovanja vrednega in žalostno bi bilo, da bi ta sloves

uničile športne stave in prirejanje izidov, saj bi tako šport izgubil svoj pomen. Športniki se v nekaterih primerih ne borijo več s srcem, saj je tekma enostavno kupljena ali prodana za zeleno mizo. Športniki se ne merijo v takšnih smernicah, kot so to počeli v preteklosti.

Same športne stave izvirajo že iz antične Grčije, ko so stavili pretežno na konjskih dirkah, še bolj pa se je to razširilo v srednjem veku s pojavom viteštva.

Same športne stave same po sebi niso nič slabega, saj ljudje vlagajo svoj denar na določene tekme. Sporni so ilegalni posegi v same tekme. Največkrat v to posegajo igralci sami, pa tudi vodstvo kluba, če govorimo o skupinskih športih. Na drugi strani pa lahko tisti ki stavijo hitro zapadejo v svet zasvojenosti, saj stavnice omogočajo hiter zaslužek brez navora. Pozabiti pa seveda ne smemo tudi hitre izgube denarja. Zaradi ilegalnosti ali tako imenovanega črnega trga, je zelo težko določiti ekonomski vpliv stavnice. K temu prištevamo veliko število kriminala, ki se je v zadnjih letih še povečalo. Edini, ki imajo dejansko korist od stav so velike korporacije, ki se ukvarjajo z organizacijo stav. Le-te so v zadnjih letih vedno bolj pod nadzorom kriminalnih združb. Te organizacije omogočajo veliko stav, ki stojijo »na kocki«, posledice le teh pa so največkrat nasilje ali izguba velikih vsot denarja pri ljudeh. Mali neodvisni pobiralci stav pa po navadi delujejo kot podjetniki. Ti pobirajo stave le od lokalnih ljudi, ki jih dobro poznajo. Primer: Konec leta 2003 je policiji uspelo aretirati natakarja, ki je neodvisno od vodje restavracije pobiral športne stave (sports gambling, 2011).

Športne stave so se dodobra dotaknile tudi študentov po vsem svetu in ravno med njimi so stave še posebej priljubljene. Predvsem večje število moških na posameznih univerzah še bolj utrjuje dejstvo, da veliko študentov služi, ali pa vsaj želi služiti s pomočjo iger na srečo oziroma športnimi stavami. Prišlo je celo tako daleč, da opozarjajo na večji problem med mladimi, kot odvisnost z drogo. Na ta problem je opozoril eden večjih mož na Harvardski univerzi in ga oznanil za enega največjih problemov novega desetletja med mladimi študenti, saj se po raziskavah z njimi ukvarja kar četrtina študentov, vsaj enkrat tedensko, kar je zelo zaskrbljujoče. Po glasnih razpravah, so novinarji preiskali določeno število šol in ugotovili, da je veliko študentov in tudi nekaj študentk, ki se redno ukvarjajo ali pa so del akcij, povezanih s podkupovanjem športnih tekem. Ti študentje si delijo nekatere skupne značilnosti kot so: obsedenost s športom, socialne mreže, dostop do denarja, inteligenca in naivnost o tem kar dejansko počnejo. Kar veliko je študentov, ki je zabredlo v finančne težave, iz katerih se težko izvlečejo in nosijo hude posledice zase in svoje družine. Veliko jih izgubi nadzor nad finančnimi sredstvi in se spopade s tipičnimi znaki odvisnosti. Veliko so jih tudi izključili iz univerz, saj se to smatra kot hud prekršek. Nekaj študentov se je opogumilo in skupaj s starši obiskalo policijo, saj so zabredli zelo globoko in sami niso našli poti nazaj.

Poglavitne napake, ki jih delajo starši pa so, da situacijo kot je zasvojenost s športnimi stavami ne jemljejo dovolj resno, nimajo nadzora nad financami mladostnikov, ki ne znajo pametno ravnati z denarjem. Več znanstvenih študij proučuje nezakonito igranje študentov športnih iger na srečo, ki so bile objavljene v poznih 90-ih in zgodnih letih 2000. Te so vključevale razširjenost in tveganja iger na srečo med študenti (sports gamblin, 2011).

Zasvojenost spada med posebno vrsto motenj, pri katerih izgubimo sposobnosti za produktivno življenje. Igralec iger na srečo ne more nadzorovati svojega hrepenenja po vnovičnem igranju

(stavljenu) in želji po velikem zaslužku. Tukaj seveda ne gre, brez da bi izpostavili tudi spremembo samega dožemanja športa. V tekmah se s tem tudi ne uživa več kot se je po navadi. Tekme se gledajo iz drugačnih razlogov. Igralci strmijo samo k zaslužku, ne pa k športni zgodbi oz. tekmi sami. Vse misli so usmerjene k vnovičnem igranju in hrepenenju po zmagi čisto iz drugih razlogov. Četudi vedo, da izgubljajo veliko, si tega ne bodo priznali in ne bodo zaupali ljudem okoli sebe, družini in prijateljem. Torej lahko vidimo, da je velik problem tudi obnašanje, ki lahko zelo spremeni življenje posameznika. Posledice so zelo krute. Spopadajo se z izgubo kapitala, zasluženega denarja, materialnih stvari, čustvena izpraznjenost, izguba prijateljev, sorodnikov v najhujših primerih pa lahko situacije pripeljejo tudi do samomorov. Najtežje je priznanje o nastalem problemu, oziroma neke vrste bolezn. Če bolnik prizna, da ima težave tako tudi lažje poišče pomoč in mu lahko pomagajo (Gambling addiction and problem gambling, 2010).

Dotaknila bi se rada tudi športa samega in ilegalnih stavnic. Prav tako, kot so nekateri ljudje odvisni od športnih stav, so nekateri odvisni od dopinga, čeprav nehoti. Le da slišimo o slednjem veliko več in smo z njim veliko bolj seznanjeni, kot z odvisnostjo od športnih stav. V enem od člankov sem zasledila misel :«športne stave in prirejanje izidov predstavlja večjo grožnjo športu kot doping.» Zanimiv stavek, vreden poglobljenega razmišljanja in odlična tema za razpravo.

Pranje denarja je danes žal ena najdonosnejših in najpomembnejših poslovnih dejavnosti na svetu in v veliki meri se je dotaknila tudi športa, saj veliko ljudi izbere najlažjo pot do zaslužka. Poleg legalnih stavnic je veliko več ilegalnih, predvsem v Aziji nad katerimi oblasti nimajo nobenega nadzora. Problem športnih stav je manipuliranje in nameščanje izidov tekem in s tem pranje denarja. Za boj proti dopingju že obstajajo organizacije kot je Wado, med tem ko se boj proti športnim stavam še ni začel v takšni meri in bo to z leti še težje izkoreniniti. Tudi naši športniki so mnenja, da so športne stave velika goljufija, ki ogroža osnovne temelje športa (Miro Cerar). Zelo zaskrbljujoče so tudi številke stavnic, ki iz dneva v dan rastejo. Pred petnajstimi leti je bilo stavnic le okoli 200, leta 2010 pa je število zraslo na 10.000, od tega 80% stavnic poteka v živo, med tem ko druge tekme še potekajo. To je tudi eden izmed razlogov, zakaj šport izgublja svoj čar in zakaj so športne stavnice tako negativno vplivale na razvoj športa. Spremlja se bolj kot ne sam rezultat, da zaradi zaslužka zmaga ekipa na katero so stavili in ne zaradi želje po zmagi svoje ekipe, za katero se navijajo že vrsto let. Velik problem so tudi klubi, ki imajo finančne težave, pri nas predvsem klubi iz nižjih lig, pa tudi prvo ligaški klubi, saj za dogovorjeno tekmo prejmejo določeno vsoto denarja, ki ga za obstoj nujno potrebujejo. Kazni, ki se določajo zaradi kaznivih dejanj povezanih s športnimi stavami se gibljejo od visokih denarnih kazni, do prepovedi igranja ali celo dosmrtnih prepovedi na vseh športnih dejavnostih, tako kot je bil to prvi obsojen ukrajinski sodnik Oleg Orehov, kazen pa so mu izrekli 18. 3. 2010.

Prvo uradno zabeleženo goljufijo so odkrili leta 1915 in ob tem kaznovali sedem igralcev (Gambling is bigger threat to sport than doping, 2009).

Profesionalni športniki in športnice ter nekatere organizacije so napovedali odločen boj proti športnim stavam, saj s tem rušijo prvovrstno idejo o športni igri. Želijo si izkoreniniti povezavo

športa z igrami na srečo in to bi jim uspelo le s strogimi reformami in ozaveščanju ljudi o moralnih vrednotah in vrednotah športa samega. V zadnjih nekaj mesecih so preiskovali več kot 50 primerov. Športi, ki jih stavnice najbolj prizadenejo so tenis, nogomet, kriket, ameriški nogomet in še mnogo drugih športov, seveda pa vse sega že v zgodovino, ko so se prve stave pojavljale na konjskih dirkah. Veliko vlogo bi morala prevzeti tudi državna policija, ki je državljanom dolžna preprečevati, odkrivati in skrbeti za zaježitev kaznivih dejanj povezanih s športnimi stavami in s tem ilegalnosti, kriminala in podobno. Zaradi uglednosti klubov, posameznikov ali športnih sodnikov je največkrat katera ilegalna dejavnost »pospravljena« pod preprogo. Že ob samem sumu na kaznivo dejanje, bi bilo potrebno pravilno ukrepati, prijeti odgovorne ljudi, a na žalost se največkrat stvar konča s prikrivanjem ali pobegom iz države (Volavšek, 2007).

Prvovrstna predstava o športu nam pravi, da je nemogoče predvideti zmagovalca, a vendar to tezo podira korupcija. S podkupljenimi tekmami poskušajo nepredvidljiv dogodek spremeniti v zabavo, s tem pridobijo pozornost medijev in tako tudi večje zanimanje za šport in večji dobiček. Nekateri kupujejo tekme le s tem namenom, da si povečujejo dobičke na športnih stavah. Korupcija je različno usmerjena, na primer podkupijo sodnike, podkupijo trenerje ali pa kar igralce same. Največkrat so podkupljeni igralci, ki v zameno za denar za svojo ekipo dosežejo določen rezultat. Odličen primer je profesionalen košarkar Pete Rose, ki je 11. septembra leta 1985 namenoma grešil proste mete in za slabo odigrano tekmo dobil zajeten kup denarja (Sport gambling, 2011). Zakaj je tukaj korupcijo težko odkriti? Preprosto, ker primanjkuje dokazov. Te je zelo težko odkriti. Po navadi tudi igralci, ki se pustijo podkupiti redko stavijo na svoje tekme, zato iz varnostnih razlogov stavijo druge tekme. Prav korupcija je eden glavnih dejavnikov, da je šport izgubil svojo čistost. Menimo, da so takšna dejanja krivična, saj na račun tistih, ki so željni dobička izgublja šport na svoji mogočnosti, veličastnosti in ponosu. Iz leta v leto se število kupljenih tekem veča, kar za šport v bodoče predstavlja še resnejšo grožnjo. Veliko za boj proti postavljanju izidov naredi mednarodna teniška zveza, natančneje njihovi zakonodajni organi. Nedavno nazaj so odkrili tenisača, Nikolaya Davidenka, ki je bil obtožen prejemanja podkupnine, za v naprej napovedane pravilne rezultate. Dobili so ga, ker je imel kupljeno letalsko karto in narejeno rezervacijo hotela na dan, ko bi moral še igrati (McLaren, 2008).

Nekatera proti korupcijska gibanja, ki so se pojavila v zadnjem času so EUPROTEAN SPORTS SECURITY ASSOCIATION. Oni zajemajo vsa podjetja, ki se ukvarjajo z igrami na srečo in tudi športne stave. Leta 2007 so v uradnem pravilniku ATP-ja zapisali pravilo, da je kakršna koli korupcija kaznivo dejanje. Glede na pravila, je bilo strogo prepovedano vsem osebju, kot tudi igralcem ATP tenisa sodelovanje pri kakršnih koli športnih stavah, tako na profesionalnem kot tudi amaterskem nivoju. Tudi veliko nogometnih klubov se že ob pogodbi zaščiti in igralcem prepoveduje sodelovanje pri stavnicah. Katero koli kaznivo dejanje se kaznuje z denarno kaznijo 100.000 dolarjev, plus znesek enak vrednosti dobička, kaznjencu pa prepovejo tekmovanja in udeleževanja vseh ATP dogodkov v dobi 3 let. Ustanovljena pa je bila tudi enota TENIS INTEGRITY, ki se bori proti korupciji. Uvedla je enotni protikorupcijski zakon, po katerem se hude kršitve lahko kaznuje tudi z doživljenjsko prepovedjo igranja (McLaren, 2008). Declan Hill je v svojem članku o korupciji v nogometu zapisal tri faktorje, zakaj se korupcija

tako množično širi. Prvi so igralci, ki so po svojem mnenju premalo plačani (govorimo o nižjih ligah) za svoje delo in izkoristijo podkupnino za slabo odigrano tekmo, s tem pa dobijo mnogo večji dobiček kot bi ga sicer. Drugi je veliko omrežje športnih stav, tretji pa alternativni trg (Hill, 2010).

V Sloveniji se prav tako, kot po ostalih državah, kjer stave z zakonom niso prepovedane, stavnice širijo. Predvsem povezujemo porast stavnštva z razvojem tehnologije, podrobneje z razvojem interneta. Pri nas poznamo stave, ki jih lahko igramo na pošti, loteriji ali bencinski črpalki danes pa se mnogo športnih stav odigra kar preko spleta v zato namenjenih straneh. Primer ene od teh je najbolj priljubljena spletna športna stavnica **e-stave**, ki deluje pod okriljem športne loterije. Glavni namen ustanovitve športne loterije pri nas, je bilo zbiranje finančnih sredstev za dejavnost športnih, invalidskih in humanitarnih organizacij v Sloveniji. Že iz vrst iger na srečo, ki nam jih ponuja športna loterija, je razvidno, da je največ športnih stav v Sloveniji odigranih na nogomet. Poleg nogometa pa so priljubljeni športi na katere stavimo košarka, tenis, hokej na ledu in ameriški nogomet. Raziskave, ki primerjajo Slovenijo in Italijo glede na razširjenost igralništva je zanimivo, da je pri nas veliko več mlajših igralcev, ki se poslužujejo iger na srečo kot v Italiji in tudi več igrajo preko spleta. V Sloveniji sta si koncesijo za prirejanje športnih stav pridobili Loterija Slovenije in Športna loterija.

III. MOJE MNENJE IN SKLEP

Sama se nikoli nisem dosti poglobljala v športne stave in tudi še nikoli nisem stavila na kakšno tekmo, zato se mi je tema zdela zanimiva, da nekoliko več izvem o športnih stavah. Med dijaki, študenti in športnimi delavci, s katerimi smo zadnje čase bolj povezani, pogovor večkrat nanese tudi na to temo. Včasih me preseneti, ko mi kateri izmed prijateljev športnikov, ki igrajo za kakšen klub v Sloveniji pove, da je bila tekma zmenjena ali pa kupljena. Vedno sem debelo pogledala, saj se mi to zdi zelo neprimerno od igralcev, vodstva kluba ali kogar koli. Poznam veliko ljudi, tudi dijakov in študentov, ki večkrat tedensko stavijo na razne tekme in se jezijo, da so zopet izgubili stavo. Moje osebno mnenje je, da s športnimi stavami in prirejanjem izidov na tekmah šport izgublja svoj čar. Izgublja se bistvo športa, kot je pristno rivalstvo, želja po dokazovanju in prikazu najboljše možne igre. Ker sem tudi sama bila športnica, se zelo dobro zavedam, kaj to pomeni za sam šport in moralo v njem. Pohlep človeka nima meja in premika meje žal v nasprotno smer. Želja po hitrem zaslužku je delno prevladala nad pristnostjo, čistostjo športa.

Takšno nadaljevanje in premalo ukrepanja pomeni za šport izguba prvovrstne ideje o športu in kar naenkrat bomo spremljali le še kopico tekem, s prirejenimi, oziroma naprej dogovorjenimi izidi. Zelo velika odgovornost je na državi, ki bi ostro morala nastopiti proti kršiteljem in predvsem povečati nadzor. Veliko primerov je bilo odkritih in prepoznanih, a so se sojenja zavlekla dolga leta. Veliko otrok, mladine in starejših ljudi vidi v športnikih vzornike. Že misel na to, da se priljubljen športnik pusti podkupiti in zaradi denarja vpliva na lastno tekmo, lahko v trenutku zruši ideale in predstave o športu kakršen bi naj bil.

LITERATURA IN VIRI

1. e-stave (2008). Športna loterija. Pridobljen 12.12.2011), iz <https://www.e-stave.com/Opodjetju/Opodjetju.aspx>
2. Gambling Addiction and Problem Gambling. (2010). Helpguide.ogr. pridobljeno 10.12.2011), iz http://www.helpguide.org/mental/gambling_addiction.htm
3. Gambling is 'bigger threat to sport than doping'. (2009). The independent. Pridobljeno 10.12.2011, iz <http://www.independent.co.uk/sport/general/others/exclusive-gambling-is-bigger-threat-to-sport-than-doping-1638487.html>
4. Hill, D. (1.4.2010). A critical mass of corruption: why some football leagues have more match-fixing than others [elektronska izdaja]. International Journal Sports Marketing and sponzoship, 221-235
5. Mazini, M. (december 2005). Virtualnost v praksi – spletno igralništvo [elektronska izdaja]. Organizacija; letnik 38, 10, 577-582
6. McLaren, R. (2008). Corruption: Its Impact on Fair Play [elektronska izdaja]. Marquette University Law School, 19, 15-38.
7. Sports Betting Tips and Advice. (2011). Doc's. pridobljeno 12.12.2011, iz <http://www.docsports.com/sports-betting-tips.html>
8. Sports Gambling. (2011). Libery index. Pridobljeno 10.12.2011, iz <http://www.libraryindex.com/pages/1614/Sports-Gambling-EFFECTS-ILLEGAL-SPORTS-GAMBLING-ON-SOCIETY.html>
9. Volavšek, D. (2007). Pridobljeno 13.12.2011, iz <http://old.epf.uni-mb.si/ediplome/pdfs/volavsek-damjan.pdf>

TUDI UČITELJI POTREBUJEJO REKREATIVNI ODMOR

POVZETEK

Profesionalno življenje učitelja v osnovni šoli je neposredno povezano s samim načinom njegovega življenja. Njegove vrednote in strasti postajajo vrednote in strasti njegovih učencev. Učenci so njegov navdih, služba velikokrat negativni stres za telo in duha. Kot učenci potrebujejo rekreativne odmore, verjamemo, da jih v službi potrebujejo tudi učitelji. Predstavljamo teoretične možnosti uvedbe rekreativnih odmorov in s tem stalne rekreacije. Prav tako navajamo izkušnja uvedbe rekreativnih odmorov za učitelje v OŠ Antona Ingoliča Spodnja Polskava in s tem primer dobre prakse.

KLJUČNE BESEDE: učitelj, stres, rekreativni odmor, šport

TEACHERS ALSO NEED RECREATIONAL BREAK

ABSTRACT

Teacher's professional life in Slovenian Primary School is directly related to the teacher's lifestyle. His values and passions become the values and passions of his students. Students are his inspiration, but service often means negative stress on his body and mind. As students need recreation breaks, we believe that teachers also need that kind of breaks. We introduce the theoretical possibility of recreational breaks and by that permanent recreation. We also introduce recreational breaks for teachers in Primary School Anton Ingolič Spodnja Polskava, as example of good practice.

KEYWORDS: teacher, stress, recreational break, sport

I. UVOD

Strokovni delavci zaposleni v slovenski javni osnovni šoli, še posebej učitelji, katerih poglavitni del delovnega časa poteka v razredu, je podvrženih različnim oblikam stresa. Navadno pod tem pojmom razumemo negativni psihični stres, ki ga doživljajo ob hitenju doseganja lastnih in pričakovanih zastavljenih ciljev po učnih načrtih, odgovornosti za varnost učencev, sodelovanja s starši, sodelovanja in vodenja različnih projektov, popoldanskih aktivnostih (konference, roditeljski sestanki, govorilne ure...). Ob tem pa je potrebno opozoriti tudi na stres, ki ga telesu odmerjajo dolgotrajno sedenje v času priprav na posamezno učno uro, popravljanje pisnega preverjanja in ocenjevanja znanja... kar pomeni fizični napor za človekovo telo. Zato smo se lotili raziskovanja o tem kako omiliti negativni psiho-fizični stres strokovnih delavcev v slovenski javni osnovni šoli, ki ga prinaša delo učitelja. Ob tem naj poudarimo, da je stres v določeni količini vsekakor potreben, vsak učitelj pa mora poskrbeti, da negativnega prepozna, razume in premaga sam (Kajtna 2005, 71-72).

Na podlagi opazovanja in pogovorov z učitelji, smo se v OŠ Antona Ingoliča odločili vpeljati različne oblike rekreativnih odmorov za učitelje. Tako smo spodbujali:

- rekreativni odmor med konferencami,
- rekreativni odmor med izobraževanje (predavanja, delavnice),
- rekreativni odmor v času prostih ur,
- rekreativni odmor v času med poukom in popoldanskimi obveznostmi učiteljev na delovnem mestu,
- podporne športne dejavnosti.

Za tovrstno dejavnost smo se odločili zaradi zavedanja, da rekreacija še posebej pozitivno vpliva na učitelje, ki so:

- a) negativnemu psihičnemu stresu in izgorevanju na delovnem mestu učitelja
- b) negativnemu fizičnemu stresu na delovnem mestu učitelja.

II. STRES

Različni avtorji stres kot vsakdanji pojav, omenjajo v vseh življenjskih obdobjih in skoraj v vseh mogočih okoliščinah, Battison pa pravi, da stres ni le zdravstveno stanje, temveč splet duševnih, telesnih in čustvenih občutij, ki so posledice pritiskov, zaskrbljenosti in strahu (Battison 1999, 6).

Raziskave, opravljene v državah članicah v Evropske unije kažejo, da naj bi za negativnim stresom trpel vsak četrti zaposleni. Ob tem ne navajajo kakšen delež pripada psihičnemu nivoju in kakšen telesnemu. Kot kaže pa so le-ti izjemno prepleteni, saj so tudi posledice s katerimi dokazujemo, da je posameznik podvržen daljšemu stresu tako psihične, kot telesne. Med njimi:

- glavoboli,
- kronična utrujenost,

- bolečine v križu in vratu,
- kožne spremembe,
- motnje spanja,
- motnje dihanja,
- motnje hranjenja,
- motnje srčnega ritma.

Ob tem omenimo še druge simptome, kot so: zmanjšana pozornost, spomin, slabša presoja, manjša ustvarjalnost, slabša sposobnosti odločanja in krajša vztrajnost, manjša produktivnost, izogibanje odgovornostim, slabši medsebojni odnosi, verbalna in fizična agresivnost. Stres pa lahko povzroči anksioznost, razdražljivost, depresivnost, strah, vznemirjenost, apatijo, nezadovoljstvo učiteljev... ... (Stare in drugi 2012, 12).

Nekatere raziskave kažejo, da naj bi bilo okoli 75% vseh bolezni povezanih s stresom na delovnem mestu. Toda stres pa lahko s seboj prinese tudi pozitivne posledice: večjo zagnanost posameznika za delo, občutek sreče in popolnosti, zmožnosti... Kar pomeni, da obstajata dve vrsti stresa: pozitivni in negativni.

Posledica podvrženosti negativnemu stresu je tudi izgorevanje. Nekateri teoretiki so v preteklosti trdili, da posamezniki izgorevajo zaradi okvar značaja, vedenja in produktivnosti. Danes je mogoče dokazati, da izgorevanje ni le problem ljudi, temveč predvsem družbenega okolja, v katerem ljudje opravljajo delo. (Kajtna 2005, 73-74)

Ob tem pa opozarjamo še na negativni fizični stres na delovnem mestu učitelja, ki ga povzročajo dolgotrajno sedenje (pisanje priprav na učne ure, popravljanje testov, izobraževanje...) in nepravilna prehrana (v hrupni šolski jedilnici, osiromašena (predelana) nekvalitetna hrana (javno naročanje). Tokrat se omejujemo predvsem na področje dolgotrajnega sedenja in posledic ponavljajočih se gibov (dela z računalnikom, sklonjene glave, prekrižanih nog...), za prehrano pa že tako dolgo velja, da je bolj pomembno kaj damo vase, kakor nase.

Posamezniki tako izgorevajo zaradi preobremenjenosti z delom, pomanjkanja nadzora, nezadostne nagrade za opravljeno delo, konflikta vrednot, razpada skupnosti, pomanjkanja poštenosti, hkrati pa jih mišljenje, da jih bo »vse samo še bolj bolelo«, odvrča od redne fizične aktivnosti. Ob tem se večina tistih, ki bi morali skrbeti za zaposlene, zanje ne zmeni, češ da je to problem, ki zadeva posameznika in ne delodajalčeva odgovornost, miselnostjo, da izgorevanje enega posameznika dolgoročno ne vpliva ne delovno organizacijo in da organizacija ne more kaj prida ukreniti proti temu. (Maslach, Leitner 2002, 43-55) danes vemo, da je pomembno je, da se tako posameznik, kot celotna delovna organizacija zaveda, da je stres potrebno nadzorovati. Ob tem so jim na voljo nekatere tehnike oz. dejavnosti, s katerim ali ga omilimo, ali pa vsaj vplivamo na njegove posledice. Med njimi so najpogostejše:

- primerno gibanje,
- zadostna količina spanja,
- zdrava prehrana,
- vsaj minimalna količina smeha,

- aktivno upravljanje s časom.

