



# **IX. MEDNARODNA ZNANSTVENA KONFERENCA**

## **PREHRANA, GIBANJE IN ZDRAVJE**

**Rakičan, 21. - 23. november 2018**

CIP - Kataložni zapis o publikaciji  
Univerzitetna knjižnica Maribor

613.2(082)(086.034.44)

613.7(082)(086.034.44)

MEDNARODNA znanstvena konferenca Prehrana, gibanje in zdravje (9 ; 2018 ; Rakičan)

Prehrana, gibanje in zdravje [Elektronski vir] / IX. mednarodna znanstvena konferenca, RIS Dvorec, Rakičan, od 21. 11. do 23. 11. 2018, Rakičan ; [urednici Sabina Kerec, Nina Trstenjak Fekonja]. - El. zbornik. - Rakičan : RIS Dvorec, 2018

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

ISBN 978-961-94331-3-3

1. Kerec, Sabina

COBISS.SI-ID 95571713

## KAZALO VSEBINE

<b>STROKOVNI PRISPEVKI</b> .....	1
Vabljeno predavanje.....	1
Oriol Luis Rodríguez in dr. Robert Repnik .....	1
PROBLEM Z DEBELOSTJO NA KANARSKIH OTOKIH .....	1
THE PROBLEM WITH OBESITY IN THE CANARY ISLANDS.....	1
Vabljeno predavanje.....	9
Ziji Zhou in dr. Robert Repnik .....	9
ZDRAVA PREHRANA NA KITAJSKEM .....	9
HEALTHY FOOD IN CHINA .....	9
PREHRANA .....	18
Ferlan Marjetka .....	18
KAKO PRI OTROCIH IN MLADOSTNIKI V OSNOVNI ŠOLI SPODBUDITI UŽIVANJE SADJA IN ZELENJAVE? .....	18
HOW TO ENCOURAGE CHILDREN AND TEENAGERS IN SCHOOL TO EAT FRUIT AND VEGETABLES? .....	18
Goršek Tatjana.....	29
VZEMI SI ČAS ZA ČAJ.....	29
LET'S TAKE TIME FOR TEA.....	29
Hudobivnik Tanja.....	38
EKOLOŠKA PREHRANA V ŠOLI IN DOMA .....	38
ORGANIC FOOD AT SCHOOL AND AT HOME .....	38
Jerič Maja.....	45
MOTNJE HRANJENJA PRI MLADOSTNIKI .....	45
EATING DISORDERS AMONG YOUTH .....	45
Kolbl Renata .....	55
POMEN VODE ZA ZDRAVJE IN ŽIVLJENJE ČLOVEKA – IZZIV ZA UČENJE UČENCEV 2. RAZREDA OSNOVNE ŠOLE .....	55

THE MEANING OF WATER FOR HEALTH AND LIVING OF A MAN - THE LEARNING CHALLENGE FOR PUPILS OF SECOND GRADE OF THE PRIMARY SCHOOL.....	55
Kubale Marko .....	65
HRANA V MATEMATIKI.....	65
FOOD IN MATHEMATICS .....	65
Rokavec Carmen.....	73
SPOZNAVANJE ZDRAVE PREHRANE V VRTCU.....	73
RECOGNITION OF HEALTHY NUTRITION IN KINDERGARTEN .....	73
Štrus Aleksandra.....	79
PREHRANA – SMERNICE ZDRAVEGA PREHRANJEVANJA, ZDRAV IN URAVNOTEŽEN ZAJTRK .....	79
FOOD - HEALTH CARE GUIDES, HEALTH AND BREAKDOWN .....	79
Vajngerl Darja.....	85
ZDRAVA PREHRANA V VRTCU .....	85
A HEALTHY DIET IN THE KINDERGARTEN .....	85
Vreš Milena.....	93
ZDRAVJE IN GIBANJE TER PREHRANA – TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK.....	93
HEALTH, EXERCISE, AND FOOD – A TRADITIONAL SLOVENIAN BREAKFAST .....	93
Zorko Valerija .....	102
MOTNJE HRANJENJA IN PREHRANJEVALNE NAVADE DIJAKOV GIMNAZIJE CELJE - CENTER .....	102
EATING DISORDERS AND EATING HABITS OF STUDENTS AT GIMNAZIJA CELJE - CENTER .....	102
Župevc Petra.....	109
ČE PA ZJUTRAJ NISEM LAČEN .....	109
BUT I'M NOT HUNGRY IN THE MORNING! .....	109
GIBANJE .....	116
Barle Justi .....	116
UČENJE MATEMATIKE NA BOLJ ZABAVEN NAČIN .....	116
LEARNING MATHEMATICS IN AN AMUSING WAY .....	116
Benko Nataša.....	122
GIBANJE V VRTCU .....	122

MOVEMENT IN KINDERGARTEN.....	122
Brežnik Mateja .....	129
OPISMENJEVANJE V GIBANJU .....	129
GETTING LITERACY THROUGH MOVEMENT.....	129
Budna Eva.....	137
JOGA ZA OTROKE.....	137
YOGA FOR CHILDREN.....	137
Burja Irena .....	145
AKTIVNI ŠOLSKI HODNIKI.....	145
ACTIVE SCHOOL HALLWAYS .....	145
Cvijanović Tina.....	152
LITERARNI SPREHOD PO POTEH KULTURNE DEDIŠČINE .....	152
A LITERARY WALKING TOUR ON THE PATHS OF CULTURAL HERITAGE .....	152
Čeleš Davorin.....	160
GIBANJE V ŠOLI – GIBANJE ZA ŽIVLJENJE.....	160
MOVEMENT IN SCHOOLS – MOVEMENT FOR LIFE .....	160
Erjavec Alenka .....	166
GIBANJE PRI INTERESNI DEJAVNOSTI PLESNI KROŽEK .....	166
PHYSICAL ACTIVITY IN A CURRICULAR ACTIVITY DANCING CLASS .....	166
Frangež Marjanca .....	173
GIBANJE NA 2. OŠ SLOVENSKA BISTRICA.....	173
PHYSICAL ACTIVITY AT 2. OŠ SLOVENSKA BISTRICA .....	173
Glavič Simona .....	182
PREDSTAVITEV NAČEL FAIR PLAYA SKOZI MEDNARODNI PROJEKT .....	182
INTRODUCTION OF FAIR PLAY PRINCIPLES THROUGH AN INTERNATIONAL PROJECT .....	182
Grašič Arnuš Irena .....	190
VKLJUČEVANJE GIBANJA PRI ZGODNJEM POUČEVANJU TUJEGA JEZIKA.....	190
INCLUSION OF PHYSICAL ACTIVITY IN EARLY FOREIGN LANGUAGE TEACHING IN THE FIRST EDUCATIONAL PERIOD .....	190

Hanc Hema .....	199
PAEYBALL – ZABAVNI ŠPORT .....	199
PAEYBALL – FUN WITH SPORT .....	199
Hedžet Helena .....	207
Z GIBANJEM DO ZDRAVJA V 4. IN 5. RAZREDU OSNOVNE ŠOLE .....	207
WITH MOTION TO HEALTH IN THE 4 AND 5 CLASSES OF THE BASIC SCHOOL .....	207
Hudi Primož .....	215
UČENJE FIZIKE IN TEHNIKE V GIBANJU .....	215
LEARNING PHYSICS AND TECHNOLOGY IN MOTION .....	215
Indihar Miha .....	222
KOORDINACIJA ZA ŠPORT V LJUBLJANSKIH DIJAŠKIH DOMOVH .....	222
COORDINATION OF SPORT IN LJUBLJANA BOARDING SCHOOL .....	222
Irgolič Metka .....	230
ŠOLA V NARAVI V BAŠKI .....	230
SCHOOL IN NATURE IN BAŠKA .....	230
Ismajlovič Vid .....	237
TERENSKO ROLKANJE - SKIKE .....	237
CROSS SKATES – SKIKE .....	237
Kačičnik Polonca .....	244
MEPI PROGRAM NA SREDNJI ZDRAVSTVENI ŠOLI CELJE .....	244
DUKE OF EDINBURGH INTERNATIONAL AWARD IN THE SECONDARY SCHOOL FOR NURSES CELJE .....	244
Kern Alenka .....	252
POMEN REDNEGA GIBANJA ZA OTROKE .....	252
THE IMPORTANCE OF REGULAR PHYSICAL ACTIVITY FOR CHILDREN .....	252
Kunej Anja .....	260
SKUPINSKA IGRA T-BALL .....	260
TEAM GAME T-BALL .....	260
Lešnik Jelka .....	267

GIBALNO ŠPORTNE DEJAVNOSTI.....	267
MOTOR AND SPORTS ACTIVITIES .....	267
Lukežič Sabina .....	276
AKTIVNO V ŠOLO PO VARNIH POTEH .....	276
GOING TO SCHOOL ACTIVELY USING THE SAFE ROUTES .....	276
Majzelj Oven Marija .....	285
DELO Z MLADOSTNIKI V PLESNI UČILNICI NA SREDNJI ŠOLI JOSIPA JURČIČA V IVANČNI GORICI.....	285
WORKING WITH ADOLESCENTS IN DANCE CLASSROOM AT JOSIP JURČIČ SECONDARY SCHOOL IN IVANČNA GORICA .....	285
Marinšek Gregor.....	293
HLAPČEVSKA DRŽA – PRODUKT MODERNE TEHNOLOGIJE.....	293
SLAVES TO MODERN TECHNOLOGY - SMART PHONE SLUMP .....	293
Mlinarič Anita .....	300
ORIENTACIJSKA TEKMOVANJA PLANINSKE ZVEZE SLOVENIJE .....	300
ORIENTEERING BY ALPINE ASSOCIATION OF SLOVENIA .....	300
Nedeljko Tanja.....	308
DRUŽENJE DVEH GENERACIJ .....	308
SOCIALIZING FOR TWO GENERATIONS .....	308
Novak Bojan.....	313
Z MOTIVACIJO DO GIBANJA .....	313
MOTIVATION FOR MOVEMENT.....	313
Pauković Maja .....	318
ZGODNJE UČENJE ANGLEŠČINE SKOZI GIBANJE IN IGRO .....	318
EARLY ENGLISH TEACHING THROUGH MOVEMENT AND GAMES .....	318
Perič Adriana .....	326
SAMOEVALVACIJA GIBLJIVOSTI ROK IN RAMENSKEGA OBROČA.....	326
SELF-EVALUATION OF ARM AND SHOULDER FLEXIBILITY .....	326
Pintar Tatjana .....	331
PAVZA ALI ODMOR ZA GIBANJE NA OSNOVNI ŠOLI GORJE.....	331

»PAVZA« OR AN EXERCISE BREAK AT GORJE PRIMARY SCHOOL .....	331
Plesec Ljuba .....	340
ŠPORT V DIJAŠKEM DOMU IVANA CANKARJA IN SKRB ZA ZDRAVJE MLADOSTNIKOV .....	340
SPORT IN IVAN CANKAR DORMITORY AND CARE FOR HEALTH OF YOUNG PEOPLE .....	340
Požun Brinovec Katarina .....	346
GIBANJE POD ŠESTIMI KLOBUKI .....	346
SPORT PRACTICING UNDER SIX HATS.....	346
Šolar Rihtar Jerca .....	353
PLANINSKI TABORI UČENCEV OSNOVNE ŠOLE GORJE .....	353
MOUNTAIN CAMPS FOR THE PUPILS OF GORJE PRIMARY SCHOOL .....	353
Šonc Sašo .....	361
BODY PERCUSSION ALI TELESNA TOLKALA.....	361
BODY PERCUSSION .....	361
Štefanec Kodila Suzana.....	370
ŠPORTNI DAN, ZANIMIVA IZKUŠNJA .....	370
SPORTS DAY, AN INTERESTING EXPERIENCE .....	370
Šumah Renata .....	380
JE GIBANJE LAHKO TUDI UČENJE? .....	380
CAN MOVEMENT BE ALSO LEARNING? .....	380
Švab Tjaša .....	387
ŠOLSKI ŠPORTNI DOGODEK KOT SPODBUDA ZA ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG .....	387
A SCHOOL SPORT EVENT AS AN IMPULSE TO LEAD A HEALTHY LIFESTYLE.....	387
Švegl Matej.....	395
AEROBNA AKTIVNOST V ŠOLI, NA DRUGAČEN NAČIN .....	395
AEROBIC ACTIVITY AT SCHOOL, IN A DIFFERENT WAY.....	395
Tivadar Suzana.....	404
MINUTE ZA GIBANJE.....	404
MINUTES FOR MOVEMENTS .....	404



Tomič Aleš .....	410
ANALIZA IN SPREMLJANJE TELESNE SESTAVE PRI DIJAKIH.....	410
ANALYSIS AND BODY COMPOSITION OF YOUNG ADULTS .....	410
Velkoverh Klara .....	416
GIBANJE IN PROMET.....	416
MOVEMENT AND TRAFFIC .....	416
Vrhovec Kavčič Andreja .....	422
OSNOVNOŠOLCI IN SMUČARSKI TEK.....	422
PRIMARY SCHOOL PUPILS AND CROSS-COUNTRY SKIING.....	422
Zorko Nina .....	429
UČINKI METOD PLESNO-GIBALNE TERAPIJE PRI OTROKU Z MOTNJO AVTISTIČNEGA SPEKTRA. 429	
EFFECTS OF DANCE-MOVEMENT THERAPY METHODS ON A CHILD WITH AUTISM SPECTRUM DISORDERS .....	429
Žabčič Klavdija .....	436
GIBALNA ZGODBA .....	436
THE MOMENTUM STORY .....	436
Žuman Ksenija .....	444
GIBANJE ZA ZDRAV CELOSTNI RAZVOJ OTROKA .....	444
MOVEMENT AS BASIS FOR HEALTHY DEVELOPMENT IN EARLY CHILDHOOD .....	444
VZGOJA IN IZOBRAŽEVANJE.....	450
Abram Ina .....	450
UČENJE IN GIBANJE .....	450
LEARNING THROUGH MOVEMENT .....	450
Apatič Danijela.....	457
RAZŠIRJENI PROGRAM PO MERI UČENCEV .....	457
EXTENDED PROGRAM THAT SUITS THE PUPILS .....	457
Benko Aleš .....	464
NADARJENI UČENCI IN ENERGIJSKA VREDNOST ŽIVIL.....	464
GIFTED STUDENTS AND ENERGY VALUE OF FOOD.....	464

Bevc Štefka .....	471
Z GIBANJEM IN PREHRANO DO BOLJŠEGA POČUTJA .....	471
THOUGHT PHYSICAL EXERCISE AND HEALTHY FOOD TO WELL-BEING .....	471
Bračko Hakl Melita .....	479
NAŠ MINI ZELIŠČNI VRTIČEK .....	479
OUR MINI HERBAL GARDEN .....	479
Brežnik Nevenka .....	486
»BRIHTNE BUČKE« – PREDSTAVITEV DELA Z NADARJENIMI UČENCI .....	486
»BRIHTNE BUČKE« - PRESENTATION OF WORKING WITH GIFTED STUDENTS .....	486
Cekin Darja .....	495
ZDRAVA PREHRANA IN GIBANJE KOT DEL UČNEGA NAČRTA V TRETJEM RAZREDU OSNOVNE ŠOLE .....	495
HEALTHY FOOD AND MOVEMENT AS A PART OF THE CURRICULLUM IN THE THIRD CLASS OF THE BASIC SCHOOL .....	495
Celec Simona .....	499
ZDRAVA PREHRANA V ČASU ODRAŠČANJA .....	499
A HEALTHY DIET DURING GROWING-UP .....	499
Fekonja Hamler Andreja .....	507
KAKO V UČENJE O PROMETU VKLJUČITI GIBANJE .....	507
HOW TO INCLUDE MOVEMENT INTO TRAFFIC LEARNING .....	507
Filipič Jan .....	514
UČINKOVITA GIBALNA AKTIVNOST OTROK PRI POUKU ŠPORTA .....	514
EFFECTIVE PHYSICAL ACTIVITY OF CHILDREN AT SPORTS EDUCATION .....	514
Forjanič Huber Nika .....	523
UPORABA SODOBNIH DIGITALNIH NAPRAV IN NEGATIVNE POSLEDICE NA ZDRAVJE OTROK ...	523
THE USE OF MODERN DIGITAL DEVICES AND NEGATIVE CONSEQUENCES FOR THE HEALTH OF CHILDREN .....	523
Forštnarič Irena .....	531
UČIMO SE ZDRAVO ŽIVETI ZA DANES IN JUTRI .....	531

LEARNING TO LIVE HEALTHY FOR TODAY AND TOMORROW .....	531
Fras Denis .....	539
STRES MED UČITELJI IN TEHNIKE SPROŠČANJA QIGONG .....	539
STRESS AMONG TEACHERS AND RELAXATION METHOD QIGONG .....	539
Gačnik Barbara .....	547
DUŠEVNO ZDRAVJE PREDŠOLSКИH OTROK IN VPLIV VRTCA.....	547
MENTAL HEALTH OF PRE-SCHOOL CHILDREN AND THE INFLUENCE OF KINDERGARTEN .....	547
Gnidovec Lidija .....	554
ODMIK V NARAVO "PREHRANA, GIBANJE IN ZDRAVJE " .....	554
A RETREAT TO NATURE "FOOD, EXERCISE AND HEALTH " .....	554
Grobelšek Suzana .....	562
PREHRANA, GIBANJE IN ZDRAVJE V OSNOVNI ŠOLI .....	562
NUTRITION, PHYSICAL ACTIVITIES AND HEALTH IN PRIMARY SCHOOL .....	562
Hajdinjak Monika.....	571
VPLIV VZGOJNO IZOBRAŽEVALNIH DEJAVNOSTI NA ODGOVORNO RAVNANJE S HRANO IN ZAVRŽENO HRANO V ŠOLI.....	571
THE EFFECT OF EDUCATIONAL ACTIVITIES ON RESPONSIBLE ACTING WITH FOOD AND WASTED FOOD IN SCHOOL.....	571
Irman Melita.....	581
POUK V GOZDU .....	581
LEARNING IN THE FOREST .....	581
Janežič Simona .....	587
SKRB ZA ZDRAVJE GIBALNO OVIRANIH OTROK Z VKLJUČITVIJO V NACIONALNE ŠPORTNE PROGRAME V VRTCU IN OSNOVNI ŠOLI.....	587
HEALTH CARE FOR PHYSICALLY DISABLED CHILDREN WITH INCLUSION IN THE NATIONAL SPORTS PROGRAMS IN KINDERGARTEN AND PRIMARY SCHOOL .....	587
Kavaš Andreja.....	595
ZDRAVA NARAVA - ZDRAVI LJUDJE.....	595
HEALTHY NATURE - HEALTHY PEOPLE.....	595

Klemenc Bernarda .....	602
POMEN ZDRAVIH PRIGRIZKOV V ČASU IZOBRAŽEVANJA.....	602
THE IMPORTANCE OF HEALTHY SNACKS DURING EDUCATION .....	602
Klement Simona .....	606
POSTAL BOM PLAVALEC .....	606
I WILL BECOME A SWIMMER.....	606
Kojc Blanka .....	615
GIBALNE DEJAVNOSTI ZA IZBOLJŠANJE KONCENTRACIJE PRI POUKU.....	615
MOVING ACTIVITIES FOR IMPROVING CONCENTRATION IN CLASS.....	615
Kolar Rebeka.....	623
FORMATIVNO SPREMLJANJE V ŠOLSKE JEDILNICE.....	623
FORMATIVE MONITORING IN THE SCHOOL CAFETERIA .....	623
Kolarič Andreja .....	632
VZGOJA ZA ZDRAV NAČIN ŽIVLJENJA .....	632
HEALING HEALTH MODE .....	632
Koman Klavdija .....	639
GIBANJE IN ZNANJE Z ROKO V ROKI.....	639
PHYSICAL ACTIVITY AND LEARNING HAND IN HAND .....	639
Komljanc Alenka .....	645
GIBALNE AKTIVNOSTI V PROJEKTNEM DELU Z LUTKO .....	645
MOVEMENT ACTIVITIES WITHIN PROJECT WORK WITH A PUPPET .....	645
Kozel Jožica.....	651
POMEN PLANINARJENJA ZA ZDRAV RAZVOJ OTROK.....	651
THE MEANING OF MOUNTAINEERING FOR HEALTHY DEVELOPMENT OF CHILDREN .....	651
Kranjc Vöröš Renata .....	659
DAN ZDRAVE ŠOLE.....	659
THE DAY OF A HEALTHY SCHOOL .....	659
Krašovec Bojana .....	668
SKRB ZA ZDRAVJE – DEJAVNOSTI ZA PRVOŠOLCE .....	668

HEALTH CARE – ACTIVITIES FOR FIRST-CLASS STUDENTS .....	668
Kuhelj Rožac Nataša .....	677
SKRB ZA DUŠEVNO ZDRAVJE MLADOSTNIKOV V DIJAŠKEM DOMU IVANA CANKARJA .....	677
THE MENTAL HEALTH CARE FOR THE YOUNG PEOPLE AT THE BOARDING SCHOOL OF IVAN CANKAR .....	677
Kukovec Mihael .....	686
ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG DIJAKOV PO NAČELIH VITKOSTI .....	686
STUDENTS' HEALTHY LIFE STYLE BY THE PRINCIPLES OF LEAN .....	686
Laharnar Elvira.....	696
GIBANJE KOT VZGOJNI ELEMENT PRI VZPOSTAVLJANJU MEDGENERACIJSKIH VEZI IN OBLIKOVANJU SAMOPODOBE PREDŠOLSKEGA OTROKA IN STAROSTNIKA.....	696
MOVEMENT AS EDUCATIONAL FEATURE FOR ESTABLISHING INTERGENERATIONAL RELATIONS AND CREATING GOOD SELF-IMAGE OF A PRESCHOOL CHILD AND AN ELDERLY PERSON.....	696
Lepoša Lidija .....	701
GIBANJE IN UČENJE V ŠOLI V NARAVI V 3. RAZREDU .....	701
EXERCISE AND LEARNING IN A NATURE SCHOOL IN THE 3rd GRADE .....	701
Leskovic Katja .....	710
ALTERNATIVNE OBLIKE POČITKA V VRTCU.....	710
ALTERNATIVE FORMS OF REST IN KINDERGARTEN.....	710
Lešnik Jožica .....	720
SOBOTNA ŠOLA ZA NADARJENE IN VEDOŽELJNE UČENCE.....	720
SATURDAY SCHOOL FOR GIFTED AND INQUISITIVE PUPILS.....	720
Lobenwein Mateja.....	725
OTROK Z BOLEZNIJO CHARCOT MARIE TOOTH V ŠOLI.....	725
A CHILD WITH CHARCOT MARIE DISEASE IN SCHOOL.....	725
Mikluš Andreja .....	731
VZPODBUJANJE ZDRAVEGA NAČINA ŽIVLJENJA PRI POUKU ANGLEŠČINE.....	731
PROMOTING HEALTHY LIFESTYLE BEHAVIOURS IN ENGLISH CLASSES .....	731
Mujdrica Rožman Alenka.....	737

HRANA IN DAN DEJAVNOSTI .....	737
FOOD AND DAY ACTIVITIES .....	737
Ornik Kramberger Natalija .....	741
MODEL ŽOGE V SKLOPU DNEVA DEJAVNOSTI .....	741
BALL MODEL WITHIN ACTIVITY DAY.....	741
Pajič Monika .....	749
POVEZOVANJE GLASBENIH IN ŠPORTNIH VSEBIN V 1. RAZREDU .....	749
CONNECTING MUSIC AND SPORTS ACTIVITIES IN THE FIRST GRADE OF PRIMARY SCHOOL.....	749
Pečnik Ana .....	755
SAMOPODOBA IN DUŠEVNO ZDRAVJE PRI MLADOSTNIKI SKOZI LIKOVNO UMETNOST .....	755
SELF-IMAGE AND MENTAL HEALTH OF YOUNG PEOPLE WITH THE HELP OF FINE ART.....	755
Pejanović Ksenija .....	764
STOPNIČKA NA POTI K SAMOSTOJNOSTI .....	764
A STEP IN THE WAY OF INDEPENDENCE.....	764
Petrović Zorica.....	772
USMERJANJE OTROKA V TEKMOVALNI ŠPORT.....	772
DIRECTING CHILDREN INTO COMPETITIVE SPORT .....	772
Pev Stibilj Vanesa.....	780
GIBANJE IN OPISMEJENJE Z ROKO V ROKI.....	780
MOVEMENT AND ACQUIRING LITERACY SKILLS HAND IN HAND .....	780
Pirih Tavčar Ksenija.....	786
NARAVOSLOVNI DAN V 1. RAZREDU – ZDRAVA ŠOLA .....	786
FIRST-GRADE SCIENCE DAY: THE HEALTHY SCHOOL PROGRAM .....	786
Povž Matej.....	794
OBRAVNAVA NARAVNIH OBLIK GIBANJA Z UPORABO DIDAKTIČNIH KARTONOV.....	794
TEACHING NATURAL MOVEMENTS WITH DACTIC CARDS .....	794
Prejac Martina .....	801
TERENSKO DELO PRI GEOGRAFIJI Z MEDPREDMETNIM POVEZOVANJEM.....	801

GEOGRAPHY FIELDWORK WITH CROSS-CURRICULAR INTEGRATION .....	801
Preložnik David .....	809
GIBANJE IN RAZVOJ OSEBNOSTI V ZBOROVSKI DEJAVNOSTI .....	809
MOVEMENT AND PERSONAL DEVELOPMENT IN CHOIR ACTIVITY .....	809
Pristavec Lidija .....	817
PROJEKTNO DELO Z LUTKO. IGRA Z NARAVNIMI MATERIALI V PREDŠOLSLEM OBDOBJU .....	817
PROJECT WORK WITH A PUPPET. PLAYING WITH NATURAL MATERIALS IN PRESCHOOL EDUCATION. ....	817
Redek Uroš .....	825
POMEMBNOST GIBANJA TER VPLIV NA VEČJO MOTIVACIJO NA RAZISKOVALNEM TABORU ELEKTROTEHNIKE IN RAČUNALNIŠTVA ZA OSNOVNOŠOLCE .....	825
THE INFLUENCE OF PHYSICAL ACTIVITY ON PUPILS' MOTIVATION AT IT AND ELECTRONIC SUMMER CAMPS .....	825
Srakar Klara .....	832
ŠOLA V NARAVI – ŠOLA ZA PRIHODNOST .....	832
NATURE STUDIES – SCHOOL OF THE FUTURE .....	832
Strmšek Tjaša .....	840
URAVNOTEŽENA PREHRANA IN REDNO GIBANJE – DEJAVNIKA ZDRAVEGA ŽIVLJENJA V DIJAŠKEM DOMU IVANA CANKARJA .....	840
NUTRITIONED FOOD AND HEALTHY LIFE ACTIVITY IN STUDENT DORMITORY IVAN CANKAR....	840
Svanjak Simona .....	847
PLES ZA ZDRAVJE IN ZABAVO .....	847
DANCING FOR HEALTH AND FUN .....	847
Šaljaj Anica .....	857
DELAVNICA ZA NADARJENE DEVETOŠOLCE NA TEMO ZDRAVA PREHRANA IN TELESNA AKTIVNOST .....	857
WORKSHOP FOR TALENTED PUPILS ON HEALTHY NUTRITION AND PHYSICAL ACTIVITY .....	857
Šarec Rojc Romana .....	865
ZDRAVA IGRA – ZDRAV IN VESEL OTROK .....	865

HEALTHY GAME – HEALTH AND WELL CHILDREN.....	865
Šimon Natalija .....	874
ŠPORT IN MEDPREDMETNO POVEZOVANJE .....	874
PHYSICAL EDUCATION (PE) AND CROSS-CURRICULAR CONNECTIONS .....	874
Šmon Drevenšek Franja.....	882
VARNO IN PREUDARNO V GORE IN ŠE KAM.....	882
SAFE AND THOUGHTFULLY IN THE MOUNTAINS AND YET WHERE .....	882
Šraml Lučka.....	890
Z GIBANJEM LAŽJE V GLAVO GRE .....	890
USING GYM - MORE CLEAR MINDS .....	890
Uranjek Igor .....	898
ATLETSKI PETEROBOJ NA SREDNJI ZDRAVSTVENI ŠOLI CELJE .....	898
PENTATHLON IN SECONDARY SCHOOL FOR NURSES CELJE .....	898
Vidgaj Alenka.....	904
GIBANJE IN AKTIVNOSTI NA PROSTEM SO ZABAVNE.....	904
EXERCISING AND OUTDOOR ACTIVITIES CAN BE FUN .....	904
Zrilič Tina .....	912
ECO, BIO, ORGANIC? .....	912
ECO, BIO, ORGANIC? .....	912
Žerdin Brigita .....	920
PO POTI KULTURNE IN NARAVNE DEDIŠČINE.....	920
ON THE ROUTE OF CULTURAL AND NATURAL HERITAGE .....	920
ZDRAVJE .....	926
Golob Nina.....	926
STRES, IZGORELOST IN SKRB ZA ZDRAVJE ZAPOSLENIH V DIJAŠKEM DOMU IVANA CANKARJA .....	926
STRESS, BURNOUT SYNDROM AND HEALTH CARE OF EMPLOYEES AT BOARDING SCHOOL IVAN CANKAR .....	926
Jankovec Romana .....	933
VAROVANJE ZDRAVJA IN DEJAVNIKI TVEGANJA ZAPOSLENIH V PEDAGOŠKIH POKLICIH.....	933



HEALTH PROTECTION AND RISK FACTORS IN THE PEDAGOGICAL PROFESSION.....	933
Jug Snežana .....	941
CŠOD - PROMOTOR ZDRAVEGA NAČINA ŽIVLJENJA.....	941
CENTRES FOR SCHOOL AND OUTDOOR EDUCATION – PROMOTING HEALTHY LIFESTYLE.....	941
Ogorevc Ahačič Katja.....	949
PROMOCIJA ZDRAVJA NA NAŠI ŠOLI .....	949
HEALTH PROMOTION IN OUR SCHOOL.....	949
Pitako Mateja .....	958
PLASTIČNO ONESNAŽENJE .....	958
PLASTIC POLLUTION .....	958
Potočnik Simona.....	967
TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK NA BIOTEHNIŠKI ŠOLI RAKIČAN .....	967
TRADITIONAL SLOVENIAN BREAKFAST AT BIOTEHNIŠKA ŠOLA RAKIČAN .....	967
Ravnjak Monika .....	977
TABOR V NARAVI ZA UČENCE PRVE TRIADE.....	977
A CAMP IN NATURE FOR PUPILS IN FIRST THREE YEARS OF SCHOOLING .....	977
Seferagić Alma.....	985
ZDRAVO ŽIVIMO, NIČESAR SE NE BOJIMO .....	985
WE LIVE HEALTHY, WE ARE NOT AFRAID .....	985
Stopar Barbara .....	992
POMEN ERGONOMSKO OBLIKOVANEGA DELOVNEGA MESTA ZA ZDRAVJE DELAVCEV .....	992
THE MEANING OF A ERGONOMICALLY WORKING PLACE FOR HEALTH OF WORKERS.....	992
Ternik Simona.....	1000
TUDI ZDRAVEGA NAČINA ŽIVLJENJA SE JE POTREBNO NAUČITI .....	1000
WE NEED TO LEARN A HEALTHY WAY OF LIVING TOO .....	1000
Udovč Magdalena.....	1010
KAKO POSKRIBETI ZA ZDRAVJE UČITELJEV .....	1010
TEACHERS HEALTH PROMOTION STRATEGIES .....	1010

Videnšek Marjan in Bertalanič Sonja.....	1015
POST IN UČINKI POSTENJA .....	1015
FASTING AND IT'S EFFECTS.....	1015
Žlof Simona.....	1034
OZAVEŠČANJE DIJAKOV O ZDRAVEM NAČINU ŽIVLJENJA KOT DOGODEK PROJEKTNE NALOGE .....	1034
BUILDING STUDENTS' AWARENESS ON HEALTHY LIFESTYLE AS A PRACTICAL PART OF A PROJECT .....	1034
<b>POVZETKI PLAKATOV .....</b>	<b>1043</b>
Stepanovska Gordana .....	1043
VLOGA SLOVENŠČINE PRI PRENOSU ZNANJA O ZDRAVEM ŽIVLJENJU V SREDNJI ŠOLI .....	1043
THE ROLE OF THE SLOVENIAN LANGUAGE IN THE TRANSFER OF KNOWLEDGE ABOUT HEALTHY LIVING IN SECONDARY SCHOOL .....	1043
Vozar Vesna.....	1045
Z GIBOM DO VELIKE ZAČETNICE.....	1045
HOW TO LEARN LARGE INITIAL WITH MOVEMENT .....	1045

## **STROKOVNI PRISPEVKI**

VABLJENO PREDAVANJE

**Oriol Luis Rodríguez in dr. Robert Repnik**

### **PROBLEM Z DEBELOSTJO NA KANARSKIH OTOKIH**

#### **POVZETEK**

Debelost je glavni zdravstveni problem na Kanarskih otokih. Prebivalstvo trpi za debelostjo bolj kot v ostalih delih Španije, saj je zaradi dejstva, da gre za otoke, veliko hrane v naprej pripravljene in procesirane. Poudariti velja, da je debelost na Kanarskih otokih prisotna že v rani mladosti, kar je vodilo do velike zaskrbljenosti in razmisleka o izobraževanju ter zavedanju o zdravem načinu prehranjevanja. Debelost je razumljena kot kronična bolezen, če je v telesu prisotnih preveč maščob. Na Kanarskih otokih je debelost pogostejša kot drugje ter nastopi že pri mlajših. Natančni razlogi za to še niso raziskani, verjetno pa so pri tem pomembni tudi genetsko ozadje prebivalstva in vpliv okolja. V prispevku obravnavamo problem iz zornega kota šolskega izobraževanja o prehrani.

**KLJUČNE BESEDE:** primarno izobraževanje, zdravje, debelost, hrana, Kanarski otoki

### **THE PROBLEM WITH OBESITY IN THE CANARY ISLANDS**

#### **ABSTRACT**

Obesity is a major health problem in the Canary Islands, since its population suffers from the obesity rate in Spain due to this disease and the difference with the rest of the country is great, given that the Canary Islands are islands and their Food is a big part. of processed products. It should be noted that the detection of obesity in the Canary Islands is being recorded at an earlier age and this has led to great concern on the part of education and their lack of awareness of good eating habits. Obesity is a treatable chronic disease that occurs when there is an excess of adipose tissue (fat) in the body. In the Canary Islands, this disease is occurring more frequently and at an earlier age. The causes of why this happens in the Islands are unknown at this time, but probably due to genetic and environmental factors. Therefore, we will conduct research to see how to reduce this high rate of obese from the point of view of food education in schools.

**KEY WORDS:** primary education, health, obesity, food, Canary Islands

## 1 INTRODUCTION

The World Health Organization (WHO) has defined the obesity as a global epidemic of the 21st century at the 57th World Health Assembly in 2004, and today it continues to be a major public health problem. As a final result of this Assembly, WHO initiates a "Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health" and urges governments to develop strategies, programs, campaigns, etc. to the extent possible. Frequency to obesity, whose roots are based on poor eating habits and physical inactivity, which pose a risk to the health of the population and are also a cause of the development of Non-Communicable Diseases (NCDs), such as cardiovascular diseases, diabetes, chronic respiratory diseases and some type of cancer.

As of that moment, the states initiate different actions aimed at the promotion of healthy eating and physical activity. In 2005 in our country, the Ministry of Health, Social Services and Equality (MSSSI), through the Spanish Agency for Consumer Affairs, Food Safety and Nutrition (AECOSAN), launched the "Strategy for Nutrition, Physical Activity and Prevention" of Obesity (NAOS Strategy), to sensitize the population about the need to adopt eating habits and physical activity, for the prevention of obesity. At the same time, the DELTA Project for Nutritional Education, Promotion of Physical Activity and Prevention of Obesity (DELTA) begins in the Canary Islands.

Childhood obesity and overweight are increasing worldwide, with repercussions on health in the short and long term. In Spain, the data published by AECOSAN in the (ALADINO 2011) study indicated that the prevalence of overweight and obesity in Spanish schoolchildren was high. Subsequent studies have shown that the growing rise of this problem has been contained (ALADINO 2013).

In our Autonomous Community of the Canary Islands with the data from previous studies, the figures for childhood obesity were higher than the national average (Estudio Enkid, 2004) and Estudio ALADINO (2011), associated with a high rate of sedentary lifestyle and passive leisure activities.

In view of the situation described in the school population, the General Directorate of Public Health of the Canary Islands Health Service decided to prepare an intervention program for the prevention of childhood obesity (PIPO Program) in collaboration with the Canarian Pediatric Societies and consistent with:

1. Strategies of the World Health Organization (WHO):
  - a. Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health.
  - b. Global strategy "Health 2020" (Health 2020).
2. The Strategies of the Ministry of Health, Social Services and Equality:
  - a. The Strategy for Nutrition, Physical Activity and Prevention of Obesity (NAOS Strategy, 2005).
  - b. The Strategy for the Promotion of Health and Prevention in the SNS (Within the framework of the approach to chronicity in the SNS, 2013).
3. The Strategy of the Autonomous Community of the Canary Islands with the DELTA Project for Nutritional Education and the Promotion of Physical Activity and Prevention of Health (DELTA, 2005).

The problem of obesity continues worldwide, with childhood obesity becoming more prevalent, which is why the WHO created in 2014 the "Commission to fight against the childhood obesity crisis", since the new review of the data It has been alarming.

- Around the world, the number of infants and young children (0 to 5 years old) suffering from overweight or obesity increased from 31 million in 1990 to 44 million in 2012. Only in the

WHO African Region, the The number of overweight or obese children increased from 4 to 10 million in the same period.

- In developing countries with emerging economies (classified by the World Bank as low and middle-income countries) the prevalence of overweight and obesity in children among pre-school children exceeds 30%.
- If current trends continue, the number of overweight infants and young children will increase to 70 million by 2025.
- Without intervention, infants and obese children will remain obese during childhood, adolescence and adulthood.
- Childhood obesity is associated with a wide range of serious health complications and an increased risk of contracting diseases prematurely, including diabetes and heart disease.

Exclusive breastfeeding from birth to six months of age is an important means to help prevent infants from becoming obese.

The Commission is composed of social scientists, public health specialists, clinical scientists and economists, who come together to establish a coherent plan with the best scientific evidence available to act in the prevention of obesity.

The WHO Member States approved six overarching goals to improve maternal nutrition, infant and child nutrition by 2025, among which is the need to prevent overweight in children.

All these positions denote a high level of concern worldwide due to the need to develop actions that improve the health of the population.

We know the enormous difficulty that exists to change bad habits of life once they are consolidated, so in childhood it is essential to create healthy living habits, so that endure throughout the life cycle.

Responding to childhood obesity implies a coordinated action by all social sectors, from the family itself, through the education and health sector, the media, advertising aimed at the child and adolescent population, administrations. public, the food industry, among others.

The key to solving this public health problem lies in finding and finding alliances between all sectors, because in this way we not only act in the short term, preventing immediate pathology (lower self-esteem, greater school bullying, anxiety and tendency, to loneliness and social isolation), but also in the long term, avoiding the appearance of co-morbidities produced by obesity (cardiovascular affectations, hypertension, alterations of blood lipids, risk of suffering type 2 diabetes, alterations, and osteo-articular, among others), and in this way we are also trying to avoid its progression in adult life.

## **2 PREVALENCE OF OBESITY IN THE CANARY ISLANDS**

Given that the data on prevalence of childhood obesity in our population came from the stratification of the results of national studies, we saw the need to obtain real data from our child population in relation to overweight and obesity. For this reason, the General Directorate of Public Health, having knowledge of the realization, by AECOSAN, of a second wave of the ALADINO study in 2013, decided to join the study by increasing the sample size, so that it would be representative. of the schools of the Canary Islands.

The ALADINO study, an acronym for FOOD, Physical Activity, Child Development and Obesity, is framed within the COSI Initiative (WHO European Child-hood Obesity Surveillance Initiative), which is an action of the World Health Organization, surveillance of childhood obesity in European countries, where all the studies use the same methodology, which will allow comparing the data with other European populations.

In the design of the study to determine the weight status of Canarian schoolchildren, it was stratified in an appropriate way so that its results were representative of the population

School of our Autonomous Community (multi-stage, stratified and conglomerate sampling), having developed the collection of information during the period from October 2013 to March 2014. ALADINO of the Canary Islands was carried out on a sample of 1,611 children of both sexes: children: 824 (51.1%); Girls: 787 (48.9%), aged between 6 and 9 years. The collection of the sample was carried out in 32 Primary Education elementary schools chosen at random.

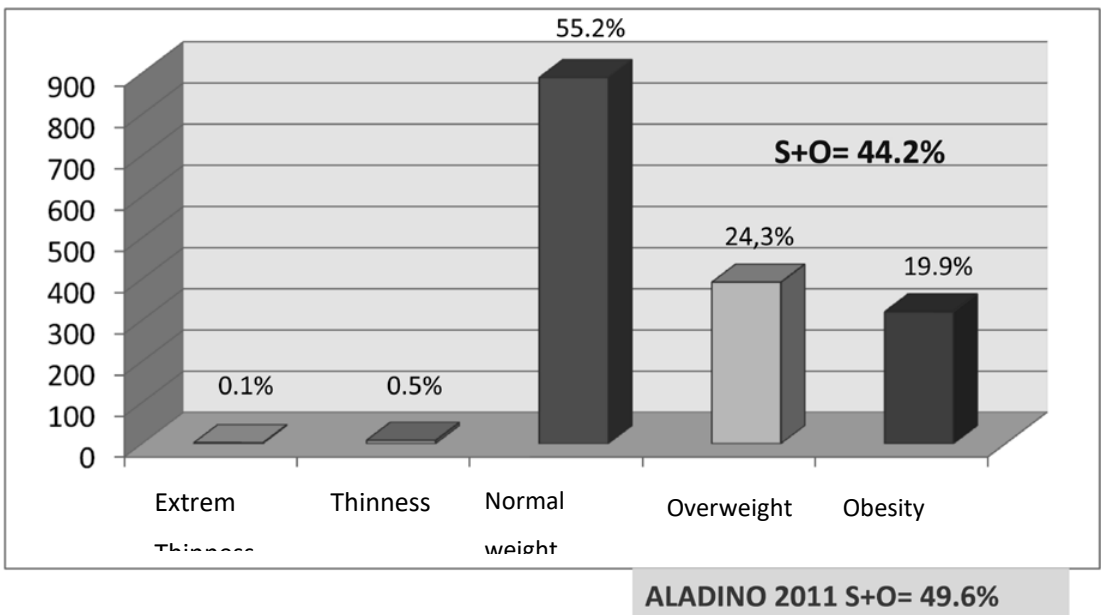
Prior to the start of the work, the Ministry of Education is contacted, and more specifically, the Directorate General for Planning, Innovation and Educational Promotion. Subsequently, letters are sent to the directors of the schools chosen, and to the families to inform about the characteristics of the study, inviting them to participate and attaching an informed consent.

The fieldwork consisted of the completion of three questionnaires (interviewer, families and schools), determination of anthropometric measures and subsequent statistical treatment.