Sami se bomo omejili na gibanje oz. krajše odmore, v katerih je mogoča fizična aktivnost. Vaje, ki jih navajamo lahko izvajamo povsod in zanje ne potrebujemo nobene posebne ali dodatne opreme in nobenih posebnih oblačil. Izbrali smo tiste, ki jih lahko izvajamo v službi (zbornici, razredu, kabinetu), po vstajanju in zvečer pred spanjem. Z njimi lahko izvedemo minuto za zdravje učencev in učitelja med poukom, ali med odmorom. Redna telesna vadba bo izboljšala krvni obtok, olajšala delo, zmanjšala mišično napetost, izboljšala splošno počutje.

A. Rekreativni odmor za zmanjšanje psihofizičnega napora učitelja v osnovni šoli

Zakaj se nam zdi, da smo brez vzroka utrujeni? Preveč sedenja, premalo gibanja, nepravilno prehranjevanje, premalo spanca, čustveni pretresi, skrbi, nesreče, poškodbe (Bone 2014, 38 – 39). Literatura, pa tudi izkušnje posameznikov, ki se aktivno ukvarjajo s športom dokazujejo, da je »pobeg« vanj velikokrat rešilna bilka pred izgorevanjem na delovnem mestu. Mnogi učitelji ga opišejo kot »aspirin« po napornem delovnem dnevu, kot »prijatelja in spovednika« med reševanjem težkih situacij, pritiski vodstva in staršev.

Športna rekreacija je pomemben regulator med dajanjem in prejetjem energije, prav tako pa prispeva k ohranjanju psihofizičnega ravnotežja v posamezniku. Cilj tovrstne rekreacije je sprostitvev, razvedrilo, užitek in vzpostavljanje psihosocialnega ravnovesja in zdravja. Prispeva k ohranjanju in izboljšanju zdravja, hkrati pa nudi užitek, zabavo in veselje. Z redno vadbo znižujemo anksioznost, depresivnost in izboljšujemo samopodobo. Študije o rekreaciji poročajo o izboljšanju čustvene stabilnosti, izboljšanju počutja in večjo stabilnost v čustvovanju. Hkrati pa ukvarjanje z redno fizično aktivnostjo zniža verjetnost srčno žilnih obolenj. Raziskave na slovenskih tleh, s področja športne rekreacije kažejo, da se kar 81% anketirancev zaveda prednosti gibanja in ukvarjanja s športom v prostem času, kar 58% pa jih trdi, da se v prostem času sprehajajo, vozijo s kolesom, nenaporno rekreirajo. Skoraj četrtina anketirancev je bolj aktivnih, ki se ukvarjajo s smučanjem, tekom, plavanjem (Kajtna 2005, 117-118).

Tako poseben poudarek namenjamo športnim aktivnostim h katerim naj se zateka učitelj, saj smo prepričani, da je bistvo ukvarjanja s športom ne le pot k lažjemu premagovanju ovir, temveč tudi v pozitivno miselnost in kasneje prenašanje veselja do ukvarjanja s športom svojim učencem. Ob tem ne smemo pozabiti, da je rek »važno je sodelovati, ne zmagati« sicer potrebno upoštevati, vendar je treba razumeti, da so športniki predvsem garači, ki želijo doseči svoj cilj, se zaradi tega odpovedovati nekaterim razvadam, željam. Cilj športnika ni samo priti na vrh, temveč se na vrhu tudi obdržati in ohraniti status nesmrtnosti (Urek 2016, 11). Ukvarjanje s športom posamezniku vrača pozitivno samopodobo, mnoge raziskave pa dokazujejo, da je športno rekreativna dejavnost tista, ki izboljša kakovost življenja (Tušak in Faganel 2004, 34 – 47). Tako sklepamo, da so učitelji, ki se ukvarjajo s športom, v razredu veliko bolj sproščeni, se ne ukvarjajo le s težavami, temveč pozitivno zrejo v svet in rešujejo vsakodnevne težave.

O pomenu telesne vadbe so pisali mnogi priznani avtorji, od Hipokrata, ki je priporočal zlasti hojo in tek, pa tudi gimnastične vaje in masažo z mivko. V drugi polovici 20. stoletja je ameriški zdravnik za pilote in astronave, dr. Cooper izdelal program redne športne vadbe za zdravje in fitness, v katerem pa niso več vaje za krepitev skeletnih mišic, temveč znanstveno odmerjene

obremenitve za krepitev srca in vzdrževanje zdravega ožilja. (Ulaga 1996, 8 – 11) Vsem, ki na delovnem mestu, pa tudi sicer, veliko sedijo, strokovnjaki priporočajo minute za zdravje. Tako naj bi raztezale vse zakrčene mišice. Najbolj priporočljive so t . i. izenačevalne vaje, ki so namenjene temu, da se človek »spravi« v ravnovesje. Izjemnega pomena naj bi bilo visenje na rokah. Pri tem ne gre za izgubo časa med delom, ampak se tako posameznik, medtem ko mišice sprti raztezamo in sproščamo. (Ulaga 1996, 80 – 81). Visenje na drogu, npr. je primerno za pretegotvanje in raztezanje vseh, ki delajo v sklonjeni drži telesa in tisti, ki preveč sedijo. Ob minuti za zdravje lahko uvedemo tudi »jutranje minute« za zdravje, ki se zgodijo že v postelji. V službi si navadno ne moremo privoščiti resne rekreativne vadbe, saj v razrede prihajamo oblečeni in obuti nekoliko drugače, kot sicer v telovadnico. Zato pogledjmo katere dejavnosti lahko izvajamo v času rekreativnega odmora učitelji.

B. Možnosti uvedbe rekreativnega odmora in primeri vaj

Ni lahko biti zdrav v nezdravem okolju, v katerem živimo. Nekega dne ugotovimo, da nismo več tako gibčni, kot smo bili, da nismo več tako hitri, kot smo bili, da smo bolj »nerodni«, ne znamo se sprostiti, slabo spimo. Pomembno je, da se zavedamo, da se spremembe ne bodo zgodile čez noč, vsekakor pa bomo po vsaki fizični aktivnosti bolj nasmejani, bolj sproščeni, bolj zadovoljni s svetom in sami s seboj. Pomembno je, da se človek razume kot celota in ne le kot telo.

Zaradi skoraj stalne prisotnosti učitelja v razredu, dežurstev na hodnikih, nadomeščanj... ima učitelj le malo možnosti za rekreacijo v času, ki ga preživijo na delovnem mestu. Kljub temu se lahko z močno in dosledno voljo, sleherni delovni dan giba tudi v službi, četudi temu nameni le nekaj minut. To lahko stori v času prostega odmora, pouka skupaj z učenci (minuta za zdravje), med prosto uro, odmorom za malico, med odmorom v času konferenc in izobraževanj.

Preden se lotimo katerekoli vadbe, se zavedajmo pomena spanja. Privoščiti si ga moramo 7 do 8 ur na noč. Zaspati je treba najkasneje do 23. ure. Stresni hormoni, ki skrbijo za budnost so namreč dejavni do poldneva, kasneje pa začnejo telo pripravljati na počitek, zato zaznamo padec energije. Ti so najbolj dejavni med 22. in 2. uro ponoči. Takrat se, če spimo, dogaja fizična regeneracija, proti jutru med 2. in 6 uro, pa mentalna regeneracija. (Bone 2014, 30)

Vaje za mimogrede

1. Uvlečemo trebuh – zadržimo – spustimo.
2. Napnimo zadnjične mišice – zadržimo – spustimo.
3. Stisnimo pest – zadržimo – raztegnimo prste –popustimo.
4. Izmenično se dvigujemo na prste ene in druge noge.
5. Zavrtimo gleženj v obe smeri.
6. Dvignimo in spustimo ramena, jih zavrtimo.

Vaje za nekaj minut

1. Stopamo cikcak z eno nogo čez drugo; trup vzravnano, ravnotežje ohranimo z obema rokama, dihano naravno (7-14 krat).
2. Zibamo medenico (7-8 krat).
3. Vrtimo medenico (7-8 krat).

Hrbtenično dihanje

Stojimo rahlo razkoračeni, kolena sproščena, vdihnemo, kolena rahlo pokrčimo, roke dvignemo, hrbtenico upognemo nazaj, počasi izdihnemo, roke upognemo, kot bi hoteli skočiti v vodo, sinhrono spuščamo in dvigujemo roke.

Dihanje s popkom

Noge so rahlo razmaknjene (stojimo), globoko vdihnemo in pustimo, da se ob vdihu razširi trebuh, da gre popek ven. Vdihnemo skozi nos, izdihnemo s kratkimi izdihi, popek ob tem potiskamo proti hrbtenici (7 do 14 krat, kasneje do 100 krat).

Vrtenje glave

Stojimo sproščeno z vzporednimi stopali v širini ramen. Vdihnemo, med izdihom počasi sklonimo glavo naprej in navzdol (gledamo v tla) ter v stran in nazaj (gledamo v strop). Vrnemo se v izhodiščni položaj (opišemo cel krog). Trenutek počakamo. Vdihnemo. Vajo ponovimo v obratni smeri. (Bone 2014, 45-93)

Vaje za ramena

Krožimo z obema ramenoma sočasno v isti smeri ali si z njima sledimo (7-14 krat).

Vaje za vrat

Ušesa potegnemo k rami. Glavo nežno in počasi zasučemo v levo in desno, kot bi hoteli uho približati rami. Gib izvedemo na vdih, zelo počasi (7-14 krat).

Vaje za čeljust

Usta odpremo počasi, na široko ter jih počasi zapremo. Zob ne stiskamo. Z zaprtimi usti potiskamo spodnjo čeljust naprej. Zadržimo nekaj trenutkov (7-14 krat).

Vaje za trup, rebra, zgornji del hrbtenice

Roke dvignemo s prepletenimi prsti nad glavo. Komolci in zapestja so sproščeni, kolena rahlo pokrčena. Spodnji del trupa ostane pri miru. Roke zavrtimo tako, da nad glavo rišemo krog (7-14 krat).

Vaje za kolena in križ

Stopimo skupaj, se rahlo sklonimo, nežno dotaknemo kolen in z njimi krožimo levo in desno (7-14 krat). Stopimo na levo nogo, desno dvignemo, sprostimo golen in stopalo, zakrožimo s spodnjim delom v eno smer 7 krat in drug smer 7 krat. Enako ponovimo z gležnji.

Vaje za aktivno sproščanje

Stojimo v rahlo razkoračeni stoji, v širini ramen, Stopala gledajo naprej, roke sklenemo za hrbtom tako, da prepletemo prste. Vdihnemo in dvignemo roke od hrbta; izdihnemo, stisnemo popek k hrbtenici, roke v vzdignjenem položaju in se spustimo v predklon. Počakamo 2-5 dihajnih ciklusov. Ob vsakem izdihu poslušamo biti čim bolj sproščeni. Ohranimo aktiven trebuh. Spuščamo se do meje svojega udobja.

Položaj »y«

Stojimo z vzdignjenimi, razširjenimi rokami, tako da je naš položaj podoben črki »y«. Vdihnemo, z izdihom dvignemo koleno, mu približamo nasprotni komolec, naredimo pest in nanjo naslonimo brado. Vdihnemo, ko se vračamo v izhodiščni položaj (7-14 krat). (Bone 2014, 62 – 117).

Vaje za raztezanje

Dihati je treba lahkotno, sproščeno, brez sunkovitih gibov in bolečin. Sape ne smemo zadrževati, predvsem pa se raztezati ne smemo v naglici. Raztezanje ni trening, temveč rahla, mila oblika aktivnosti. (Anderson 1998, 6-7)

1. Dvignemo roke, jih sklenemo in se poskušamo dotakniti neba.

2. Levi komolec za glavo povlečemo z desno roko, zadržimo 8-10 sekund. Nato ponovimo z drugo stranjo.

3. Ponovimo prvo raztezanje.

4. Ramena dvignemo proti ušesom, zadržimo 5-6 sekund. (Anderson 1998, 10-15)

V sedečem položaju:

1. Privzdignemo eno nogo in kasneje drugo.

2. Roki sklenemo in ju počasi potiskamo pred sabo.

3. Nogi prekrizamo, se z nasprotno roko dotaknemo kolena, ga vlečemo k sebi, glava je obrnjena v drugo smer. (Anderson, 22-23)

C. Predstavitve rekreativnega odmora za učitelje na OŠ Antona Ingoliča Spodnja Polskava

V osnovni šoli Antona Ingoliča Spodnja Polskava smo leto po uvedbi rekreativnega odmora za učence, poskusno uvedli tudi rekreativni odmor za učitelje. Izvajali smo ga eno šolsko leto, rezultati pa so bili izjemno pozitivni. Izvedli smo naslednje dejavnosti:

a) minuta za zdravje med učnimi urami

Učitelji smo skupaj z učenci izvedli nekatere dejavnosti, pri katerih so bili fizično aktivni oboji tako v razredu, kot drugih prostorih šole (knjižnica, kabineti...), kjer se je izvajal pouk oz. druge oblike vzgoje in izobraževanja.

b) vaje med prostimi urami

Učitelji smo v športnem kabinetu oz. v telovadnici med prostimi urami izvedli vaje, ki so jih pripravili športni pedagogi.

c) rekreativni odmori med konferencami in seminarji

Ravnateljica je nekoliko podaljšala odmore med konferencami in seminarji, tako da smo učitelji dobili možnost rekreativnega odmora. Izvajali smo jih v telovadnici, na zunanjem šolske igrišču (igranje badmintona, odbojke, žoganje, izvajali vaje za hrbtenico...).

d) športne dejavnosti v okviru inovacijskega projekta

V popoldanskem času oz. med vikendom, smo enkrat mesečno izvajali športne dejavnosti za učitelje, ki so jih pripravili kolegi učitelji naše šole. Izvedli smo naslednje:

- Snoozeln – Natalija Kozar: krepitev telesa in duha ob vizualnih pripomočkih;
- Kreativno sproščanje – Suzana Kristovič Sattler: malo vaj joge za hrbtenico in sproščanje, malo masiranja in gnetenja naših teles, malo potovanja v miselni domišljijski svet in ustvarjalnega izražanja želja.
- Gimnastika – Metka Štebih: velike žoge
- Smučajmo vsi! – Jana Zadavec: druženje na snegu ter obnovitev znanje smučanja.
- WII – Milena Čakš Karpov: predstavitev virtualnih športov.
- Tek na smučeh – Zvonko Hraš: tek na smučeh in druženje.
- Tibetanske vaje in/ali taoistične vaje – Bojana Marin: predstavitev starodavnih kitajskih/tibetanskih vaj, ki zelo pozitivno vplivajo na telo in duha.
- Folklor – Marjetka Šetar: Štajerski plesi.
- Osnove športnega plezanja – David Lešnik: celodnevno druženje na plezališču in pridobivanje novih motoričnih in gibalnih znanj

- Kolesarjenje – Romana Vek: uživanje v naravi in druženje, kolesarjenje in spoznavanje širšega domačega okolja.

III. SKLEP

Prepričani smo, da uvedba rekreativnega odmora za učitelje pomeni pozitiven kvaliteten premik na področju zniževanja stresa in izgorevanja na delovnem mestu učitelja. Izkušnje, ki smo jih dobili v poskusno izvedenem »rekreativnem letu za učitelje« na OŠ Antona Ingoliča, kažejo na naslednje pozitivne posledice:

- boljši medosebni odnosi učiteljev, ki so aktivno sodelovali v aktivnem odmoru,
- lažje opravljanje dela,
- manjša fizična obremenitev (manj bolečin vratu in hrbtenice),
- strpnejši odnos do učencev,
- druženje izven službenih zidov.

Nekaj težav se je pokazalo le v časovni organizaciji (različni delovni čas, različni odmori...), ki pa smo jo presegli z dobro voljo in prilagajanjem. Nekaj več časa pa smo porabili še za začetno motivacijo učiteljev za pristop k projektu.

LITERATURA IN VIRI

1. Anderson Bob. 1998. Raztezanje za računalnikom ali pisalno mizo. Celje: Mavrica.
2. Bone, Janja. 2014. Zvezdna (telo)vadba. Ljubljana: Vita založba.
3. Heller, Robert in Hindle, Tim. 2001. Zdrava vadba ABC. Ljubljana: Mladinska knjiga.
4. Kajtna, Tanja. 2005. Začetek in vzdrževanje redne vadbe ter vadba pri adolescentih V: Psihologija športne rekreacije (115-134), ur. Kajtna, Tanja in Tušak, Matej. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
5. Pori, Primož, Pori, Maja, Jakovljević, Miroljub, Ščepanović, Darija. Zdrava vadba ABC. Ljubljana: Športna unija Slovenije.
6. Ulaga, Drago. 1996. Šport, ti si kakor zdravje. Celje: Mohorjeva družba.
7. Urek, Miha, 2016. Miselnost zmagovalcev. Ljubljana: Olimpijski komite Slovenije.
8. Tušak, Matej in Faganel, Manca. 2004. Jaz – športnik. Samopodoba in identiteta športnikov. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

TEAM OLYMPIAD – MOŽNOST ZA SODELOVANJE IN DRUŽENJE RAZLIČNIH GENERACIJ NA PODROČJU ŠPORTA

POVZETEK

V letih 2014/2015 je potekal projekt imenovan Team Olympiad – Ekipna olimpijada, ki je bil sofinanciran s strani ESRR ter nacionalnih in regionalnih javnih sredstev Slovenije in Avstrije. Projekt je imel namen spodbujati sodelovanje in povezovanje Slovencev in Avstrijcev zlasti v obmejnem pasu, predvsem preko športa. V okviru omenjenega projekta je bilo v Sloveniji organiziranih 15, v Avstriji pa 6 športno družabnih prireditev, imenovanih Ekipna olimpijada. Ekipne olimpijade so v sproščenem vzdušju spodbujale sodelovanje vseh generacij na področju športa. Zaželeno je bilo, da so bile sodelujoče ekipe starostno čimbolj pestro sestavljene (od 5 do 99 let) ter mešane tudi po spolu. Sodelovanje na Ekipnih olimpijadah je bilo za vse udeležence brezplačno. Ekipe so tekmoval v disciplinah, primernih za vse generacije in sicer v: streljanju na gol – ciljanje različno ovrednotenih lukenj, udarcih z golf palico – ciljanje tarče, vlečenju vrvi, koordinirani skupinski hoji na dolgih smučeh, štafetni igri – skakanje v vreči in v igri po izbiri organizatorja. Ekipe so prejele priznanja in bile nagrajene z različnimi uporabnimi nagradami. Ekipni rezultati z različnih Ekipnih olimpijad so se šeleštvali v tekmovalju za skupno zmago. Tudi Tržičani smo z več ekipami sodelovali v Ekipnih olimpijadah in ocenjujemo, da je projekt omogočal zanimive in inovativne možnosti za sodelovanje in druženje različnih generacij na področju športa in bi si želeli njegovo nadaljevanje.

KLJUČNE BESEDE: gibanje, šport, ekipno tekmovalje, medgeneracijsko sodelovanje, zabava.

TEAM OLYMPIAD – OPPORTUNITY FOR VARIOUS GENERATIONS COOPERATE AND SOCIALIZE AT SPORTS

ABSTRACT

The Team Olympiad project was active in 2014/2015, co-financed by ESSR and national and regional Slovenian and Austrian public funds. The purpose of the project was to encourage cooperation and connection between Slovenians and Austrians, especially along the border, and primarily through sports. The project saw 15 social sports events in Slovenia and 6 in Austria, with the name Team Olympiad. The Team Olympiads encouraged cooperation of all generations in sports in a relaxed environment. It was desirable that the participating teams were as diverse as possible in age (from 5 to 99 years) and in gender. Participation was free for all. The teams engaged in sports appropriate for all generations: shooting at the goal – shooting at variously scored holes, golf strikes – hitting targets, rope pulling, coordinated group walking on long skis, relay games – sack jumping and organizer's choice games. The teams could win medals and various practical prizes. The team results from the different Olympiads were totalled and used for the overall leaderboard. Tržič entered several teams into the Team Olympiad and we feel that the project provided interesting and innovative chances for cooperation and socializing of various generations in sports and we would like to see them continue.

KEY WORDS: movement, sports, team competitions, inter-generational cooperation, fun.

I. UVOD

Uvodne informacije o pričetku projekta Ekipna Olimpijada - Team Olympiad smo na naši osnovni šoli prejeli s strani Športne zveze Tržič, in sicer konec avgusta 2014. Biserka Drinovec, predstavnica Športne zveze Tržič, je vodstvu OŠ Tržič na posebnem sestanku predstavila namen in nas seznanila z značilnostmi in različnimi možnostmi, ki nam jih prinaša nov projekt Team Olympiad. Povabila nas je, da v kolikor se nam zdi projekt zanimiv, tudi v okviru naše osnovne šole oblikujemo ekipo (šlo naj bi za mešano ekipo učencev, učiteljev, staršev in starih staršev učencev; pač v skladu z navodili, ki so bila zapisana v vabilu na Ekipno Olimpijado – Team Olympiad in so navajala, da je v ekipi lahko 5 do 8 oseb starosti od 5 do 99 let) in tudi mi sodelujemo na 1. športno rekreativni prireditvi Ekipna Olimpijada – Team Olympiad, ki se je izvedla 12. septembra 2014 v organizaciji Športne zveze Tržič v Dvorani Tržiških olimpijcev.

Predstavnica Športne zveze Tržič naju je z ravnateljem prosila, če lahko izobesimo vabila na Ekipno Olimpijado tudi na oglasnih deskah naše osnovne šole in če lahko s tem tudi seznaniva naš kolektiv. Hkrati pa nama je za primer, če bomo sestavili kakšno ekipo in tudi mi sodelovali pri tem, pustila tudi prijavnico.

In tako se je začela ta zgodba tudi na naši šoli. Z učiteljico Petro Soklič sva oblikovala mešano ekipo z imenom Ekipa OŠ Tržič, s katero smo se udeleževali prireditev Team Olympiad po različnih krajih Slovenije.



Slika 1: Ekipa OŠ Tržič, ki je sodelovala na prireditvah Team Olympiad.

Izkazalo se je, da projekt ponuja zanimive športno rekreativne dogodke, v okviru katerih smo se ekipe pomerile in tekmovala v različnih športnih panogah. Športni dogodki pa so se dopolnjevali z nastopi raznih glasbenih skupin, s plesom in s sproščenimi ter malce hudomušnimi programskimi vložki. Skratka vsaka prireditev Team Olympiad je bila nekaj, česar smo se vsi udeleženci veselili, še posebej pa so bili navdušeni otroci, ki so sodelovali pri tem. Njihova želja izkazati se in doseči dobre rezultate je rastla iz tekmovanja v tekmovanje in ni bilo večjega zadovoljstva za teh 5 učencev kot to, da smo že po prvi Team Olympiad, ki je potekala prav v našem domačem Tržiču, v naši športni telovadnici, pred domačimi navijači, med 15 ekipami, in med nekaj več kot 100 sodelujočimi, dosegli 3. mesto in dobili medalje in pokal. Dosežena odličja so omenjeni učenci takoj v ponedeljek, med glavnim odmorom odnesli k ravnatelju, cela šola je zvedela za dosežek in verjamem, da boste verjeli, da je bil to za te štiri omenjene učence vrhunski dogodek.



Slika 2: Najmlajši član ekipe OŠ Tržič prejema priznanje za doseženo 3. mesto na prireditvi Team Olympiad v Tržiču.

Po izvedbi 15 prireditev Team Olympiad v Sloveniji in 6 v Avstriji (vseh se žal zaradi različnih vzrokov nismo mogli udeležiti) se je skupaj v enem letu teh prireditev udeležilo preko 2100 udeležencev, tekmovalo pa je 254 ekip. Naša ekipa OŠ Tržič je ob zaključku projekta Ekipna Olimpijada – Team Olympiad, ki je trajal do 31. 3. 2015, zasedla odlično 10. mesto in bila kot ena izmed Top 10 ekip povabljena na zaključno prireditev, ki je potekala v Celovcu, in sicer 25. 3. 2015.

II. NAMEN IN RAZLIČNE MOŽNOSTI, KI JIH JE PRINAŠAL PROJEKT EKIPNA OLIMPIJADA – TEAM OLYMPIAD

Kot je bilo že v povzetku povedano je projekt Team Olympiad potekal v letih 2014/2015, natančneje od 1. 4. 2014 do 31. 3. 2015. Projekt je bil sofinanciran s strani ESSR ter nacionalnih in regionalnih javnih sredstev Slovenije in Avstrije. Vodilni partner projekta je bil Olimpijski komite Slovenije – Združenje športnih zvez, ki je skupaj s partnerji iz Slovenije (Športna zveza Tržič, Športna zveza Slovenj Gradec, TIC Moravske Toplice) ter partnerji iz Avstrije (Sportunion Kärntnten, Caritas Steiermark)[1]. Omenjeni partnerji so izvajali aktivnosti projekta, v okviru katerega je bilo v prvi vrsti izvedenih 21 prireditev Team Olympiad, nadalje pa tudi izvedba 10 izobraževalnih delavnic ter priprava dolgoročne strategije možnosti sodelovanja Slovencev in Avstrijcev (zlasti v obmejnem pasu med obema državama, ne pa izključno), predvsem na področju športa.

Izhodiščni in hkrati tudi poglobitveni namen projekta je bil čezmejno vzpodbujanje sodelovanja in socialnega povezovanja prebivalstva ter vključevanje različnih ciljnih skupin (od otrok, aktivnega prebivalstva do starostnikov) v različne aktivnosti na področju športa v širšem obmejnem območju. Ekipne Olimpijade so se tako v obdobju enega leta organizirale predvsem na področju Gorenjske, Koroške, Štajerske ter na področju Pomurja. Ob tem je bil eden izmed namenov oz. ciljev projekta tudi evidentiranje in izboljšanje obstoječih možnosti za izvajanje raznih športnih dejavnosti v lokalnih okoljih.

Športno rekreativne prireditve Team Olympiad so bile koncipirane in organizirane na ta način, da je bilo zagotovljeno brezplačno participiranje vseh prijavljenih udeležencev (startnin ni bilo), hkrati pa je bilo omogočeno druženje in medsebojno povezovanje najrazličnejših ciljnih skupin.

V okviru prireditev Team Olympiad so torej sodelovale in seveda tudi medsebojno tekmovalne ekipe, ki so združevale otroke, mladino, odrasle, starostnike, osebe s posebnimi potrebami ali gibalnimi ovirami itd. Združevale so Slovence in Avstrijce, moške in ženske [3]. Skratka Team Olympiad so bile večplastne prireditve, ki so v svojem programu združevale različne vidike. Res je, da je bila v ospredju športno rekreativna nota, v okviru katere so ekipe tekmoval med seboj v različnih disciplinah, vendar pa le-to še zdaleč ni bilo vse. Med tekmovanjem ekip v posameznih disciplinah so organizatorji vpletli najrazličnejše glasbene, plesne in druge programske vložke, ki so dogajanje zelo popestrili in pričarali sproščeno vzdušje med udeleženci. Že izredno pisana zasedba ekip s strani njihovih tekmovalcev (od 5 do 99 let) je povzročila, da glavni moto teh Team Olympiad ni bil zgolj zmagovati, pač pa medsebojno sodelovati, se športno udelejevati, spoznavati soudeležence iz drugih krajev (z obeh strani državne meje) in ob vsem tem predvsem uživati.

Na vsaki Team Olympiad prireditvi pa je poleg vsega ostalega imela lokalna skupnost, kjer je prireditev potekala, tudi možnost predstavitve svoje gospodarske, kulturne in socialne situacije udeležencem iz drugih krajev tako na slovenski kot tudi udeležencem z avstrijske strani. Lahko rečemo, da so te športno rekreativne prireditve poleg vsega drugega pomenile torej tudi priložnosti za krepitev različnih gospodarskih sodelovanj, česar so se zavedali tudi predstavniki lokalnih oblasti, ki so se domala povsod odzvali in se udeležili teh dogodkov. Eden od ciljev projekta je bil torej širša popularizacija različnih rekreativnih športnih aktivnosti med različnimi starostnimi ciljnim skupinami. V ta namen so organizatorji izvedli tudi 10 izobraževalnih delavnic, v okviru katerih so izobraževali slušatelje kako koristiti sodobne informacijske tehnologije in različna socialna omrežja za organizacijo in promocijo športnih dogodkov (v tem primeru za organizacijo in promocijo prireditev Team Olympiad).



Slika 3: Polne tribune gledalcev so ustvarile enkratno športno vzdušje. Team Olympiad v Trziču.

Pri tem je šlo seveda za krepitev in izobraževanje kadrov, ki so usposobljeni za vodenje tudi meddržavnih projektov. Slednje pa seveda odpira tudi večje možnosti pretoka omenjenih kadrov med državama. Pridobljene izkušnje pa bodo seveda lahko prispevale k še boljšemu sodelovanju Slovencev in Avstrijcev tako na področju športa kot tudi na vseh drugih področjih.

Ekipne Olimpijade pa so bile s svojim delovanjem pomembne tudi za razvoj in spodbujanje turizma, saj so vsakokratni gostitelji omenjenih prireditev priložnost izkoriščali tudi za promocijo lokalnega turizma. Preko različnega promocijskega gradiva so predstavljali različne

turistične možnosti, gostinsko ponudbo in druge etnološke in etnografske posebnosti svojega kraja in okolice.

Nenazadnje pa je potrebno poudariti tudi to, da so Športne zveze, ki so prevzele organizacijo posameznih Team Olympiad prireditev, uspele s strani zagotovljenih skupnih finančnih sredstev zagotoviti potrebno športno opremo za izvajanje iger, ki pa se je v nadaljevanju (po zaključku tega projekta) lahko uporabljala za izvajanje raznih športnih aktivnosti v tistem lokalnem okolju.

III. TEAM OLYMPIAD – MOŽNOST ZA SPROŠČENO SODELOVANJE RAZLIČNIH GENERACIJ NA PODROČJU REKREATIVNE ŠPORTNE AKTIVNOSTI

Eden od bistvenih elementov, ki je prireditve Team Olympiad distanciral od zgolj tekmovalno naravnanih športnih dogodkov, je bila odlična odločitev snovalcev Team Olympiad prireditev, da v okviru le-teh močno spodbudijo čim bolj pestro sestavo posameznih ekip tako iz vidika generacijskega loka tekmovalcev, vključenosti obeh spolov, vključenosti oseb s posebnimi potrebami itd. Ključno pri tem je bilo, da ta želja organizatorjev ni ostala samo na nivoju priporočila, da naj bodo ekipe čim bolj mešane in pestro sestavljene, pač pa so razvili izjemno dodelan sistem, ki je upošteval vse prej naštete vidike sestave posameznih ekip in jim skozi prizmo tega vrednotil njihove dosežke pri posamezni panogi na tekmovanju. Npr. ekipi, ki sta pri igri, kjer se je meril čas za dokončanje tekmovalne discipline, dosegli enak končni čas, sta zaradi različnih, ne glede na starost, spol sestave samih ekip (recimo, da so bili v eni sami odrasli moški, v drugi pa npr. 3 otroci, 2 starejši ženski osebi in en odrasel moški, slednji zabeležili v točkovanju nekoliko več točk kot prva ekipa, ki je bila sestavljena zgolj iz odraslih moških). Zato tudi ni bilo možno enostavno predvidevanje in morebitno kalkuliranje kaj se najbolj izplača, da bo število točk čim večje. Vse to pa je v končni fazi doprinašalo, da so bili vsi tekmovalci po svoje pomembni v tekmovanju. Otroci ter osebe s posebnimi potrebami so kljub njihovi manjši fizični moči ali posameznim morebitnim handikepom prav na ta račun prinašali ekipi posebne bonus točke, kar jim je nenazadnje omogočalo, da so lahko bile enakovredne drugim ekipam, torej takim, kjer tega v njihovi sestavi ni bilo. S tem so vsi udeleženci oz. tekmovalci postali pomembni in so bili dokaj enakovredni, saj ni bilo zgolj močnejših in hitrejših oz. če rečemo drugače, boljših in slabših. Ves ta sistem pa je dal celotnemu dogajanju, (ki je bilo sicer v osnovi tekmovalno usmerjeno, saj se je vseskozi vodila natančna statistika zbranih točk in so bili na koncu tekmovanja razglašeni rezultati in zmagovalci) predvsem pečat sproščene vzdušja medsebojnega druženja, pri katerem so se vsi veselili uspehov posameznih ekip pri opravljanju raznih disciplin, še posebej, če so bili pri tem uspešni bodisi otroci ali pa osebe s posebnimi potrebami oz. starejše osebe.

Moje mnenje je, da je odgovornim osebam, ki so postavili in dorekli sam sistem tekmovanja v okviru prireditev Team Olympiad, uspelo enkratno združiti in preplesti tekmovalne in sodelovalne elemente in tako narediti prireditve zanimive, nevsakdanje, kjer se je vsakdo lahko počutil sprejetega, enakovrednega in pomembnega, ne glede na starost, spol ali kakšno drugo morebitno oviro. Prepričan sem, da je prav to dejstvo, da se snovalci niso odločili za tekmovanje

v različnih sekcijah (glede na starost ali spol) in ga naredili izključno tekmovalnega, ampak ravno nasprotno, da so s tem, ko so vso možno različnost združili v eno skupno tekmovanje in ob tem uspeli razviti še sistem, ki je dajal možnosti za uspeh tudi šibkejšim posameznikom, uspeli povedati in prepričati vse udeležence kot tudi gledalce, da je zmerna športna aktivnost lahko primerna prav za vsakogar izmed nas in da je njen namen, da nas (pa čeprav še tako različne med seboj) združuje v skupni interakciji, ne pa zgolj elitira v nekih ozko diferenciranih samozadostnih skupinah, kjer posameznik polni svoj ego z mislimi, da je boljši od drugih.

IV. ŠPORTNE DISCIPLINE V OKVIRU TEKMOVANJA TEAM OLYMPIAD TER TEKMOVANJE ZA SKUPNO ZMAGO

Naloga organizatorjev pri idejni zasnovi tekmovalnj Team Olympiad ni bila lahka, saj so med drugim morali tudi pripraviti izbor ustreznih oz. primernih tekmovalnih disciplin, ki omogočajo sodelovanje zelo različnih ciljnih skupin, hkrati pa so zanimive tako za same tekmovalce kot tudi za gledalce. Sodelujoče ekipe so tekmovale v sledečih disciplinah: streljanju na gol – ciljanje različno ovrednotenih lukenj, udarcih z golf palico – ciljanje tarče, vlečenju vrvi, koordinirani skupinski hoji na dolgih smučeh, štafetni igri – skakanje v vreči in v igri po izbiri vsakokratnega organizatorja. V Murski Soboti so si npr. izbrali igro imenovano batašarka – metanje škornja na koš.



Slika 4: Izvajanje discipline Udarec z golf palico – ciljanje tarče. Team Olympiad Kranj.

Priljubljenost disciplin med tekmovalci je bila precej razpršena, tako da je brez pomena izpostavljati katerokoli. Edino posebnost je imela predvsem disciplina vlečenja vrvi, kjer je kljub vsej regulativi v sistemu točkovanja še najbolj prišla do izraza predvsem fizična moč posameznikov oz. ekipe kot celote.

Kot je bilo že omenjeno so ekipe tekmovale med seboj v določenih športnih panogah, pri čemer se je njihov uspeh pri posameznih disciplinah glede na sestavo njihove ekipe pretvoril v točke, na podlagi česar je bil ob zaključku posamezne Ekipne Olimpijade razglašen vrstni red in zmagovalec. Prve tri najboljše uvrščene ekipe so običajno poleg priznanj dobile tudi pokale, pri čemer so vsi udeleženci dobili priznanja in različne praktične nagrade (razne vstopnice za različne pustolovske ali adrenalinske parke, vstopnice za terme, za doživljajske parke, razne športne pripomočke, razne izdelke sponzorjev, kot so recimo mlečni izdelki, osvežilni napitki, zaboj jabolk, itd).

Vse ekipe so med seboj tekmovala za zmago, ne samo na trenutni Team Olympiad na kateri so sodelovale, ampak tudi za skupno zmago ob zaključku vseh prireditev Team Olympiad. Zaključna prireditev Team Olympiad se je izvedla v Celovcu in sicer 25. 3. 2015. Na to sklepno tekmovanje je bilo povabljenih 10 najboljše uvrščenih ekip v skupni razvrstitvi. Po izvedbi tekmovanja v Celovcu je skupni zmagovalec postala ekipa KRNCI.

V. SKLEP

Vsekakor lahko iz lastnih izkušenj povem, da nam je projekt Team Olympiad prinesel veliko zanimivih izkušenj in doživetij, tako nam odraslim, predvsem pa otrokom. Vse pohvale organizatorjem, da so znali organizirati tovrstne prireditve kjer se je športno tekmovanje prepletalo s sodelovanjem, zabavo in kjer so lahko enakovredno sodelovali in se družili tako otroci, starostniki, kot tudi ljudje s posebnimi potrebami. Prireditve Team Olympiad so resnično promovirale, da je športno udejstvovanje in gibanje dobrodošlo, primerno in celo zdravju koristno za vse ciljne skupine prebivalstva, le prave, predvsem pa pozitivne pristope k temu je potrebno poiskati. Izkazalo pa se je tudi, da lahko tovrstni športno rekreativni dogodki kot so bile Team Olympiad velikokrat služijo tudi kot osnovna platforma kjer se različni ljudje snidejo, spoznavajo drug drugega, s tem pa se nenazadnje odpirajo tudi nove priložnosti bodisi za poslovna sodelovanja ali pa za dodaten razvoj na področju turizma v nekem lokalnem okolju.

Mi smo vsekakor zainteresirani za to, da bi bilo čim več tovrstnih pobud in projektov, ki bi na področju gibanja in športne aktivnosti znali in uspeli združevati različne generacije ljudi.

VI. ZAHVALA

Za vso pomoč pri zbiranju podatkov o poteku projekta Ekipna Olimpijada – Team Olympiad se iskreno zahvaljujem Športni zvezi Tržič, predvsem pa gospe Biserki Drinovec, ki je nesebično delila vse informacije z menoj.

LITERATURA IN VIRI

1. <http://www.moravske-toplice.com/pics/contents/Zakljucek-operacije-Team-Olympiad-SI-AT.pdf>
2. <http://teamolympiad.olimpic.si>
3. <http://teamolympiad.olimpic.si>
4. <https://www.facebook.com/sztrzic/>
5. <https://www.facebook.com/search/top/?init=quick&q=ekipna%20olimpijada&tas=0.12346790300627708>
6. <http://www.mojaobcina.si/trzic/novice/obvestila/zavodi/vabljeni-na-ekipno-olimpijado---team-olimpiad.html>
7. <http://www.trzic.net/2014/09/ekipna-olimpijada-v-trzicu/>
8. <https://www.facebook.com/biserka.drinovec/posts/614149372048819?match=ZWtpcG5hIG9saW1waWphZGE%3D>
9. https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=1545228709082075&id=1395712534033694&matc_h=ZWtpcG5hIG9saW1waWphZGE%3D
10. https://www.facebook.com/urska.malovrh/media_set?set=a.1030999236914217.1073741840.100000124509309&type=3
11. https://www.facebook.com/pg/sztrzic/photos/?tab=album&album_id=487802351423666
12. <http://www.moravske-toplice.com/sl/vsebina/185/-i-Team-Olympiad-/i->
13. <http://www.moravske-toplice.com/pics/contents/Opis-projekta-Team-Olympiad.pdf>

14. <http://www.moravske-toplice.com/pics/contents/porocilo---Promocija-prireditel-na-spletu-26.2.2015.pdf>
15. <https://www.facebook.com/biljana.skoberne/posts/10204268755351472?match=ZWtpcG5hIG9saW1waWp hZGE%3D>
16. <http://www.moravske-toplice.com/pics/contents/Porocilo-1.-Ekipna-olimpijada-oktober-2014.pdf>
17. <http://www.moravske-toplice.com/pics/contents/Zakljucek-operacije-Team-Olympiad-SI-AT.pdf>

TABORNIŠTVO – ŽIVLJENJE V SKLADU Z NARAVO, DRUŽBO IN SAMIM SEBOJ

POVZETEK

Gibanje je ključnega pomena za naše zdravje in kvalitetnejše življenje. Taborništvo vidim kot način življenja, ki posamezniku omogoča celovit razvoj, osnova vsega pa je ravno gibanje v naravi, zato v nadaljevanju prispevka podrobneje govorim o taborništvu. Taborništvo je prostovoljno, nestransko in vzgojno gibanje za mlade, odprto vsem, ne glede na poreklo, raso, prepričanje ali druge osebne okoliščine, ki deluje v skladu z namenom, načeli in metodami svetovnega skavtskega gibanja. Primarno okolje, v katerem taborniki izvajajo svoje dejavnosti, je narava, otrokom pa pustijo otroštvo in jim skozi igro ter pestre aktivnosti pomagajo ustvariti dobre temelje za razvoj celovite osebnosti. Taborniki svoje poslanstvo uresničujejo preko sistema vrednot, ki sloni na prisegi in zakonih. Vrednote, ki jih poudarjajo v Zvezi tabornikov Slovenije so strpnost in odprtost, solidarnost, pripadnost duhovnim načelom, svoboda, demokracija, zdravo življenje, trajnostni razvoj, ustvarjalnost, prostovoljstvo, poštenost in enakost priložnosti za vse. V Vrvcu »Otona Župančiča« Slovenska Bistrica smo združili navdušenje in poznavanje veščin, ki jih imajo taborniki, s poznavanjem otrok in pedagoškim znanjem, ki ga imamo vzgojiteljice in otrokom ponudili taborništvo kot obogatitveno dejavnost. Vrhunec obogatitvene dejavnosti Ciciban tabornik je bilo taborjenje, ki je potekalo na igrišču za vrtcem. Za marsikaterega otroka je bila to prva nočitev brez staršev, za večino pa prva izkušnja spanja v naravi. Postavitev in prižig tabornega ognja, samostojna priprava večerje, druženje s taborniki in spanje v šotorih je nekaj tistih dejavnosti, ki so taborjenje spremenile v nepozabno doživetje.

KLJUČNE BESEDE: gibanje, narava, otrok, taborništvo, vzgoja

SCOUTING – LIFE IN ACCORDANCE WITH NATURE, SOCIETY AND YOURSELF

ABSTRACT

Exercise is essential to our health and the quality of life. I see scouting as a way of life that allows an individual the comprehensive development. The basic of everything is exercise in nature, so in this paper, I will focus on talking about scouting. Scouting is a voluntary, non-partisan and educational movement for young people, opened to everyone, without distinction of origin, race, belief or other personal circumstances, which operates in accordance with the purpose, principles, and methods of the World Scout Movement. The primary environment in which scouts carry out their activities is nature, where children are left enjoying their childhood. Scouts simply lead them throughout the games and varied activities, which help them create a good foundation for the development of an integrated personality. Scouts are realizing their mission with a system of values based on oath and laws. The values which are emphasized in the Scout Association of Slovenia are tolerance and openness, solidarity, belonging to the spiritual principles, freedom, democracy, healthy life, sustainable development, creativity, volunteering, honesty and equal opportunities for all. In preschool Vrtec »Otona Župančiča« Slovenska Bistrica, we combined enthusiasm and skills that scouts have, with pedagogical knowledge of preschool teachers, to offer children scouting as an enrichment activity. The highlight of the enrichment activity Ciciban tabornik was camping, which took place on the playground behind preschool. For most of the children that were the first night spent without their parents and the first night spent in nature. Building and lighting a campfire, independent preparation of dinner, socializing with scouts and sleeping in tents are only a few of the activities, which made camping an unforgettable experience.

KEYWORDS: exercise, nature, child, scouting, education

I. UVOD

Gibanje je kakršenkoli premik telesa, katerega rezultat je poraba energije. Torej, ne le s športom, tudi ko hodimo, se igramo z otroki, pospravljamo ali plešemo, se gibljemo.

Naša telesa so ustvarjena za gibanje. Prav gotovo smo že vsi kdaj občutili blagodejni učinek gibalnih dejavnosti na naše počutje, pa naj gre za tek, ples, hojo v hribe ali preprosto sprehod po gozdu. V nasprotju s tem, pa je sedeči način življenja glavni vzrok, da obseg gibanja in športnega udejstvovanja, predvsem med mladimi, upadeta v državah po vsem svetu. Na poti v službo tudi sama vsak dan opažam, da zelo malo otrok prihaja v šolo peš ali s kolesom, igrišča so mnogokrat prazna. Zato se mi zdi nujno potrebno, da otroke ponovno navdušimo za gibanje, da spreminjamo vzorce, ki se jim bodo ohranili za vse življenje ter jim pokažemo alternativo v primerjavi z gledanjem televizije, igranjem računalniških igrvic in podobnimi sedečimi dejavnostmi.

Taborništvo vidim kot način življenja, ki posamezniku omogoča celovit razvoj, osnova vsega pa je ravno gibanje v naravi. Zato sem se odločila, da o taborništvu podrobneje spregovorim.

Taborniško življenje

Taborništvo je vzgojno-izobraževalno gibanje. To je njegova bistvena značilnost. Udeleženci izobraževanj skozi tečaje pridobijo občutek aktivne vključenosti v delo in pripadnosti organizaciji.

Taborništvo je prostovoljno, nestransko in vzgojno gibanje za mlade, odprto vsem, ne glede na poreklo, raso, prepričanje ali druge osebne okoliščine, ki deluje v skladu z namenom, načeli in metodami svetovnega skavtskega gibanja.

Taborniki verjamejo, da pot do boljšega sveta leži v vzgoji mladih. Svet miru, strpnosti, razumevanja, sodelovanja, ustvarjalnosti in enakih možnosti za vse ljudi. Zavzemajo se za celovito vzgojo, ki spodbuja telesni, intelektualni, čustveni, družbeni, duhovni in značjski razvoj posameznika. V skladu s tem je nabor taborniških dejavnosti zelo širok.

Primarno okolje, v katerem izvajajo svoje dejavnosti, je narava. Taborniki otroštvo pustijo otrokom in jim skozi igro ter pestre aktivnosti pomagajo ustvariti dobre temelje za razvoj celovite osebnosti. Mlad človek se razvija v stiku z naravo, s sovrstniki in s samim seboj. Učenje skozi igro in delo temelji na enakopravnosti, samostojnosti, prevzemanju odgovornosti in spopadanju z izzivi. Temeljni vzgojni cilj je pripomoči k vzgoji mladega človeka, ki bo s pozitivnim pristopom odgovorno vstopal v odraslo življenje in se zavedal potrebe po nadaljnjem razvoju.

Potrebe mladih so različne, odvisne od posameznika in okoliščin, v katerih živi. Ne glede na okolje, v katerem živijo, pa imajo mladi enako osnovno potrebo – pridobiti si sposobnost, da postanejo arhitekti svojega lastnega razvoja kot posamezniki, ki so *angažirani* (sposobni zavezati se k spoštovanju vrednot, načel, idealov in delovati v skladu z njimi), *avtonomni* (sposobni odločati se in upravljati svoje osebno in družbeno življenje), *odgovorni* (sposobni prevzeti posledice svojih odločitev, držati obveze in dokončati začeto) in *solidarni* (sposobni

pokazati skrb za druge, sodelovati z njimi in zanje in jim prisluhnuti).

Poslanstvo in vizija taborništva (skavtskega gibanja)

Poslanstvo taborništva je prispevati k vzgoji mladih s pomočjo sistema vrednot, ki sloni na prisegi in zakonih, ter na ta način pomaga graditi boljši svet, kjer se ljudje lahko polno uresničijo kot posamezniki in tvorno delujejo v družbi. Taborništvo to dosega tako, da

- mlade vključuje v neformalni (izvenšolski) vzgojno-izobraževalni proces v celotnem obdobju njihovega odraščanja
- uporablja taborniški pristop, v katerem je vsak posameznik glavni dejavnik svojega lastnega razvoja v angažirano, avtonomno, odgovorno in solidarno osebo
- pomaga mladim oblikovati lasten sistem vrednot, ki temelji na duhovnih, družbenih in osebnih načelih, izraženih v prisegi in zakonih.

Poslanstvo, enotno v vseh skavtskih organizacijah po svetu, se uresničuje v taborniškem programu za mlade. Ta sledi temeljnim vzgojnim ciljem, ki so prilagojeni potrebam družbe, in se opira na skupne vrednote. Vizija taborništva je »Taborniki ustvarjamo boljši svet«.

Poslanstvo in vizija taborništva izhajata iz poslanstva skavtskega gibanja. Besedilo poslanstva je bilo sprejeto na 21. konferenci WOSM-a v Durbanu, julija 1999, besedilo vizije skavtstva pa na 22. konferenci WOSM-a v Solunu leta 2002. Poslanstvo je bilo po sprejemu Izjave o vzgoji vključeno v Statut Zveze tabornikov Slovenije.

Zveza tabornikov Slovenije

V svoj program vključuje več kot 8.000 mladih povezanih v blizu 100 društev tabornikov, ki delujejo po vsej Sloveniji. Že več kot 60 let ZTS pomaga mladim, da se zavedo svojih potreb, sposobnosti in odgovornosti do sebe in do družbe. Deluje v javnem interesu na več področjih in skladno z namenom svetovnega skavtskega gibanja in je od leta 1994 polnopravna članica Svetovne organizacije skavtskega gibanja (WOSM). Ta združuje več kot 30 milijonov članic in članov po vsem svetu.

V organizacijo lahko vstopi vsak, ki sprejema njen program in se ravna v skladu z načeli, opisanimi v taborniških zakonih. Članstvo je, kot sem že omenila, prostovoljno, vsem pa je skupna želja po spoznavanju in varovanju narave, preprostem življenju v njej, želja po spoznavanju novih krajev in ljudi, po druženju in zabavi.

Člani taborniške organizacije se srečujejo z različnimi preizkušnjami v znanju in telesnih sposobnostih. Pri premagovanju le-teh taborniki spoznavajo samega sebe in prijatelje, koristno in na zanimiv način preživijo prosti čas in obnovijo moči za nadaljnje napore (učenje v šoli ali delo na delovnem mestu).

Življenje, gibanje in bivanje v naravi tabornikom omogoča njeno spoznavanje, doživljanje njenih lepot in izzivov, kakor tudi negostoljubnosti, omogoča stik s samim seboj in zavedanje povezanosti in celovitosti sveta.