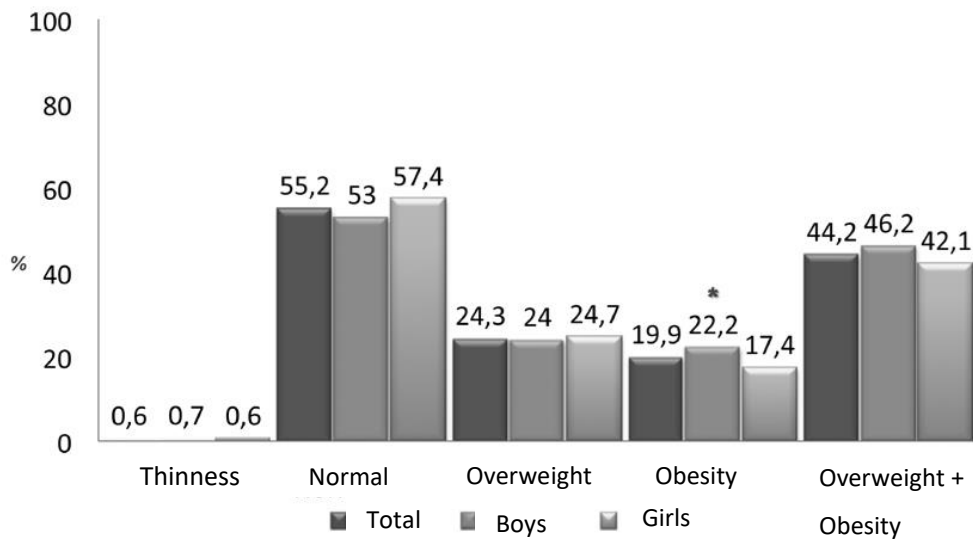
The most outstanding findings are: The prevalence of overweight is 24.3% (children 24.0%, girls: 24.7%), lower than that found in the 2011 ALADINO study (stratification data of our Canarian schoolchildren) which was 28.4%. The prevalence of obesity is 19.9% (children 22.2%, girls: 17.7%) lower than that found in the ALADINO 2011 study (stratification data of our schoolchildren), which was 21.2%. The prevalence of overweight-obesity is currently 44.2%, which compared to the data provided in the (ALADINO, 2011) for the Canarian population was 49.6% (5 percentage points less) (Graph 1).

The study also found that obesity is significantly higher in boys compared to girls (Graph 2).

The prevalence of obesity increases after 7 years of age and continues to increase in the following years (Graph 3).

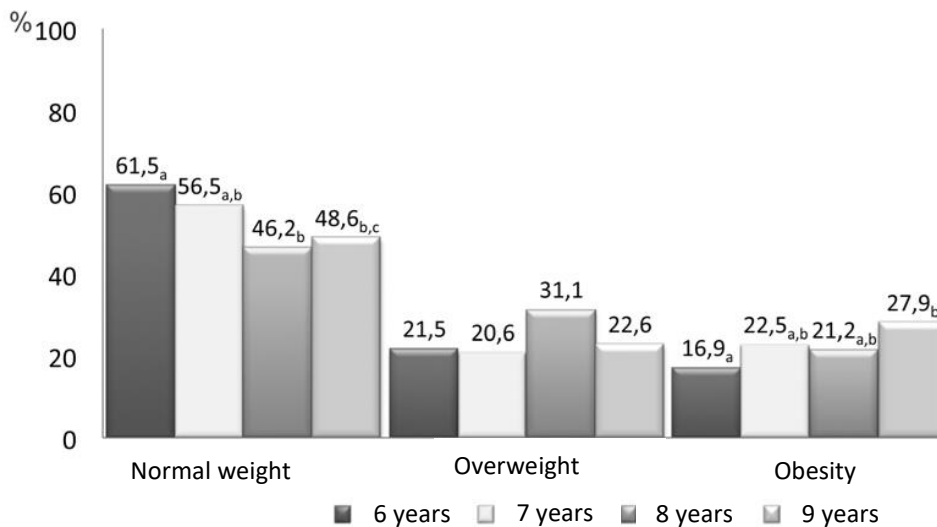


**Graph 1:** prevalence of childhood obesity in schoolchildren in Canary Island (ALADINO 2011).



\*p<0,05 difference between boys and girls

**Graph 2:** nutritional status of schoolchildren according to sex (ALADINO 2011).



The values that do not include the same sub-index are significantly different  $p < 0,05$

**Graph 3:** nutritional status of schoolchildren according to age (ALADINO 2011).

Obesity is related to a greater number of sedentary leisure hours. Dedicate 1 or more than 1 hour of time spent in the use of computer or consoles, both on weekdays and weekends, and more than 2 hours of time spent watching television on weekends, are factors that influence the prevalence of obesity. Finally, obesity was also related to the lower number of hours of sleep.

All these data indicate that the interventions should be directed to these factors that have a clearer impact on obesity.

childish. It will be necessary to continue with the work actively involving the family, which plays a fundamental role when it comes to initiating their children in healthy eating habits, promoting daily physical activity, controlling the hours of passive leisure, stimulating to sports practice, and focusing on rest and sleep.

### 3 CONCLUSION

The Canary Islands should work and implement in their educational system how to tackle the obesity problem that they have in the classroom today. This can only be done through the training that is given to teachers so that they know and can prevent and help this disease increasingly common in our classrooms significantly lower and stop being a problem in the classrooms of the Canary Islands



## 4 REFERENCES

- [1] Amador Demetrio, M. D., Armas Ramos, H., Barrios González, E., Bethencourt Lorenzo, B., Cansino Campuzano, A., & Duarte Curbelo, A. (2012). Abordaje de la Obesidad Infantil y Juvenil en Canarias. *Dirección General de Programas Asistenciales*.
- [2] Armas Navarro, A., Barres Giménez, C., & Suárez López de Vergara, R. G. (2009). Estrategia poblacional para la prevención de la obesidad en la Comunidad Autónoma de Canarias. *Proyecto Delta de educación nutricional y actividad física. Can Ped*, 33(2), 125-8.
- [3] Ballesteros Arribas, J. M., Dal-Re Saavedra, M., Pérez-Farinós, N., & Villar Villalba, C. (2007). La estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad: estrategia NAOS. *Revista Española de Salud Pública*, 81, 443-449.
- [4] Barrios González E, García Mérida JM, Murray Hurtado M, Ruíz Pons M, Santana Vega C, Suárez Hernández E, et al. (2011). Guía pediátrica de la alimentación. Pautas de alimentación y actividad física de 0 a 18 años. Programa de intervención para la prevención de la obesidad infantil. Sociedades Canarias de Pediatría, Dirección General de Salud Pública editores. I.S.B.N.: 978-84-694-4195-4 Disponible en: [www.programapipo.com](http://www.programapipo.com)
- [5] Documento de consenso sobre la alimentación en los centros educativos. Ministerio de Educación, Ministerio de Sanidad Política Social e Igualdad. (2010). Disponible en: [http://www.naos.aesan.mspsi.es/naos/escolar/documentacion\\_alimentacion\\_centros\\_educativos/](http://www.naos.aesan.mspsi.es/naos/escolar/documentacion_alimentacion_centros_educativos/)
- [6] Documento de Evaluación y seguimiento de La Estrategia NAOS: conjunto mínimo de indicadores de la AECOSAN, (2011). NIPO: 863-11-007-8. Disponible en: [www.observatorio.naos.aesan.msssi.gob.es/docs/docs/docu-mentos/2011\\_documento\\_indicadores.pdf](http://www.observatorio.naos.aesan.msssi.gob.es/docs/docs/docu-mentos/2011_documento_indicadores.pdf)
- [7] Estudio ALADINO (2013). Estudio de Vigilancia del crecimiento, alimentación, actividad física, desarrollo infantil y obesidad en España 2013. nutrición. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Madrid, 2014. Disponible en: <http://www.observatorio.naos.aesan.msssi.gob.es/>
- [8] Estudio de Prevalencia de obesidad infantil (ALADINO) (ALimentación, Actividad física, Desarrollo INfantil y Obesidad), (2011.) Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad. Estrategia NAOS (Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad). Disponible en: <http://www.naos.aesan.mspsi.es/naos/investigacion/publicaciones/>
- [9] Evaluación y seguimiento de la estrategia NAOS: conjunto mínimo de indicadores. Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición.(2013) Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Madrid. Disponible en: <http://www.observatorio.naos.aesan.msssi.gob.es/web/indicadores/indicadores.shtml>
- [10] Majem, L. S., Barba, L. R., Bartrina, J. A., Rodrigo, C. P., Santana, P. S., & Quintana, L. P. (2003). Obesidad infantil y juvenil en España. Resultados del Estudio enKid (1998-2000). *Medicina clínica*, 121(19), 725-732
- [11] Proyecto DELTA de Educación Nutricional (2011) Disponible en: <http://www3.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/contenidoGenerico.jsp?idCarpeta=32c1e8fa-cc0f-11e1-adc8-491cdb90fd3e&idDocument=8a401edb-18f8-11e2-afb1-b9b294c3b92c>
- [12] Ruiz Pons, M., Herrera Rodríguez, E., & Suárez López de Vergara, R. G. (2012). Menús saludables desde los 4 hasta los 18 años. *Programa de intervención para la prevención de la obesidad infantil. Sociedades Canarias de Pediatría, Dirección General de Salud Pública editores*.

[13] Tackling childhood obesity at Canary Island, Spain (2014). Darias-Curvo S, Suárez López de Vergara RG. In: ACTION plans in practice: implementation of strategic objectives. Belović B, Darias-Curvo S, Dimitrov P, Fekécs É, Gedminiene A, Gugglberger L, Járomi É, Krajnc-Nikolić T, Kutnjak Kiš R, Machajova M, Psota M, Sherriff N, Sisask M, Suárez López de Vergara R G, Uvodić-Đurić D, Van Den Broucke S, Wu J, Zolubiene E. Editor Krajnc-Nikolić Tatjana, translation Ana Drevenšek]. - Murska Sobota : National Institute of Public Health, OE. ISBN 978-961-6911-40-5. Disponible en: <http://www.action-for-health.eu/distancelearning-tool>

[14] WHO European Childhood Obesity Surveillance Initiative WHO European Childhood Obesity Surveillance Initiative WHO Europe- an Childhood Obesity Surveillance Initiative Implementation of round 1 (2007/2008) and round 2 (2009/2010). 2014, ISBN: 978 92 890 5068 5.

[15] Wijnhoven, T., van Raaij, J., Sjöberg, A., Eldin, N., Yngve, A., Kunešová, M., ... & Martos, É. (2014). WHO European Childhood Obesity Surveillance Initiative: school nutrition environment and body mass index in primary schools. *International journal of environmental research and public health*, 11(11), 11261-11285.

[16] World Health Organization. WHA57.17 Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Disponible en: [http://apps.who.int/gb/ebwha/pdf\\_files/WHA57/A57\\_R17-sp.pdf](http://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/WHA57/A57_R17-sp.pdf)

## ZDRAVA PREHRANA NA KITAJSKEM

### POVZETEK

Kitajska je razvila neodvisen sistem prehrane že pred tisočletji. Kitajska medicina vsebuje teorijo "uskklajenost med zdravili in hrano". Kitajci verjamejo, da je številna hrana zdravilo in da ni jasne meje med njima. Hrana lahko povzroča ali zdravi bolezni in zdravila so lahko uporabljena kot hrana ter obratno. Kitajsko medicino se običajno ne pojasnjuje z zahodno medicino, čeprav se kitajsko medicino pogosto prakticira tudi na zahodu. Stari Kitajci so odkrivali zdravilne moči hrane. Različne vrste hrane naj bi povzročale določene učinke. Učinkovanje teh na človeško telo bi naj bil dolgotrajen proces, ki ni tako učinkovit kot zahodna medicina. Vplivi kitajskega pristopa s hrano kot zdravilom so manj očitni in nežnejši, verjetno pa imajo tudi manj stranskih učinkov.

**KLJUČNE BESEDE:** zdravilo, hrana, učinki

## HEALTHY FOOD IN CHINA

### ABSTRACT

China developed an independent diet system thousands of years ago. Chinese medicine also has the theory of "medicine and food homology". It is believed that many foods are medicines, and there is no absolute boundary between them. Food can cause and treat diseases, and medicines can be used as food. Although Chinese medicine cannot be explained by western medicine, however, it is often effective in practice. The ancient Chinese were good at discovering healing powers from food. All kinds of food have their own effects, and its treatment of human body is long-term process, though not as effective as western medicine. The way to good for health is much more gentle through the effects of food , with only few side effects.

**KEY WORDS:** medicine, food, effects

## 1 ABUNDANT FOOD OF CHINA

China has 9.6 million square kilometres of land, about the same size as the United States. There are mainly five types of climate in China: temperate monsoon climate, subtropical monsoon climate, tropical monsoon climate, temperate continental climate and plateau climate. Because of the complex topography, there are also many microclimatic zones. Plants from all over the world can find suitable climatic conditions in China (Figure 1).

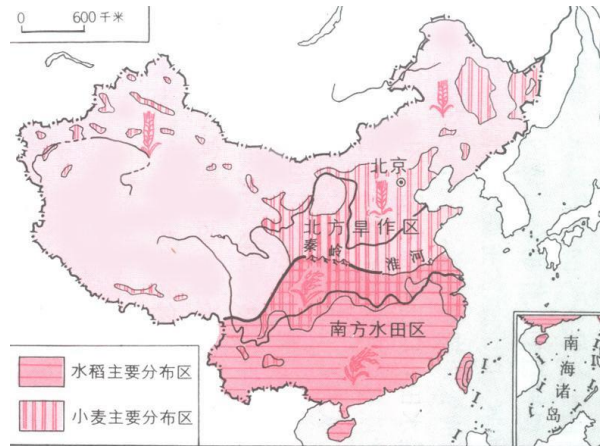


**Figure 1:** The map of the world with China almost in the centre of the map (LINK [https://pic4.zhimg.com/deb9d47e91172de90e0369956fe96497\\_r.jpg](https://pic4.zhimg.com/deb9d47e91172de90e0369956fe96497_r.jpg)).

The temperate monsoon climate and subtropical monsoon climate are the two most important climatic belts in this country. The monsoon climate is not unique to China. It is also typical of the southeastern United States and southeastern Argentina. The most notable features of monsoon climate are: warm winter and hot summer, clear four seasons, and hot rain at the same time. In particular, the "rain and heat period" is particularly beneficial to the growth of crops, and this type of climate provides us with a rich of food.

### **China's staple food production areas**

China is divided into the south and the north, It is bounded by the qinling mountains and the huaihe river. The average temperature in the south is higher than in the north, and the average rainfall in the south is higher than in the north. Rice was mainly planted in the south and in the central north wheat and corn (Figure 2).and Animal husbandry is located in the northwest and close to Mongolia.



**Figure 2:** The map of China with regions: in the south the is rice mainly planted and in the central north wheat and corn, The development of livestock husbandry in the northwest and close to Mongolia

(LINK

[https://appwk.baidu.com/naapi/doc/view?ih=810&o=jpg\\_6&iw=1080&ix=0&iy=0&aimw=1080&rn=1&doc\\_id=655724f04128915f804d2b160b4e767f5acf80f1&pn=6&sign=768f30b75d9cbe9852bfd1d23ecc67d&type=1&app\\_ver=2.9.8.2&ua=bd\\_800\\_800\\_IncredibleS\\_2.9.8.2\\_2.3.7&bid=1&app\\_ua=IncredibleS&uid=&cuid=&fr=3&Bdi\\_bear=WIFI&from=3\\_10000&bduss=&pid=1&screen=800\\_800&sys\\_ver=2.3.7\).](https://appwk.baidu.com/naapi/doc/view?ih=810&o=jpg_6&iw=1080&ix=0&iy=0&aimw=1080&rn=1&doc_id=655724f04128915f804d2b160b4e767f5acf80f1&pn=6&sign=768f30b75d9cbe9852bfd1d23ecc67d&type=1&app_ver=2.9.8.2&ua=bd_800_800_IncredibleS_2.9.8.2_2.3.7&bid=1&app_ua=IncredibleS&uid=&cuid=&fr=3&Bdi_bear=WIFI&from=3_10000&bduss=&pid=1&screen=800_800&sys_ver=2.3.7))

Therefore, the staple food of the residents in the north and south is also different, with rice as the main food in the south and flour as the main food in the north. Some people also joke that China should be divided into two ethnic groups, one that eats rice and one that eats noodles, instead of 56.

## 2 OTHER FOOD PRODUCTION AREAS IN CHINA





**Figure 3 and 4:** Fruit, vegetables and livestock are distributed in China

(LINK figure3

<https://baike.baidu.com/pic/%E5%A4%A7%E5%AE%97%E5%86%9C%E4%BA%A7%E5%93%81/2900318/0/960a304e251f95ca4b62bf61cf177f3e66095255?fr=lemma&ct=single#aid=0&pic=960a304e251f95ca4b62bf61cf177f3e66095255>).

(LINK figure4

<http://5b0988e595225.cdn.sohucs.com/images/20180626/d6421e1d707841269e27f6261cf087ac.jpeg>).

In the temperate zone of north China, there are apples, pears, grapes, etc., hami melon in the northwest, dairy products in the grassland, freshwater fish in the southern water network, soybean in the northeast, The southernmost tropical region of China is rich in fruit

**Figure 5, 6, 7:** There are three Chinese fruit varieties: jujube, litchi, kiwi fruit.





### 3 CHOOSE HEALTHY FOODS

**Figure 8:** It is the food on the table from an ordinary Chinese family (LINK <https://user.qzone.qq.com/1031453161/infocenter>).



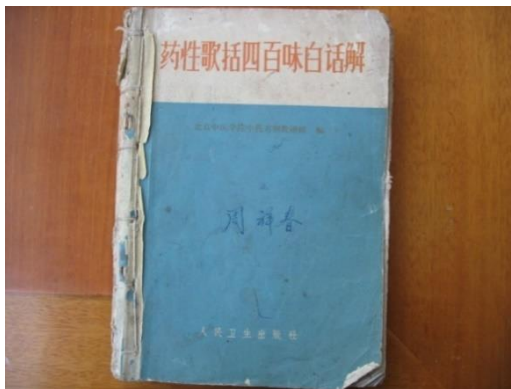
Besides staple rice, there are 7 foods. Turnip roast meat, soy roast sausage, bamboo shoots roast pig's feet, bean curd, ginger, sweet potatoes, green leafy vegetables. Consider the combination of meat and vegetables, balanced nutrition. Different seasons, different ages, different physical characteristics will choose different foods scientifically, only for one purpose, for their own health. The basis for choosing food in China is as follows:

#### 1. Take traditional medicine (TCM) as the guidance.

Traditional Chinese medicine (TCM) has a history of thousand years in China.

**Figure 9, 10, 11, 12, 13:** That is a Chinese TCM book (LINK <https://user.qzone.qq.com/1031453161/infocenter>).





<p>1. 感受性的叶, 揉成 2. 反背或反侧取之。</p> <p>1. 吐血、痰血、子宫颈炎 2. 高血压、冠心病 3. 痢疾 4. 痔疮、痔瘡、痔核</p> <p>1. 各种内出血 2. 肺病 3. 痔疮出血、痔核出血</p> <p>1. 喉痛、吐血、胃痛 2. 心胆痛、脚气 3. 咳嗽、肺病、高血压、白喉等</p> <p>1. 喉痛、胃痛、胃以不舒、胃拉稀、头有渣沫和不得化食物等症。</p>	<p>1. 香薷、湿食积 2. 三鞭至五钱</p> <p>1. 胃食积、胃与皮厚 2. 三鞭至五钱</p> <p>1. 咳嗽、喘不化、喉痛 2. 二钱至五钱</p>	<p>1. 香薷子 2. 辛甘平 3. 清食、化痰</p> <p>1. 香粒不消、胃腹膨胀 2. 痰多 3. 痰</p>
---	--	--

**十、驱虫药(附:外用杀虫药)**

能驱除或杀灭体内寄生虫。在使药时,必须根据体质的强弱,寄生虫的种类,虫病的性质,分别选用和配合适当的药物。另外,有几种外用杀虫药,药名也附在这里。

**木槿**

图 4-139 木槿

【处方名】 川槿皮、木槿皮。  
【别名】 白槿皮。  
【植物形态】 锦葵科,木槿属。落叶小灌木或小乔木。树皮灰褐色。高

达 1 丈多。叶互生,卵形或长卵形,长 1~2 寸,边缘有不规则锯齿,往往 3 裂,有 3 条明显的主脉。花单生于叶腋,通常淡红紫色,也有白色、紫色和橙黄。果实长圆形,顶端略尖,有绒毛。成熟时开裂为 5 瓣。种子密被有棕色长毛。8~9 月开花。

【采收加工】 常备栽培作为绿篱。

【采收加工】 茎皮入药。全年采收,洗净,切断,晒干。

【性味功效】 甘涩平,杀虫疗疔。

【主治用法】 研粉,用米醋浸汁外涂。

【用】 1. 白槿皮(花) 苦寒,清热解暑。治痧胀、腹痛、泄热白痢。以白槿皮煎水服之。每用三钱至五钱。煎服或晒干研末吞服,每次一钱,每天二至三次。

2. 朝天子(果实) 苦平。润肺,化痰。治咳嗽喘急。三钱至五钱,煎服。治疔疔去毒。远建州煎洗。

3. 木槿根(根) 甘微寒。清热除湿。主治热白痢。一两,加度酒内一两同煮,吃渣饮汤。

【注】 1. “白槿皮”是木槿开花的一个茎节。2. 以“朝天子”为名的中药,有朝天子(果实)、朝天子(根)等。

**二、驱热药**

能驱除或杀灭体内寄生虫。在使药时,必须根据体质的强弱,寄生虫的种类,虫病的性质,分别选用和配合适当的药物。另外,有几种外用杀虫药,药名也附在这里。

**香薷**

图 4-140 香薷

【别名】 白槿皮。  
【植物形态】 锦葵科,木槿属。落叶小灌木或小乔木。树皮灰褐色。高

达 1 丈多。叶互生,卵形或长卵形,长 1~2 寸,边缘有不规则锯齿,往往 3 裂,有 3 条明显的主脉。花单生于叶腋,通常淡红紫色,也有白色、紫色和橙黄。果实长圆形,顶端略尖,有绒毛。成熟时开裂为 5 瓣。种子密被有棕色长毛。8~9 月开花。

【采收加工】 常备栽培作为绿篱。

【采收加工】 茎皮入药。全年采收,洗净,切断,晒干。

【性味功效】 甘涩平,杀虫疗疔。

【主治用法】 研粉,用米醋浸汁外涂。

【用】 1. 白槿皮(花) 苦寒,清热解暑。治痧胀、腹痛、泄热白痢。以白槿皮煎水服之。每用三钱至五钱。煎服或晒干研末吞服,每次一钱,每天二至三次。

2. 朝天子(果实) 苦平。润肺,化痰。治咳嗽喘急。三钱至五钱,煎服。治疔疔去毒。远建州煎洗。

3. 木槿根(根) 甘微寒。清热除湿。主治热白痢。一两,加度酒内一两同煮,吃渣饮汤。

【注】 1. “白槿皮”是木槿开花的一个茎节。2. 以“朝天子”为名的中药,有朝天子(果实)、朝天子(根)等。





According to the theory of Chinese medicine, food can be divided into warm, cool and cold. Warm food is mutton, chicken, animal offal, pumpkin, wine, black tea, cherry, litchi, jujube, shrimp, sea cucumber and so on. Cool food is duck, crab, eggplant, white radish, millet, tofu, wheat, apple, green tea, mushrooms and so on. Cold food is crab, salt, sugar cane, tomato, kelp, bamboo shoot, watermelon, banana, cucumber, winter melon, grapefruit, screw. Average person, winter eats cold food less, summer eats warm plant less. Human constitution is also divided into heat constitution and cold constitution. Body thin, easily excited, dry stool, fear hot love cold people belong to the warm constitution of body. Pale face, easily tired, afraid of the wind fear cold, hands and feet cold, often diarrhea people, a cold constitution of body. People with a cold constitution eat less cold food and more warm food.