Načela in vrednote

Taborniška prisega in zakoni temeljijo na načelih, ki se odražajo v *dolžnosti do sebe* (odgovornost za svoj osebnostni razvoj, spodbujanje odgovornosti in pozitivnega odnosa do

samega sebe, pridobivanje znanja, spretnosti in navad, potrebnih za celostni razvoj osebnosti), *dolžnosti do drugih* (privrženost svoji domovini ob širitvi miru, razumevanja in sodelovanja na lokalni, državni in mednarodni ravni ter sodelovanje v družbenem razvoju ob priznavanju in spoštovanju dostojanstva sočloveka ter celovitosti narave) in *dolžnosti do duhovnega razvoja* (sprejemanje duhovnih vrednot življenja, privrženost duhovnim načelom, preseganje materialnega in pripravljenost stalnega iskanja svoje poti).

Vrednote, za katere se zavzemajo v Zvezi tabornikov Slovenije, in nadgrajujejo omenjena načela so prijateljstvo, poštenost, solidarnost, strpnost, zdravo življenje, nesebična pomoč drugim - prostovoljstvo, svoboda, demokracija, trajnostni razvoj, ustvarjalnost in pripadnost duhovnim načelom.

Taborništvo v vrtcu

Zaradi skupnih značilnosti posameznikov v določeni starosti in s tem boljši učinkovitosti vzgojno-izobraževalnega procesa, tabornike delimo v starostne skupine, in sicer:

- murni (M) – predšolski otroci
- medvedki in čebelice (MČ) – od 6. do vključno 10. leta
- gozdovalci in gozdovalke (GG) – od 11. do vključno 15. leta
- popotniki in popotnice (PP) – od 16. do vključno 20. leta
- raziskovalci in raziskovalke (RR) – od 21. do vključno 27. leta
- grče – starejši od 27 let

Otrokom, ki obiskujejo vrtec in se pridružijo taborniškemu gibanju torej rečemo murni. Namen dela z murni je dvojen. Po eni strani želimo pri murnih zbuditi željo po raziskovanju narave, da se bodo v naravi počutili dobro (občutek varnosti) in da bodo naravo spoštovali in varovali (murni kot raziskovalci in varuhi narave), po drugi strani je to obdobje navajanja na skupino vrstnikov in uvajanje v naslednjo starostno vejo, medvedkov in čebelic, kjer se ustvari pravi skupinski duh (murni kot uvajalno obdobje v »pravo« taborništvo).

Število rodov, ki izvajajo program za to starostno skupino, ni veliko. Eden izmed glavnih razlogov je pomanjkanje vodnikov, ki bi jim vodenje skupine murnov lahko zaupali. V Slovenski Bistrici smo združili navdušenje in poznavanje veččin, ki jih imajo taborniki, s poznavanjem otrok in pedagoškim znanjem, ki ga imamo vzgojiteljice, in otrokom v Vrtcu »Otona Župančiča« Slovenska Bistrica, ponudili taborništvo kot obogatitveno dejavnost. Poimenovali smo jo Ciciban tabornik.

Dejavnost sva v lanskem šolskem letu z vzgojiteljem Markom Kovačem izvajala v sodelovanju s Taborniškimi rodovi Črno jezero, ki ga je zastopala vodnica Metka Cvetko.

Srečevali smo se dvakrat mesečno in tako do konca šolskega leta nabirali taborniško znanje na kar štirinajstih srečanjih. Ker glavne dejavnosti v tej starostni skupini predstavljajo obiski v naravi, smo večino srečanj preživeli zunaj. Preko gibanja smo spoznavali naravo, taborniške simbole (zastave), rutice, pravila, zakone, veččine (vrste vozlov, postavitev ognja), se zabavali ob taborniških igrah, ustvarjali in tekom leta dopolnjevali herbarij.

Še pomembneje pa se mi zdi dejstvo, da smo poskušali s svojim delovanjem otrokom predstaviti vrednote, ki jim taborništvo sledi. Spodbujali smo jih, da pri usvajanju posameznih veččin

izmenjujejo pomoč ter dopolnjujejo svoje izkušnje ter sposobnosti. Nudili smo jim dejavnosti, ki so omogočale enake možnosti uspeha, ne glede na njihovo predznanje ali spol. Ob delu in življenju v majhni skupini smo jim omogočali razvoj iskrenega medsebojnega odnosa in gradnje zaupanja, saj so svoje dejavnosti načrtovali, jih izvajali in zanje skupaj nosili odgovornost.

Prvo posebno srečanje smo organizirali tako, da so bili prisotni tudi starši. Otroci so na kvizu pokazali usvojeno taborniško znanje in nato prejeli svojo pravo taborniško rutico.

Vrhunec druženja s taborniki pa je bilo taborjenje, ki je potekalo na igrišču za vrtcem. Za marsikaterega otroka je bila to prva nočitev brez staršev, za večino pa prva izkušnja spanja v naravi. Postavitev in prižig tabornega ognja, samostojna priprava večerje, druženje s taborniki in spanje v šotorih je nekaj tistih dejavnosti, ki so taborjenje spremenile v nepozabno doživetje.

Za zaključek lahko rečem le, da je, po mojem mnenju, taborništvo brez dvoma vzgoja za življenje, taborniki pa spoštovanja vredni, saj svoje poslanstvo opravljajo prostovoljno. Zato, ker verjamejo, da je mir, prijateljstvo, odgovornost, kvalitetne medsebojne odnose in zdrav način življenja vredno širiti naprej. Za boljši jutri nas vseh.

LITERATURA:

1. Več avtorjev (2003): Tabornikov priročnik. Ljubljana: Zveza tabornikov Slovenije. (Taborniški priročnik)
2. osebni zapiski tabornikov iz Taborniškega roda Črno jezero, Slovenska Bistrica
3. Več avtorjev (2015): Vodnikov priročnik za delo z murni. Ljubljana: Zveza tabornikov Slovenije. (nelektorirano gradivo)
4. <http://www.osgrad.si/>. Pomen gibanja in športa za zdravje
5. <http://www.diabetes-zveza.si/>. Gibanje – telesno aktivni vsak dan. Inštitut za varovanje zdravja

PRIMER IZVEDBE ŠPORTNEGA DNE V 5. RAZREDU OSNOVNE ŠOLE S POUČENJEM NA POUČEVANJU VSEBIN GIBANJA ZA ZDRAVJE - PLES

POVZETEK:

Kot učiteljica v petem razredu opažam, da naši učenci vse več časa preživijo pred računalniki in so premalo telesno aktivni. Dobro se zavedam, da pravilna telesna aktivnost in zdrava prehrana pozitivno vplivata na učence na različne načine. Poleg tega, da preprečujeta prekomerno debelost ter zmanjšujeta količino mastnega tkiva v organizmu, tudi pozitivno vplivata na celotno rast in razvoj. Otroci, ki se redno ukvarjajo s telesno aktivnostjo, imajo namreč boljše motorične in funkcionalne sposobnosti ter dosegajo boljše učne rezultate.

V okviru ur športa ter športnih dni imamo možnost obravnave tematike pomena telesne aktivnosti in moje izkušnje ter primeri dobre prakse kažejo, da je poučevanje teh vsebin v okviru ur športa, športnih dni ter drugih predmetov nujno, če želimo učence ozavestiti in spodbuditi k telesni aktivnosti.

KLJUČNE BESEDE: športni dan, telesna aktivnost, ples

AN EXAMPLE OF A SPORTS DAY IN THE FIFTH GRADE OF PRIMARY SCHOOL WITH AN EMPHASIS OF DANCING

ABSTRACT:

As a fifth grade teacher I have noticed that the students spend more and more time in front of a computer and are not physically active enough. I am aware that physical activity and healthy eating have many positive effects. They prevent overweight and reduce fatty tissue in a body, and they also have a positive effect on growth and development. Children, who do physical exercise, have better motoric and functional skills and they achieve better results.

KEY WORDS: sports day, physical activity, dance

I. UVOD

V današnjem času se vsi, ki delamo z otroki, zavedamo, da moramo poleg zdravega načina prehranjevanja dati zelo velik poudarek gibanju oz. redni telesni aktivnosti učencev. Slednji se namreč mnogo premalo zavedajo, da lahko le z redno telesno aktivnostjo poskrbijo za telesno in duševno zdravje, obratno pa s svojo telesno neaktivnostjo vedno ogrozijo svoje zdravje.

Živimo namreč v obdobju, ki je z vidika telesne dejavnosti mnogo manj prijazno kot v preteklosti. Učenci danes pretirano gledajo televizijo in vse več časa preživijo pred računalniki, kar se odraža tudi na njihovem zdravju. Vse več otrok po svetu ima težave s prekomerno težo, ki je pogost vzrok za razne kronične bolezni.

Učenci se tudi premalo zavedajo, da redna telesna aktivnost ne vpliva le na njihovo telesno zdravje, ampak je temeljni kamen tudi za njihovo duševno stanje. Kajti učenci, ki so redno telesno aktivni, imajo tudi večjo samopodobo in imajo boljše stike z vrstniki.

V šoli tako v sklopu ur športa, športnih dni ter z izvajanjem preventivnih programov na področju zdrave prehrane in poudarjanjem pomena telesne aktivnosti porabimo določeno število ur. Menimo namreč, da lahko učenci veliko pridobijo, če učitelji namenijo določeno količino časa tej tematiki in s tem pripomorejo k izboljšanju prehranskih ter gibalnih navad učencev.

II. OSREDNJI DEL - IZVEDBENI DEL

Cilji športnega dne z vidika gibanja:

- informirati, motivirati in ozavestiti učence o pomenu gibanja za zdravje in bolj kvalitetno življenje,
- seznaniti učence z vplivom gibanja na telesno in duševno zdravje,
- poučiti učence o primernih športno-gibalnih dejavnostih za zdravje,
- spodbuditi učence za redno vsakodnevno gibanje.

V uvodnem delu smo se z učenci pogovarjali o pomenu gibanja za njihov razvoj ter izvedeli da z gibanjem skrbimo za [1]:

- zdravje kosti, sklepov in mišic,
- razvoj motoričnih sposobnosti (hoja, tek, skakanje, poskakovanje, preskakovanje, plezanje, metanje),
- razvoj finomotoričnih sposobnosti – pisanje, risanje.

Pomenili smo se tudi o pomenu gibanja za splošno zdravje. Učenci so poglobljeje spoznali da z rednim gibanjem [2]:

- vplivamo na dobro počutje otrok in krepimo imunski sistem,
- preprečujemo zgodnji začetek večine kroničnih nenalezljivih bolezni (srčno-žilne bolezni, sladkorna bolezen tipa 2, osteoporoza, rak debelega črevesa ter rak na prsih) v dobi adolescence,

- v kombinaciji z ustrežno prehrano pa redna telesna/gibalna dejavnost varuje tudi pred prekomerno telesno težo in debelostjo.

Učenci so tudi imeli priložnost spoznati, da redna telesna aktivnost vpliva tudi na socialni in čustveni razvoj (samostojnost, samozavest in pozitivno samopodobo). Pozitiven vpliv pa ima tudi na razvoj kognitivnih sposobnosti (hitrejša in lažja zapomnitev snovi, boljša sposobnost koncentracije).

Učence smo seznanili s priporočljivo količino gibanja na dan in nekateri učenci so bili zelo presenečeni, ko so izvedeli, da je po smernicah svetovne zdravstvene organizacije (SZO) potrebno vsaj 60 minut zmerne do intenzivne dejavnosti na dan, vse dni v tednu [3], in da je potrebno vsaj trikrat tedensko izvajati vaje za mišično moč, gibljivost in zdravje kosti. Polovico (50%) vadbe pa naj predstavlja aerobna vadba (tek, kolesarjenje, plavanje, plesne dejavnosti) [4].

Po teoretičnem delu so sledile plesne delavnice, saj je tudi ples lahko učinkovit trening, s katerim dosežemo da:

- v eni uri telo porabi 454 kcal, od tega 155 maščobnih,
- energična glasba in igra otroke dodatno motivirata
- je odlično gibalno sredstvo za razvoj skladnosti gibanja telesa (roke – noge)

Ogrevanje

Igra: Gibanje na ukaz

Učenci se prosto gibajo po prostoru, ko se glasba ustavi, otrpnejo in na ukaz spremenijo gibanje, npr. teči, skači, sedi, plazi se, kotali se, primi se za glavo, primi se za kolena, stoj na desni nogi...



Slika 3: Igra: Gibanje na ukaz

Igra: Abraham

Učenci stojijo v kolonah po pet in posnemajo prvega v koloni, ko se glasba ustavi, prvi steče na rep kolone in igra se nadaljuje, dokler vsi ne pridejo na vrsto. S to igro razvijamo tudi ustvarjalnost v gibanju.



Slika 4: Igra: Abraham

Glavni del

Vodena koreografija

Učenci stojijo frontalno in ponavljajo gibanje učiteljice: preprosti koraki, poskoki, obrati, vaje za moč.

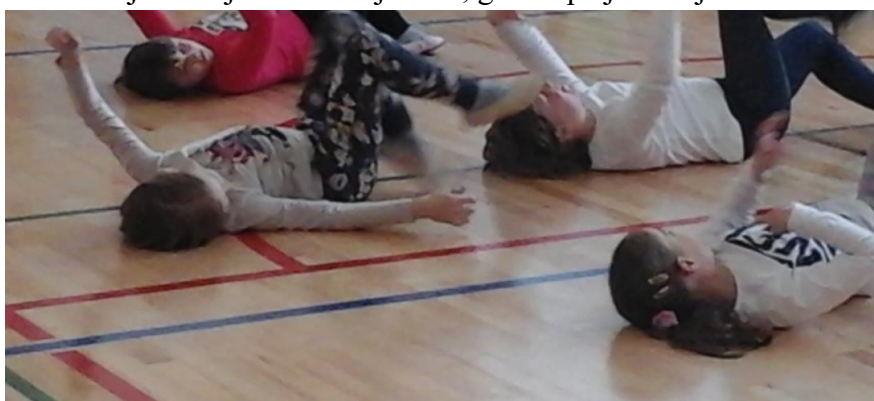


Slika 5: Koreografija

Sproščanje

Igra: Senčenje

Učenci stojijo po štirje v obliki diamanta in posnemajo sprednjega učenca. Enako vajo naredijo še v parih. Tudi s to vajo razvijamo ustvarjalnost, glasba pa je umirjena.



Slika 6: Senčenje

Po končanem gibalnem delu smo učence spodbudili k razmišljanju o posledicah neaktivnosti. Nedejavnost namreč lahko vodi do resnih zdravstvenih problemov, kot so debelost, obolenja kostno-mišičnega sistema, srčno-žilnega sistema in duševno zdravje.

Učenci so obljubili, da se bodo od tega dne naprej več gibali in prehranjevali bolj zdravo, predvsem pa bodo naučeno prenesli na starše in prijatelje.

Po koncu opravljenega dela, so učenci sami vrednotili delo preko vprašalnika.

Ali se je današnji naravoslovni dan razlikoval od običajnega pouka? V čem je bil drugačen? Kaj vam je bilo najbolj všeč?

- je drugače, bolj zanimivo
- veliko smo delali sami
- ure so hitro minile
- razlaga učiteljev je bila zanimivejša
- lahko doma ponovim, če nisem uspel-a

Ali bi si želeli še več takega pouka in zakaj?

- ja, ker se veliko naučimo,
- ja, ker delamo samostojno,
- ja, ker imam rad spremembe,
- ja, ker se rad gibam,
- ja, bolj smo se družili.

Predlogi in pripombe:

- več takega pouka :-)
- tak način učenja pri vseh predmetih :-)
- da bi lahko še malo dlje plesali :-o

IV. SKLEP

Številni strokovnjaki so dokazali, da sta telesna aktivnost in pravilna prehrana zares pomembni. V današnjem času se vse več otrok premalo giblje, kar je posledica njihovega življenjskega stila, saj vse več časa naši učenci preživijo za računalniki oz. se v prostem času zadovoljijo z igranjem igrice s pomočjo igralnih konzol. Tako vse manj časa posvečajo aktivni igri, še posebej igri na prostem. Posledično pa se je takšnemu življenjskemu stilu pridružila še nepravilna prehrana.

Dobro se zavedamo, da pravilna telesna aktivnost in zdrava prehrana učence pozitivno vplivata na njih na različne načine. Poleg tega da preprečujeta prekomerno debelost ter zmanjšujeta količino mastnega tkiva v organizmu, pozitivno vplivata še na celotno rast in razvoj otrok. Razen tega imajo otroci, ki se zdravo prehranjujejo in se redno ukvarjajo s telesno aktivnostjo, boljše motorične in funkcionalne sposobnosti. Hkrati pa dosejajo boljše učne rezultate.

Po analizah Športno vzgojnega kartona so naši otroci iz leta v leto manj gibljivi, manj vzdržljivi (20 sekund počasnejši kot pred 20 leti po testu na 600 m) in imajo manjšo moč rok ter ramenskega obroča (vsako desetletje za 20 sekund slabši v VZG).

V zadnjih treh letih pa je se je močno poslabšala tudi skladnost gibanja telesa (plazenje, lazenje, hoja po štirih).

Zelo pomembno je torej, da učenci osvojijo pozitiven odnos do zdrave prehrane in telesne aktivnosti, saj bodo le tako premagali zdravstvene težave moderne dobe.

LITERATURA IN VIRI

1. Zurc, J., Biti najboljši: pomen gibalne aktivnosti za otrokov razvoj in šolsko uspešnost, Radovljica, Didakta (2008).
2. Bouchard, C., Blair, S. N., Haskell, W. L., Physical Activity and Health., United States of America, Human Kinetics., 2006.
3. The challenge of obesity in the WHO European Region and the strategies for response, Copenhagen, WHO Regional Office for Europe. (2007).
4. Završnik, J., in Pišot, R., Priporočila za zdravo gibalno/športno dejavnost otrok. V: Zgodnje odkrivanje in celostna obravnava otrok in mladostnikov, ki jih ogrožajo kronične nenalezljive bolezni, v osnovni zdravstveni dejavnosti, Zbornik projekta (str. 102–113), Ljubljana, Ministrstvo za zdravje RS, CINDI Slovenija, (2007).

ŠPORTNE AKTIVNOSTI V PODALJŠANEM BIVANJU

POVZETEK

Igra je radost, je svoboda, je ustvarjalnost. Vse to pa je otroku ob hitrem tempu življenja in utesnjenosti, ki jo doživlja v šoli, potrebno kot zrak, ki ga diha. Gibalno – športna aktivnost je nezamenljivo sredstvo pri ohranjanju in izboljšanju zdravja. Pomembnost gibanja velikokrat spregledamo, saj je tako običajen del človeškega življenja. Gibalni razvoj je ključnega pomena za splošni razvoj šolskih otrok. Neprimeren način življenja otrok in mladostnikov je sestavljen iz približno šestih ur sedenja v šolski klopi, ene ure do treh ur sedenja pred televizijskimi zasloni ter drugih » sedečih« aktivnosti v času, ko ni pouka. Zaradi vseh teh ugotovitev sem v letnem delovnem načrtu za podaljšano bivanje namenila največ ur prav igri. Predstavila bom predvsem športne igre, katerim sem namenila 70% vseh ur v usmerjenem prostem času in pri sprostitvenih dejavnostih. Otroci radi tekmujejo, se potrjujejo, dokazujejo in zmagujejo. Vse to jih seveda še bolj obremenjuje in otesnjuje, zato smo sprejeli dogovor, da se igramo zato, da se zabavamo, sproščamo odvečno energijo, spočijemo in zbistrimo utrujene možgane, nabereemo novih moči za učenje, se razvedrimo, bolje spoznamo in kar je za nas najpomembnejše: NIKOLI NE IŠČEMO ZMAGOVALCA! Zmagovalci smo vsi, enkrat eden, drugič drugi učenec ali skupina. Vsi učenci niso bili takoj navdušeni nad takšnim predlogom, vendar se je sčasoma pokazala odločitev za igre brez zmagovalcev za zelo dobro in pozitivno – ko se podaljšano bivanje zaključi v telovadnici ali na igrišču zunaj, gredo učenci domov sproščeni in dobre volje.

KLJUČNE BESEDE: učenci, gibanje, veselje, športne igre, sreča.

SPORTS ACTIVITIES IN DAY-CARE CLASSES

ABSTRACT

A game is joy, it is freedom, it is creativity. And all of these things are necessary for a child at this quick pace of life and restrictions that he feels at school as the air that he breaths. Movement – sports activity is a way of keeping and improving health that cannot be exchanged. We often overlook the importance of movement since it is such a common part of human life. The movement development is of key importance for general development of school children. Inappropriate way of life of children and the young consists of approximately six hours of sitting behind the school desks, one to three hours of sitting in front of TV and other “sitting” activities during the time, when there are no classes. Because of all these findings, I have planned most classes in my annual work plan for after school classes for games. Above all, I will present sports games, which represent 70% of active leisure time and relaxing activities. Children love to compete, confirm themselves, prove themselves and win. All these factors make extra stress and restrictions for children and that is why we have made an agreement that we play games in order to have fun, to loosen extra energy, to relax and clear our minds, to get new strength for learning, to cheer up, to get to know each other better, and what is most important for us, TO NEVER LOOK FOR THE WINNER! We are all winners, once it is this student, the next time another one or other group. All the students were not keen on such a proposal, but with time, this decision, to play games without winners, has proved to be a very good and positive decision. When the after school classes end, students go home relaxed and in good mood.

KEY WORDS: students, movement, joy, sports games, happiness.

I. UVOD

Ob sproščeni igri, kjer fantazija dobi krila, se otrok pokaže tak, kakršen je: domiseln, strpen, zadržan, prijateljski, agresiven, uporniški, dominanten, drzen...

Ni boljše priložnosti za vzgojo, kot je igra – v njej otrok sam nevsiljivo najde razloge za sodelovanje in vključevanje v igralno skupino, ob pravilnem vodstvu pa se navadi tudi podrežati lastne interese interesom svoje skupine, spoštovati pravila igre, kulturno prenašati poraz, pa tudi zmago.

Vsaka igra ima svojo vsebino, cilj in namen. **Zunanji cilj** igre je lahko le ujeti, zadeti, preteči, doseči, uloviti... **Globlji cilji** pa so različni: razvijanje otrokove motorike (moč, natančnost, predvsem pa skladno gibanje v prostoru), razvijanje funkcionalne sposobnosti organizma (vzdržljivost srca, ožilja, dihal in gibalnega aparata), z igrami razvijamo čutila, izboljšujemo orientacijo, dosežemo zbranost, spodbujamo inteligentne reakcije v določenih situacijah.

Pri igri moramo bolj kot kjerkoli drugje navajati na enakost v skupini otrok, kar želijo tudi sami otroci, Vsako igro moramo pripeljati do konca, kajti to zagotavlja zanimanje za nadaljnje delo. Voditelj igre (po navadi je to učitelj) mora biti svetovalec, pomočnik, sodnik, opazovalec, mediator, ne pa ukazovalec in vsiljivec. Pustimo otroke, da se v igri razživijo! (Petkovšek in Kremžar 1986).

II. IGRA KOT VZGOJNO SREDSTVO

Pravila

Da med igro ne bi prišlo do konfliktov, prerekanj, morda tudi do fizičnih obračunov ali kakršnega koli grobega reševanja nesporazumov, moramo učence pred začetkom vsake igre seznaniti s potekom igre in njihovimi pravili, katera morajo vsi sodelujoči učenci dosledno upoštevati. V nasprotnem primeru je igralec lahko tudi izločen iz igre, kar pa ni namen igre. Po predhodnem dogovoru pa se pravila določene igre lahko spremenijo in prilagodijo trenutni situaciji. Pri igri morajo aktivno sodelovati vsi učenci (če je otrok več kot jih igra zahteva, jih razdelimo v skupine in vsi igrajo isto igro, npr. Pepček). Iger, ki jih otroci ne sprejemajo, ne ponavljamo niti jih ne vsiljujemo.

Vrste iger

Poznamo več vrst iger in njihovih razdelitev po vsebini, vlogi in pomenu. V času podaljšanega bivanja imamo vsak dan eno šolsko uro gibalnih aktivnosti, največkrat so to igre po izbiri učencev. Prevladujejo skupinske igre z žogo, igre v manjših skupinah, v dvojicah, pa tudi individualno gibanje.

Za učence podaljšanega bivanja sta najlepši del šolskega leta pomlad in jesen, ko preživijo največ usmerjenega prostega časa, ki je namenjen gibanju, zunaj. Zimski del je vezan na razred, kjer smo zelo utesnjeni in na telovadnico, ki pa je zaradi pouka dostikrat zasedena tudi do 15.15 ure.

Glede na kraj vadbe sem športne igre razdelila na **igre na prostem**, **igre v telovadnici** in **igre v razredu**.

V TELOVADNICI

V mesecu septembru naredimo z učenci pravilnik za skupino PB3, ki velja skozi celo šolsko leto. V tem pravilniku so pod točko 2 pravila za telovadnico.

Sem učiteljica športa in zato dobro vem, da je varnost na prvem mestu. Ta pa je zagotovljena, če v skupini vladata red in disciplina. Preden pridemo v telovadnico, se učenci dogovorijo, katere športne rekvizite bodo uporabljali in si izberejo prostor v telovadnici. Največkrat se razdelijo po spolu, kar je razumljivo. Telovadnico imamo razdeljeno na polovico z zaveso, da se skupine med seboj ne ovirajo in ne motijo drug drugega. V telovadnici je prepovedano: »nabijanje žoge«, fizično obračunavanje, kletvice, pljuvanje po tleh, nošenje napitkov, grdo govorjenje, norčevanje. Vsak, ki prekrši katero od prepovedi, je po drugem opozorilu samo še opazovalec na klopi. Učenci so vzeli pravila zares, kajti tudi sami so sodelovali pri postavljanju le-teh in ne marajo nereda. S tem imamo zagotovljeno prijetno uro športne sprostitev, kjer si res vsak učenec izpolni želje in potrebe po gibanju. Učenci četrtega razreda sodelujejo v športnem programu Krpan. Večkrat organiziram vadbo težjih elementov, tako da jim s tem pomagam pri doseganju boljših rezultatov. V telovadnici se učenci največkrat odločajo za naslednje aktivnosti: različna lovljenja, štafetne igre, elementarne igre, badminton in za poligon, ki ga pripravimo skupaj.

a) LOVLJENJA

Med prvimi igrami, ki se jih otroci naučijo, so lovljenja. Še preden gredo v šolo, poznajo številne različice. Lahko jih organiziramo brez orodja, z orodjem ali na orodju.

Lovljenje brez orodja

Črni mož: eden izmed učencev je črni mož in soji na drugi strani igralnega prostora kot ostali igralci. Črni mož zakliče: » Ali se bojite kaj Črnega moža?« Otroci odgovorijo: » Nič se ne bojimo Črnega moža,« in stečejo proti Črnemu možu. Črni mož jih lovi; kogar se dotakne, postane njegov pomočnik. Črni mož lahko lovi samo v smeri naprej. Tisti, ki zapusti igralni prostor, se mora v nadaljevanju igre priključiti Črnemu možu. Otroek, ki je zadnji ujet, postane v naslednji igri Črni mož.

Igra Mačka in miška: oblikujejo krog, določijo lovca – mačko in tistega, ki beži – miško. Ostali igralci mački preprečujejo, da bi neovirano lovila. Ko ta ulovi miško, določimo ali izberemo drugi par. Lahko imamo tudi dve mački in dve miški. Različne možnosti:

- naredimo krog; ko mačka lovi, tečejo ostali v krogu (se vrtijo),
- naredimo dva kroga (enega v drugem) in vsak se giblje v nasprotno smer,
- med lovljenjem se morajo igralci gibati na različne načine (tek po eni nogi, sonožni poskoki, gibanje po vseh štirih, tek zadenjsko...) (Pavčič in Šibila 1991, 19– 20).

Lovljenje z orodjem

Lovljenje v dvojicah z vodenjem žoge: oba igralca v paru imata žogo. Eden lovi in vodi žogo, drugi prav tako vodi žogo in skuša ubežati svojemu lovcu. Ko je ujet, se vlogi zamenjata.

Igra Lovci in zajci: določimo dva lovca (vsi ostali so zajci), ki si podajata žogo med seboj in poskušata bežeče zajce z njo zadeti. Zadeti zajec postane lovec in pomaga pri lovljenju ostalih. Igra traja dokler ne ostane samo en zajec, ki je zmagovalec. Lovce opozorimo, da smejo zajčke zadevati samo z rahlimi meti. Lovci in zajci morajo biti prepoznavno oblečeni.

Igra Lovljenje copate: copato vržemo v zrak nad skupino tako, da jo ima vsak možnost ujeti. Tisti, ki si jo pribori, ima pravico bežeče s copato udariti po zadnjici, če jih seveda ujame. Na znak mora copato ponovno vreči v zrak in igra se nadaljuje. Čas lovljenja enega lovca se lahko omeji na primer na 30 sekund. Vsakemu lovcu štejemo koliko zajcev je uspel uloviti v tem času (Pavčič in Šibila 1991, 23–24).

Lovljenje na orodju

Določimo igralni prostor in na njem razporedimo različna orodja. Določimo lovca, ostali bežijo in izkoriščajo vse možnosti, ki jim jih pri tem nudijo orodja. Po igralnem prostoru postavimo različna orodja. Eno izmed orodij določimo za tako imenovani »zapik«. Če je igralec na tem orodju, ga lovec ne sme uloviti. Tu lahko ostane samo določen čas (na primer 5 sekund) nato pa mora orodje zapustiti (Pavčič in Šibila 1991, 25).

b) ŠTAFETNE IGRE

Štafetna tekmovanja so nepogrešljiva pri športu, prav tako pa tudi pri športnih aktivnostih v podaljšanju bivanja.

Prenašanje žoge v krog: učence razdelimo v dve skupini, ki formirata dve koloni za startno črto. Vsaka kolona ima tri žoge, ki ležijo ob prvem tekmovalcu v koloni. Na razdaljah 5, 10 in 15 metrov zarišemo kroge s premerom 0,5 metra. Na znak prvi v koloni prime žogo in jo prenese čim hitreje v prvi krog, se vrne po drugo žogo, ki jo prenese v drugi krog in nato še po tretjo, ki jo prenese v tretji krog (žoga mora obležati v krogu). Ko je zadnja žoga položena v krog, steče do naslednjega soigralca za startno črto, se ga dotakne in se vrne na začetje kolone. Naslednji igralec prenese žogo nazaj za črto (po eno). Zmaga skupina, ki prej opravi nalogo. Na mesto da žogo nosimo, jo lahko tudi vodimo (enkrat z levo, drugič z desno roko), z žogo v roki sonožno poskakujemo itd. Vsak učitelj ali trener lahko doda še svoje različice k tej štafetni igri.

Žoga na trebuhu: učence razdelimo v dve skupini, ki formirata dve koloni. Na razdalji 6-8 metrov pred kolono postavimo stojalo (medicinko, kij, ...). Prvi učenec se nahaja za startno črto v opori ležno pred rokami, na trebuhu pa ima rokometno žogo (ali lažjo medicinko). Na znak mora v tem položaju (hoja po vseh štirih z rokami – nogami naprej) obiti postavljeni predmet, se vrniti za startno črto in predati žogo naslednjemu igralcu, ki že čaka v začetnem položaju. Zmaga skupina, ki nalogo opravi hitreje.

Štafetna igra: igralci stojijo v kolonah. Prvi imajo žogo. Na znak si učenci predajajo žogo nad glavo do zadnjega v koloni, od tam pa med nogami zopet do prvega. Zmaga skupina, ki prej prenese žogo v začetni položaj (Pavčič in Šibila 1991, 26–29).

c) ELEMENTARNE IGRE

Naziv elementarne igre pomeni, da so to enostavne igre, ki lahko z vidika uporabljenih oblik gibanja (metanje, lovljenje) predstavljajo osnovo za uspešnejše izvajanje nekaterih aktivnosti v vsakdanjem življenju ali športu. Število elementarnih iger je praktično neomejeno.

Pepček: učence razdelimo v več skupin (glede na število prisotnih). V vsaki skupini določimo Pepčka (enega ali več). Drugi igralci se postavijo v določeno formacijo (krog, trikotnik, kvadrat) na primerni medsebojni razdalji, ki je ne smejo povečevati. Njihova naloga je, da si skušajo varno podajati žogo, tako da se je Pepček ne more dotakniti. Ta pa skuša z različnimi aktivnostmi zмести podajalca in se dotakniti žoge ter se tako rešiti svoje vloge. Podajalec, ki je naredil napako, zamenja na sredini Pepčka, ki je dlje časa v tej vlogi, ne glede na to, kateri izmed Pepčkov se je dotaknil žoge. Prepovedano je odiranje, prijemanje in naskakovanje podajalcev, ti pa morajo žogo podati v treh sekundah. Pepček in podajalec se zamenjata tudi ob netočni podaji. Razmerje podajalcev in Pepčkov je lahko različno.

Obleganje gradu: z žrebom določimo prvega stražnika (vratarja), ki skuša ubraniti grad pred streli igralcev. Grad predstavlja skrinja, konj, blazina, kup zloženih medicink itd. Igralci stojijo v krogu okoli gradu (premer kroga je 8 – 10 metrov), si podajajo žogo ter skušajo ustvariti priložnost, da bi z žogo zadeli grad. Stražnik se mora hitro pomikati okoli gradu in skuša z vsemi deli telesa preprečiti, da bi sovražnik zadel varovano premoženje. Ko igralci zadenejo grad, zamenjamo stražnika (Pavčič in Šibila 1991, 39, 56, 58).



Slika 24: Med dvema ognjema



Slika 25: Štafetne igre



Slika 26: Črni mož

NA ZUNANJIH POVRŠINAH

Naša šola se lahko pohvali z lepim številom (6) asfaltnih igrišč in več zelenih površin primernih za igro. Izbira športnih aktivnosti na prostem je tudi prepuščena učencem. Najbolj priljubljena je igra Med dvema ognjema, sledi ji nogomet (vključeni so tako fantje kot dekleta). Sodelujejo vsi učenci, ki so vključeni v tri oddelke podaljšanega bivanja. Razen teh dveh skupinskih iger učenci izbirajo še ostale razpoložljive športne kapacitete: plezala s toboganom, gugalnico, igrišče z umetno travo, hribček, ki je zelo dobrodošel tudi v zimskem času, za spuščanje s sankami. Zadnje zelene zime nam niso dale tega užitka. Za red in disciplino skrbimo vse tri učiteljice, ki se razporedimo vsaka na enem igrišču. Učenci so tudi zelo iznajdljivi in sami poiščejo aktivnosti, ki so jim všeč, si postavijo svoja pravila, tako da smo učiteljice samo opazovalke. Večkrat se zgodi, da nočejo iti domov, ko pridejo starši po njih, kar nam je učiteljicam zelo v prid. Veseli nas, ko vidijo starši svoje otroke zadovoljne, nasmejane, razigrane in sproščene. Vsi učenci nimajo doma priložnosti za gibanje in za športno udejstvovanje tako kot v šoli, saj starši med tednom nimajo dovolj časa za svoje nadebudneže, pa tudi vsako dvorišče ni primerno za gibalne aktivnosti.

Že tradicionalno je srečanje naših učencev z učenci podaljšanega bivanja iz Osnovne šole Odranci. Na mojo pobudo smo se pred več kot desetimi leti začeli srečevati in družiti prijatelji dveh osnovnih šol – OŠ Turnišče in OŠ Odranci. Vsebina naših srečanj so družabne in športne

igre. Vsako leto je gostiteljica druga šola. Letos gostimo mi. Srečanja se odvijajo v mesecu maju, ki je mesec mladosti. V ta namen se še bolj trudimo, da smo dobri v nogometu in igri Med dvema ognjema, čeprav so skupine mešane – v ekipah so učenci obeh šol. Tako smo avtomatično izločili tekmovalnost in z igrami dosegli edini cilj, t.j. zabavno – športno druženje. Vsako leto znova si ob slovesu obljubimo, da se naslednje leto spet dobimo in da bomo gradili most prijateljstva še naprej.



Slika 27: Na igralih



Slika 28: Na zelenici



Slika 29: Srečanje z OŠ Odranci

V RAZREDU

Z novim šolskim letom sem se odločila, da bom uvedla več gibanja tudi v razredu. Že kar nekaj časa sem imela doma na knjižni polici priročnik *Minuta za gibanje v razredu*, ki je bil natisnjen leta 2010, izdajatelja Inštituta za varovanje zdravja in OŠ Cirila Kosmača iz Pirana. Vsebina me je zelo pritegnila in ko sem predstavila učencem na kakšen način jo bomo izvajali so od navdušenja kar zaploskali. Lahko rečem, da je to moj letošnji mini projekt za več gibanja.

»V priročniku je zbranih pet sklopov vaj, in sicer vaje za koncentracijo, vaje za sproščanje, vaje za izražanje čustev, vaje za sodelovanje oz. skupinsko delo ter vaje za pravilno držo.« (Drev 2010, 1).

Gibanje v razredu lahko popestri naše delo v podaljšanem bivanju, ko nimamo proste telovadnice in ko ne moremo iti ven zaradi slabega vremena.

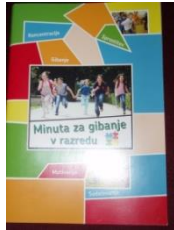
Na osnovi tega priročnika sem dobila idejo, kako bi na najbolj izviren način izpeljala ta projekt. Izhodišče vsega je *Poskočna škatla*. Izdelali so jo učenci iz navadne škatle za čevlje. Poslikali so jo z različnimi motivi iz šolskega življenja. Na pokrov so z velikimi črkami napisali poskočna škatla. Razložila sem jim, zakaj se bo škatla tako imenovala. V njej bodo manjši lističi, kjer bodo narisane ali napisane vaje za gibanje iz priročnika. Mi pa smo še dodali naloge z drugih področij (npr. zapoj pesmico, izračunaj, preberi, napiši, zaigraj...). Zelo hitro se je naša škatla polnila z raznimi nalogami, učenci se kar niso mogli zaustaviti pri izdelovanju lističev. Da bi se vse napisano in narisano ohranilo čim dalj časa, sem jih plastificirala. Material je bil pripravljen, na vrsti je bila naslednja poteza : kako ga spraviti v življenje? Kdo bo izžrebal lističe iz škatle? Koliko minut naj posvetimo vajam? Zato smo si omislili še *poskočnega učenca*. To bo učenec, ki bo na moj poziv prišel do škatle, vzel iz nje listič, prebral nalogo oz. vajo. Po opravljeni nalogi bo izvlekel drugi listič, nato pa še tretjega. Tri vaje so za začetek dovolj, da se učenci ponovno skoncentrirajo, sprostijo, motivirajo za nadaljnje delo in raztegnejo. Da bi bile izbrane naloge iz različnih področij sem lističe primerno povezala z gumico, tako da poskočni učenec jemlje listke iz različnih snopičev. Izpeljava vseh vaj nam

vzame približno 20 minut. Izvajamo jih takrat, ko vidim, da sta disciplina in koncentracija zapustili našo učilnico. Poskočni učenec je vsak dan drugi in sicer tisti, ki je v jedilnici pri kosilu najbolj kulturni, ki ne meče hrane v pomije, tiho hodi v koloni do jedilnice in ni niti enkrat opozorjen, da je preglasen. Tako mi je uspelo vzpostaviti tudi več miru in kulturnega prehranjevanja v jedilnici, saj se s tem problemom ubadamo skozi celo šolsko leto pri obeh obrokih prehranjevanja.

Projekt smo poimenovali **Poskočne minute v razredu** in predstavila sem ga tudi ostalim sodelavcem na učiteljski konferenci, ki so ga dobro sprejeli in mogoče se bo še kdo odločil zanj.



Slika 30: Podajanje žoge



Slika 31: Priročnik



Slika 32: Zapoj pesem



Slika 33: Ujemi žogo

Plesne koreografije

V podaljšanem bivanju je tudi ples zelo priljubljena dejavnost. Letos je prvič po dolgem času, da nimamo nobene plesne skupine. Sicer pa sem v skupini imela vrsto let več plesnih skupin, enkrat tudi samo fantovsko. Plesne koreografije sestavijo učenci sami in nato z mojo pomočjo dodelajo to do potankosti.

Da ne bi plesali samo v učilnici so učenci nastopali ob različnih priložnostih, da so lahko tudi drugi občudovali njihove spretnosti in talent.

Nastopajo, ko nas obiščejo učenci OŠ 4 iz Murske Sobote (tudi z njimi imamo vsakoletno srečanje), ko pridejo učenci OŠ Odranci, na srečanju upokojencev ob zaključku leta, nastopajo na raznih šolskih prireditvah, ob koncu šolskega leta, za materinski dan na občinskih proslavah in še kje.

III. ZAKLJUČEK

Glavni cilj športnih iger in aktivnosti je razvedrilo in na to ne smemo pozabiti kadar začnemo z neko dejavnostjo, ne učitelji in ne učenci.

Vzgajamo »zdrav duh v zdravem telesu« in učencem moramo dopovedati, da je sodelovanje v športu pomembnejše od zmage. Učenci si morajo nabrati gibalnih izkušenj, ki jih bodo potrebovali celo življenje. Mladi ljudje morajo šport sprejeti kot civilizacijsko vrednoto in kulturno samoumevnost v vseh življenjskih obdobjih.

Zelo sem srečna, ko vidim, da moji učenci uživajo v športnih igrah, da se z veseljem vsak dan gibljejo na svežem zraku (če to vreme dopušča), ker to sami želijo in ne zato, ker je učiteljica tako določila.

LITERATURA:

1. Petkovšek, Meta in Božidara Kremžar. 1986. *100 + 1 igra*. Ljubljana: Fakulteta za telesno kulturo v Ljubljani.
2. Pavčič, Cveto in Marko Šibila. 1991. *Elementarne igre in igre s prirejenimi pravili primerne za uvajanje začetnikov v rokometno igro*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
3. Zavod RS za šolstvo in šport. 1993. *Smernice šolske športne vzgoje*. Ljubljana
4. Fonda, Karmen, Vika Kuštrin, Sonja Požar in Vesna Prunk. 2010. *Minuta za gibanje v razredu*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja; Piran: OŠ Cirila Kosmača.

POMEN GIBANJA PRI PREDŠOLSKEM OTROKU

POVZETEK

Gibanje je eno najpomembnejših področij v otrokovem razvoju. Z ustreznimi gibalnimi dejavnostmi si otrok poleg gibalnih in funkcionalnih sposobnosti razvija tudi spoznavne socialne in čustvene sposobnosti. Gibalna dejavnost predšolskega otroka vodi in usmerja k ustvarjalnosti, igrivosti, izražanju čustev, tekmovalnosti in kvalitetni izrabi prostega časa, kar je izrednega pomena za kasnejši razvoj. Preko teh dejavnosti predšolski otrok spoznava svoje telo, ugotavlja, kaj zmore, se veseli novih dosežkov, razvija samozavest, torej spoznava in dojema svet okoli sebe, si razvija občutek za ritem, hitrost in čas. Prav tako se pomembnost gibalnih aktivnosti kaže v pridobivanju delovnih navad kot tudi pri ustvarjanju pozitivnega pogleda na življenje. S prispevkom želiva poudariti, da je gibalna aktivnost v predšolskem obdobju nujna, saj se otrok v tem obdobju nauči temeljnih gibanj, kar je podlaga za nadaljnjo uporabo le teh pri doseganju zastavljenih ciljev. Zato je pomembno, da se otrok čimprej vključi tudi v organizirane in vodene oblike gibalnih dejavnosti. Prva spodbujevalka otrokovega razvoja in gibanja je vsekakor družina, velik pomen pri celostnem oblikovanju osebnosti predšolskega otroka, kot tudi njegovega gibalnega razvoja, pa ima tudi vrtec, ki v svoje vzgojno izobraževalno delo vključuje redne in organizirane gibalne dejavnosti. Gibalne dejavnosti v vrtcu potekajo v zavedanju, da vsi predšolski otroci niso enako sposobni in da so nekateri gibalno slabši. Verjameva, da je te otroke še toliko bolj potrebno naučiti posameznih gibanj čimbolj pravilno, saj bo to vplivalo na njihov celoten nadaljnji razvoj in njegovo zdravje.

KLJUČNE BESEDE: predšolski otrok, vzgoja, gibanje, gibalni razvoj, gibalne dejavnosti.

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL ACTIVITY FOR PRESCHOOL CHILDREN

ABSTRACT

Physical activity is one of the most important areas in child's development. By executing appropriate physical activities a child develops not only physical and functional abilities but also cognitive, social and emotional abilities. Preschooler's physical activity directs him to be creative, playful, to express his emotions, competitiveness and experience quality free time, which is of immense importance for his further development. Through these activities a preschool child learns about his body, establishes his abilities, he looks forward to new achievements, develops self-confidence, therefore, he is learning about and comprehending the world around himself and his senses of rhythm, speed and time are evolving. The gain of work habits and the creation of a positive outlook are also indicators of how important physical activities are. The aim of this writing is to emphasize that physical activity in preschool era is crucial, as this is the time the child learns basic movements, which is the foundation for further use of the latter when achieving set goals. This is why it is important for a child to be enrolled also in organized and guided forms of physical activity. The first encouragement of the child's development and physical activity most certainly comes from the family. Preschool, which holds regular and organized physical activities as part of its educational work, also holds a large significance for the integral formation of preschooler's personality. While executing physical activities in a kindergarten, it is always in knowing that not all preschoolers are equally capable and that some are physically inferior. We believe that these children need to be taught individual movements as correctly as possible, for this will affect their complete further development and their health.

KEYWORDS: preschool child, education, movement, motor development, physical activity

I. UVOD

Predšolsko obdobje je čas otrokove primarne socializacije. V tem času je izjemno dovzeten na vplive okolja. To je obdobje, ko otrok nezavedno, z učenjem po vzgledu, osvaja 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 usklajenosti vzgojnih ravnanj.

Otrok doživlja in dojema svet na podlagi informacij, ki jih pridobiva s pomočjo zaznavanja okolja, in izkušenj, te pa pridobiva z gibalnimi aktivnostmi v njem. Res je, da so vsa posamezna področja otrokovega razvoja v predšolskem obdobju med seboj tesno povezana, a dejstvo je, da se vzgoja začne z gibanjem. Gibanje je otrokova primarna potreba. Otrok s pomočjo gibanja spoznava svoje telo, razvija samozavest in spoznava širše okolje.

To razvojno obdobje torej moramo izkoristiti za pozitivne vzgojne vplive tudi na področju oblikovanja gibalnih navad. Le tako bo otrok lahko popolnoma uporabljal svoje zmožnosti, kar je izrednega pomena za njegov naravni telesni razvoj kot tudi za razvoj njegove osebnosti.

Starši, vzgojitelji in učitelji moramo zato vplivati na otrokov porajajoči se odnos do lastne osebnosti z ustreznim ravnanjem in s skrbjo za gibanje, moramo ga navajati na redno gibalno delovanje. Pri tem pa moramo otroka poznati, doživljati in ga sprejemati kot razvijajočo se osebnost z lastno subjektiviteto in pravicami.

II. ZAČNE SE V DRUŽINI

V vsakem obdobju zgodovine je imela družina svoje posebno mesto. Njena vloga se spreminja skozi čas, preko drugačnih življenjskih navad, preko drugačnih političnih, tehnoloških in gospodarskih razmer. Vendar pa se danes večinoma vsi zavedamo velikega pomena, ki ga ima družina za posameznika (in družbo). V model življenja sodobnih družin je vse pogosteje vtkana misel, da je lahko šport pomemben element kakovosti življenja.

Izreden pomen pri celostnem oblikovanju osebnosti predšolskega otroka ima vzgoja, bistveni sestavni del skupnega procesa te vzgoje pa je tudi gibalna oziroma športna vzgoja. In ker je prva spodbujevalka otrokovega razvoja in gibanja družina, lahko z zagotovostjo trdimo, da si otrok odnos do gibanja in športnih aktivnosti najbolje in najhitreje oblikuje ravno tu. V tej osnovni življenjski celici koreninijo mnoge osebnostne značilnosti, sposobnosti in lastnosti otroka, pa tudi mnoge gibalne izkušnje in navade. Družina lahko v začetnem obdobju najbolj oblikuje otroka in mu pomaga pri oblikovanju in pridobivanju potrebnih gibalnih izkušenj – najlažje z lastnim zgledom. Na ta način si bo izoblikoval pozitiven odnos do gibanja in športa in ga postopoma dvignil na raven vrednote.

Tako Videmškova (2011, str. 9) našteva pozitivne učinke gibalne dejavnosti, ki jih otroci izvajajo skupaj s starši:

- otroci lahko izvajajo gibanja, ki so z informacijskega vidika zahtevnejša ali potrebujejo večjo varnost, ki jo zagotavljajo starši med vadbo,

- mnoge dejavnosti lahko starši izvajajo skupaj z otrokom, tako da je vadba tudi za starše aktivna sprostitev,
- starši med skupno vadbo vzpostavljajo pristen kontakt z otrokom,
- čas, ki ga starši preživijo skupaj z otrokom, je prijetno in veselo doživetje, saj se pogloblja čustvena povezanost med njima,
- vzbuja se interes staršev za poznavanje gibalnih sposobnosti svojih otrok in tudi starši začnejo zavestno spremljati gibalni razvoj svojega otroka.

III. OTROK SKOZI GIBANJE

Nesporno je, da je gibalna dejavnost ena izmed pomembnih dejavnosti za otrokov razvoj. Otrok se rodi z določenimi sposobnostmi, ki so mu prirojene, vendar je od okolja in njegove lastne aktivnosti odvisno, koliko se bodo v resnici razvile. V predšolskem obdobju si otrok še posebej prek gibanja pridobiva informacije o svojem telesu in okolju, kar pa se ne odraža samo na gibalnem, ampak tudi na kognitivnem, emocionalnem in socialnem razvoju. Po Ismailovi teoriji integriranega razvoja, gre pri tem za funkcionalno povezanost in soodvisnost med umskim, gibalnim, emocionalnim in socialnim razvojem. Medsebojni vpliv je toliko večji, kolikor je mlajši človek. Tako strokovnjaki navajajo otrokovo predšolsko obdobje kot optimalni čas za učenje gibalnih dejavnosti (Kristan, 1997). Premajhno prisotnost ali popolno odsotnost določenih gibalnih dejavnosti v tem zgodnjem obdobju (čemur smo vse pogosteje ponovno priča v današnjem času) kasneje v celoti ni mogoče nadomestiti. Športna aktivnost v predšolskem obdobju je torej nujna, saj se otrok v tem obdobju nauči temeljnih gibanj, kar je podlaga za nadaljnjo uporabo le-teh pri doseganju zastavljenih ciljev.