China developed an independent diet system thousands of years ago. Chinese medicine also has the theory of "medicine and food homology". It is believed that many foods are medicines, and there is no absolute boundary between them. Food can cause and treat diseases, and medicines can be used as food. Although Chinese medicine cannot be explained by western medical theory, however, it is often effective in practice.

The ancient Chinese were good at discovering healing powers from food. All kinds of food have their own effects, and its treatment of human body is long-term process, though not as effective as western medicine. The way to be good for health is much more gentle through the effects of food, with only few side effects.

For example, there is a traditional Chinese medicine called "astragalus", which is often used by Chinese people as an accompaniment to braised chicken, because it is a "warm" material, used to stew chicken, which is more suitable for people with a cold constitution of body.

Tea is an indispensable beverage in Chinese daily life. It can also be found in Chinese medicine books. The effect of tea is to wake people up and help them digest.

## 2. Take the proverbs in Chinese food culture as the guide.

If you eat turnip in winter or ginger in summer, you don't need a prescription. Green bean and tofu ensures health; If you don't eat vegetables for two days, you will feel ill. Better a fresh peach than a basket of rotting apricots. Drink old wine and eat fresh vegetables.

## 3. Modern scientific guidance



**Figure 14:** This is a pyramid of balanced eating has become the consensus of most Chinese people. Grains should be eaten the most, fruits and vegetables to eat more, fish to eat right, oil salt sugar eat less. (LINK [http://pic26.photophoto.cn/20130113/0016028083095814\\_b.jpg](http://pic26.photophoto.cn/20130113/0016028083095814_b.jpg) ).

## 4 DIFFERENCES BETWEEN CHINESE AND WESTERN FOOD

CNN recently picked the world's most "disgusting" food. Many Asian foods are considered disgusting in the eyes of westerners, while Chinese people enjoy eating Preserved eggs as the most disgusting food. It's a weird shape, like a devil's egg, most Chinese believe that Preserved eggs are not only tasty, but also nutritious.

Chinese people prefer to eat cooked food, including vegetables. The idea of eating cooked food is partly good for human health, as high temperatures can kill bacteria, parasites and make people with weakened stomach absorb nutrients rather than be bothered by germs. But europeans prefer raw salads because high temperatures can make vegetables less nutritious.

Europeans believe that chicken feet should be discarded and not eaten, while many Chinese believe that chicken feet are better than chicken. They thought the fish head was better than the fish body. I also like to eat a kind of fermented "stinky tofu", thinking it smells bad and tastes good.

Similarly, Europeans believe that milk is nutritious and an excellent food, while many Chinese people cannot digest pure milk because they lack the enzyme to break down lactose.

## **5 CONCLUSION**

Therefore, the food of a nation is adapted after thousands of years. With the globalization, we can have access to the food of different countries or nationalities. Those we like can try the unique food from other countries, while we have the right to choose our own food.

Life expectancy in China in 2015 was 74 years for men, 77 for women, and rising every year. Although not as good as developed countries, it is relatively high among developing countries. In my opinion, it is the fact that China is too large, the development of different regions is not balanced, and the distribution of medical resources is not balanced, which is the reason why the average life expectancy is lower than developed countries, not the problem of food in China.

## **6 REFERENCES**

- [1] wang weiqun. Nutrition [M]. Beijing: advanced education press, 2003.
- [2] China nutrition society. The pagoda of balanced meals and its application [M]. Beijing: China light industry press, 2000.
- [3] China nutrition society. Dietary guidelines for Chinese residents [M]. Beijing: China light industry press, 1998.
- [4] China nutrition society. Reference intake of dietary nutrients for Chinese residents [M]. Beijing: China light industry press, 2000.
- [5] The documentary 《A bite of China》 LINK <http://jishi.cntv.cn/program/sjsdzg/index.shtml>

## **KAKO PRI OTROCIH IN MLADOSTNIKI V OSNOVNI ŠOLI SPODBUDITI UŽIVANJE SADJA IN ZELENJAVE?**

### **POVZETEK**

Pomen oblikovanja zdravih prehranjevalnih navad, vključevanje sadja oz. zelenjave v vsakodnevne obroke so načela zdravega življenja in hkrati so osnova in smernice, ki spodbujajo prebivalstvo k zdravemu prehranjevanju, večji fizični aktivnosti in zmanjševanju nezdravih razvad. Cilj, ki ga spodbuja država z različnimi dokumenti je izboljšanje zdravja prebivalstva v celoti. Podatki za Slovenijo in širši evropski prostor kažejo, da je vnos sadja in zelenjave med prebivalci pogosto prenizek za varovanje in krepitev zdravja. Na končen rezultat povečanja uživanja sadja in zelenjave imajo vpliv različni faktorji: pogostost ponujenega sadja in zelenjave, čas ponudbe, način ponudbe, vrsta ponujenega sadja in zelenjave, okolje v katerem se nahaja šola, izobraževalne aktivnosti, ki jih šola izvede, tako za učence, učitelje kot tudi starše. Izjemno pomembno je vključevanje in pripravljenost sodelovanja staršev, ki lahko v domačem okolju močno vplivajo na sprejemljivost posameznih vrst sadja in zelenjave pri otrocih. Velikega pomena pa je tudi aktiviranje lokalnih ponudnikov, ki lahko zagotovijo svežo in kakovostno oskrbo sadja in zelenjave. Zdrava prehrana naj bi bila večkrat tema predavanj oz. razrednih ur. Otroci in mladostniki si želijo ogledati pridelovanje sadja oz. zelenjave in pri tem tudi aktivno sodelovati. S posameznimi aktivnostmi bi morali pričeti že v vrtcu in jih nadaljevati takoj ob vstopu v šolo (sadje oz. zelenjava lahko nadomesti sladkarije). V kolikor je tekom pouka namenjen odmor prav razdeljevanju sadja oz. zelenjave tega pojejo več. Prav tako bi ob enkratni razdelitvi sadja oz. zelenjave moralo biti na razpolago večje število vrst in tudi mest na šoli, kjer je sadje oz. zelenjava na razpolago.

**KLJUČNE BESEDE:** otroci, sadje, zelenjava

## **HOW TO ENCOURAGE CHILDREN AND TEENAGERS IN SCHOOL TO EAT FRUIT AND VEGETABLES?**

### **ABSTRACT**

Incorporating fruit and vegetables in everyday meals is one of the main principles of a healthy lifestyle and form the basis and the guidelines that encourage citizens to make healthier eating choices, exercise more and reduce their unhealthy habits. The goal that Slovenia is trying to achieve by issuing various dietary guidelines is to improve the overall health of the population. The data regarding the intake of fruits and vegetables in Slovenia and the EU shows that the intake is too low to be significant in preserving and improving the health of the population. We need to consider various influencing factors in order to improve the desired result of increasing the intake of fruits and vegetables: how frequently the fruit or vegetables are offered, time, manner, types of fruit and vegetables, the schools locations (school districts), educational activities for the students, the teachers and the parents which are organized by the school. The support and involvement of the parents is crucial since they have a major role in

the family as regards the introduction to and acceptance of certain types of fruit and vegetables by their children. Another important aspect is how to find ways to attract the local food growers that are able to provide fresh and quality fruits and vegetables. Information about healthy diets should be included more often in lectures and class meetings. Children and teens wish to see the cultivation of fruits and vegetables and actively participate. Activities should start early; preferably in Kindergarten in consistently continue throughout the educating process from the first day of the first grade (fruit and vegetables can even replace sweets). Experience shows that if schools dedicate a whole recess to distributing fruit and vegetables among students they eat more. Moreover a larger quantity and variety of fruits and vegetables should be available in various places at schools if the distribution is a one-time event.

**KEY WORDS: children, fruit, vegetables**

## 1 UVOD

Prehrana in način življenja pomembno vplivata na naše zdravje in počutje. Zdrava prehrana je še posebej pomembna v obdobju odraščanja. Ob zagotavljanju ustreznega psihofizičnega razvoja, zdrave prehranjevalne navade, ki jih otroci pridobijo v zgodnjem otroštvu, vplivajo na izbiro živil in način prehranjevanja tudi v kasnejšem življenjskem obdobju in s tem na zdravje v odrasli dobi. Med ukrepe za zagotavljanje zdravja prebivalstva sodi tudi zagotavljanje čim boljših pogojev za zdravo prehranjevanje v vzgojno izobraževalnih ustanovah. Zdrav življenjski slog spodbuja država s smernicami in drugimi različnimi dokumenti. Zdrava prehrana vključuje zelenjavo, sadje, hrano z manj maščobami, uživanje zadostnih količin tekočine (predvsem vodo, naravne sokove in nesladkane čaje). Različni dejavniki ter informiranost o pomenu sadja in zelenjave, oblikujejo odnos otrok, mladostnikov, učiteljev, staršev in tudi proizvajalcev za vključevanje sadja in zelenjave v vsakodnevne obroke. Tako država, kot šola lahko z določenimi ukrepi spodbujata k večjemu uživanju sadja in zelenjave. Pomembno pa je v izobraževalnih ustanovah izbrati čim boljši pristop, ki bo dolgoročno pomenil večjo zaužito količino sadja in zelenjave pri otrocih ter tako vplival na zdrave prehranjevalne navade otrok, mladostnikov in kasneje odrasle populacije. Zdrave prehranjevalne navade otrok in mladostnikov so še posebej pomembne, ker zdravi vzorci prehranjevanja v otroštvu in adolescenci spodbujajo zdrav način življenja, rast in intelektualni razvoj otrok ter imajo dolgoročne ugodne učinke na zdravje.

## 2 PREHRANSKA POLITIKA DRŽAVE

Temeljni cilji prehranske politike so zagotavljanje varne hrane vzdolž celotne živilske verige, vzpostavljanje, ohranjanje in krepitev zdravih prehranjevalnih navad prebivalcev Republike Slovenije ter zagotavljanje zadostne preskrbljenosti prebivalstva s kakovostno in zdravju koristno hrano na trajnostni način (ReNPPP, 2005).

Po podatkih raziskave „Z zdravjem povezan življenjski slog“ (2001), se je izkazalo, da se Slovenci nezdravo prehranjujejo. Število dnevni obrokov in ritem prehranjevanja povprečnega prebivalca nista ustrezna, energijska vrednost povprečnega obroka je previsoka, zaužijemo preveč skupnih maščob ter preveč nasičenih maščob, zaužijemo premalo sadja in zelenjave ter prehranske vlaknine, ki so pomemben varovalni dejavnik pred kroničnimi nenalezljivimi boleznimi.

ReNPPP (2005) spodbuja lokalno trajnostno oskrbo in s tem spodbuja aktivnosti, ki naj bi okrepile lokalno vezano pridelavo in oskrbo s svežini, kakovostnimi in polnovrednimi živili. Pri mladostniki to pomeni:

- promocij zdrave prehrane pri otrocih in mladostnikih,
- izoblikovanje zdravih prehranjevalnih navad in odnosa do prehranjevanja,
- uvedba sodobnih prehranskih standardov, normativov in priporočil v organizirani prehrani otrok in mladostnikov,

- uveljavitev standardov in normativov zdravega prehranjevanja v organizirani prehrani otrok in mladostnikov,
- okrepitev znanja in veščin strokovnega osebja za načrtovanje in pripravo zdrave prehrane za otroke in mladostnike,
- priprava smernic za to populacijsko skupino,
- uživanje zdravju koristnih pijač/napitkov v vrtcih in šolah (mleko, voda in nesladkane brezalkoholne pijače),
- sistemska ureditev organizirane prehrane v srednjih šolah in dijaških domovih.

Oblikovani standardi zdravega izobraževanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah priporočajo, da se vse oblike organizirane prehrane v vzgojno-izobraževalnih ustanovah uskladijo z načeli zdrave prehrane pri otrocih in mladostnikih (Gabrijelčič Blenkuš in sod., 2005).

### **3 ZAKON O ŠOLSKI PREHRANI**

Cilji zakona so upoštevanje načel trajnostne potrošnje, zagotavljanje kakovostne in subvencionirane šolske prehrane, katera 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. Prav tako zagotavlja enake možnosti pri doseganju ciljev učencem in dijakom iz socialno manj vzpodbudnih okolij (UL RS, 43/2010).

Velik problem pri izbiri hrane, ki jo otroci in mladostnik uživajo, predstavlja trženje nezdrave hrane, ki je pomemben dejavnik pri razvoju nezdravih prehranjevalnih navad in debelosti. Pri trženju otrokom prevladuje pet kategorij živil: sladkane pijače, žitarice za zajtrk, slaščice, prigrizki restavracije s hitro hrano, oglaševana živila se dramatično razlikujejo od priporočene prehrane za otroke in mlade, otroci so vpleteni v oglaševanje in v oglasih uživajo. Promocija hrane ima na otroke velik učinek. Pomeni spreminjanje prehranskega znanja, vpliva na izbiro živil, določa način porabe denarja, vpliva na uživanje določenih vrst hrane in nenazadnje ima vpliv na prehranske navade in prehranski status le-teh. Značilno je, da večina hrane, ki se trži otrokom, je nezdrava hrana, ki vsebuje prekomerno količino maščob, tudi nasičenih, sladkorja in soli, v njej pa je premalo nujno potrebnih mineralov, vitaminov in drugih sestavin, pomembnih za zdravje. Prehranjevalne navade otrok in mladostnikov niso ustrezne, zaužijejo manjše število dnevnih obrokov od priporočenega, obenem se prehranjujejo neredno. Dobra tretjina jih nikoli ne zajtrkuje. Glede izbire živil se prehranjujejo pretežno nezdravo. Uživajo premalo sadja in zelenjave, prepogosto uživajo energijsko goste jedi, prigrizke in sladkane pijače (Šinkovec in Gabrijelčič Blenkuš, 2010).

#### **4 VPLIV STARŠEV NA PREHRANSKO VEDENJE OTROK**

Zaznavanje stališč staršev o zdravem načinu prehranjevanja pri otrocih vpliva na oblikovanje njihovih stališč in navad, povezanih s prehranjevanjem. 11. letniki, ki so sodelovali v raziskavi, so izrazili visoko stopnjo zaznavanja želje staršev, da bi se prehranjevali zdravo, hkrati pa jasno izražajo mnenje, da bi jim starši kupili živila, ki jih je priporočljivo vključevati v vsakodnevno prehrano. Omenjena ugotovitev kaže na to, da bi se otroci v domačem okolju lahko zdravo prehranjevali, če bi imeli jasno oblikovano željo po uživanju zdrave hrane (Kostanjevec, 2009).

#### **5 VPLIV VRSTNIKOV NA PREHRANSKO VEDENJE OTROK**

V srednjem in poznem otroštvu je vpliv vrstnikov na vedenje otrok velik. Moč vplivanja je odvisna od področja in okolja, v katerem se otroci nahajajo. Vrstniki v obravnavanem razvojnem okolju pomembno vplivajo na oblačenje, modo, glasbo, izbiro prijateljev, skupine druženja in vrsto knjig, ki jih otroci berejo. Prav tako lahko vplivajo na pojav negativnih oblik vedenja, kot so kajenje, droge in alkohol. V srednjem in poznem otroštvu otroci razvijajo tudi prijateljstva, ki imajo različne razvojne stopnje (Marjanovič Umek in Zupančič, 2004).

#### **6 VPLIV IZOBRAŽEVANJA NA PREHRANSKO VEDENJE OTROK**

Prehransko izobraževanje, ki se izvaja v različnih oblikah formalnega, neformalnega in informalnega izobraževanja, lahko vpliva na prehransko vedenje in oblikovanje prehranjevalnih navad otrok. Vključevanje prehranskih vsebin v kurikulum osnovne šole lahko na različne načine pripomore k oblikovanju zdravega življenjskega sloga otrok in mladostnikov, ki so v proces izobraževanja vključeni.

#### **7 ODNOS DO HRANE**

Posamezniki imajo do določene hrane lahko predsodke in z njimi se srečujemo iz dneva v dan in pogosto jim ne dajemo posebne pozornosti. Predsodki do hrane se oblikujejo predvsem v otroštvu. Starši so tisti, ki odločajo kaj bodo otroku ponudili jesti. Prav tako s svojim zgledom prenašajo svoj odnos do določene hrane na otroka. V vrtcu se otroci srečajo z drugačno in novo hrano. Tako dobi otrok priložnost, da poizkusi novo hrano, ki mu je ne bi smeli vsiljevati. Ob vstopu v šolo, imajo otroci že delno izoblikovan odnos do hrane.

Gajžel (2006) poroča, da imajo osnovnošolci predsodke do nekaterih vrst zelenjave (brokoli, cvetača, ohrovt, olive, por, bučke, jajčevci). O predsodkih do sadja (razen rozin) ne poroča. Učenci so se v predsodkih do živil razlikovali glede na spol, starost, tip naselja, v katerem živijo. Ugotovljeno je bilo, da imajo dekleta več predsodkov do živil, kot fantje. Izkazalo se je, da imajo mlajši učenci (starost 10 do 12 let) več predsodkov kot starejši učenci (starost 13 do 15) let. Raziskava je pokazala, da imajo osnovnošolci veliko predsodkov do zelenjave, kar je z vidika zdrave prehrane zaskrbljujoče, saj so učenci dobro informirani o pomenu uživanja zelenjave.



## **8 PREHRANSKA PIRAMIDA**

Sadje in zelenjava sta v prehrani zelo pomembna, kot taka sta sestavni del šolskih jedilnikov. Pomembna sta zaradi učinkovitega zniževanja energijske gostote obrokov in zviševanja hranilne vrednosti obrokov. Doseganje prehranskega cilja pet obrokov sadja in zelenjave dnevno oz. 720 g na dan je mnogokrat zelo zahtevna naloga ampak ne nedosegljiva, saj lahko uživamo sveže sadje in zelenjavo, zamrznjeno, konzervirano, ohlajeno ali suho. Sadje in zelenjava sta tudi sestavna dela 100 % sadnih sokov. Iz opravljenih raziskav s prehranskimi vzorci naših otrok in mladostnikov ne moremo biti zadovoljni, saj jih tretjina (30% fantov in 38% deklet) odhaja vsak dan v šolo brez zajtrka, redno zajtrkuje le 42% fantov in 37% deklet. Vsak dan med tednom kosi 80% anketiranih, večerja pa 61% fantov in 43% deklet. Dekleta predvsem izpuščajo zajtrk in večerjo. Tisti otroci in mladostniki, ki redno zajtrkujejo, kosijo in večerjajo, se tudi sicer statistično značilno bolj zdravo prehranjujejo – bolj pogosto uživajo sadje in zelenjavo, s svojo težo so zadovoljni in menijo, da je njihovo telo ravno pravo (Gabrijelčič Blenkuš, 2008).

## **9 SADJE**

K zdravi prehrani sodi sadje. Že v najstarejših časih je človek spoznaval pomen sadja v prehrani. Sadeže in plodove je nabiral in jih kmalu začel razlikovati glede na okus in kakovost (Adamič, 1990). Sadje, razen oreščkov, ima nizko energijsko vrednost, vsebuje pa veliko vitaminov in elementov, lahko prebavljivih sladkorjev, sadnih kislin, encimov, pektinskih snovi, vlaknin, aromatičnih in antioksidacijskih snovi. Prav te snovi so pomembne za zdravo prehrano in varujejo pred boleznimi. Največjo hranilno vrednost ima sveže sadje in zato naj bo zastopano v vseh dnevni obrokih. Pomembno je, da uživamo surovo in neolupljeno sadje, saj grizenje in žvečenje sadja pripomore h krepitvi dlesni, ščiti zobovje, kisline in vitamini pa uničujejo škodljive mikroorganizme v ustih. Sadje se razvršča po plodovih in izgledu (Fras, 2002).

Sadje vsebuje beljakovine, maščobe, ogljikove hidrate, prehranske vlaknine, elemente, kisline, vitamine, aromatične snovi in vodo. Za človeka je sadje pomemben vir prehranskih vlaknin in vode, ki bistveno pripomoreta k zniževanju energetske gostote obrokov in s tem k lažjemu uravnavanju telesne teže (Fras, 2002).

## **10 ZELENJAVA**

Uvrščamo jo med vitaminsko-mineralna živila. Vsebuje veliko vode (85 – 95 %) in ima nizko energijsko vrednost (50 – 200 kJ/100g), višjo vrednost imajo stročnice in gomoljnice. Razen stročnic ostala zelenjava, vsebuje malo beljakovin (0,5 – 3 %) in maščob (0,1 – 0,5%). Najpomembnejši vir energije v zelenjavi so ogljikovi hidrati, ki jih vsebuje povprečno od 2 – 10 % (gomoljnice precej več). Zelenjava je vir predvsem vitamina C, sledijo vitamini B skupine, provitamin A in rudninske snovi. Ostale sestavine so še organske kisline, eterična olja in glikozidi, ki prispevajo k okusu dietetski vrednosti in zdravilnosti. Zelenjava naj bi bila reden sestavni del naše vsakdanje prehrane, ki naj bi jo zaužili vsaj dvakrat dnevno, skupaj vsaj 0,5

kg dnevno. Zelenjava ima širok spekter možnosti priprave (presno, juhe, dušeno, solate, priloge, praženo, pečeno, ocvrto, ...) (Fras, 2006).