Danes razvojna spoznanja močno poudarjajo razvojni proces učenja in preko tega v ospredje postavljajo kot dejavnost otroško igro, katera predstavlja najnaravnejši in optimalni proces učenja v predšolskem obdobju.

»Otroška igra je tista dejavnost, ki najbolj na naraven način združuje temeljna načela predšolske vzgoje in je v primeru, da je opredeljena dovolj široko v smislu preseganja svoje vpetosti v t.i. akademski ali razvojni pristop v predšolski vzgoji, razumljena kot način otrokovega razvoja in učenja v zgodnjem obdobju.« (Kurikulum za vrtce, 1999, str. 19)

V predšolskem obdobju si je težko predstavljati igro brez gibanja, saj ko se otrok igra, se giba, in z gibanjem se igra.

IV. KAJ PA ZDRAVJE?

Teorija, da sta gibanje in šport namenjena zgolj otrokovemu zdravju, je že zdavnaj presežena, vseeno pa ta vidik danes ponovno stopa vedno bolj v veljavo. Pomen gibalne dejavnosti je potrebno poudariti tudi iz zdravstvenega vidika, saj krepi otrokov organizem in tako zvišuje odpornost telesa. Vključevanje gibanja v otrokov vsakdan in vključevanje otroka v redno vadbo vpliva na oblikovanje telesa ter razvija sposobnost obrambe pred boleznimi sodobnega sveta

(npr.: okvare hrbtenice, sladkorna bolezen, srčno žilna obolenja, kronične bolezni pljuč, debelost,...).

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.

In Hohmann (2005) svetuje, da naj se otroci v veliki meri gibajo na prostem, saj dihajo sveži zrak, srkajo sončno energijo, krepijo srce, pljuča in mišice ter imajo širši razgled. Avtor tudi pravi, da je igra na prostem vsakodnevna priložnost za živahnost, glasno igro. Na prostem pa otroci tudi raziskujejo okolico, opazujejo vremenske pojave in letne čase. Igra na prostem združuje otroke in tako otroci na prostem raziskujejo naravo ter s tem tudi iščejo naravne pripomočke za gibanje.

V vseh letnih časih, še posebej v hladnejših, je pomembno, da ima otrok močan imunski sistem, ki ga ščiti pred številnimi boleznimi, ki krožijo med njegovimi vrstniki in odraslimi. 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).

V. IN V VRTCU...

Poleg usvojenih temeljnih gibalnih sposobnosti ter spodbud v družini in v širšem socialnem okolju vplivajo na otrokovo uspešno izvajanje gibalne dejavnosti tudi otrokova lastna motivacija ter strokovno vodenje preko načrtovanih oblik gibalnih dejavnosti, ki jih otroku nudimo za to strokovno usposobljeni odrasli – vzgojitelj v vrtcu, učitelj, trener..

Otrok preživi velik del svojega časa v vrtcu, kjer so za njegove dejavnosti soodgovorni vzgojitelji in pomočniki, čeprav ob zagotovih omejitvah z materialnimi, kadrovskimi, vsebinskimi in organizacijskimi dejavniki. Večina slovenskih vrtcev ima, predvsem v urbanem okolju, majhne igralnice, v njih pa veliko otrok, saj se normativi v zadnjem času znova povečujejo. Seveda pa na drugi strani najdemo vrtce, ki imajo ugodne materialne pogoje kot tudi zaposlene strokovne delavce s področja športa, ki izvajajo kvaliteten in vsebinsko bogat program gibalnih dejavnosti. Kot primer dobre prakse navajava nacionalni gibalni program Mali sonček, v katerega je vključeno veliko število slovenskih vrtcev. Z izvajanjem dejavnosti skozi projekt se dviguje predvsem znanje ter zavest tako med strokovnimi delavci kot starši otrok o tem, kako pomembno je gibanje za otroka. Vsi strokovni delavci v vrtcu se moramo zavedati, da je gibanje posebno področje kurikuluma in ga je kot takega potrebno tudi obravnavati. Enako kot ostala področja kurikuluma ga je treba načrtovati, izvajati, analizirati,

evalvirati ter nato zopet na novo načrtovati. Verjetno še bolj poglobljeno in pogosto, saj gibanje dokazano ima vpliv na razvoj vseh ostalih področij pri otroku. Zato je zagotovo zelo pomembno zavedanje vseh kompetentnih odraslih, da prosta igra na igrišču ni vse, kar je otrokom v predšolskem obdobju potrebno nuditi za zdrav gibalni oziroma celostni razvoj.

Redna in organizirana gibalna ali športna dejavnost je tista, ki je za otroka najbolj kakovostna. »Izhodišče vsakega dobrega izobraževanja je poznavanje otrokovih potreb.« (Pišot, 1999, str. 137)

In kvaliteta gibalno športne dejavnosti se odraža tudi v tem ali otroci v določeni dejavnosti uživajo – so sproščeni, veseli in motivirani. Za takšno gibalno- športno vzgojo v vrtcu (Flisek, 2002) velja, da:

- je usmerjena v napredek posameznika (glede na znanje, sposobnosti, interese in okolje, iz katerega izhaja),
- skrbi za optimalen razvoj posameznika,
- se zaveda različnosti vsakega posameznika,
- vpliva na celostni razvoj otroka na njemu lastnih ambicijah.

Kakovost torej podpira kakovostno učno okolje (primerni prostori, dobra tehnična športna oprema in didaktični pripomočki), skupaj z obstoječo prakso, inovativnim znanjem učitelja (vzgojitelja) in motiviranim otrokom (Flisek, 2002).

Marjanovič Umek (2001) v svojem priročniku opisuje, da otrok z različnimi gibalnimi dejavnostmi, predvsem v povezavi z vrtcem, v prostoru in na prostem razvija gibalne sposobnosti, usvaja nekatere gibalne koncepte ter postopno spozna in usvaja osnovne prvine različnih športnih zvrsti. Mnoge gibalne dejavnosti od otroka zahtevajo, da se zaveda sodelovanja otrok in odraslih, da si z njimi deli prostor in pripomočke. V elementarnih gibalnih igrah spozna smisel in pomen upoštevanja pravil, pomen sodelovanja ter spoštovanja in upoštevanja različnosti. Ko otrok išče svoje načine in poti za razrešitev različnih gibalnih nalog, z lastno domišljijo odgovarja na nove izzive ter izraža svoja čustva in občutja, je ustvarjalen. Verjameva, da bo takšen otrok postal tudi kompetenten odrasli.

VI. ŠE V RAZMISLEK

V različni literaturi in zapisih lahko najdemo trditve, da šport ni več samo način preživljanja prostega časa, da ni samo uresničevanje športno gibalnih potreb človeka, doseganje uspehov na področju tekmovanj, način druženja s prijatelji in dejavnost, preko katere poskrbimo za svoje zdravje, temveč postaja način življenja. Za to, da bo gibanje in šport postal način življenja naših otrok, je potrebno poskrbeti že v njegovih zgodnjih letih življenja, pri čemer pa se moramo zavedati, da imata pri tem največjo vlogo najprej otrokova družina kot primarna celica družbe, znotraj katere predšolski otrok pridobiva izkušnje, navade, si oblikuje pogled na svet, oblikuje interese, se skratka celostno razvija, in vrtec, kot podpora in nadgradnja družinske vzgoje.

Za zaključek pa naslednje priporočilo: **poskrbimo, da bo gibalni razvoj otroka v njegovem predšolskem obdobju njegova temeljna in nepogrešljiva dejavnost.**

LITERATURA IN VIRI

1. Berčič, H. in Turk, J. (2000). *Lepota gibanja tudi za zdravje*. Ljubljana: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije
2. Flisek, M. (2002). Kakovost gibalne – športne vzgoje v teoriji in praksi. V R. Pišot (Ur.), *Otrok v gibanju*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
3. Hohmann, M. (2005). *Vzgoja in učenje predšolskih otrok*. Ljubljana: DZS.
4. Kristan, S. (1997). *Športni program Zlati sonček*. Ljubljana: Zavod za šport Slovenije.
5. *Kurikulum za vrtce*. (1999). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport.
6. Marjanovič – Umek, Lj. (2001). *Otrok v vrtcu*. Maribor: Založba obzorja.
7. Videmšek, M., Hosta, M., Bučar, M. in Čuk, I. (2007). Pomen otroškega igrišča za otrokov razvoj. *Šport*. 55 (1), 3.
8. Videmšek, M. (2011). *Ulovimo prosti čas. Gibalne gre na prostem za otroke in starše*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

MENTALNO ZDRAVJE IN NEKATERE BOLEZNI SODOBNEGA ČASA

POVZETEK

Promocija zdravja in soočanje z boleznimi sodobnega časa, imajo pogosto politično podstat, predvsem v smislu vizije razvoja neke države, in ker živimo v vse bolj kapitalistično usmerjeni družbi, tudi v smislu finančnih kapacitet. Prispevek podrobneje obravnava motnje hranjenja in psihosomatske težave. Bolj kot na vrste motenj hranjenja, vse od anoreksije, bulimije, kompulzivnega prenajedanja, bigoreksije, ortoreksije, pice, ruminacije, usmerja pozornost na ozadje teh motenj. Vse od psihološkega pogleda na hrano in hranjenje, do »motenih odnosov«, ki so pogosto v ozadju motenj hranjenja. Poleg genetike, so način življenja (prehrana, gibanje, življenjski tempo in slog), način razmišljanja (življenjski pesimizem, optimizem) in čustvovanja (doživljanje in izražanje emocionalnih reakcij), tiste entitete, ki imajo pomembno vlogo pri pojavu raznih novodobnih bolezni, njihovem vzdrževanju in zdravljenju. Prispevek opozarja, da so psihosomatske težave trenutno v porastu. Ocenjuje se, da se porabi petina zdravstvenega proračuna za diagnostiko in terapijo bolnikov, ki somatizirajo. Biti v ravnotežju pomeni skrbeti za ustrezno zadovoljevanje fizioloških, psiholoških, socialnih, duhovnih in drugih potreb, ki jih posameznik ima, kajti človek ni samo telo, je tudi psiha in kot takšen funkcionira še v okviru številnih drugih energetskih in duhovnih dimenzij. Skrb za zdravje je pravzaprav multidimenzionalen proces, saj inkorporira številne segmente posameznikovega življenja. Na tem področju bo v prihodnje potrebno nameniti posebno pozornost predvsem preventivi - v smislu nacionalne skrbi za doseganje višje ravni kakovosti oziroma kvalitete bivanja vseh državljanov.

KLJUČNE BESEDE: duševnost, motnje hranjenja, novodobne bolezni, psihosomatika, telo, zdravje.

MENTAL HEALTH AND SOME DISEASES OF MODERN TIMES

ABSTRACT

Health Promotion and dealing with diseases of modern times often have political foundation, especially in terms of the vision of a country's development and because we live in an increasingly capitalist-oriented society, also in terms of financial capacity. This paper elaborates eating disorders and psychosomatic problems. Rather than the type of eating disorders from anorexia, bulimia, binge eating disorders, bigorexia, orthorexia, pizza and rumination, it draws attention to background of these disorders. Ranging from a psychological perspective on food and diet, to "disturbed relations", that are often in the background of eating disorders. In addition to the genetics, the lifestyles (nutrition, movement, tempo and style), way of thinking (life pessimism, optimism) and showing emotions (experience and expression of emotional reactions), are entities that play an important role in the emergence of various modern diseases, their maintenance and treatment. The paper points to the current rise of the psychosomatic problems. It is estimated that one-fifth of the health budget is spent for the diagnosis and therapy of patients who somaticize. Being in balance means to care for adequately satisfying physiological, psychological, social, spiritual and other needs that an individual has, since a human being is not only the body, there is also the psyche and as such he also functions in the context of many other energy and spiritual dimensions. Health care is actually a multidimensional process, since it incorporates a number of segments of an individual's life. In this area in the future, we will need to pay special attention in prevention - in terms of national care in order to achieve a higher level of quality life for all citizens.

KEY WORDS: psyche, eating disorders, modern diseases, Psychosomatics, body, health.

I. ZDRAVJE

Dojemanje zdravja skozi čas, je bilo na eni strani odvisno od različnih naravnih in družbenih razmer, katerim se je človek vedno skušal prilagoditi, da bi v njih obstal in na drugi strani od stopnje razvoja medicinske znanosti.

Danes velja, da je zdravje orodje za uspešno in produktivno življenje v osebnem, socialnem, ekonomskem smislu. Odsotnost bolezni pravzaprav ni nujna. Človek se osvobodi in ozdravi, ko se preneha ukvarjati z boleznijo in se prične ukvarjati z zdravjem.

Človeka determinira dednost, okolje in samodejavnost, zato so tudi bolezni in težave posledica medsebojnega vpliva številnih dejavnikov. Čeprav je človek celota, njegov organizem sestoji iz posameznih delov, ki težijo k vedno večji kompleksnosti in organiziranosti.

Psihologija zdravja je zelo mlada veda, prav tako psihonevroimunologija, njuno izhodišče pa je psihosomatska medicina, ki preučuje vpliv duševnosti na zdravje. Psihonevroimunologija proučuje medsebojne vplive psiholoških procesov in živčnega ter imunskega sistema pri človeku.

Psihologija zdravja danes znanstveno preučuje vlogo psiholoških dejavnikov na področju zdravja in bolezni. Predvsem področje raziskovanja duševnih motenj postavlja v ospredje tako imenovano subjektivnost oziroma interpersonalne dejavnike in aktivno vlogo posameznika pri premagovanju težav in v procesu zdravljenja.

A. Modeli zdravja

Različne raziskovalne stroke vsaka s svojega vidika pojasnjujejo definicijo zdravja in tudi podajajo različne modele, poglede na zdravje (Celostnozdravje.si, 20. 10. 2016). Promocija zdravja je znanost in umetnost pomagati ljudem pri spremembi njihovega življenjskega stila, da bi se le-ta približal optimalnemu zdravju. Optimalno zdravje pa je definirano kot ravnotežje fizičnega, emocionalnega, socialnega, duhovnega in intelektualnega zdravja (Odonnell, 1989).

• Biomedicinski model zdravja

Zdravje opredeljuje kot odsotnost bolezni in odsotnost invalidnosti. Gre za absolutnost oziroma univerzalnost zdravja – si zdrav ali bolan. Ta model se osredotoča na fizične procese, patologijo, fiziologijo, biokemijo, ne upošteva pa vloge družbenih dejavnikov ali individualne subjektivnosti, kljub navedbam dejavnikov tveganja. Poglavitno izhodišče tega modela je predpostavka, da se da vse bolezenske pojave razložiti z odkloni v telesnih procesih, ne da bi lahko imele nanje poseben vpliv tudi človekove psihološke ali socialne determinante. Telo in psiha sta torej dve ločeni entiteti, brez vzajemnih povezav in vplivov.

• Biopsihosocialni oziroma socioekološki model zdravja

Ta model dodaja psihološko in socialno komponento. Razširja pomen in kontekst bolezni na analizo družbenih pokazateljev zdravja in bolezni. Zdravje je sposobnost prilagajanja svojemu naravnemu in družbenemu okolju, torej ohranjanje ravnotežja. Po tem modelu bolezen nastopi, ko se v posamezniku poruši telesno, duševno in zaznavno ravnotežje. Zdravje je v tem modelu opredeljeno tudi s kvaliteto življenja, s socialnimi odnosi in potemtakem odvisno od notranjih virov zdravja, zunanjih virov zdravja in družbenega okolja. Po tem modelu je vsako

zdravstveno stanje, pojav in potek bolezni, vedno rezultat interakcij med biološkimi, psihološkimi in socialnimi dejavniki. Zdravje ni nekaj samo po sebi danega, pač pa stanje, odvisno od izpolnjenosti posameznikovih bioloških, psiholoških in socialnih potreb.

- **Sistemiški model zdravja**

Poudarja, da so vsi nivoji v organizaciji katerekoli od entitet spojeni drug z drugim hierarhično, ter da sprememba na kateremkoli nivoju, pomeni spremembo na vseh drugih nivojih. Zdravje in bolezenska stanja so vzajemno povezani in so odraz posameznikovih interaktivno delujočih sprememb na vseh nivojih (Schwartz, 1982, po Rakovec Felser, 2002).

Zdravje razlaga kot dinamično značilnost sistema posameznika, skupnosti in sistema naravnega ter družbenega okolja, ki je povezano z aktivnostmi v vsakem od delov tega sistema. Ravnotežje je moč vzdrževati, če je posameznik dobro prilagojen zahtevam okolja in dokler zahteve okolja ne presežejo sposobnosti prilagajanja posameznika.

II. NEKATERE BOLEZNI SODOBNEGA ČASA

Na pojav bolezni, ki v preteklosti niso bile tako pogoste, poleg dednosti vpliva tudi nezdrav življenjski stil – način prehranjevanja, premalo gibanja, stres pa prispeva svoj delež k pojavu psihičnih in drugih bolezni. Raziskave (po Ihan, 2014, str. 79) kažejo, da stresorji pomembno spremenijo delovanje skoraj vseh telesnih sistemov – nevrogenega, kardiovaskularnega, hormonalnega... najbolj očitno pa se odražajo na imunskem sistemu.

V današnjem času so v porastu predvsem bolezni srca in ožilja, rakava obolenja, sladkorna bolezen, alergije, depresija, anksioznost, motnje hranjenja, psihosomatika, izgorelost zaradi stresa in delovnih obremenitev.

A. Motnje hranjenja

Po diagnostičnem in statističnem priročniku za mentalne motnje (DSM-IV-TR, 2000), so motnje hranjenja opredeljene kot duševne motnje. Dejavniki njihovega nastanka so individualno različni. Skrivajo se torej v posamezniku - njegovem doživljanju dogodkov in sveta okoli sebe, v družinskem okolju v katerem živi, v življenjskih dogodkih... Gre torej za kompleksno motnjo, katere razumevanje zahteva globlji uvid v posameznikovo življenje, saj so motnje hranjenja pogosto zgolj izraz globokih in čustvenih tem. Ker so motnje hranjenja način izražanja notranje stiske, je za njihovo okrevanje potrebna ustrezna strokovna pomoč. Potrebno je celovito okrevanje posameznika v smislu doseganja osebnostnih sprememb, ki bodo posamezniku omogočale opustitev škodljivih načinov hranjenja ali drugih samouničujočih vedenj.

Razvijejo se lahko v vseh življenjskih obdobjih, najranljivejša skupina pa so otroci in mladostniki. Motnje hranjenja iz leta v leto naraščajo, čeprav dostikrat ostanejo prikrite, predvsem zaradi strogih diagnostičnih kriterijev in družbene sprejemljivosti škodljivih načinov hranjenja.

Poznamo naslednje motnje hranjenja (DSM-IV-TR, 2000):

- Anoreksija – gre za motnjo hranjenja, za katero je značilno stradanje. Oboleli se boji debelosti, zato odklanja vse vrste hrane, predvsem nezdravo in visokokalorično hrano. Ob tem se pogosto še intenzivno ukvarja s športnimi aktivnostmi, da bi si čim hitreje, čim bolj znižal telesno maso. Ves čas se opazuje v ogledalu in vidi pomanjkljivosti na svojem telesu. Dlje časa kot strada, bolj se vidi debelega. Pogosteje se pojavi pri dekletih. Ta motnja je najbolj opazna navzven, saj oboleli shujša na nenormalno nizko telesno maso. Če pade telesna masa preveč nizko, lahko pride do kome ali celo do smrti.
- Bulimija – gre za motnjo hranjenja za katero so značilna obdobja prenajedanja in nato bruhanja, uporaba odvajal, stradanje ali prekomerna telovadba, z namenom spraviti konzumirano hrano ven iz telesa in preprečiti rejenje. Oboleli ima paničen strah pred debelostjo in se ne počuti samozavestno. Gre za motnjo, ki jo je težje odkriti, se pa lahko pojavijo številni zdravstveni zapleti – poškodovana koža na rokah, rumeni zobje, krvaveče dlesni, krhki in lomljivi lasje ter nohti...
V ozadju se odvijajo še številni drugi psihološki mehanizmi vezani na posameznikovo doživljenje samega sebe (občutja gnusa, sramu, nizka samopodoba).
- Kompulzivno prenajedanje – gre za konzumiranje velike količine hrane, ki je nezdrava in visokokalorična. Oboleli si ne more pomagati in se ustaviti jesti. Gre za motnjo, ki jo je težje zdraviti kot ostale oblike zasvojenosti, saj v odnosu s hrano abstinence ne gre vzpostaviti, ker je hrana vir preživetja. Obolelim hrana predstavlja tolažbo, s katero blažijo svojo stisko. Pogosto se dejavniki za to obliko motnje skrivajo v družini. Pogosteje se pojavi pri ženskah in pri osebah, ki so se v svoji preteklosti posluževale številnih diet. Precej očiten znak za to obliko motnje je prekomerna telesna masa, ki ima lahko za posledico številne zdravstvene zaplete, kot so povišan krvni tlak, holesterol, mašenje žil, nevarnost za kap..., zato jo je potrebno zdravniško zdraviti.
- Bigoreksija – gre za obsedenost z izklesanim, mišičastim telesom. Značilna je predvsem za moške. Oboleli ne bo nikoli zadovoljen s svojim izgledom, ne glede na to, koliko mišične mase že ima. Njegovo življenje je prilagojeno gradnji mišične mase. Večino svojega časa bo preživel v telovadnici, načrtoval prehrano, užival prehranska dopolnila.
- Ortoreksija – gre za obsedenost z zdravo prehrano. Sčasoma oseba meni, da med zdravo hrano sodijo le še zelenjava, sadje, oreščki, semena in nekatere vrste žit. Nekateri konzumirajo zgolj biološko in ekološko pridelano hrano. S črtanjem celih skupin živil, ne zaužijejo vseh potrebnih hranil, ki jih telo potrebuje za normalno funkcioniranje in zato tudi ta oblika motnje hranjenja pogosto pripelje do zdravstvenih težav. Pojavi se pri tistih posameznikih s perfekcionističnimi težnjami in željo po nadzoru nad vsem.
- Pica – gre za uživanje neužitnih oziroma neprebavljivih stvari (omet, barve, cigaretni ogorek...). Smrt je pogosta posledica te bolezni, saj se bolniki neredko zastrupijo s kemičnimi snovmi ali si poškodujejo notranje organe.
- Ruminacija – gre za ponovno prežvekovanje že zaužite hrane.

Psihološki mehanizmi v ozadju motenj hranjenja

Na področju psihološke, pa tudi zdravstvene stroke se precej govori in piše o motnjah hranjenja, predvsem o anoreksiji in bulimiji. Veliko je napisanega v zvezi z definiranjem samih motenj prehranjevanja, njihovem poteku, manj pa o samih dejavnikih, ki tovrstne motnje pogojujejo in

vzdržujejo. Le-ti so namreč precej zapleteni in individualno različni, raziskovalci pa vse bolj ugotavljajo, da se za motnjami hranjenja v večini primerov skriva »moten odnos«.

Zmotno je tudi laično prepričanje, da se anoreksija pojavi šele v obdobju mladostništva oziroma adolescence, saj lahko zanjo zbolijo že otroci v predšolskem obdobju. Res je v obdobju, ko posameznik išče samega sebe, njen pričetek najpogostejši, vendar razlogi, da se posameznik oprime tovrstnega vedenjskega vzorca, obstajajo že dlje časa znotraj njegove osebnosti, dogodki v okolju in pretekle izkušnje posameznika, pa lahko zadevo sprožijo.

V svetu so dobro znani podatki raziskav, ki kažejo, da otroci brez staršev, ki bivajo v sirotišnicah, pogosteje obolevajo za različnimi boleznimi, imajo več psihičnih težav, večja pa je tudi njihova umrljivost. Pa verjemite, da niso lačni v fiziološkem smislu – manjka jim tako imenovane »duševne hrane«.

Hranjenje in oralna faza razvoja

Na zgodnji stopnji življenja nobena bistvena življenjska funkcija ne igra tako pomembne vloge kot uživanje hrane. Zadovoljitev lakote povzroča občutke varnosti in prijetnosti. Tako so občutja sitosti, varnosti in ljubljenosti neločljiva v novorojenčkovih zgodnjih izkušnjah.

Novorojenček posveča vso svojo pozornost sebi in okolju preko področja ust, ker sta okus in vonj v ta namen najhitreje razvita senzorična sistema. Za otroka predstavljata zibelko zaznavanja in pridobivanja izkušenj o okolju in samem sebi. Na področju ust začne otrok najbolj zgodaj ločevati med ugodjem in neugodjem, zato psihologi pravimo, da je dojenček v prvem letu življenja v oralni fazi razvoja. Psihoanalitiki so opozorili, da je otrokova oralnost pravzaprav tudi zibelka ponotranjanja, saj otrok vase ne sprejema samo hrane, ampak vse, kar doživlja v odnosu z okoljem. Dojenček je tako odvisen od tistega, ki ga neguje, ker tisti določa vsebino vsega, kar oralno naravnani otrok jemlje vase.

Z materinim mlekom dojenček sprejema tudi »dozo ljubezni«. Do šestega meseca sam ne zmore razlikovati, kaj je dobro in kaj ni, dokler se vsebina ne pokaže kot ugodje ali neugodje, zato pravimo, da z materinim mlekom pije tudi izkušnjo zaupanja ali nezaupanja.

Dojenje ustvarja odnos, ki krepi otrokovo telesno in psihično odpornost, spremlja pa ga tudi govorica dotika, ritma, vonja, okusa, ob tem pa se vzpostavlja govorica oči (dojenček med sesanjem zre v materine oči). Psihoanalitiki pravijo, da se otrok zrcali v materinih očeh, da zaznava sebe in svet preko informacij, ki jih po tej poti dobi.

Hrana zadovoljuje različne potrebe

Hrana prinaša človeku prvo izkušnjo ugodja v življenju, saj je hranjenje povezano z dotikom in toplino osebe, ki otroku zagotavlja varnost in zaščito. Ravno ker je hrana v otrokovem doživljanju povezana s prvimi zadovoljujočimi občutki, ostane še kasneje v njegovi podzavesti kot simbol ugodja in tolažbe.

Zgovorne so tudi nekatere raziskave, povezane z živalskim svetom - primati, ki kažejo, da hrana nima zgolj fiziološke funkcije, ampak da so v proces hranjenja vključeni še drugi psihološki

mehanizmi. Tako si lačen opičji mladič, ki mu ponudijo dve nadomestni mami, od katerih ima ena topel kožušček in ne nudi hrane, druga pa je narejena iz kovine in nudi hrano, izbere raje tisto, ki ima kožušček, vendar mu ne nudi hrane.

Hrana kot prisposoba nečesa, kar prejema otrok od ljudi, ki ga imajo radi, lahko postane tudi nadomestilo za čustva najbližjih oseb, če je zanje prikrajšan. S prekomernim hranjenjem se lahko prekrivajo občutja čustvene nezadovoljenosti, tesnobe in osamljenosti. Otrok lahko hrano odklanja, ko prihaja v napetosti z ljudmi v svojem okolju, kar simbolično kaže, da odklanja tistega, ki ga je prizadel.

Ob hranjenju dobiva otrok od svojih najbližjih veliko različnih sporočil. Od njih prejme odnos do hrane, ki je lahko vir ugodja, nepotrebna nadloga ali pa tudi sredstvo za obvladovanje odnosov z otrokom. Tako lahko dobi hrana tudi vlogo nagrade ali kazni, postane sredstvo dokazovanja skrbi, naklonjenosti, odvisnosti, podkupovanja, obvladovanja, izsiljevanja...

Lahko pa je zatekanje v hrano pri otroku tudi znak pomanjkanja sposobnosti za uveljavitev, nezmožnost obvladovanja položaja, nezmožnost neposrednega izražanja jeze, lahko je rezultat občutkov nemoči, odvisnosti od drugih...

V ozadju prehranjevalnih navad so dostikrat skriti mehanizmi, ki pogojujejo prehranjevalni sistem posameznika. Izjemno vlogo pri razvoju prehranjevalnih navad ima matična družina. Predvsem v smislu izbire vrste hrane, njene priprave, organizacije časa za pripravo in zaužitje obrokov, skratka od odnosa, ki ga družina do hranjenja ima.

Čustvena klima v času hranjenja oziroma prehranjevanja

Verjetno večina staršev skrbno načrtuje hranilne vrednosti posameznih obrokov svojih malčkov, nekoliko manj pa mogoče razmišljajo o sami atmosferi, ki je prisotna v času obrokov oziroma hranjenja. Otrok mora biti ob uživanju hrane sproščen, pozitivno razpoložen, saj lahko večja emocionalna razburjanja v času hranjenja povzročajo neješčost, prebavne težave, slabost, bruhanje, prenažanje...

Zdravo prehranjevanje je veliko več kot samo zdrava hrana. Povezano je s potrebo po ljubeči pozornosti in je komunikativen dogodek.

Sama sem mnenja, da je mogoče kdaj dosti bolj »vitaminski« obrok tisti, ki po vsebinski vrednosti živil sicer ni najbolj hranljiv, je pa užit v topli atmosferi, v takšni, znotraj katere se otrok počuti sprejetega in varnega. Je pa žalostna tudi resnica, da je vse več preprirov v družinskem krogu ravno v času skupnih družinskih kosil ali večerij, ko se družina zbere. Potem pa je verjetno res na mestu vprašanje, če je bila »hrana«, ki jo je otrok ali odrasli ob takšnem obroku »zaužil« zdrava. Mislim seveda na psihološko komponento hrane.

Zato je tukaj na mestu vprašanje, zakaj imajo otroci tako radi tortice, čokoladice, pa pice...? Morda tudi zato, ker so te jedi vezane na zanje zelo prijetne in pomembne dogodke, kot so na primer praznovanje rojstnega dne, obisk in druženje s prijatelji, družinsko preživljanje praznikov, ko je družina zbrana skupaj doma....

B. Psihosomatske težave

Ihan (2014, str. 41) opredeljuje psihosomatiko kot interdisciplinarno medicinsko področje, ki preučuje odnose psiholoških, vedenjskih in socialnih faktorjev na telesne procese, počutje in zdravje človeka ter vključuje in povezuje številne stroke, kot so psihonevroimunologija, nevrologija, imunologija, kirurgija, psihologija, psihiatrija, sociologija... v zdravstveno mrežo.

O psihosomatskih težavah govorimo, ko pri posamezniku medicinski izvidi ostajajo po številnih opravljenih preiskavah oziroma raziskavah »negativni«, telesni simptomi, ki so čisto realni, pa še nadalje vztrajajo in posameznika ovirajo pri njegovem funkcioniranju.

Izraz »somatizacija« pomeni izražanje čustvenih in psihosocialnih problemov s telesnimi simptomi. Gre torej za povezovanje čustvenih stisk s telesnimi boleznimi, katerih izvorna podlaga ni organske narave ampak psihične.

V večini primerov so tovrstne težave prehodne narave, sploh pri majhnih otrocih, ker se pojavljajo kot odgovor na aktualno stresno situacijo – ko ta mine, se tudi psihosomatika ublaži. Do dosti hujših posledic pa prihaja pri »trajnih« primerih psihosomatskih motenj, ko se oseba psiholoških ali socialnih dejavnikov, ki se skrivajo v ozadju ne zaveda in ker so ti konstantno prisotni, pritisk sam od sebe ne poneha, psihosomatika pa tako vztraja.

Psihosomatski simptomi

Mislím, da se je že vsak kdaj v življenju srečal s somatskimi simptomi, ki so se pojavili kot posledica notranjega psihičnega pritiska oziroma nemira. Dobro znani so primeri občutka »cmoka v grlu« (notranji nemir), motenega dihanja (depresivno razpoloženje), težav na področju srčnih senzacij (čustvena, anksiozna stanja), nespečnost (zaskrbljenost), glavobol (v ozadju so lahko ambicije, težnje po prevladovanju, perfekcionizmu), bolečine v križu (pogost pojav pri osebah, ki se težko spoprijemajo s svojimi težavami in so preobremenjene)...

Res je, da so v današnjem času s pojavom modernizacije in hitrejšega tempa življenja, kar oboje vpliva na dožemanje »stresnosti« življenja, psihosomatske težave v porastu, vendar pa so tovrstne entitete poznali in omenjali že naši davni predniki. Na tem mestu omenjam uglednega filozofa Descartes-a, ki je bil zastopnik dvojnosti duh – telo in je podal celostno teorijo o interakciji med telesnim svetom in zavedanjem duha. Prav tako nam tudi Platonovi spisi kažejo, da so že v njegovem času razumevali zdravje kot sinergijo med duhom in telesom.

Obrambni mehanizem osebnosti

Dinamika psihosomatskih motenj temelji na predpostavki, da se psihični pritisk somatizira. To pomeni, da notranje duševne stiske prihajajo na dan v obliki telesnih simptomov. Seveda si je te medsebojne interakcije težko predstavljati in jih razumeti, še posebej zato, ker potekajo na nezavednem nivoju, pa vseeno razložim poenostavljeno:

Posameznikova osebna struktura se v danem trenutku ne zmore soočiti s psihičnimi pritiski in jih ustrezno konstruktivno reševati (v svojih prizadevanjih torej ni dovolj močna), zato jih s predpostavko »naj še telo pomaga in se ukvarja s težavo« preda v obravnavo telesu – telo pa ustvari simptom.

Glede na povedano bi lahko rekli, da gre v bistvu za obrambni mehanizem osebnosti, katerega učinki pa rezultirajo v raznih telesnih obolenjih.

Simptomi imajo pri psihosomatiki funkcijo »obliža«, ki prekriva in ščiti rano, torej se pojavijo kot pokazatelji, da se v ozadju nekaj skriva, da je za razrešitev težav potrebno »pogledati v ozadje« in skušati stvari razumeti globinsko. Ravno zato uporabljam na tem mestu izraz »dinamika«, kajti te notranje vsebine, ki otroka ali odraslega mučijo, ne mirujejo – ravno nasprotno – tako aktivne so, da posledice puščajo celo na telesu – tako, da tisto, kar je bilo poprej očem skrito, sedaj postane tudi navzven vidno in se ne da več spregledati.

Subjektivnost v dojetanju in interpretiranju zadev

Kaj nekomu predstavlja »psihični pritisk« je od primera do primera zelo različno in predvsem odvisno od osebnostne strukture, osebnostne čvrstosti ter tudi od starosti posameznika. Za majhnega otroka je lahko psihični pritisk ločitev od mame, obisk vrtca, previsoka pričakovanja staršev, preveč zaščitniški starši, ki mu ne dovoljujejo ustrezne svobode, prezahtevni starši, pretirana strogost in rigidnost v vzgoji, strah pred kaznovanjem, prepiri staršev, ločitev staršev, prezaposlenost staršev, smrt v družini..., za šolarja pa so lahko to slabe ocene, nizek šolski uspeh, strah pred šolo, izmikanje šolskim aktivnostim in neopravljanje domačih nalog, preveč ambiciozni starši ...zopet so za odraslega lahko to težave v partnerskem odnosu, neizpolnjena pričakovanja in želje, težave na delovnem mestu, časovna stiska, preobremenjenost in tako dalje.

Psihosomatske reakcije

Psihosomatske reakcije se pojavljajo predvsem v stresnih situacijah. Ko se umirijo okoliščine, ki so te dražljaje sprožile, tudi simptomi izginejo. V določenih primerih pa se lahko pojavijo kronične oblike motenj.

Psihosomatske motnje se lahko pojavijo na različnih področjih posameznikovega fiziološkega funkcioniranja (Luban-Plozza, 1993, str. 38):

- bolezni dihal
- bolezni srca in ožilja
- bolezni na področji hranjenja
- motnje prebavnega trakta
- alergije
- kožne bolezni
- glavobol
- motnje spanja
- bolečine v križu
- rak.

III. SKLEP

V času v katerem živimo, je kar precej stresa, predvsem na račun hitenja in vse večjih delovnih zahtev. To vse skupaj vpliva na posameznikovo počutje, funkcioniranje in posledično na njegovo zdravje ter na pojav bolezni sodobnega časa. Prispevek se osredotoča na motnje hranjenja in na psihosomatiko.

Prehranjevalne navade odsevajo posameznikove čustvene potrebe in trenutno stanje duševnega zdravja ter obratno. Opozoriti želim na psihološke mehanizme, ki so v ozadju hranjenja in lahko v kasnejših razvojnih obdobjih vplivajo na posameznikov odnos do hrane in način prehranjevanja, ki je lahko pri določenih osebah v določenih pogojih zelo škodljiv, celo tako, da ogroža zdravje posameznika, v skrajnih primerih pa lahko povzroči tudi smrt.

Psihosomatika deluje kot mehanizem, ki se ga posameznik oprime, ko ne zmore stvari reševati na bolj konstruktiven način in nikakor ne kot splošen pojav pri vseh ljudeh ob doživljanju stisk ter razočaranj – nekateri teh težav nimajo, je pa veliko takšnih, ki se z njimi resno soočajo. Raziskave ocenjujejo, da se porabi petina zdravstvenega proračuna za diagnostiko in terapijo bolnikov, ki somatizirajo.

Na tem mestu je potrebno nameniti nekaj besed preventivi teh težav. Skrb za zdravo prehrano, ustrezno telesno aktivnost, konstruktivne medosebne odnose ter uspešno soočanje s stresom vsakdanjega življenja, je za posameznikovo fizično in psihično zdravje bistvenega pomena.

Posameznika pa je, ob upoštevanju vsega zgoraj navedenega, potrebno spodbujati tudi k odkriti komunikaciji, verbalizaciji lastnih občutij in čustev – predvsem tistih negativnih, nezaželenih, uničujočih, kajti ravno zanikanje teh negativnih čustvenih komponent vpliva na nastanek psihosomatskih reakcij.

Spremembe v življenjskem slogu, preureditev posameznikovih življenjskih prioritet in skrb za dvigovanje zdravstvene kondicije, so ključne entitete v sistemu obravnave oziroma zdravljenja tovrstnih težav.

LITERATURA IN VIRI

1. Celostno zdravje. Strokovna obravnava zdravja posameznika. Celostnozdravje.si, 20. 10. 2016.
2. DSM-IV-TR (2000). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. American Psychiatric Association: 4 th Edition.
3. Ihan, A., Hafner, K. (2014). *Prebujanje: Psiha v iskanju izgubljenega Erosa – psihonevroimunologija*. Ljubljana: Inštitut za preventivno medicino.
4. Luban-Plozza, B., Poldinger, W., Kroger, F. (1993). *Psihosomatski bolnik v splošni ambulanti in njegovo zdravljenje*. Ljubljana: DZS.
5. Odonnell, M. P. (1989). Definition of health promotion: 3 rd Expanding the definition. *American Journal of Health Promotion*, 3, 5-6.
6. Rakovec – Felser, Z. (2002). *Zdravstvena psihologija*. Maribor: Visoka zdravstvena šola.

POMEN VZGOJNO IZOBRAŽEVALNIH PROCESOV NA ZDRAVJE OTROK IN ODRASLIH

POVZETEK

Šola ni samo ustanova, ki z različnimi oblikami pouka omogoča učencem organizirano in sistematično pridobivanje znanja ali spretnosti. Šola je tudi prostor, kjer učence vzgajamo in pripravljamo na vsakodnevno aktivno in odgovorno življenje do samega sebe in do družbe v kateri živi in bo živel ter s svojim zgledom kasneje bogatil nadaljnje rodove. Izjemnega pomena pa je tudi povezovanje šole s starši, ne samo preko predpisanih in ustaljenih oblik sodelovanja, vedno bolj pomembno je tudi neformalno povezovanje in s tem aktivno vključevanje v celoten vzgojno izobraževalen proces. Vse to daje dodano vrednost vsem udeležencem v procesu oblikovanja osebnosti za nadaljnjo življenjsko pot. V prispevku bom predstavila vzgojno izobraževalne procese na naši šoli, ki vplivajo na otrokovo zdravje in vplivajo na celotno oblikovanje otrokove samopodobe.

KLJUČNE BESEDE: znanje, spretnosti, rodovi, neformalno povezovanje, proces

THE IMPORTANCE OF EDUCATIONAL PROCESSES FOR THE HEALTH OF CHILDREN AND ADULTS

ABSTRACT

A school is more than an educational institution providing students with opportunities to gain new knowledge and skills in an organized and systematic fashion. A school also provides environments where students are educated towards becoming contributing members of the society, so that they will treat themselves and others responsibly, and through their example later enrich future generations. It has now been recognized that establishing connections between the school, its educators, and the parents is extremely important, not only through the prescribed and established forms of cooperation, but also through informal networking and active involvement of parents in educational processes. The diverse school's roles play a very important role in student development, and different forms of cooperation between the school community, students, parents, and the society give an added value to all participants in the process of personality formation for future life path. In this work, I will present the educational processes at our school, and explain how those processes benefit children's health and affect the development of children's self-esteem.

KEYWORDS: knowledge, skills, family history, informal social relationships, processes

I. POMEN VZGOJNO IZOBRAŽEVALNIH PROCESOV NA ZDRAVJE OTROK IN ODRASLIH

Že iz naslova je razvidno, da bom v svojem prispevku predstavila nekaj vzgojno izobraževalnih procesov - projektov, ki se odvijajo na šoli po štiri leta in navajajo otroke do odgovornosti do svojih zdravih in urejenih teles. S temi procesi želimo pri otrocih privzgojiti trajne navade za zdravo življenje predvsem na področjih osebne higiene, pomena gibanja in zdravstvene osveščenosti v prehranjevanju.

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

Koncept mreže šol, ki promovirajo zdravje, se je razvil že v 80. letih prejšnjega stoletja. Vsi, ki pri tem sodelujemo se zavedamo, da lahko načrtno in sistematično zasnovani programi pomembno vplivajo na zadovoljstvo učencev, njihovo samopodobo, vedenje v zvezi z zdravjem, odnos do zdravja in življenja nasploh.

Kot šola delujemo na različnih področjih zdravja, skozi celoten vzgojno-izobraževalni proces in se trudimo za dobro psihično, fizično in socialno počutje otrok, zaposlenih in vsakega, ki vstopi v šolo.

Na šoli izvajamo številne dejavnosti, ki vplivajo in izboljšujejo zdravje otrok:

Osnovna osebna higiena

Na rokah se nahaja veliko mikrobov nekateri so na koži stalno, drugi pridejo na kožo iz okolice. Z rokami lahko mikrobov prenesemo na hrano, na delovno površino, v usta (lastna in tuja) ter tako okužimo sebe in druge. Roke predstavljajo največji dejavnik tveganja za okužbe. Posplošeno lahko rečemo da moramo roke umiti pred vsakim čištim in po vsakem umazanem delu.



Slika 1: Umivanje rok.

Zobo-zdravstvena preventiva

Za zdravje našega telesa je potrebno zdravo zobovje, ki daje obrazu lepoto in nas navdaja s samozavestjo. Bolezni zob, zobna gniloba in bolezni obzobnih tkiv ter nepravilnosti v razvoju

čeljusti negativno vplivajo na naše zdravje. Zato želimo z zobozdravstveno vzgojo in preventivo zajeti čim večji del populacije. Cilji zobozdravstvene vzgoje so pravočasno in pravilno seznanjanje populacije o škodljivostih, ki ogrožajo njihovo ustno zdravje, motivirati posameznika, da bo aktivno sledil sodobni preventivi, ter da bo izboljšal lastno ustno zdravje in prenašal znanje na svoje bližnje.



Slika 1: Naravoslovni dan



Slika 2: Zgradba zoba



Slika 3: Zobne čeljusti



Slika 4: Ustna higiena in pravilno umivanje zob



Slika 5: Ostanke hrane.



Slika 6: Umijmo svoje zobe.



Slika 7: Umivanje mora biti natančno in pravilno



Slika 8: Utrinek iz letošnje prireditve v Ljubljani.

Učenci, ki imajo zbrane vse točke skozi celo šolsko leto ob nenajavljenih pregledih medicinske sestre, se ob koncu šolskega leta udeležijo kulturno-zabavne prireditve v Hali Tivoli.

Področja zdrave prehrane

Številne razno vrstne kuharske delavnice navajajo otroke na pravi izbor in pripravo čim bolj zdrave hrane.



Slika 9: Kaj je zdravo jesti?



Slika 10: Dober domač kruh.



Slika 11: To so pa domače pletenice



Slika 12: Z mladim kuharjem do zdrave domače čokolade

Skrbno načrtovanje šolske prehrane

Za našo šolsko prehrano skrbi vodja šolske prehrane, ki pogosto skupaj z učenci sestavlja jedilnik in pri tem opozarja učence na izbor raznovrstne zdrave hrane.



Slika 13: Naša jedilnica in mi ob zajtrku

Tudi mi se pridružimo vsem ostalim pri tradicionalnem slovenskem zajtrku. Ta dan je še posebej posvečen raznovrstni zdravi prehrani.



Slika 14: Po pogovoru in spremljajočih dejavnostih smo izdelali plakat.

Športne in interesne dejavnosti

Naša telesa so ustvarjena za gibanje. Zagotovo smo že vsi občutili, kako blagodejno na naše počutje vplivajo sprehodi v naravi, športne igre s prijatelji, kolesarjenje, vrtnarjenje, ples, hoja v hribe, tek,...

Ste pomislili, kako malo gibanja je potrebnega, da ohranimo svoje zdravje in zmanjšamo tveganje za nastanek bolezni, če smo redno telesno dejavni?

To je vodilo za delo v šoli. Učenci se radi ukvarjajo z različnimi športi in če so jim ti ponujeni v naravi in to še v domači okolici je to še toliko boljše, ker se jim pri tem pridružijo tudi starši, prijatelji...

Tudi učne ure v naravi so veliko bolj učinkovite, prijaznejše in učenci se veliko več in hitreje zapomnijo, ko stvari otipajo, vidijo, vonjajo.. Ravno s športom lahko združimo marsikatero učne vsebine v naravi in s tem popestrimo dolgočasne učne vsebine.



Slika 15: Pohod



Slika 16: Igra na šolskem vrtu



Slika 17: Plesna sprostitvev



Slika 18: Prijetne urice



Slika 19: Veselje v telovadnici



Slika 20: Sankanje



Slika 21: Judo



Slika 22: Kdo je težji?



Slika 23: Plavanje



Slika 24: Testiranje našega napredka

Spremljanje napredka v razvoju s testiranjem za športno-vzgojni karton nam dokazuje kako pomembne so športne aktivnosti za zdravo rast in razvoj telesa.

Vzgoja za zdravje je trajen proces.

Zdravje je vrednota, ki jo gojimo od otroštva. Da naučimo otroke ceniti zdravje je potrebno veliko prizadevanja, dobre volje, zanimivih pristopov za podajanje znanja in veščin, ki nam pomagajo ohranjati zdravje. Velik delež svojega znanja na otroke prenesejo starši, nekaj kamenčkov v mozaik njihovega znanja lahko postavijo tudi zdravstveni delavci. Zdravstveno vzgojo pričnemo že v vrtcu, osnovni šoli in nato pričakujemo, da bodo že osveščeni nadaljevali s tem kar naj bi jim privzgojili. V naši osnovni šoli poteka zdravstveno vzgojni program sistematično preko celega šolskega leta, vključen je namreč v letne šolske načrte dela. Tako otroci spoznajo različne tematike zdravstveno vzgojnega delovanja.



Slika 25: Naše lutke



Slika 26: Naše majice

Predavanja s področja zdravstvene vzgoje



Slika 27: Zdravstvena vzgoja



Slika 28: Prehranbena piramida



Slika 29: To pa je naša prehranbena piramida.

Naš pedagoški tim skupaj s šolskim dispanzerjem si za vsako šolsko leto posebej vnaprej pripravi načrt izobraževanja in zdravstveno-vzgojnih delavnic in potem izvede tudi evalvacijo zastavljenih nalog.

Vse to nam je dodatna vzpodbuda za naše delo in trud. Trudimo se, da ponudimo čim več možnosti za krepitev zdravja in kakovosti življenja naših učencev. Vizija šole ni le znanje, ampak razumevanje zdravja kot temelja za zdrav razvoj in uspešno odraščanje učencev ter razvijanje njihovih potencialov za kasnejša leta.

LITERATURA IN VIRI:

1. <http://www.nijz.si/sl/slovenska-mreza-zdravih-sol>
2. http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/prirocnik_za_izvajanje_zv_vsebine_-_osebna_higiena.pdf
3. <https://www.google.si/search?q=slika+postopka+umivanje+rok>
4. http://pslipoglav.zitnik.si/main_pages/galerije.php
5. osebni arhiv

EKOLOŠKA PREHRANA - IZDELAVA SIRA, PRIPRAVA BEZGOVEGA SIRUPA

POVZETEK

Obdobje odraščanja pri otrocih je fizično in psihično zelo zahtevno. Potreba po vitaminih, mineralih, kakovostnih ogljikovih hidratih, beljakovinah in maščobah je velika. Pogosto pa se dogaja, da otroci določena živila odklanjajo v svoji prehrani še preden jih okusijo. Z vzgojo na njim prijazen način lahko v prehrani otrok marsikaj spremenimo. S tem prispevkom bi rada predstavila kako smo na naši šoli otrokom predstavili izdelavo sira. Odločili smo se, da bomo letos ob tednu otroka šolski čas preživeli še posebno igrivo, sproščeno, slavnostno in tudi poučno. Tako smo za učence pripravili pravo ekološko delavnico izdelave sira, kjer so spoznali postopek izdelave in se tudi sami preizkusili kot sirarji. Spoznali so, da je sam postopek izdelave sira precej dolgotrajen proces in da ni čisto preprosto, kot bi si človek včasih mislil. Ob tem smo imeli priložnost preizkusiti še stranski proizvod – sirotko. Bilo je zanimivo in poučno in od takrat dalje med ostanki hrane skorajda ni več sira. Ob spomladanskem poučnem sprehodu pa nas je vonj cvetočega bezga na obrobju gozda popolnoma navdušil za naše nadaljnje delo. Odločili smo se, da bomo naredili bezgov sirup.

KLJUČNE BESEDE: živila, ekološka delavnica, proces, stranski proizvod, sirotka, ekološka pridelava, podeželje, poučni sprehod, bezgov sirup.