## **11 SHEMA ŠOLSKEGA SADJA**

Za spodbujanje uživanja sadja med učenci v šolah je bil v Sloveniji v letih od 2004 do 2007 izveden projekt jabolko v šoli. Vzpodbujal je zavedanje o zdravem načinu prehranjevanja, pogostejše uživanje svežega sadja (jabolk), pozitiven odnos do narave in pridelovalcev zdrave hrane, medpredmetno povezovanje ter povezovanje teorije in prakse. S pomočjo evalvacijskega vprašalnika ob začetku in koncu projekta ugotovili povečanje deleža dijakov in učencev, ki so bili seznanjeni s pomenom zdrave prehrane. Ugotovljeno je bilo večje uživanja jabolk, učenci in dijaki pa so poznali tudi več sort le-teh (Pavlovec in Pogačnik Jarc, 2006).

Shema šolskega sadja (SŠS) je ukrep skupne kmetijske politike EU sektorja sadja in zelenjave. Namen je ustaviti trend zmanjševanja porabe sadja in zelenjave in hkrati omejiti naraščanje trenda povečevanja pojava prekomerne telesne teže in debelosti pri otrocih in mladostnikih ter kasneje pri odraslih. Poleg tega zagotoviti trajno povečanje sadja in zelenjave v prehrani otrok in mladostnikov ter otrokom in mladostnikom v EU omogočiti enake možnosti dolgoročnega in rednega uživanja sadja in zelenjave. V Sloveniji je namen tudi krepitev položaja slovenskega kmeta (priporoča se naročanje lokalnega sadja in zelenjave) ([http://www.arsktrp.gov.si/si/storitve\\_ukrepi/trzni\\_ukrepi/solska\\_prehrana/shema\\_solskega\\_sadja](http://www.arsktrp.gov.si/si/storitve_ukrepi/trzni_ukrepi/solska_prehrana/shema_solskega_sadja)).

## **12 AKTIVNOSTI ŠOLE**

Za uspešno izvajanje SŠS, so ključne izobraževalne in promocijske aktivnosti šole. Šole morajo v aktivnosti vključiti učence, starše, delavce šole, pridelovalce in lokalne strokovnjake na področju kmetijstva ter zdravja. Šole so imele možnost povezave s kmetijsko svetovalnimi službami in zavodi za zdravstveno varstvo. Priporočljivo je, da šole pri načrtovanju spremljajočih aktivnosti čimbolj izkoristi možnosti, ki jih ponuja lokalno okolje. Šola finančna sredstva za sadje in zelenjavo v okviru SŠS lahko uporabi zgolj za svoje učence. Šola mora pred začetkom izvajanja SŠS izdelati plakat, katerega namen je obveščanje javnosti, da je šola vključena v EU SŠS, ki ga sofinancira EU ([http://www.arsktrp.gov.si/si/storitve\\_ukrepi/trzni\\_ukrepi/solska\\_prehrana/shema\\_solskega\\_sadja](http://www.arsktrp.gov.si/si/storitve_ukrepi/trzni_ukrepi/solska_prehrana/shema_solskega_sadja)).

Med izobraževalnimi in promocijskimi aktivnostmi, ki jih šole pripravljajo, prevladujejo razredne ure z vsebinami sadja in zelenjave, naravoslovni dnevi, pa tudi aktivnosti, kjer se družijo učitelji, učenci in starši. Tako so nekatere šole pripravile izobraževanje za starše, kar je še posebej pomembno, saj podatki za Slovenijo kažejo, da tudi odrasli uživajo sadje in zelenjavo neredno in premalo (IVZ, 2010).

## 13 SKLEP

Pridobitev zdravih prehranjevalnih navad otrok in mladostnikov je zelo pomembno. K zdravim prehranjevalnim navadam sodi tudi zadostna količina užitega sadja in zelenjave kar sam ukrep SŠS spodbuja.

1. Uspešnost ukrepa SŠS in s tem pozitivna promocija uživanja sadja in zelenjave je odvisna od aktivnosti, ki jih šole v ta namen opravijo. Kakšen je načrt aktivnosti posameznih šol za nadaljevanje oz. uresničitev aktivnosti, v primerjavi z željo učencev na posamezni šoli. Od izpeljanih aktivnosti so udeleženci pogovora poročali o izdelovanju plakatov, za katere je pomembno, da so razstavljeni na vidnem mestu, v višini njihovih oči. Od izvedenih aktivnosti so se takoj spomnili, da je bilo sadje oz. zelenjava na razpolago in njeno okušanje. Velja poudariti, da je ključnega pomena aktivna vključitev učencev in učenk v proces aktivnosti, da jim le-te ostanejo v spominu (Ferlan, 2011).
2. V zvezi s pozitivno motivacijo učencev za povečanje uživanja sadja oz. zelenjave je nujno potrebno ustrezno motivirati predvsem razredne učitelje, ki so z otroki neprestano tekom pouka. Otroci si želijo, da jim sadje oz. zelenjavo sproti režejo na koščke in ga tako pojedjo več. Pri predmetnih učiteljih, bi morali apelirati na učitelje biologije, kemije in razrednike, da jim predstavijo informacije ter spremljajo njihovo uživanje sadja oz. zelenjave. Spodbujajoče delo staršev zagotovljen rezultat samo olajša. Kot se je izkazalo je dejansko informiranje in sodelovanje staršev pri samem ukrepu SŠS slabo (Ferlan, 2011).
3. Glede na pristop, ki so ga imele posamezne šole, se je izkazalo, da so bile izražene želje in podani predlogi za povečanje uživanja sadja oz. zelenjave odvisni od dosedanjega pristopa posamezne šole. Npr. kjer do sedaj niso imeli prakse rezanja sadja oz. zelenjave, si ga želijo, kjer je bilo uvedeno so opozorili na pomanjkljivosti (sadje postane rjavo). Podobno je z okušanjem različnih vrst sadja oz. zelenjave, torej kjer ga niso imeli so ga predlagali v različnih oblikah (kot motivacijo za začetek učne ure ob določenih vsebinah povezanih z zdravo prehrano, kot predavanje ali tržnica z prikazom različnih vrst sadja oz. zelenjave). Predlagano je bilo, da bi si ogledali pridelovanje posameznih vrst sadja oz. zelenjave in v kolikor bi bila možno, da bi pri tem sodelovali. Udeleženci pogovora si v splošnem želijo več informacij o pomenu sadja in zelenjave oz. zdrave prehrane na splošno. Pri 14. letnikih je bilo ugotovljeno, da imajo vpliv na povečanje uživanja sadja in zelenjave ter oblikovanja zdravih prehranjevalnih navad vrstniki. Ugotovili smo tudi, da so 14. letniki tisti, pri katerih se že kaže vpliv staršev in posnemanje le-teh, saj so povedali, da odraščajo in se zavedajo pomena zdravega prehranjevanja in predlagali, da postane sadje oz. zelenjava nadomestek sladkim oz. slanim prigrizkom, tako v šoli kot doma (Ferlan, 2011).

Večina udeležencev je izrazila željo do večje izbire vrst sadja oz. zelenjava ob enkratni razdelitvi, večje število mest na šoli, kjer bi bilo le-to na razpolago. Želijo si, da bi bile posode v katerih je sadje oz. zelenjava na razpolago različnih oblik ter barv. Pri 14. letnikih smo ugotovili željo po daljšem odmoru, ki bi bil namenjen uživanju sadja in zelenjave.

Nekateri so predlagali, da bi bilo sadje oz. zelenjava na razpolago neprestano preko celega dne. Slednje pri 11. letnikih ni bilo izraženo, saj razdeljevanje lahko učitelj v razredu prilagodi, ker so učenci z učiteljem neprestano v razredu (Ferlan, 2011).

4. Starši so tisti, ki prenašajo svoj življenjski slog na svoje otroke in vplivajo na zdrave prehranjevalne navade. 14. letniki so izpostavili posnemanje staršev oz. so le-ti njihovi vzorniki pri oblikovanju zdravih prehranjevalnih navad. Ugotovili smo, da se želje otrok, po aktivnostih v domačem okolju v večini primerov pokrivajo z že izvajanimi aktivnostmi staršev. Res pa je, da so predlogi odvisni od možnosti, ki jih imajo posamezniki. Udeleženci so tako predlagali sodelovanje pri sajenju in obiranju sadja, postavljenost sadja oz. zelenjave na vidno mesto. Želijo si večjega števila vrst sadja oz. zelenjave, ki naj bi bila okusno in zanimivo pripravljena. 14. letniki bi sladkarije nadomestili s sadjem oz. zelenjavo (Ferlan, 2011).
5. Tako učitelji, kot starši se zavedajo pomena zdravega prehranjevanja in povečanja uživanja sadja in zelenjave in imajo pozitivno stališče, da ukrepa SŠS. Predvsem starši so veseli, da imajo otroci v šoli na razpolago sadje oz. zelenjavo in tako pojedjo tega nekaj več. Res pa je, da se navdušenost staršev in učiteljev zmanjša, ko so dejansko vključeni v sam proces aktivnosti.
6. Iz analiziranega lahko predlagamo nekaj osnovnih usmeritev za učinkovitejše doseganje cilja in izboljšanje izvedbe ukrepa povečanja zauživanja sadja in zelenjave (Ferlan, 2011):
  - ustrezna motivacija učiteljev za sodelovanje pri oblikovanju zdravih prehranjevalnih navad in spodbujanju uživanja sadja oz. zelenjave,
  - pripravljenost sodelovanja učiteljev pri razdeljevanju sadja oz. zelenjave, predvsem rezanju le-tega na koščke,
  - priprava in sodelovanje učiteljev na delavnicah ali tržnicah, kjer lahko otroci in mladostniki spoznajo različne vrste sadja oz. zelenjave, ga okušajo in pripravijo jedi,
  - pomen oblikovanja zdravih prehranjevalnih navad in s tem pomen sadja oz. zelenjave naj bi bila večkrat tema predavanj oz. razrednih ur,
  - možnost, da si otroci in mladostniki ogledajo tako pridelovanje sadja oz. zelenjave, kot sodelujejo pri tem,
  - ustrezne aktivnosti že ob vstopu v šolo (z aktivnostmi bi bilo potrebno pričeti že v vrtcu in sadje oz. zelenjava lahko nadomesti sladkarije),
  - čas tekom pouka namenjen prav razdeljevanju sadja oz. zelenjave (odmor za sadje oz. zelenjavo),
  - naravoslovni dnevi in delavnice z različnimi aktivnostmi, ki so namenjene učencem celotne šole,
  - ob enkratni razdelitvi sadja oz. zelenjave naj bi bilo na razpolago večje število vrst le-tega,
  - mest na šoli, kjer je sadje oz. zelenjava na razpolago, naj bi bilo več,
  - posode, v kateri je sadje oz. zelenjava na razpolago, naj bi bile različnih oblik in barv,
  - sadje oz. zelenjava naj bi bila na razpolago neprestano tekom celega dne,

- ustrezna informiranost in spodbuda staršev o pomenu oblikovanja zdravih prehranjevalnih

Na končen rezultat povečanja uživanja sadja in zelenjave vplivajo različni faktorji: pogostost ponujenega sadja in zelenjave, čas ponudbe, način ponudbe, vrsta ponujenega sadja in zelenjave, okolje v katerem se nahaja šola, izobraževalne aktivnosti, ki jih šola izvede, tako za učence, učitelje kot tudi starše.

## 14 LITERATURA IN VIRI

- [1] Ferlan, M., (2011). Ocena uspešnosti sheme šolskega sadja. Magistrsko delo. Ljubljana: Biotehniška fakulteta, Univerza v Ljubljani.
- [2] Fras, M. (2002). Sadje v prehrani. Murska Sobota: Pomurska založba.
- [3] Fras, M. (2006). Zelenjava v prehrani. Murska Sobota: Pomurska založba.
- [4] Gabrijelčič Blenkuš, M. in sod. (2005a). Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah. Ljubljana: Ministrstvo za zdravje.
- [5] Gabrijelčič Blenkuš, M. in sod. (2005b). Prehrana za mladostnike - zakaj pa ne?. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.
- [6] Gabrijelčič Blenkuš, M., Pograjc, L., Gregorič, M., Adamič, M., Čampa, A. (2005). Standardi zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah. Ljubljana: Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije.
- [7] Gabrijelčič Blenkuš, M. (2007). Podatki o prehranskih navadah otrok in mladostnikov in njihovem odnosu do telesne teže. Predstavitev rezultatov raziskave Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju 2006.
- [8] Gabrijelčič Blenkuš, M. (2008). Model Zdrav življenjski slog v osnovni šoli. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.
- [9] Gražl, M. Predsodki osnovnošolcev do nekaterih živil. Diplomsko delo. Ljubljana: Pedagoška fakulteta, Biotehniška fakulteta, (Program: Biologija in gospodinjstvo) Univerze v Ljubljani.
- [10] Kostanjevec, S. (2009). Vpliv formalnega izobraževanja na prehranjevalne navade otrok in njihovo znanje o prehrani. Doktorska disertacija. Ljubljana: Biotehniška fakulteta, (Oddelek za živilstvo) Univerze v Ljubljani.
- [11] Marjanovič Umek, L. in Zupančič, M. (2004). Spoznavni in govorni razvoj v srednjem in poznem otroštvu. V: Razvojna psihologija. Razprave Filozofske fakultete. Marjanovič Umek L., Zupančič M. (ur.). Ljubljana, Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete: 28-63, 451-460.
- [12] Pavlovec A., Pogačnik Jarc A., 2006. Jabolko v šoli primer dobre prakse. V M. Gregorič, V. Fajdiga Turk, M. Gabrijelčič Blenkuš (Ur.) Zbornik povzetkov/ Strokovno srečanje Lokalno trajnostna oskrba z živili/hrano – samooskrba države Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.
- [13] Resolucija o nacionalnem programu prehranske politike 2005–2010. Uradni list RS 39/2005.
- [14] Šinkovec N., Gabrijelčič Blenkuš M. 2010. Omejevanje trženja nezdrave hrane otrokom – pregled stanja. Ljubljana, Inštitut za varovane zdravja: 58 str.

[15] Zakon o šolski prehrani. Uradni list RS 43/2010.

[16] Navodila osnovnim šolam za izvajanje ukrepa: Shema šolskega sadja za šolsko leto 2018/2019. Pridobljeno dne 3.11.2018 z [http://www.arsktrp.gov.si/si/storitve\\_ukrepi/trzni\\_ukrepi/solska\\_prehrana/shema\\_solskega\\_sadja](http://www.arsktrp.gov.si/si/storitve_ukrepi/trzni_ukrepi/solska_prehrana/shema_solskega_sadja).

## VZEMI SI ČAS ZA ČAJ

### POVZETEK

Čaj je ena izmed najbolj priljubljenih pijač na svetu, v Sloveniji sicer nekoliko manj kot drugod. Čaje razlikujemo po načinu proizvodnje in po barvi. Glede na barvo so čaji beli, rumeni, zeleni, rdeči in črni, glede na proizvodnjo pa beli, rumeni, zeleni, oolong, temni in črni. V zdravi prehrani ima čaj kot topli napitek pomembno mesto zaradi številnih zdravilnih učinkov. Povečuje zmožnost razgradnje maščob v telesu, znižuje povišan krvni tlak, preprečuje nastanek zobnega kariesa in zaradi visoke vsebnosti antioksidantov preprečuje številne bolezni sodobnega časa, kot so ateroskleroza, diabetes, rakasta obolenja. Ko govorimo o čaju, mislimo na posušene lističe in vršičke *Camellie sinensis*, iz katerih nastane napitek. V Sloveniji še vedno radi zamenjujemo besedo čaj z zeliščnim ali sadnim čajem, ki pa sta lahko zgolj napitek ali pripravek. Kakšne so senzorične razlike med čaji? Sploh znamo pravilno pripraviti in degustirati čaj? So boljši čaji v prostih lističih ali v filter vrečkah? Zakaj čaj ne sodi med najbolj priljubljene napitke med mladostniki? O vseh teh vprašanjih sem razmišljala v svojem prispevku. Nekaj zanimivih odgovorov pa je prispevala raziskovalna naloga o čaju, pri kateri sem sodelovala kot mentorica. Nesporno dejstvo je, da čaj zdravilno in blagodejno vpliva na naše telo. Zato, vzemimo si čas za čaj.

**KLJUČNE BESEDE:** vrste čajev, priprava čajev, senzorično ocenjevanje, zdravilni učinki čaja

## LET'S TAKE TIME FOR TEA

### ABSTRACT

Tea is one of the most popular drinks in the world though in Slovenia slightly less popular than elsewhere. Tea sorts are distinguished by the colour and by the production type. According to the colour we know white, yellow, green, red and black tea. Depending on the processing we distinguish white, yellow, green, oolong, dark and black tea sorts. Tea plays an important role as a warm drink in a healthy diet due to its numerous healing effects. It increases the ability to dissolve fat in the body, reduces high blood pressure, prevents the formation of dental caries and many diseases of modern day life such as atherosclerosis, diabetes, cancer because of its high antioxidant content. When talking about tea, we mean dried leaves and *Camellie sinensis* tips which the beverage is made of. In Slovenia the word tea is often mistaken for herbal or fruit tea which, however, are only a beverage. What are the sensory differences between teas? Do we even know how to prepare and taste tea properly? Which tea is better: the one prepared with loose leaves or in filter bags? Why is tea not one of the most popular beverages among young people? I considered all these questions in my contribution. Some interesting answers were provided by the research work about the tea, done by our students under my mentoring. The undisputed fact is that tea has a healing and beneficial effect on our body. So, let's take time for tea.

**KEY WORDS:** tea sorts, tea preparation, sensory evaluation, healing effects of tea

## 1 UVOD

Čaj je ena izmed najbolj priljubljenih pijač na svetu. V Sloveniji sicer manj kot drugod, saj pri nas nimamo tradicije pitja čajev in tudi ne poznamo čajnih obredov, kot na primer na Kitajskem ali Japonskem. Kultura pitja čaja se sicer v zadnjih letih zvišuje, in da bi njegovo priljubljenost povečali, je smiselno približati čaj tudi mladostnikom. S tem namenom je v preteklem šolskem letu nastala raziskovalna naloga Sensorika in analiza čajev, pri kateri sem sodelovala kot mentorica. Dobili smo nekaj zelo zanimivih odgovorov in rezultatov, ki mi bodo v prispevku pomagali odgovoriti na več vprašanj. Kaj je čaj? Kakšne so razlike med vrstami čaja glede na proizvodnjo? Kako se čaji pravilno pripravijo? Kako pravilno degustiramo ali senzorično ocenjujemo čaje? Ali kakovost čaja vpliva na senzorično vsečnost? Ali imamo ženske boljše zaznavo senzoričnih lastnosti kot moški? Katerim sestavinam čaja pripisujejo zdravilni učinek in kako le-te vplivajo na zdravje ljudi?

## 2 NEKAJ O ČAJU

### A) ČAJ IN VRSTE ČAJEV

Beseda čaj izvira iz kitajske pismenke 茶. Čaj naj bi leta 2737 pred našim štetjem odkril kitajski vladar Shen-nong. Legenda pravi, da naj bi Shen-nong sedel pod drevesom in malical. Med prehranjevanjem naj bi se zastrupil. Po naključju je v posodo, v kateri si je prekuhaval vodo za zdravilo, padel list z bližnjega drevesa. Vodo je obarval rahlo rjavo. To tekočino je Shen-nong iz radovednosti poskusil in ugotovil, da ima osvežilen in zdravilen okus [1].

Ko govorimo o čaju, mislimo na posušene lističe in vršičke *Camellie sinensis*, njenih variant in hibridov, iz katerih nastane napitek oz. infuzija. Dovoljena je uporaba drugih rastlin in naravne ali naravno identične arome, vendar vsebnost teh ne sme presegati 49,9 %. Zeliščnemu čaju zato ne moramo reči čaj. Ko govorimo o pravem čaju z dodatki sadja, zelišč ali arom, uporabljamo izraz aromatizirani čaj ali čaj z okusom. Aromatizirani čaji praviloma nimajo dodanega okusa, imajo samo prijeten vonj, čaji z okusom pa imajo dodan okus. Praviloma se za takšne čaje uporablja liste nižje ali srednje kakovosti, ocenjene po metodi *pekoe*. Metoda *pekoe* je način ocenjevanja kakovosti listov glede na njihovo velikost in ohranjenost. Sistem si sledi po črkah: več, kot je črk, višja je kakovost listov [1].

Slovenci pijemo predvsem napitke, ki jim je čaj posodil ime, z njim pa razen podobne priprave nimajo nič skupnega. To so metin, bezgov, šipkov in drugi zeliščni ter sadni čaji, ki jih v čast čaju pravilneje imenujemo poparki ali napitki [2].

Čaj delimo po barvi ali proizvodnji. Če ga delimo po barvi, poznamo beli, rumeni, zeleni, rdeči in črni čaj. Po proizvodnji pa poznamo beli, rumeni, zeleni, oolong, temni in črni.

Beli čaj ima najkrajši čas proizvodnje, vendar zahteva izjemno natančnost in skrb. Vsaka poškodba listov se pozna na aromi in okusu čaja. Listi belega čaja so pokriti z belimi puhastimi dlačicami, kar je njegova glavna značilnost. Na plantaži delavci zelo skrbno obirajo čajne grme. Obiranje poteka ročno. Obrane liste raztrosijo na plošče, kjer jih pustijo na soncu nekaj ur. V tem času poteka rahla oksidacija, pri kateri konci listov potemni, iz listov pa izhlapi 20 %



vode. Sušenje nadaljujejo v halah s kontrolirano atmosfero, ker ne želijo dodatne oksidacije. Ko so listi posušeni, jih sortirajo po velikosti in kakovosti.

Zeleni čaj po proizvodnji spominja na beli čaj. V to kategorijo sodi večina čajev, od kitajskega do japonskega, indijskega, afriškega in južnoameriškega čaja. Uporablja se kombinacija razvitih in nerazvitih čajnih listov. Večja, kot je vsebnost nerazvitih listov, višja je kakovost zelenega čaja. Na splošno velja, da so japonski čaji najvišje kakovosti, sledijo jim korejski in kitajski. Za razliko od belih čajev, čajne liste zelenega čaja takoj po obiranju transportirajo v čajne tovarne, kjer jih rahlo poškodujejo, da se sprostijo sokovi. Nato jih obdelajo s procesom, imenovanim *kill green* (*kill green* je proces, pri katerem se z dovajanjem toplote denaturirajo encimi). Sledi sušenje listov do vsebnosti 2 % vode, nato sortiranje po kakovosti in pakiranje. Za rumeni čaj je značilna 20-odstotna fermentacija. Na evropskem trgu je težko dostopen. Pri nas je dostopna vrsta yellow sun. Rumena vrsta čaja je značilna za Kitajsko.

Oolong je oksidirani čaj med 20 in 70 %, zato ga razdelimo v tri skupine: odprtolisti temni oolong, jade oolong in amber/baked oolong. Za odprtolisti temni oolong so značilni veliki, dolgi, zaviti listi, ki dajo čaju kompleksen okus. Po obiranju sledi sušenje na soncu in v tovarni. Liste nato poškodujejo ali z rahlim drgnjenjem v rokah ali s tresenjem v bambusovih košarah ali z mešanjem v bambusovem bobnu, kar sproži oksidacijo. Ob zaželeni stopnji oksidacije postopek prekinejo z dodajanjem toplega zraka, kar imenujemo fiksacija. Da čaj razvije okus, še liste oblikujejo z rahlimi krožnimi gibi, nato sledi sušenje. Pri proizvodnji jade oolong listov pri fiksaciji ne sušijo. Amber/baked oolong je samo dodatno pražen bodisi v tovarni bodisi pri trgovcu.

Pu'erh je lahko tradicionalni ali surov in industrijski ali kuhan. Značilen je za območje Yunnan na Kitajskem. Čajne lističe po obiranju obdelajo tako kot zeleni čaj (imenujejo ga Mao cha), nakar ga pustijo fermentirati pod vplivom mikroorganizmov. Čaj potemni, okus postane zemeljski in zaznamo vsaj malo plesnivosti.

Temni čaj je najpogostejši v Sechuanu, Hunanu, Guangxi in Diangui. Njegova proizvodnja se prav tako kot proizvodnja pu'erha prične s proizvodnjo zelenega čaja. Od pu'erha se razlikuje po vrsti mikroorganizmov, ki povzročajo fermentacijo. Je dvakrat poparjen.

Proizvodnja črnega čaja je enostavna. Čajne liste poberejo in jih pustijo veneti. Liste nato poškodujejo, kar omogoči oksidacijo. Proces ne prekinejo, dokler lahko oksidacija poteka. Liste zatem posušijo, presortirajo in razpošljejo [3].

## **B) PRIPRAVA ČAJA**

Mnogi smo že poskusili pravi čaj. Nekateri smo ga pripravili sami ali pa so nam ga pripravili drugi. Če smo dobili čaj, ki je grenil in ni bil dobrega okusa, potem ni bil pravilno pripravljen. Skozi zgodovino so ga pripravljali na različne načine in postavili kar nekaj pravil, ki se jih je modro držati. Vsak čaj se pripravlja po posebnih korakih, vendar obstaja univerzalna formula za pripravo večine čajev. Na 200 ml filtrirane sveže vode dodamo 2,5-3 g čaja v lističih. Temperatura vode in čas sta odvisna od posamezne kategorije in značilnosti čaja.

Upoštevati moramo še velikost in obliko listov. Če so listi večji, jih v vodi pustimo malce dlje, če so zviti v kroglice, zvišamo temperaturo. Za pripravo dobrega čaja so pomembni tudi čajnik in skodelice (slika 1).



**Slika 1:** Pribor za pripravo čaja.

Beli čaj pripravljamo na temperaturi med 80 in 85 °C. V vodi ga pustimo stati od 3 do 6 minut. Daljši in večji kot so listi, dlje ga pustimo stati. Nekatere pustimo stati do 10 minut, nekatere samo 3 minute. Beli čaj ima izjemno nežno aromo in okus, zato je okušanje zahtevnejše. Rumeni čaj pripravljamo na temperaturi med 75 in 85 °C. V vodi ga pustimo stati od 2 do 3 minute. Okus spominja na zeleni, beli in temni čaj. Aroma je običajno povezana s senom, pogosto pa zaznamo blag okus po algah ali pokošeni travi in cvetju, največkrat po vijolicah ali trobenticah. Temperatura vode za pripravo zelenega čaja mora doseči med 70 in 85 °C. Čas v vodi je odvisen od vrste zelenega čaja. Japonski čaj je v vodi le od 0,5 do 1,5 minute, ostali pa od 2 do 4 minute. Okušanje zelenega čaja je dokaj enostavno, saj zaznamo oreščke, alge, špinačo, brokoli, šparglje, ohrovt, ... Ima značilen umami okus, katerega nosilec je natrijev glutaminat (okus bi najbolje opisali kot pookus sojine omake). Aroma zelenega čaja je običajno zelenjavna ali/in morska ter travnata. Oolong čaj pripravljamo med 80 in 85 °C. V vodi ga pustimo stati od 2 do 3 minute. Po okusu je nekje med zelenim in črnim čajem, po aromi pa je malce močnejši kot zeleni in malo šibkejši kot črni čaj. Če pijemo zeleni oolong, se bo okus nagibal bolj k zelenemu čaju, če pijemo črni oolong, se bo ta nagibal k črnemu. Za pu'ersh je optimalna temperatura priprave med 80 do 95 °C. Prvi preliv zavržemo. Znova dodamo vodo in pustimo stati od 1 do 5 minut. Priprava je odvisna tudi od tega, ali je pu'ersh kuhan ali surov. Kuhanega pripravljamo na 80 do 95 °C, v vodi ga pustimo 5 minut, surovega na temperaturi 80 °C, a pustimo ga zgolj minuto. Priporočljiva temperatura vode za pripravo črnega čaja je med 95 in 98 °C. V vodi ga pustimo stati 2 do 3 minute, če so listi veliki, pa 4 do 5 minut [4].

### **C) SESTAVA ČAJA IN ZDRAVILNI UČINKI**

Čaj ima pestro hranilno sestavo in nekatere sestavine pozitivno učinkujejo na zdravje ljudi. Zdravilni učinek čajev pripisujejo antioksidantom, ki nas uspešno varujejo pred številnimi boleznimi sodobnega časa, kot so ateroskleroza, diabetes, hipertenzija in rakasta obolenja. Čaj vključujejo tudi v različne shujševalne diete zaradi povečane zmožnosti razgradnje maščob v telesu, priljubljen pa je tudi med športniki [5] (tabela 1).

**Tabela 1:** Sestavine zelenega čaja in zdravilni učinki.

Sestavine zelenega čaja	Učinki na zdravje
Katehini	Zmanjšujejo možnost nastanka raka, pojavnost tumorjev, možnost nastanka mutacij, omogočajo oksidacijo z aktivnim kisikom. Znižujejo raven holesterola v krvi, preprečujejo dvig krvnega tlaka, zavirajo dvig krvnega sladkorja, uničujejo bakterije, viruse gripe, rast bakterij zobne gnilobe.
Kofein	Odpravlja utrujenost in zaspanost, vpliva na mirno spanje, deluje diuretično.
Vitamin C	Je antioksidant, zmanjšuje stres, pozitivno vpliva na imunski sistem.
Vitamina B1, B2	Pomagata pri presnovi ogljikovih hidratov.
Amino butirična kislina	Znižuje krvni tlak.
Flavonoidi	Vplivajo na trdnost žilnih sten, delujejo preventivno proti neprijetnemu zadahu.
Polisaharidi	Znižujejo krvni sladkor.
Fluoridi	Delujejo preventivno proti zobni gnilobi oz. kariesu.
Vitamin E	Deluje kot antioksidant in upočasnjuje procese staranja.
Teanin (aminokislina)	Zelenemu čaju daje slasten – umami okus.

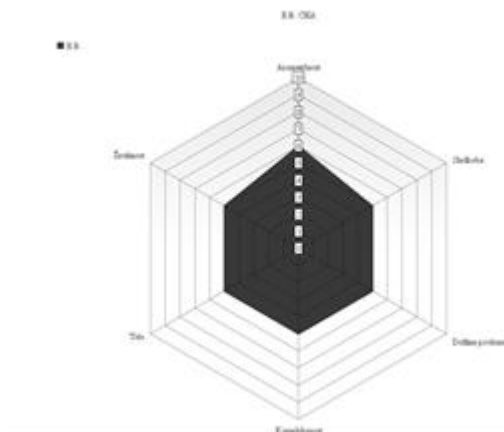
Glavne komponente čajnih listov sodijo v skupino polifenolov, ki predstavljajo 25–30 % suhe teže čajnih listov. Največ je flavanolov oz. katehinov. Glavni katehini so epigalokatehin galat (EGCG), epigalokatehin (EGC), epikatehin galat (ECG), epikatehin (EC), katehin (C) in galokatehin (GC). Te spojine prispevajo h grenkosti, trpkosti in sladkemu pookusu čajnih napitkov. Čaj vsebuje tudi flavonole, med katerimi prevladujejo kvercetin, kamferol, miricetin in njihovi glukozidi. Močno antioksidativno delovanje v čaju imajo fenolne spojine (katehini, flavonoli, teaflavini in teaburigini), ki ščitijo telo pred aterosklerozo in drugimi boleznimi srca in ožilja ter preprečujejo staranje organizma.

Vsebnost kofeina in katehinov je odvisna od procesa predelave, predvsem poteka fermentacije. Vsebnost EGCG in skupnih katehinov je največja v zelenem čaju, pripravljenem iz starejših listov, sledi oolong čaj, nato zeleni čaj iz mladih listov, najmanj jih vsebuje črni čaj. Vsebnost kofeina pa je največja v črnem čaju in najmanjša v zelenem čaju, pripravljenem iz mladih listov čajevca. Na splošno velja, da se antioksidativna učinkovitost in vsebnost skupnih fenolnih spojin v čajih povečujeta do določenega časa namakanja (do 4 minut). Večja vsebnost katehinov je v čaju, pripravljenem z namakanjem lističev, kot v čajih, pakiranih v filter vrečkah [6].

#### **D) SENZORIČNO OCENJEVANJE ČAJEV**

Če želimo čaj res dobro okusiti in oceniti, moramo najprej poznati nekaj korakov oz. pravil pokušanja. Najprej pogledamo barvo čaja, da opazimo, ali je čaj bister (nepravilno pripravljen čaj je moten) ali ima oljni rob (debelejši rob pomeni boljši čaj). Nato povonjamo, da zaznamo arome. Šele potem čaj posrkamo (okušamo z nosom in jezikom), da zaznamo čim več okusov. Na koncu poduhamo še mokre liste in jih pregledamo, da vidimo njihovo stanje (tako jih

najlažje ocenimo po metodi *peko*). Po okušanju sledi ocenjevanje. Ocenjevanje temelji na šestih lastnostih, in sicer na aromi, sladkobi, dolžini pookusa, kompleksnosti, telesu in živahnosti. Poteka na tako imenovanih "pajkovih mrežah", kjer ima vsaka kategorija na razpolago od 0 do 10 točk (slika 2). Pri aromatičnosti upoštevamo, ali je aroma prijetna in intenzivna. Čaj, ki ima najbolj uravnoteženo aromo (dišečo, a ne premočno), bo dobil največ točk. Pri sladkobi se ocenjuje, koliko sladek je čaj. Dolžina pookusa je okus, ki nam ostane v ustih, ko čaj popijemo. Prijetnejši oz. daljši, kot je pookus, bolje je čaj ocenjen.



**Slika 2:** Pajkova mreža. Primer ocenjevanja mešanice črnih čajev English Breakfast Cha.

Kompleksnost je ena najtežjih kategorij. Ocenjujemo, kako se okus in vonj med seboj prepletata, ali sta v harmoniji in ju je težko razločiti. Takšen čaj je visoko ocenjen. Če sta okus in vonj neharmonična, bo čaj ocenjen slabo. Telo nam pove, kako gost se nam zdi čaj. Primerjamo ga z vodo, ki ima oceno 5. Gostejši, kot je čaj, višja bo ocena. Živahnost nam pove, ali je čaj "živ" ali ne. Visoko oceno dobi čaj, za katerega bi rekli, da se nam "v ustih nekaj dogaja", ko ga poskusimo.

Kadar ocenjujemo več vzorcev, je priporočljivo upoštevati vrstni red degustiranja. Začnemo z najmanj intenzivnim čajem (belim) in nadaljujemo s čedalje močnejšim (zelenim, rumenim, temnim, črnim) zato, da močnejši čaj ne prevlada nad šibkejšim. Med vzorci poskrbimo za nevtralizacijo okusa (z vodo, s sredico kruha, banano, vloženim ingverjem). Pri ocenjevanju je pomembno tudi to, da vemo, da nam seštevek ocen ne pove, ali je čaj dober [7].

Vonj in aroma čaja sta ključna pokazatelja kakovosti čaja. Aroma čaja sestavlja več kot 630 različnih aromatičnih spojin, ki so jih dokazali s plinsko kromatografijo. V čajih lahko zaznamo sladke, cvetlične, sadne in sveže arome. Za oster in pikanten okus čaja so odgovorne polifenolne spojine, teaflavini in tearubigini, za mesni okus aminokislina, za trpek okus kofein. Okus in aroma čaja postaneta polnejša med fermentacijo čajnih listov. Barva čaja je odvisna od komponent, prisotnih v čaju. Za rumenkasto rjave odtenke so odgovorni teaflavini, za rdečkasto rjave tearubigini, za svetlo rumene flavonoidni glikozidi, za rjave spojina feoforbidi, za črne feofitini in za rumene karoten. Če je zaznan siv odtenek čaja, je to pokazatelj kvara, slabe

kakovosti ali ponaredka čaja. Katehini prispevajo približno 70 % grenkosti v okusu čaja, kofein ima grenak, tanini pa trpek okus. Koncentracija tanina v zelenem čaju se povečuje z višjo temperaturo vode in daljšim časom namakanja čajnih listov, vsebnost kofeina pa se poveča v primeru višje temperature vode za pripravo, zato so čaji, pripravljene z vodo temperature 100 °C, grenkejšega okusa [6].

### **3 REZULTATI ANKET, POKUŠANJA ČAJEV IN DISKUSIJA**

Da lahko teorijo prenesemo v prakso, je idealna pot raziskovanje. Tako sem raziskovalno nalogo delala z dijakoma, ki sta leta 2017 opravila mednarodno priznan tečaj za čajnega šampiona v Londonu. V nalogi smo poskušali najti povezavo med antioksidativno učinkovitostjo, kakovostjo in vsečnostjo čaja. Čaj smo želeli približati čim večjemu številu mladostnikov, jih naučiti nekaj o čaju, njegovi pripravi in nenazadnje ugotoviti, ali je bolj modro kupovati čaj v prostih lističih ali v filter vrečkah. V strokovnem prispevku so predstavljeni samo rezultati anket in pokušanja čaja [7]. S kemijsko analizo smo sicer raziskovali vsebnost antioksidantov v čaju, s senzoričnim ocenjevanjem pa iskali odgovora na vprašanja, kako kakovost čaja vpliva na senzorično vsečnost in ali imamo ženske boljše zaznavo senzoričnih lastnosti kot moški. Čaje smo razdelili v štiri skupine:

1. beli čaj (beli čaj Teekanne smo pripravljali po navodilih na embalaži, beli čaj Pai mu tan Cha pa na temperaturi 85 °C, lističe smo pustili v vodi 4 min in 30 s).
2. zeleni čaj (zeleni čaj Teekanne, Sir Winston in 1001 cvet smo pripravljali po navodilih na embalaži, zeleni čaj China Gunpowder Temple of Heaven in Green Tea Ahmad Pure Cha pa na temperaturi 75 °C, lističe smo namakali 3 min).
3. črni čaj (indijski čaj 1001 cvet smo pripravljali po navodilih na embalaži, črni čaj Ceylon OP1 Cha pa na 95 °C, pustili smo ga namakati 3 min).
4. English Breakfast, mešanica črnega čaja (mešanico črnih čajev English Breakfast 1001 cvet in Sir Winston smo pripravljali po navodilih na embalaži, mešanico črnih čajev English Breakfast Cha pa na temperaturi 95 °C, v vodi smo ga pustili 3 min).

Uporabljali smo čajnike volumna 1,5 l in na čajnik dodali 12 g čaja. Čaj v vrečkah smo postavili v cedilo, kot da bi bil v prostih lističih. Ob pokušanju smo čaje oštevilčili in zgolj navedli, da je čaj zeleni, črni, beli ... Ker smo v raziskovalni nalogi raziskovali vsečnost čaja pri mladostnikih, ki niso usposobljeni za ocenjevanje, smo ocenjevalne liste prilagodili in ocenjevalcem dali osnovne informacije o čajih ter navodila za degustacijo (opis posameznih čajev, tipičnih zaznav vonjev in okusov v čajih). Tako je posameznik izpolnil anketo in odgovoril na vprašanja o poznavanju čaja, morebitnih izkušnjah s pitjem čaja, starosti, spolu. Nato je s pomočjo ocenjevalnih listov ocenil posamezne čaje ter označil vonje in okuse, ocenil intenzivnost okusa, intenzivnost vonja, barvo in splošno vsečnost čaja (od 1 do 5). 109 mladostnikov, srednješolcev, je izpolnilo anketo in poskusilo čaj. Razmerje zastopanosti žensk in moških je bilo 56 % proti 44 %. Dobili smo zanimive odgovore in rezultate.

Od toplih napitkov 74 mladostnikov najraje pije čaj, vendar pod besedo čaj razumejo vse napitke, ki jim Slovenci rečemo čaj. Ugotovili smo, da večina pije sadne čaje oz. napitke iz

filter vrečk in zgolj 16 anketirancev uživa prave čaje. V čaj radi dodajo dodatke: največkrat limono (99), nato sladkor, med, mleko, le 10 jih ne doda ničesar. Dodatki čaju spremenijo okus, prekrijejo njegove pomanjkljivosti in zakrijejo prave lastnosti. Zato smo predvideli, da bodo poskuševalci lažje zaznavali sadne in slajše vonje ter okuse. Izkazalo se je, da je poznavalcev čaja zelo malo, le 14 mladostnikov je poznalo 3 osnovne vrste čaja. Z zbiranjem števila zaznav smo pridobili podatke o razmerjih zaznav med moškimi in ženskami. Zanimalo nas je predvsem, kaj vonjajo in okusijo. Za lažjo primerjavo vonja in okusa med tistimi, ki za ocenitev čaja niso usposobljeni, in tistimi, ki so se s tem že srečali, sta dijaka še sama ocenila čaje in pri tem uporabila znanje, ki sta ga pridobila na UK Tea Academy. Uporabila sta mrežni diagram. V belem čaju Pai mu tan sta zaznala okus in vonje vrtnice, vijolice, trobentice, jasmina in češnjevih cvetov, medtem ko so anketiranci v največji meri zaznali le oreščke. Pri zelenih čajih sta predvidevala, da bodo anketiranci zaznali predvsem travnate, zelenjavne note, pepel in dim. Izkazalo se je, da so bila predvidevanja prava. V črnem čaju pa so bile zaznave najbogatejše: prevladovale so vrtnice, vijolice, trava, oreščki, med, začimbe. Nismo bili presenečeni, saj so črni čaji po vonju in okusu močnejši, izrazitejši. Poskuševalci so intenzivnost vonja in okusa na lestvici od 1 do 5 ocenili najpogosteje z oceno 3. Barvi, ki so jih zaznali v čajih, pa sta bili rumena in rjavkasto rdeča, drugih barv in barvnih odtenkov niso zaznali. Želeli smo ugotoviti, ali senzorična vsečnost narašča s kakovostjo čaja. Kakovost smo določili z metodo *pekoe* in s pomočjo degustacije. Ugotovili smo, da so prva mesta zasedli čaji, ki sta jih najboljše ocenila tako raziskovalca kakor tudi ostali, in to so bili čaji v prostih lističih iz čajnice (črni čaj Ceylon OP1 Cha, beli čaj Pai mu tan Cha in mešanica črnih čajev English Breakfast Cha). Kakovost čajev smo potrdili tudi s kemijsko analizo antioksidativne učinkovitosti. Tako smo dokazali, da je bolje kupovati čaj v prostih lističih kot v vrečkah. Zanimalo nas je tudi, ali smo ženske boljše poskuševalke. Končna analiza rezultatov je pokazala, da so mladostnice pri vseh čajih zaznale skoraj dvakrat več zaznav kot mladostniki, sploh pa več sladkih arom.

#### 4 SKLEP

Za marsikoga, tudi za mladostnike, je strokovni izraz čaj nepoznan. Mladostnikov, ki poznajo čaj, je malo. Ko pijejo čaj, mislijo na zeliščni in sadni napitek, ki mu dodajo različne dodatke. Zaradi prilagajanja okusa je potem težje zaznavati prave senzorične lastnosti čajev. Čajev običajno ne znajo pravilno pripraviti, včasih so tudi navodila na embalaži čajev v filter vrečkah napačna (previsoka temperatura, neustrezen čas priprave). Pri spoznavanju čaja je pravilna priprava še kako pomembna, saj je lahko čaj, ki ni ustrezno pripravljen, neokusen. Na vzorcu mladostnikov smo zgoraj naštetih stvari skušali spremeniti. Verjamem, da smo jih prepričali, da bo skodelica čaja postala njihov dnevni ali vsaj tedenski ritual. Številne raziskave in številni avtorji navajajo kopico zdravih učinkov čaja in njegov blagodejni učinek na človeško telo. Kakuzo Okakura je v svojem delu *The book of tea* zapisal: "Čaj ... je religija umetnosti življenja" [8]. Zato, vzemimo si čas za čaj in mu dajmo priložnost, da zaposli in osvoji naša čutila. Bodimo radovedni in poskusimo različne čaje. Zagotovo bomo našli čaj, ki nas bo prepričal.