ORGANIC FOOD – CHEESE MAKING, A CHALLENGE OF TODAY'S SOCIETY – THE ELDERFLOWER SYRUP

ABSTRACT

The period of adolescence in children is physically and mentally very demanding. The need for vitamins, minerals, high-quality carbohydrates, protein, and fat is high. Furthermore, it often happens that children reject a certain food in their diet even before they taste it. Such challenges in children's diet can be addressed through educational processes that are specifically designed to be enjoyable for students. In this work, I will describe the lessons that we use to educate students at our school about the manufacture of cheese. This year, we wanted to celebrate the International Week of Children in an especially playful, relaxed and festive way. At the same time we also wanted to make our educational programs useful and informative for the students. The school community has organized an organic cheese-making workshop, where students could learn about the cheese manufacturing process and had a chance to test themselves as cheese makers. Students realized that cheese making is a lengthy process, and requires large quantity of energy, great patients and skilled manpower. Students also had a chance to taste a co-product of cheese manufacture – whey. The workshop was a successful event that had important implications for students' attitude towards cheese and dairy products. We observed that, after the workshop on cheese making, there has been substantially less cheese in school leftover food. During the last Spring nature walk, the students were amazed by the smell of flourishing elder at the outskirts of the forest. We decided to make elderflower syrup.

KEYWORDS: food, eco-workshop, process, co-products, whey, organic farming, countryside, instructional nature walk, elderflower syrup

I. EKOLOŠKA PREHRANA - IZIV DANAŠNJE DRUŽBE

KUHARSKA DELAVNICA - IZDELOVANJE DOMAČEGA SIRA IN PRIPRAVA BEZGOVEGA SIRUPA

Uvodni razgovor se je odvijal na temo ZDRAVE PREHRANE. Kaj vse je zdravo in kaj vse je manj zdravo. Različni pogledi otrok so vodili do različnih želja in spoznaj. Nekaterim je všeč nakupovanje v trgovinah in posledično na poti domov hitra prehrana, burgerji... Pogovor se je usmerjal vse bolj v smer kaj vse ta živila vsebujejo, kdaj in kako so pripravljena, od kje sestavine... Pogovor se je zaključeval v smeri, kaj imamo doma, kaj lahko doma pridelamo, izdelamo, pridobimo.

Ker so otroci večinoma doma s kmetij in poznajo delo kmeta - kaj prideluje in kaj predeluje se je pogovor zelo hitro osredotočil na domače pridelke in izdelke. Začeli so ugotavljati kaj vse bi lahko naredili iz mleka. Naštevali so razne pripravke kot so: kefir, kislo mleko, smetana, maslo, tropine in nekateri celo sir.

Ker imamo v šolski prehrani velikokrat tudi sir, smo se začeli pogovarjati zakaj sodi v zdravo prehrano. Ugotovili smo, da je sir odličen vir beljakovin, kalcija in vitaminov B. Zaradi velike vsebnosti kalcija ohranja zdrave kosti in zobe. Zaradi bogastva vitaminov B je zelo priporočljiv za otroke, prispeva pa tudi k lepši koži. Spoznali smo tudi, da ga obstaja več kot tisoč vrst, a se razlikujejo po teksturi, vonju in okusu.

V skupnem timu z učiteljico, ki ima z izdelavo sira kar nekaj bogatih izkušenj, smo se lotili praktičnega dela.



Slika 1: Uvodne informacije in napotki za delo. Predpasniki, zaščitne kape za lase, čiste roke....



Slika 2: Po recepturi, je potrebno najprej mleko natančno izmeriti.



Slika 3: Po segrevanju odstranjujejo smetano.



Slika 4: Po recepturi dodajo sirilo



Slika 5: Premešamo in pustimo stati 30 min



Slika 6: Izsirjeno mleko narahlo premešamo in pustimo stati še 30 min



Slika 7: Odcejanje



Slika 8: Sirček pustimo, da se počasi odteka, a vmes ga večkrat obrnemo



Slika 9: Ob tem smo imeli priložnost okusiti še stranski proizvod – sirotko



Slika 11: Priprave na postrežbo



Slika 12: Plošča z različnimi siri



Slika 10: Sir v posodah v zadnjem odcejanju

Z velikim zanimanjem so poslušali navodila kako postrežemo sir. Prvič so slišali, da preden sir postrežemo, naj vsaj trideset minut stoji na sobni temperaturi, saj bo tako njegov okus močnejši. Po drugi strani je strganje lažje, če je sir hladen.

Z veseljem so prisluhnili kako lahko sir postrežemo tudi drugače.

Sir se zelo lepo poda k zelenjavi. Lečo lahko zmešate s čebulo, papriko in fetom; z njo pa lahko potresete tudi dušen brokoli. Odličen je v sendvičih. Polnozrnat kruh lahko prekrijete z olivnim oljem, baziliko, mocarelo in paradižnikom ter ga pogrejete v pečici. Na zabavi sir postrezite skupaj s koščki jabolka, hrušk in melona.



Slika 13: Kontrola kvalitete sira



Slika 14: Okušanje

Med slastnim okušanjem izdelanega sira so se učenci še seznanjali na kaj vse morajo biti pozorni kadar kupujejo sir. Tako pri nakupu trdih in poltrdih kot tudi mehkih sirov je potrebno

biti pozoren, da so enakomerno obarvani in brez razpok, seveda pa ne smejo biti niti suhi. Začudeno so se strinjali, da so zdravi tudi siri s plemenitimi plesnimi in da je zdrav celo sir za mazanje.

Z zanimanjem so poslušali kako in pod kakšnimi pogoji shranjujemo sir. Ugotovili so, da je bolje imeti manjše zaloge, ki jih čim prej porabiš in da je mehke sire potrebno hraniti v hladilniku - največ teden dni, trde pa dva in da naj ne bo zavrt v plastično folijo, saj uničuje njegov okus. Priporočljivo je, da se ga zavijte v povoskan papir in zapre v plastično posodo ter položi na dno hladilnika.

Zanimivost

Ekološko pridelan sir je naprodaj v trgovinah z zdravo prehrano in na ekoloških tržnicah. Učenci so ugotavljali, da bi tovrsten sir lahko estetsko zavili in ga podarili kot darilo ali ga celo prodali in bili pri tem še podjetni. Bilo je zanimivo in poučno in od takrat dalje med ostanki hrane skorajda ni več sira.

KUHARSKA DELAVNICA - PRIPRAVA BEZGOVEGA SIRUPA

Vsak dan vse pogosteje slišimo "ekološko pridelano" pa se sploh ne zavedamo, da lahko ogromno tega najdemo kar v našem prelepem slovenskem podežlju.

Sem učiteljica, ki se s ponosom predstavljam, da poučujem na ljubljanskem podežlju. Z učenci izvajam številne delavnice in med njimi so tudi tiste, ki jih pripravljajo na kasnejše življenje z vrednotami, ki jih jim narava kar sama ponuja in to kar pred vhodnimi vrati. Ob spomladanskem poučnem sprehodu nas je vonj cvetočega bezga na obrobju gozda popolnoma navdušil za naše nadaljnje delo. Začeli smo spoznavati rastlino in njene posebnosti, njen pomen v zdravi prehrani, kaj vse lahko iz nje naredimo in na koncu še - ali lahko tudi kaj tržimo.



Slika 15: Odločili smo se, da bomo naredili bezgov sirup.

Preden smo se lotili dela, smo poiskali še malo več spoznanj o bezgu. Bezeg ima številne zdravilne lastnosti, zaradi česar so ga v preteklosti imenovali tudi zdravilna skrinjica za kmečke ljudi. Med drugim bezeg pomaga pri sladkorni bolezni, senenem nahodu, vzpodbuja delovanje znojnic, niža vročino in prehlad, čisti kri,...



Slika 16: Bezgovi cvetovi.



Slika 17: Bezgove jagode.

V gozdu ga boste bolj težko našli, navadno pa raste ob jasad ali na robu gozda, marsikje pa ga zdaj že načrtno zasadijo na vrtu. Bezeg načeloma cveti v juniju, jagode iz cvetov pa dozoriyo nekje v septembru.

V nadaljevanju bom predstavila, kako smo skupaj z učenci v šoli pripravili bezgov sirup in kaj vse smo spoznali in se naučili o bezgu in njegovi uporabni vrednosti.

Nabrali smo sveže cvetove bezgovega grma, ki so nas s svojim dišečim vonjem kar vabili novim dogodivščinam nasproti.

Spoznavali smo recepture za pripravo bezgovega sirupa. Odločili smo se, da bomo uporabili znanja in izkušnje naših babic, zato smo najprej izdelali plakat s posameznimi fazami - od cveta do napitka.



Slika 18: Očiščeni bezgovi cvetovi.



Slika 19: Plakat še danes krasi našo šolsko jedilnico.

Najprej smo natančno izmerili vodo, jo prekuhali in nato dodali sladkor. Ugotavljali smo, katera sladila bi še lahko nadomestila bel kristalni sladkor. Učenci so naštevili od stevia sladkorja, javorovega sirupa, agavinega sirupa, kokosovega sladkorja...



Slika 20: Sladkanje



Slika 21: Dodajanje citronke

Natančno so natehtali potrebno količino citronke, za daljši obstoj in izboljššan okus sirupa.



Slika 22: Priprava sirupa na počitek



Slika 23: Polnjenje steklenic

Dodali smo bezgove cvetove, premešali, pokrili s kuhinjsko krpo in pustili stati 24 ur. Naslednji dan so nastali sirup premešali, precedili in začeli s polnjenjem steklenic.

Steklenice so pred tem pomili v pomivalnem stroju, jih nato ogreli in napolnili s sirupom. Napolnili so jih čisto do roba in tesno zaprli z ustreznimi zamaški.



Slika 24: Zapiranje steklenic



Slika 25: Ponosni na opravljeno delo

Naloga je bila opravljena in nasmejani obrazi so dokaz zadovoljstva. Vsi zadovoljni so nato razmišljali, kam bodo steklenice skladiščili. Ugotovili so, da bi bilo najbolje, da jih shranijo v temen in hladen prostor, ker tako delajo doma tudi njihove babice.

Sledilo je razmišljanje o uporabni vrednosti izdelka. Že v uvodu so ugotovili, da ima bezeg številne zdravilne učinkovine in da bi ga lahko s takšnim namenom imeli za napitek v šoli v prihajajočih vročih dneh ali pa ga ponudili kot darilo obiskovalcem ali v drugih oblikah kot dodatek k čaju - posušeni bezgovi cvetovi, bezgove jagode...

Vse to nas je navdušilo za nadaljno raziskovanje bezga kot zdravilno rastlino, ki nas spremlja spomladi ob obrobju naših gozdov s svojim mamljivim vonjem.

Nekoč so verjeli, da v njem živijo dobri duhovi, ki skrbijo za varnost in dobro počutje in tako naj bi ljudem, ki so imeli bezeg doma, pomagal odganjati vse škodljivce, ne le tatove, pač pa tudi čarovnice in slabe energije. Na Danskem na primer ljudje verjamejo, da pohištvo izdelano iz bezgovega lesa, prinaša nesrečo. Romi ne dovoljujejo uporabo bezgovega lesa za kurjavo. Nekateri verjamejo v dejstvo, da, če bezeg raste v bližini hiše ali ga obesimo nad okna in vrata, potem bo hiša zagotovo zaščiten. Nekateri spet trdijo, da je dobro s seboj nositi bezgov les, saj naj bi le – ta ljudi varoval od prešuštva. V preteklosti so ljudje s seboj nosili tudi bezgovo vejico s tremi vozli, saj naj bi to preprečevalo revmatizem. Še danes pa bezeg uporabljajo na porokah, saj naj bi deloval kot amulet sreče za mladoporočenca. Kakorkoli, omenjenih ritualov in vraž je verjetno še kar nekaj. Če boste v kaj verjeli ali ne pa je povsem vaša odločitev.

LITERATURA IN VIRI

1. <http://www.viva.si/Zdrav-na%C4%8Din-prehrane/7188/Sir-odli%C4%8Den-vir-beljakovin-kalcija-in-vitaminov-B>
2. http://pslipoglav.zitnik.si/main_pages/galerije.php
3. <http://www.bodieko.si/bezeg>
4. osebni arhiv

REDNA IN ZMERA TELESNA DEJAVNOST OTROK V NARAVNEM, ZDRAVEM IN UREJENEM OKOLJU V ČASU ŠOLANJA

POVZETEK

Gibanje je osnovna človekova potreba. Redno in zadostno gibanje posamezniku prinaša vrsto pozitivnih koristi skozi vsa starostna obdobja, med drugim varuje in krepi človekovo zdravje, tako telesno kot duševno. V prispevku razkrivam svoje izkušnje iz svoje dolgo-letne prakse dela v šolstvu o tem - koliko naj bi se otroci in mladostniki gibali, kje, kdaj in kako ter kaj vse bi lahko z gibanjem dosegli in izboljšali za njihov zdrav in prijaznejši duševni in telesni razvoj. Predstavila sem tudi kakšen je odnos otrok in mladostnikov do gibanja ter svojo vizijo razvoja le tega v današnji šoli ko vsi živimo v časovni stiski staršev sedanjega - sodobnega časa.

KLJUČNE BESEDE: gibanje, potreba telesni razvoj, starostna obdobja

REGULAR AND MODERATE PHYSICAL ACTIVITY OF CHILDREN IN NATURAL, HEALTHY AND CLEAN ENVIRONMENTS DURING SCHOOLING

ABSTRACT

Physical activity can produce long term health benefits. Regular and sufficient physical activity can bring a number of positive benefits throughout all ages, among other things, it protects and enhances both physical and mental human health. In the paper I describe my experience of years of practice in education. I focus on how much physical activity is recommend for children and adolescents, what the appropriate environments for physical activity in school are, and when and how physical activity in school should be provided. I also present the impacts of physical activity on children's health, and mental and physical development. Additionally, I discuss the attitude of children and young people towards physical activity. I also outline my vision for the development of physical activity programs in today's school in the context of today's fast-paced lifestyle.

KEY WORDS: physical activity, physical development, age groups

I. GIBANJE

A. REDNA IN ZMERNNA TELESNA DEJAVNOST OTROK V NARAVNEM, ZDRAVEM IN UREJENEM OKOLJU V ČASU ŠOLANJA

Kako pomembno je gibanje za zdrav otrokov razvoj poslušajo otroci od vseh, ki mislijo, da so starejši in s tem tudi modrejši za nudenje nasvetov. Pogosto pa pozabljajo, da je ravno njihov zgled tisto, kar pripomore pri pridobivanju vzorcev za življenje že v ranem otroštvu. V šoli jih, v okviru zdravstvene vzgoje, opozarja na potrebnost gibanja za zdrav telesni razvoj tudi medicinska sestra iz šolskega dispanzerja.



Slika 1: Nasveti medicinske sestre

Gibanje je osnovna človekova potreba. Redno in zadostno gibanje posamezniku prinaša vrsto pozitivnih koristi skozi vsa starostna obdobja, med drugim varuje in krepi človekovo zdravje, tako telesno kot duševno.

Redno in zadostno gibanje je še posebej pomembno pri otrocih in mladostnikih, saj vpliva na njihov celostni razvoj. Pri otroku, ki se bo redno in dovolj gibal, bo to pozitivno vplivalo na razvoj in zdravje kosti in sklepov, mišic, motoričnih sposobnosti. Pri tem jim pomaga: hoja, tek, skakanje, poskakovanje, preskakovanje, plezanje, plavanje, metanje. Vse te dejavnosti pa imajo pomemben vpliv na razvoj finomotoričnih sposobnosti, ki jih otrok potrebuje za pisanje in risanje. Če bo otrok obvladal svoje telo, če bo s podobo svojega telesa zadovoljen, bo to pozitivno vplivalo na njegovo samostojnost, samozavest in tudi na njegovo samopodobo. Takšen otrok se bo v skupini prijetno počutil, se počutil sprejetega in njim enakega. 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. Otroci, ki so gibalno zelo aktivni si 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 uro. 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. V kombinaciji z ustrezno prehrano pa redna telesna/gibalna dejavnost varuje tudi pred prekomerno telesno težo in debelostjo. Otroci in mladostniki, ki se redno in dovolj gibajo, bodo aktiven življenjski slog bolj verjetno prenesli v odraslo dobo.

Vsa ta dognanja in raziskave so nas učitelje potisnile v razmišljanja, da smo sprejeli določene dogovore in si zastaviti smernice za doseganje določenih ciljev kot npr.:

- **gibanje med odmori** - sproščanje, ki ga vodi učitelj ali že učenci lahko tudi ob glasbi, tako, da je učencem prijazen, nevsiljiv in ne obremenjujoč. Otrok naj se sam priključi, če mu je volja, naj pa bo zato motiviran.



Slika 2: Razigrani in sproščeni otroci med odmorom

- **minuta za gibanje** - ki jo preprosto imenujemo kar minuta za zdravje - gibanje, ki se lahko po potrebi vključi in izvaja med katerokoli šolsko uro in ob kateremkoli času.



Slika 3: Minuta za zdravje



Slika 4: Gibanje in učenje

- **gibanje kot del šolske ure** - gibanje, ki pripomore lažje usvajanje nove učne snovi, ponazarjanje in s tem hitrejše pomnjenje, lažje predstavljanje - merjenje dolžin...

B. KOLIKO NAJ BI SE OTROCI IN MLADOSTNIKI GIBALI?

Intenzivnost gibanja naj bi bila zmerna do intenzivna, kar pomeni, da se otroci zadihajo, da po telesu občutijo toploto oziroma da se oznojijo, da se pospeši srčni utrip. Priporoča se izvajanje raznovrstnih gibalnih aktivnosti, ki naj vsaj dvakrat tedensko zajemajo tudi vaje, ki vplivajo na mišično moč, gibljivost ter na zdravje kosti.

Vseh teh smernic se dobro zavedajo vsi učitelji praktiki. Do tega jih obvezujejo učni načrti. Res, da je vse skupaj odvisno tudi od osebnosti. Prepričana sem, da je v današnjem času poskrbljeno tako za prostorsko rešitev, kot za kadrovske zasedbe. Večina šol ima telovadnice in bogate športne opreme, kar pa ni pogoj za doseg večjega gibalnega razvoja otrok. Tudi sama sem poučevala v podružnični šoli, ki ni imela telovadnice, pa smo z učenci dosegali visoke rezultate na medobčinskih atletskih tekmovanjih in se zelo veliko gibali, predvsem pa telovadili v naravi v različnih vremenskih pogojih.



Slika 5: Gibanje v snegu



Slika 6: Gibanje ob lepem vremenu



Slika 7: Kadar ni telovadnice in ne športnih rekvizitov.

Sem velika zagovornica gibanja v naravi. Imamo srečo, da živimo na podeželju, ker imamo zavirljive prostorske možnosti za gibanje na svežem zraku.



Slika 8: Gibanje v naravi

C. ODNOS OTROK IN MLADOSTNIKOV DO GIBANJA

Vrsta različnih dejavnikov vpliva na to, ali se bo otrok gibal ali ne ter v kolikšni meri. Poleg otrokovih predispozicij je pomembno tudi njegovo zanimanje za gibanje, veselje do gibanja, občutek, da je sposoben izvajati določene gibe oziroma vaje, pomembno pa je tudi okolje, ki lahko otroka pri gibanju spodbuja ali zavira. Okolje v katerem se giba naj bo čisto in zdravju prijazno. Lepo je, če se na urejeno okolje vzgaja tudi otroke in skupne čistilne akcije v okolici pripomorejo, da se tega zavedajo tudi v poznejših letih.



Slika 9: Čistilna akcija.



Slika 10: Razvrščanje odpadkov.

Tudi prostori v katerih se odvijajo športne aktivnosti naj bodo urejeni in varni. Otroke je potrebno navajati, da za seboj spravljajo športne rekvizite.



Slika 11: Gibanje v času podaljšanega bivanja

Mlajši otroci v vrtcu se gibajo predvsem zaradi naravne potrebe po gibanju, ki pa z leti upada. Mlajši otroci se gibajo zelo spontano in gibalna aktivnost je tudi eden najpomembnejših načinov, s pomočjo katerega spoznavajo svet okoli sebe. Za večino mlajših otrok je gibanje zabavno in ga imajo radi ravno zaradi tega, ker v njem uživajo ali pa ker uživajo v socialnem okolju, v katerem se gibajo. Za mlajše otroke je igra zelo pomemben vir gibalne aktivnosti.

Pri nas imamo skupno telovadnico, tako da se otroci že od rosnih let navajajo na športne rekvizite in uporabo le teh. Rezultat znanja pravilnega izvajanja določenih vaj na športnih rekvizitih, se uspešno izkazuje tudi ob vstopu v šolo. Otrokom so športni rekviziti poznani in ne bojijo se jih uporabljati. Zelo radi se izkazujejo - kaj oni že vse znajo in zmorejo.

Če bo otrok prosti čas preživljal v okolju, ki je naklonjeno gibanju oz. ga spodbuja, se bo igral-gibal povsem spontano. Ob tem je pomembno tudi zavedanje, da se nekateri otroci raje igrajo sami ali v družbi vrstnika, medtem ko imajo drugi otroci rajši igro v večji skupini otrok. Otroci se radi zgledujejo po starejših otrocih zato menim, da so skupne učne ure občasno zelo priporočljive.



Slika 12: Premagovanje umetnih ovir

Starejši otroci in mladostniki imajo rajši strukturirano in organizirano obliko telesne/gibalne dejavnosti, kot so različni programi v okviru športnih klubov, športnih društev, šolskih krožkov ... Otroci in mladostniki se vključujejo v organizirane oblike telesne/gibalne dejavnosti zaradi ustvarjalnosti, uspeha, veselja, zabave, druženja z vrstniki in sklepanja novih prijateljstev, zaradi učenja novih veščin oz. spretnosti. Žalostno je le to, da so vse te dejavnosti kar velik finančni zalogaj za starše in da se izvajalci vse težje odločajo za izvajanje le teh v odročnejših krajih predvsem v podružničnih šolah z manjšim številom otrok. Prav v teh ozirih so ti otroci v marsičem prikrajšani.

V telesni/gibalni dejavnosti med fanti in dekleti obstajajo nekatere razlike. Dečki se ne glede na starost gibajo več kot deklice, pogosteje se tudi vključujejo v organizirane oblike redne vadbe. Dečki so aktivni predvsem v kolektivnih športih, medtem ko se deklice raje odločajo za individualne športne panoge, ki vključujejo manj telesnega kontakta in manj mišične sile. Všeč so jim tudi športi, ki zajemajo element lepote – ta je lahko vezan na obleko ali na telo.



Slika 13: " Mi to zmoremo."



Slika 14: "Me smo elegantne."

Na gibanje otroka oziroma mladostnika ima poleg družine pomemben vpliv šola, saj v tem okolju otroci in mladostniki preživijo velik del dneva. Poleg ustaljenih oblik telesne/gibalne dejavnosti, kot je šport in šolski krožki z vsebinami telesne/gibalne dejavnosti, lahko šole gibanje otrok in mladostnikov spodbujajo tudi z vključevanjem gibanja v učenje posameznih vsebin (npr. matematike, slovenskega jezika, naravoslovja). Učenje je namreč najbolj učinkovito, če poleg vida, sluha in govora vključuje tudi gibanje. Izražanje in ustvarjanje z gibanjem poglobljata doživljanje, to pa povečuje motivacijo, olajšuje razumevanje in izboljšuje zapomnitev. Obravnave številnih učnih vsebin lahko s spremembo učnega okolja, z gibanjem na svežem zraku zelo popestrimo in za delo učence tudi bolj motiviramo in ob vsem tem dosežemo zastavljene cilje hitreje in učencem na prijetnejši in prijaznejši pristop.

Z leti staranja 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.

Zavedamo se, tako učenci kot učitelji, da je vključevanje dodatnih oblik gibanja v šolsko okolje in v šolske ure lahko koristno. Ob tem pa opozarjamo tudi na nekatere ovire; učitelje nižjih razredov skrbi predvsem varnost oz. možnost poškodb, učenci višjih razredov pa izpostavljajo možnost, da bi zaradi vključevanja gibanja med šolsko uro morali več snovi predelati doma. Učitelji pa vedno pogosteje izpostavljajo predvsem prenasičenost učnega načrta in možnost, da bo treba ob vključevanju gibanja krčiti vsebine, po drugi strani pa jih skrbi tudi (ne)disciplina učencev, predvsem iz višjih razredov.

Sicer pa se je med učitelji pokazala tudi potreba po kratkih gibalnih vajah za sproščanje, koncentracijo in pravilno telesno držo, ki bi jih lahko po potrebi izvajali med učno uro.

Pri vsem tem pa bi poudarila, da bi bilo veliko bolje, ko bi namesto klasičnih domačih nalog, učenci z učiteljico ali učiteljem v okviru podaljšanega bivanja več časa namenili gibalnim aktivnostim, saj se bi morali vsi zavedati, da so današnji sodobni starši od doma od jutra do večera in pričakovanja, da bosta dedi in babi nadoknadila ta del vzgoje, so utopična. Običajno le ti prevzemajo bolj vloge varuhinj in varuhov pred različnimi telesnimi poškodbami in največkrat s tem razlogom svoje vnuke še gibalno, žal, v razvoju ovirajo.

Z neko razumno mero in občutkom razredne klime menim, da lahko vsak učitelj sam odloča o presoji količine gibanja v skupini, ki jo ima pred seboj. Mislim, da je pri tem pa vendarle vsak učitelj toliko avtonomen v razredu. Vsaj sama se tako počutim.

V upanju, da bo v naših šolah vse več gibalnih aktivnosti, pričakujem, da bodo tudi učenci bolj umirjeni in hkrati razživet.

LITERATURA IN VIRI:

1. http://pslipoglav.zitnik.si/main_pages/galerije.php
2. <http://www.zdravjevsoli.si>
3. osebni arhiv
4. Kronika PŠ Lipoglav