## 5 LITERATURA IN VIRI

- [1] J. Pettigrew in B. Richardson, A social history of tea, Canada: Benjamin Press, 2016.
- [2] D. Cortese, Čaj, čas za zdaj, Ljubljana: ČZD Kmečki glas, 2004.
- [3] J. Pettigrew in B. Richardson, The new Tea Companion a guide to teas throughout the world, third edition, Canada: Benjamin Press, 2015.
- [4] Bisogno Victoria in Pettigrew Jane: Manual del Sommelier de Te (Tea Sommelier Handbook); Buenos Aires: Del Nuevo Extremo, 2014.
- [5] P. Kapš in B. Medle: Čaj in zdravje, Ljubljana: Založba Karantanija, 2006.
- [6] [http://www.digitalna-knjiznica.bf.uni-lj.si/zivilstvo/du2\\_svigelj\\_aleksandra.pdf](http://www.digitalna-knjiznica.bf.uni-lj.si/zivilstvo/du2_svigelj_aleksandra.pdf).
- A. Švigelj, Vpliv medu na antioksidativne lastnosti čaja, mag. delo (Du2), Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Biotehniška fakulteta, Oddelek za živilstvo, 2017.
- [7] F. Burnik, U. Burnik, J. Kovač, T. Goršek, Senzorika in analiza čaja, raziskovalna naloga, Celje: Mladi za Celje, 2018.
- [8] Okakura Kazuo: The Book of Tea; Canasa: Benjamin Press, 2013.

Slika 1: Pribor za pripravo čaja. Avtorska fotografija (Tatjana Goršek).

Slika 2: Pajkova mreža. Primer ocenjevanja mešanice črnih čajev English Breakfast Cha. [7]

Tabela 1: Sestavine zelenega čaja in zdravilni učinki. [5]

## **EKOLOŠKA PREHRANA V ŠOLI IN DOMA**

### **POVZETEK**

V prispevku avtorica predstavi pomen ekološko pridelane hrane za zdravje otrok v dobi rasti in primer, kako pogosto je takšna hrana na njihovem šolskem jedilniku. Na podlagi izvedene ankete predstavi tudi, kaj učenci drugega razreda o tem vedo in kako pogosto uživajo ekološko pridelano hrano oz. kakšne so njihove prehranjevalne navade.

**KLJUČNE BESEDE:** ekološka prehrana, šolski jedilnik, anketa

## **ORGANIC FOOD AT SCHOOL AND AT HOME**

### **ABSTRACT**

In the article, the author presents the importance of organic food for the health of children in the era of growth and the example of how often such food is on their school menu. On the base of the conducted survey it is also presented what pupils of the second grade know about organic food, how often they eat this kind of food and what are their eating habits.

**KEY WORDS:** organic food, school menu, survey



## 1 UVOD

Danes se srečujemo z izjemno raznoliko ponudbo raznoraznih prehranskih izdelkov, ki nas želijo prepričati o tem, da so prava izbira za nas. Prehranska industrija to doseže predvsem s pripravo estetsko dovršenih fotografij in s premišljenim izborom barvnih kontrastov, s popolno embalažo in z izbranim besednim nagovorom. Kaj pa v resnici ta hrana je, nam poleg navedenih sestavin v drobnem tisku pove šele naš okus in počutje ob zaužitju, dolgoročno pa seveda tudi zdravje zob in splošno zdravje.

Ker otroke zelo privlačijo izdelki intenzivnih barv in okusov z atraktivno embalažo in objava le teh v raznih oglasih, si proizvajalci že s tem pridobijo večino kupcev. Je pa res, da lahko med dobro oglašeni izdelki najdemo tudi tiste, ki opravičujejo svojo kakovost, vendar otroci o tem še ne znajo sami presojati. Pri tem igramo odrasli zelo pomembno vlogo – da znamo otroku predstaviti pomen zdravega načina prehranjevanja.

V prispevku se dotikam področja uvrščanja zdrave, ekološko pridelane prehrane na jedilnik šolskih otrok. Na podlagi podatkov vodje kuhinje OŠ Zalog predstavim uvrščanje omenjenih živil na jedilnik. Na kratko predstavim rezultate ankete učencev 2. razreda, s katero sem želela ugotoviti, v kolikšni meri so otroci v stiku z omenjeno vrsto prehrane ter kaj imajo najpogosteje na jedilniku doma oz. izven šole.

## 2 EKOLOŠKA IN LOKALNO PRIDELANA PREHRANA

Ekološko kmetovanje in zato tudi lokalno pridelana hrana zagotavlja pridelavo visoko kakovostne in varne hrane z bogato prehransko vrednostjo in visoko vsebnostjo vitaminov, mineralov in antioksidantov. Zaradi prepovedi uporabe topnih mineralnih gnojil, kemično sintetiziranih fitofarmaceutskih sredstev (pesticidov), gensko spremenjenih organizmov ter različnih regulatorjev rasti ni ostankov teh snovi v pridelkih ali živilih in posledično tudi pri potrošnikih. V sistemu ekološkega kmetovanja se zagotavlja redno in transparentno nadzorovanje pridelave in predelave živil od pridelka na njivi pa vse do potrošnika. Za potrošnike, ki so porabniki tovrstnih izdelkov in pridelkov, to predstavlja jamstvo in zagotovilo varne in kakovostne uporabe ekoloških izdelkov in pridelkov. Takšno zagotovilo vam lahko dajejo samo ekološko pridelana živila. Prav tako pa je pomemben dejavnik kakovostnih ekoloških izdelkov in pridelkov tudi lokalna bližina, saj zaradi tega slovenski ekološki izdelki in pridelki ohranijo vse pomembne hranljive sestavine [3].

Ponudba ekoloških živil na trgu je čedalje večja in zajema poleg sadja, zelenjave in mesa tudi, otroško hrano, pivo, jogurte, torte, slaščice, kruh, žita za zajtrk, pecivo, mesnine, sadne sokove, konzervirano sadje in zelenjavo, pripravljene obroke, kavo in čaj. V Evropi za ekološka živila prevladuje oznaka »bio«, ki smo jo uporabljali tudi v Sloveniji, vendar je danes zaradi bolj nadzorovane uporabe, uradno sprejeta beseda za označevanje ekološko pridelane hrane, »eko«. Skladno z zakonodajo pa imajo lahko ekološka živila poleg tega izraza še dodatne označbe, kot sta »biološko« in »bio« [1].

Pri izbiri potrošnikom lahko pomagajo tudi označbe na hrani. Številni prisegajo na hrano, ki so jo vzgajali sami. Preostali pa »bolj naravno« iščemo na trgovskih policah. Da bi bila izbira potrošnikom lažja, je regulator vzpostavil modele označevanja živil.



**Slika 1:** Najpogostejše označbe ekoloških živil z eko certifikatom.

Poleg načina pridelave in predelave živila je pomembno tudi, da posegamo po živilih lokalnega izvora. Hrana, ki je pridelana, predelana in porabljena v lokalnem okolju, je zaradi svežine kakovostnejša in bolj hranilna od uvožene.

Sem uvrščamo tudi integrirano pridelavo, ki je naravi prijazen način pridelave, kjer se z uporabo naravnih virov in mehanizmov, ki zmanjšujejo negativne vplive kmetovanja na okolje in zdravje ljudi, prideluje kakovostna in zdrava hrana [2] z omejeno in nadzorovano uporabo gnojil in fitofarmaceutskih sredstev.



**Slika 2:** Oznaka integriranih živil.

### 3 ŠOLSKA PREHRANA NA OŠ ZALOG

Večina otrok je že s prvim letom svojega življenja vključena v različne oblike varstva, kjer preživijo večino dneva (do 9 ur). Tudi v šoli so toliko časa nekje do 9. leta starosti. Starejši so v šoli približno 6 ur dnevno. V tem času pa se ne odvijajo le vzgojno – izobraževalni procesi, temveč tudi njihov razvoj. V šoli imajo na voljo dva oz. tri obroke dnevno (dopoldansko malico, kosilo in popoldansko malico) in kakovost zaužite hrane je izrednega pomena, saj ti obroki predstavljajo večinski delež vse zaužite hrane. Prav zato je zelo pomembno, kakšno hrano imajo otroci v času odraščanja in v času »bivanja« zunaj doma na voljo.

Zdrava prehrana otrok je sestavljena iz pestrega in raznolikega izbora živil. Na OŠ Zalog si vodja kuhinje zelo prizadeva, da bi otroci jedli zdravo in kakovostno hrano. Na šolski jedilnik vedno pogosteje uvršča živila iz ekološkega in integriranega kmetijstva, kar seveda že dopušča tudi javni razpis. Pri izbiri ponudnikov imajo prednost lokalni pridelovalci zaradi kratke transportne poti. Tako imajo učenci skoraj vsak dan na jedilniku nekaj lokalnega ali ekološkega. Ker imamo tudi šolski vrt, se glede na letino in vremenske razmere na jedilnik uspejo uvrstiti tudi naši lastni pridelki, kot so na primer različna zelišča, solata, bučke, zelje, kumare in por. Ob tem naj omenim tudi to, da je šola že vrsto let vključena v Evropsko shemo šolskega sadja, zelenjave in mleka, kar pomeni, da imajo otroci ob ponedeljkih na voljo svežo zelenjavo ali sadje, ob sredah pa mleko oz. mlečne proizvode kot dodatni obrok. Tudi ta hrana je večinoma lokalna.

**Tabela 1:** Prikaz ekoloških in integriranih živil prisotnih na jedilniku OŠ Zalog.

<i>Ekološka živila</i>	<i>Lokalna živila (integrirana pridelava)</i>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Kruh in drobno pecivo</li><li>- Surovo mleko</li><li>- Mlečni proizvodi (jogurt, kefir, skuta, kislo mleko)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Sadje (jabolka, slive, hruške, jagode, češnje)</li><li>- Vrtna zelenjava (korenje, koleraba, zelena, peteršilj, bučke, blitva, paprika, paradižnik, por, solata)</li><li>- Surovo mleko, mlečni izdelki</li><li>- Ribe (domače postrvi)</li><li>- Med</li></ul>

Vsekakor pa je ob tem potrebno omeniti tudi to, da je vsaka šolska kuhinja zelo omejena s sredstvi in skoraj nemogoče je na jedilnik uvrstiti še več ekoloških oz. lokalnih živil. Veliko je seveda odvisno tudi od letine lokalnih in ekoloških kmetov, saj je od tega odvisna njihova pestrost ponudbe in cena pridelkov oz. izdelkov. Vendar se lahko kljub vsem oviram, ki jih imamo, ponášamo s tem, da lahko na naš šolski jedilnik uvrstimo toliko kakovostnih živil. Pri tem zelo veliko vlogo igra seveda tisti, ki to hrano naroča, saj mora zelo dobro poznati način dobrega in uspešnega poslovanja. In to je naša šolska kuhinja tudi dokazala.

## **A) REZULTATI ANKETE UČENCEV 2. RAZREDA**

Z izvedeno anketo (Priloga 1) sem želela ugotoviti, kaj učenci vedo o tem, da je hrana ekološka, kako pogosto imajo takšno hrano na jedilniku ter kakšne so njihove prehranjevalne navade (ali jedo zajtrk in kaj najpogosteje jedo za večerjo) oz. kako dopolnijo svoj dnevni jedilnik z jedmi izven šole.

Naj omenim, da je večina učencev pri izpolnjevanju ankete potrebovala pomoč, saj je njihovo pisno izražanje še v fazi razvoja in zelo težko nekaj razložijo. Kljub nekaterim omejitvam smo z anketo le uspeli priti do zanimivih rezultatov.

Anketo je reševalo 23 učencev. Številka v oklepaju označuje število odgovorov.

Velika večina otrok ne zna razložiti pojema »bio hrana«. En učenec pravi, da so to začimbe, drugi pa, da je to zdrava hrana. 8 učencev uživa ekološko hrano vsak dan, 14 včasih, 1 pa nikoli. Največ učencev je zapisalo, da med ekološkimi živili najpogosteje posegajo po sadju (8) in mleku (7) ter mlečnih izdelkih (3), med katere so uvrstili sir in jogurt. Med ekološkimi živili, ki jih najpogosteje uživajo, so navedli še: tortilje, meso, Cornflakes in juho.

Velika večina, 19 učencev ve, da imajo občasno na šolskem jedilniku ekološke izdelke in tudi, da je ekološka hrana zdrava. Svoje pritrdilne odgovore so utemeljili z: zato, ker je zdrava; ker je okusna; ker ima vitamine (3); ker je dobra za želodec/rast; ker ima veliko vitamina C; ker ti daje moč/energijo; ker je zdrava za telo. Tisti, ki so se nagibali k negativnemu odgovoru, so utemeljitev zapisali tako: ne, ker je nikoli v življenju nisem videl niti jedel; ne, ker je umetna; ne, ker ni dobra.

Med svoje najljubše jedi so učenci uvrščali zelo raznoliko hrano. Kot svojo najljubšo jed so najpogosteje navajali sadje (8) in sicer mandarine, jabolka, hruške, slive, lubenico, pomaranče in banane. Sadju po priljubljenosti sledi sladoled (6). Kar štirje so kot svoje najljubše jedi navedli »pomfri«, testenine in juhe. Ostale najljubše jedi učencev pa so še: palačinke in šmorn (3), ribe (3), pica (2), krompir (2), Nutella, zelenjava (špinaca, korenje, solata), Cornflakes, čips, jogurt, Čokolino, jajce na oko, kruh, tortilje, »nagci«, žganci, rižota.

In kaj učenci najpogosteje jedo za večerjo? Ta je odgovor me je najbolj pozitivno presenetil, saj kar 6 učencev najpogosteje večerja juho. Takoj za juho so učenci pogosto navajali še krompir (4), kruh (4), testenine (3), kosmiče (2) in meso (2). Na svoje večerni jedilnik pa uvrščajo še: bio hrano, sendvič, Cornflakes, solato, jajce na oko, ribe, sir, pašteto, mleko, kruh z maslom, tortilje, hrenovke, toast, palačinke z Nutello in med.

Presenetilo me je tudi zadnje vprašanje, vendar tokrat v negativnem smislu, saj je na vprašanje »Kaj si danes jedel/la za zajtrk?«, kar 9 učencev odgovorilo negativno – da niso zajtrkovali. To pomeni, da skoraj polovica otrok zjutraj doma ne zajtrkuje. Med ostalimi, ki so zajtrkovali, je največ tistih, ki so za zajtrk jedli kosmiče (4). Ostali so imeli na jedilniku piškote (2), mleko (2), rolado, sendvič, kruh s salamo, toast z marmelado, toast z maslom in marmelado, kruh z Nutello ali kruh z arašidovim maslom.

#### **4 SKLEP**

Z rezultati ankete ugotavljam, da učenci poznajo ekološko pridelano hrano in tudi posegajo po njej, vendar tega še ne zanj razložiti, kar je seveda razumljivo, saj so stari komaj 7 let. Veseli me, da so kot svojo najljubšo jed najpogosteje navajali sadje. Presenečena pa sem seveda nad ugotovitvijo, da skoraj polovica otrok ne zajtrkuje in da imajo tisti, ki zajtrkujejo, v svojem zajtrku veliko sladkorja (marmelada, Nutella, piškoti, kosmiči, toast, arašidovo maslo). Prav zaradi teh ugotovitev je kakovostna ponudba šolske prehrane, ki predstavlja glavni vir zaužite hrane šolajočih otrok izrednega pomena in smiselno bi bilo, da bi se lahko na šolski jedilnik uvrstilo še več ekoloških oz. lokalno pridelanih živil.

#### **5 ZAHVALA**

Iskreno se zahvaljujem vodji naše šolske kuhinje, ge. Anici Trdin, ki je nesebično in z velikim veseljem z menoj delila svoje znanje, izkušnje in skrivnosti povezane z njeno neverjetno iznajdljivostjo in čutom za nabavo kakovostnih živil za naše šolarje.

#### **6 LITERATURA IN VIRI**

[1] Pridobljeno 6. 11. 2018 s spleta: <http://www.nutris.org/prehrana/abc-prehrane/127-ekoloska-zivila.html>.

[2] Pridobljeno 6. 11. 2018 s spleta:

[http://www.mkgp.gov.si/delovna\\_podrocja/kmetijstvo/integrirana\\_pridelava/](http://www.mkgp.gov.si/delovna_podrocja/kmetijstvo/integrirana_pridelava/).

[3] Pridobljeno 6. 11. 2018 s spleta: <http://www.eko-podezelje.si/izberimo-ekolosko/eko-hrana/>.

[4] Pridobljeno 17. 11. 2018 s spleta: <https://www.oszalog.si/shema-ssz-in-sm/>.

[5] Pridobljeno 17. 11. 2018 s spleta: <https://www.oszalog.si/jedilnik/>.

## PRILOGA 1



1. KAJ POMENI, DA JE HRANA EKOLOŠKA ALI BIO?

---

---

2. KAKO POGOSTO JEŠ HRANO, KI JE EKOLOŠKA? (OBKROŽI)

- A) VSAK DAN
- B) VČASIH
- C) NIKOLI

3. KATERO EKOLOŠKO HRANO NAJPOGOSTEJE UŽIVAŠ?

---

4. ALI VEŠ, DA IMATE TUDI V ŠOLI OBČASNO NA JEDILNIKU EKOLOŠKE IZDELKE?  
(OBKROŽI)

DA

NE

5. SE TI ZDI, DA JE EKOLOŠKA HRANA ZDRAVA? ZAKAJ?

---

6. . NAŠTEJ VSAJ TRI TVOJE NAJLJUBŠE JEDI?

---

---

7. KAJ NAJVEČKRAT JEŠ ZA VEČERJO?

---

---

8. KAJ SI DANES JEDEL/LA ZA ZAJTRK? (OBKROŽI)

A) GA NISEM JEDEL/LA

B) JEDEL/LA SEM \_\_\_\_\_



## MOTNJE HRANJENJA PRI MLADOSTNIKI

### POVZETEK

Oktober 2018 je bila na Ekonomski šoli Celje izdelana raziskava o motnjah hranjenja pri mladostnikih. Zajela je 35 % dijakov in dijakinj šole. Cilji raziskave so bili ugotoviti, kolikšen delež dijakov ima motnje hranjenja, oziroma kolikšen delež se jih zaveda. Osredotočila se je tudi na osveščenost dijakov o motnjah hranjenja in kje bi poiskali pomoč, oziroma kolikšno podporno vlogo imajo pri tem družina, učitelji, šolska svetovalna služba in pristojne zdravstvene institucije. V povezavi s tem se je zastavilo vprašanje, v kolikšni meri bi lahko šola pripomogla k večjemu ozaveščanju z organizacijo delavnic in predavanj, tematskih razrednih ur ter prilagojenih ur pouka športne vzgoje, psihologije ali biologije. Raziskava je v celoti temeljila na primerjalni analizi med dekletimi in fanti, saj je med slednjimi poznavanje motenj hranjenja slabše in se jih posledično zato manj zavedajo. Tudi sama stroka je o motnjah hranjenja, povezanih z moško populacijo začela z raziskovanji šele zadnja leta.

**KLJUČNE BESEDE:** motnje hranjenja, dekleta, fantje, vloga šole, strokovna pomoč

## EATING DISORDERS AMONG YOUTH

### ABSTRACT

A research about eating disorders among students was carried out at Celje School of Economics in October 2018. 35 % of all students participated in the research. The aims of the study were to determine how many students have eating disorders and how many are aware of them. The research also focused on students' awareness of eating disorders and about where they would seek help and how important the supportive role of the family, teachers, school counseling service and competent health institutions is. In connection with this, the question was raised about the extent to which the school could contribute to increased awareness by organizing workshops and lectures, themed class lessons, and adapted lessons of Physical education, Psychology or Biology. The research was based entirely on a comparative analysis of girls and boys, as the latter have less knowledge about eating disorders and are consequently less aware of them. Even the experts in the field have only recently started research on eating disorders related to the male population.

**KEY WORDS:** eating disorders, girls, boys, school's role, professional help

## 1 UVOD

Motnje hranjenja so čustvene motnje, ki se kažejo v spremenjenem odnosu do hrane. Lahko so obrambni mehanizem izogibanja, ko človek vso svojo energijo osredotoči na hrano in hranjenje ter se tako izogne problemom in negativnim čustvom, lahko pa gre za prizadevanje kontrolirati lastno telo in življenje, ko prizadeti čuti, da ga kontrolirajo drugi. Motnje hranjenja so lahko tudi reakcija na dolgotrajno nerazrešeno stresno situacijo. [1]

Adolescenca ali mladostništvo je obdobje, ko posameznik telesno, duševno in socialno dozoreva v odraslo osebo. Tako se pri mladostnikih pojavljajo stresne obremenitve, povezane s telesnimi spremembami, nesoglasji v socialnih stikih z vrstniki, nesprejetostjo s strani vrstnikov, neuspehi na športnem področju, težavami v ljubezni ter prvimi stiki s spolnostjo. Pomemben stresor mladostnikom predstavljajo šolske obremenitve in negotovost glede študija in zaposlitve. Takšen negativni stres, imenovan distres, zmanjšuje učinkovitost in motivacijo, mladostniki ga doživljajo kot napetost in stisko ter nezmožnost reševanja problemov. [2] Motnje hranjenja so neločljivo povezane tudi z mladostnikovo samopodobo; s slabo telesno samopodobo so obremenjena večinoma dekleta, s tem da narašča število fantov. To je posledica načina dojemanja telesnih sprememb v času odraščanja, obenem pa nikakor ni zanemarljiv vedno agresivnejši pritisk sveta oglaševalske industrije v propagiranju idealnih ženskih, vse bolj tudi moških teles. Pomemben dejavnik motenj hranjenja so odnosi v družini oziroma sama družinska dinamika; tako so posamezne motnje povezane s konflikti v družini ali pretiranim starševskim nadzorom. [3]

Prevladujoče motnje hranjenja so anoreksija, bulimija, kompulzivno prenaždanje ter bigoreksija in ortoreksija. Anoreksija je motnja hranjenja, za katero je značilno moteno zaznavanje oblike in teže svojega telesa (dismorfija), ko se oseba vidi debelo, čeprav v resnici ni. Zaradi takega doživljanja si kljub izredno nizki telesni teži skrajno omejuje vnos hrane oziroma strada. Stradanje spremlja čezmerna telesna vadba ter uporaba odvajal. Obolevajo predvsem dekleta v najstniški dobi. Pri anoreksiji pride do številnih zdravstvenih zapletov, ki lahko povzročijo smrt.

Bulimija je motnja hranjenja, pri kateri prekomernemu prenaždanju sledi zavestno sproženo bruhanje. Tako prenaždanje kot bruhanje je namenjeno razbremenitvi nakopičenih napetosti. Mnoge osebe z bulimijo imajo normalno telesno težo. Zboleva več žensk kot moških. Tudi za bulimijo je značilna zloraba odvajal. [4] Za kompulzivno prenaždanje je značilno nenadzorovano prenaždanje vse do telesne slabosti. Oseba se lahko prenažda ves čas, lahko pa epizodično v samo določenih delih dneva ali časovnih obdobjih. Prenaždanju ne sledi bruhanje. Ta motnja je povezana s previsoko telesno težo, a ni nujno. Večinoma obolevajo mlajši odrasli.

Bigoreksijo imenujemo tudi mišična ali »obrnjena anoreksija«. Gre za obsedenost s potrebo po mišičastem telesu, kar je posledica izrazite potrebe po nadzoru lastnega telesa. Obolevajo pretežno moški v poznem mladostniškem ali zgodnjem odraslem obdobju. Prehrana je

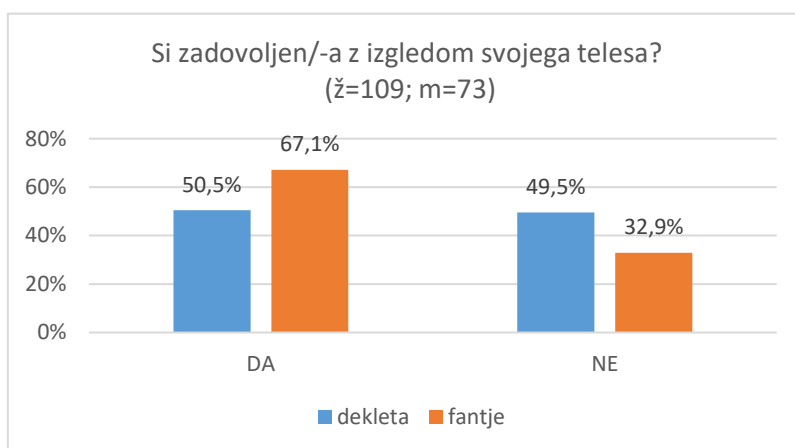


velikokrat osiromašena; prevladujejo proteinski pripravki. Oboleli pogosto zlorablajo anabolne steroide.

Ortoreksija je obsedenost z zdravo ekološko pridelano hrano. Osebe se držijo strogega prehranskega režima in način prehranjevanja, ki mu je podrejeno celotno preživljanje časa, privedejo do skrajnosti. Ortoreksija vodi v socialno izoliranost in čustvene motnje. [5]

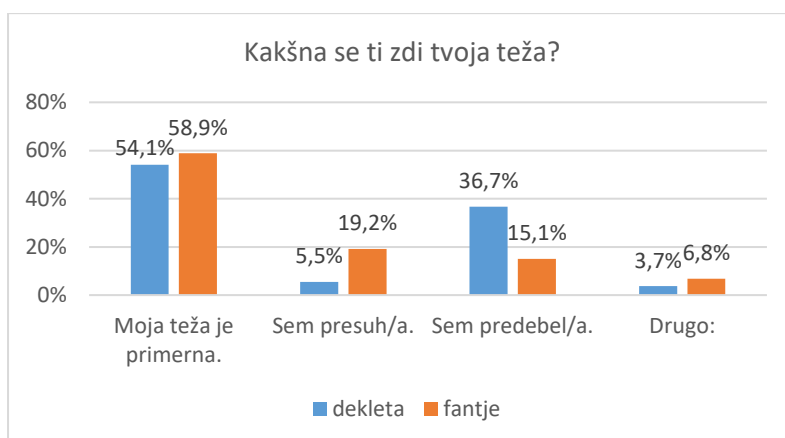
## 2 RAZISKAVA, REZULTATI IN ANALIZA

Raziskava o motnjah hranjenja pri mladostnikih je temeljila na spletnem anketnem vprašalniku. Zajela je 182 dijakov in dijakinj Ekonomske šole Celje, starih od 15 do 21 let, kar je 35,4 % vseh dijakov šole. Fantov je bilo 73, kar je 40 %, deklet pa 109, kar je 60 %. Vprašanja so bila polodprtega (kombiniranega) tipa, dijaki so lahko pri določenih vprašanjih označili več odgovorov. Namen raziskave je bil izvesti tudi primerjalno analizo med dekleti in fanti, zato so podatki analizirani posebej iz vzorca 109 deklet in posebej iz vzorca 73 fantov.



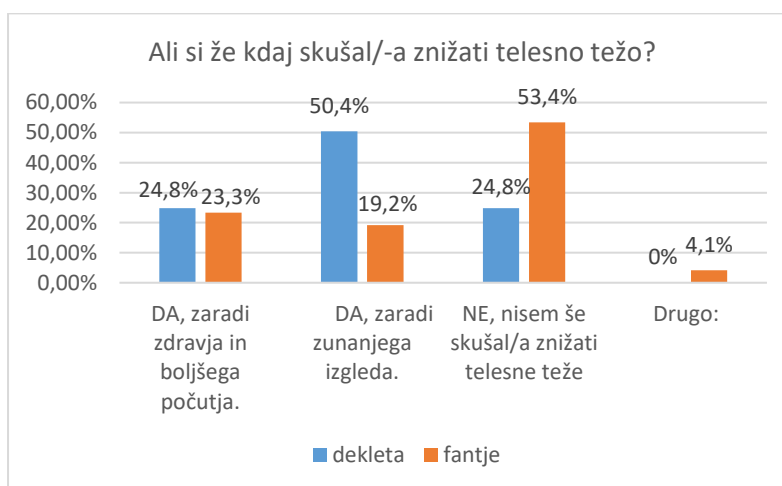
**Slika 1:** Si zadovoljen/-a z izgledom svojega telesa?

Eden od ključnih ciljev raziskave je bil ugotoviti ali so dijaki zadovoljni z izgledom svojega telesa in kakšna se jim zdi njihova teža. Rezultati so potrdili predvidevanja, da je z izgledom svojega telesa zadovoljnih več fantov kot deklet in sicer 67,1 % anketiranih fantov ter 50,5 % anketiranih deklet.



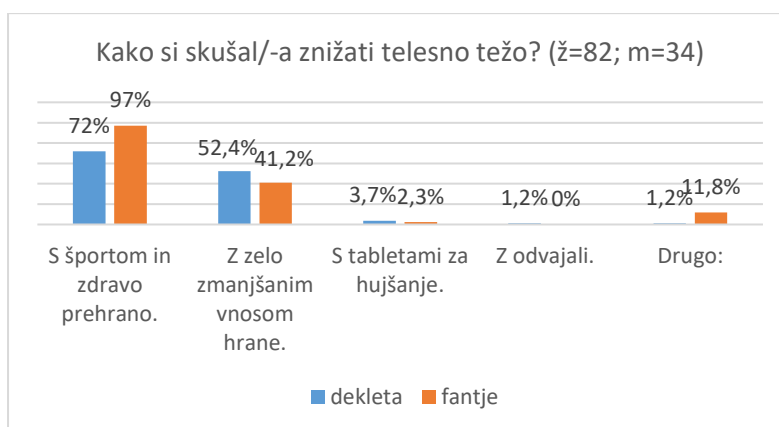
**Slika 2:** Kakšna se ti zdi tvoja teža?

Tudi s težo je zadovoljnih več fantov kot deklet. Več deklet meni, da je predebelih (36,7%) in samo 5,5 %, da je presuhih. Kot nasprotje tega pa je več fantov mnenja, da je presuhih (19,2 %) kot predebelih (15,1 %). Kot drugo so dijakinje navajale telesno neskladnost, eden fant, da je odločno predebel, ostali fantje pa, da jim »kakšna kilca gor ne bi škodila«. Glede na rezultat pri fantih bi bilo smiselno opozoriti na bigoreksijo, oziroma obsedenost z mišičastim telesom, ko se posameznik vidi telesno vitkejšega kot je v resnici in posledično pretirano razvija mišično maso.



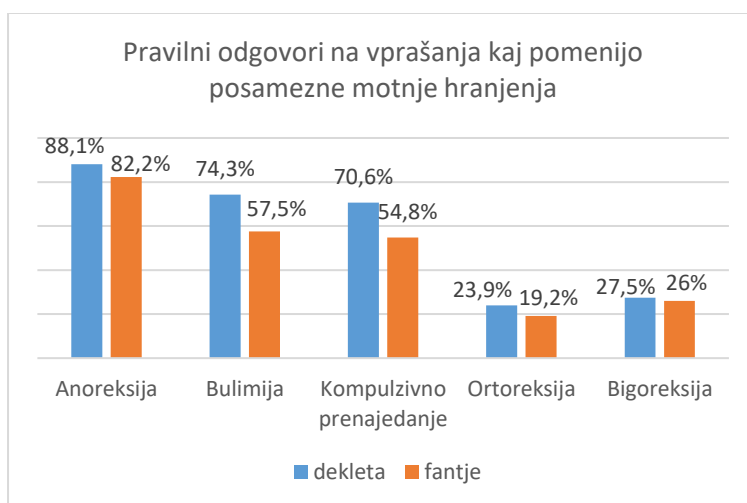
**Slika 3:** Ali si že kdaj skušal/-a znižati telesno težo?

Namensko je že skušalo znižati telesno težo 75,2 % anketiranih deklet (82 od 109 deklet) in samo 46,6% anketiranih fantov (34 od 73 fantov). Dekleta so želela znižati težo bolj zaradi zunanjšega izgleda (50,4 %) in manj zaradi zdravja in boljšega počutja (24,8 %), fantje pa bolj zaradi zdravja in boljšega počutja (23,3 %) in nekoliko manj zaradi zunanjšega izgleda (19,2 %). Kot drugo so trije fantje navedli, da so znižali telesno težo zaradi športa, s katerim se ukvarjajo.



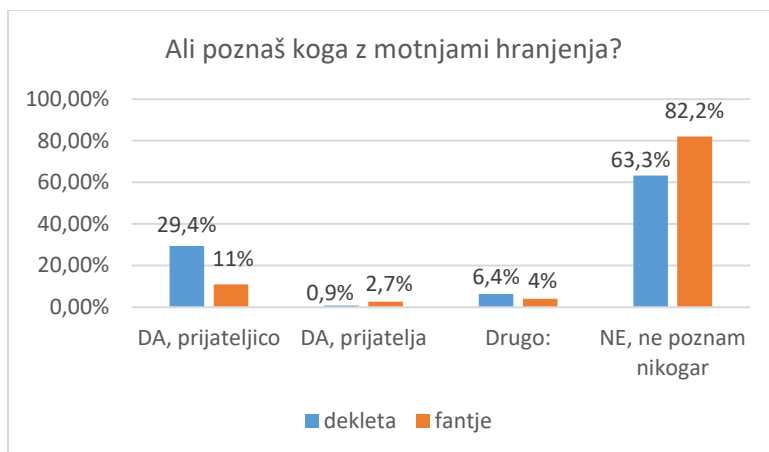
**Slika 4:** Kako si skušal/-a znižati telesno težo?

Od 82 deklet in 34 fantov, je 72 % deklet in 97 % fantov poskušalo znižati težo s športom in zdravo prehrano, 52,4 % deklet in 41,2 % fantov pa z zelo zmanjšanim vnosom hrane. Tri dekleta in en fant so navajali uporabo tablet za hujšanje, eno dekle odvajala. Kot druge načine je eno dekle navedlo bruhanje, dva fanta proteinsko prehrano in gradnjo mišične mase, dva fanta nelaktozno dieto. Navedeni primeri kažejo na možnost motenj hranjenja. Po predvidevanjih je že poskušalo znižati težo dosti več deklet kot fantov, je pa več fantov kot deklet poskušalo znižati težo s športno aktivnostjo in manj z zelo zmanjšanim vnosom hrane.



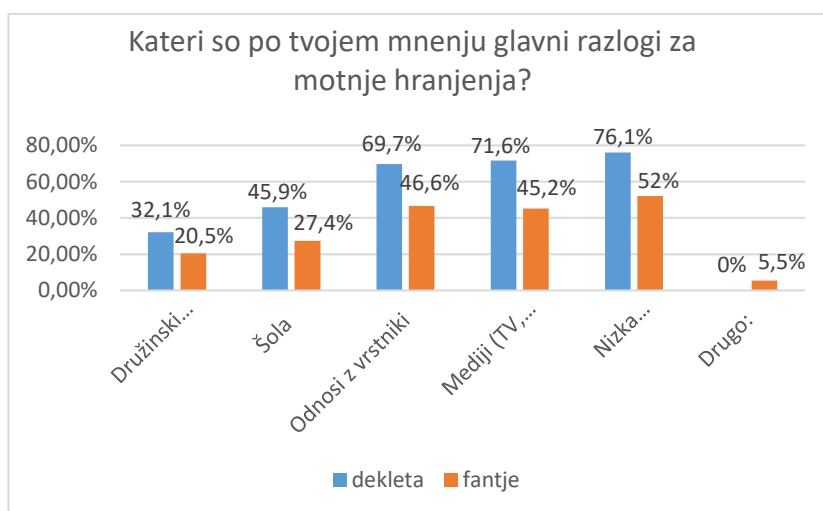
**Slika 5:** Pravilni odgovori na vprašanja kaj pomenijo posamezne motnje hranjenja.

Dijakom so bila zastavljena tudi vprašanja o poznavanju posameznih motenj hranjenja. Največ dijakov in dijakinj je vedelo, kaj je anoreksija (88 % deklet in 82,2 % fantov), sledita bulimija (74,3 % deklet in 57,5 % fantov) in kompulzivno prenajedanje. (70,6 % deklet in 54,8 % fantov). Kaj je ortoreksija je vedelo 23,9 % deklet in 19,2 % fantov, kaj bigoreksija pa 27,5 % deklet in 26 % fantov. Na splošno je pri dekletih večje poznavanje motenj hranjenja kot pri fantih, kar izhaja iz dejstva, da se o motnjah, značilnih za dekleta, več govori in piše, zato se jih dekleta bolj zavedajo. Tudi za značilnosti bigoreksije je vedelo več dijakinj kot dijakov, se pa fantje počasi osveščajo in izobražujejo in ta motnja je skorajda izključno moška motnja.



**Slika 6:** Ali poznaš koga z motnjami hranjenja?

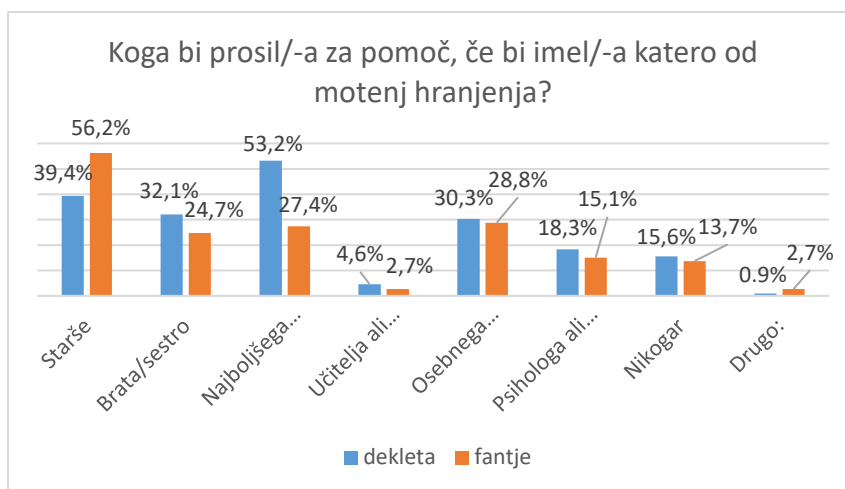
Na vprašanje ali poznajo koga z motnjami hranjenja, je pritrdilno odgovorilo 36,7 % deklet in samo 17,8 % fantov. Tako fantje kot dekleta poznajo več prijateljic kot prijateljev, ki trpijo za motnjami hranjenja. 29,4 % deklet pozna prijateljico in samo 11% prijatelja z motnjami hranjenja. Podobno je pri fantih: 11 % fantov pozna prijateljico in samo 2,7 % prijatelja. Kot drugo so oboji navajali osebe ženskega spola (»prijateljčina prijateljica«), so pa štiri dekleta navedla, da imajo same probleme z motnjami hranjenja, kar je 3,7 % vseh anketiranih deklet. V povezavi s tem se seveda zastavlja vprašanje ali so motnje hranjenja res bolj povezane z žensko populacijo ali pa do sedaj motnjam, povezanim z moško populacijo tudi stroka ni namenjala dovolj pozornosti, zato so premalo prepoznavne. Tudi splošno mnenje laične javnosti je, da so ženske motnjam hranjenja bolj podvržene kot moški.



**Slika 7:** Kateri so po tvojem mnenju glavni razlogi za motnje hranjenja?

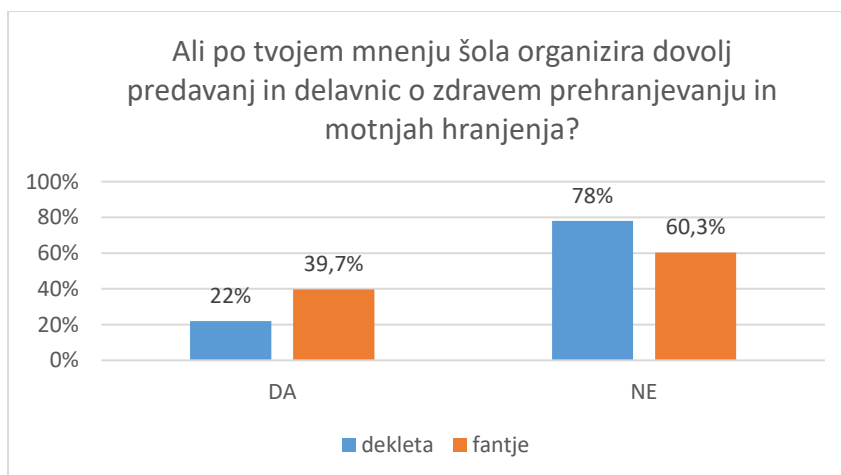
Primerjava med dekleti in fanti je pokazala, da oboji vidijo glavni razlog motenj hranjenja v nizki samopodobi, kar je mnenja 76,1 % deklet in 52 % fantov. Fantje so na drugo mesto postavili odnose z vrstniki (nesprejetost v družbi, nesrečne ljubezni...), dekleta pa negativni vpliv medijev, ki služijo zabavni in oglaševalski industriji v propagiranju idealnih ženskih in

moških teles. Neuspeh v šoli je pri obojih na četrtem mestu, družinski problemi na petem. Štirje fantje so navedli, da so motnje hranjenja povezane z neuspehi na športnem področju (drugo).



**Slika 8:** Koga bi prosil/-a za pomoč, če bi imel/-a katero od motenj hranjenja?

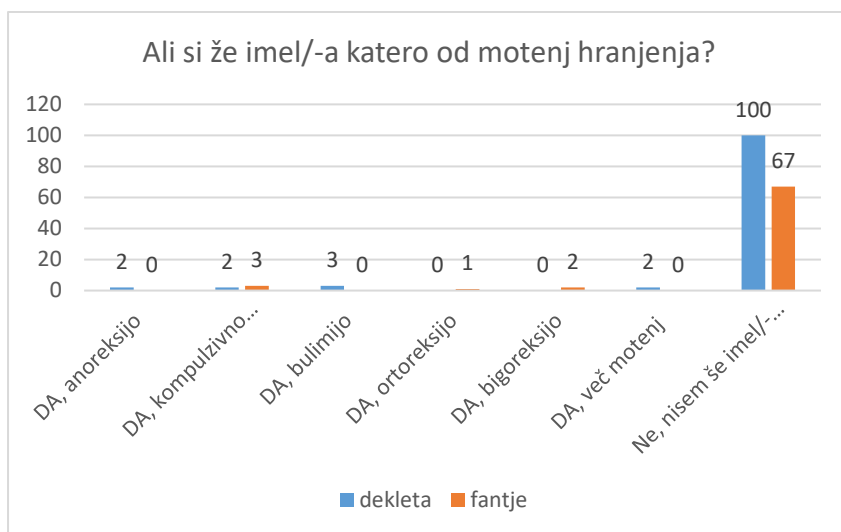
Največ deklet bi se v primeru motenj hranjenja po pomoč obrnilo na najboljšo prijateljico oziroma prijatelja (53,2 %), fantje pa na starše (56,2 %). Večina dijakov in dijakinj bi pomoč poiskala tudi pri sorojencih in osebnem zdravniku (30,3 % deklet in 28,8 % fantov). Sledi pomoč ustreznih strokovnjakov izven šole (psihologov, psihiatrov). Je pa zaskrbljujoč podatek, da bi kar 15,6 % dijakinj in 13,7 % dijakov ne prosilo za pomoč nikogar. Le majhen delež dijakov bi se po pomoč zatekel k profesorjem in svetovalni delavki na šoli (5 dijakinj in 2 dijaka). 1 dekle in 2 fanta bi pomoč poiskala pri svojem fantu oziroma dekletu (drugo).



**Slika 9:** Ali po tvojem mnenju šola organizira dovolj predavanj in delavnic?

Dijakom je bilo zastavljeno tudi vprašanje, ali šola organizira dovolj predavanj in delavnic na temo zdravega prehranjevanja in motenj hranjenja. S količino predavanj so bili fantje bolj zadovoljni kot dekleta, saj je pritrdilno odgovorilo kar 39,7 % fantov in samo 22 % deklet. Zato

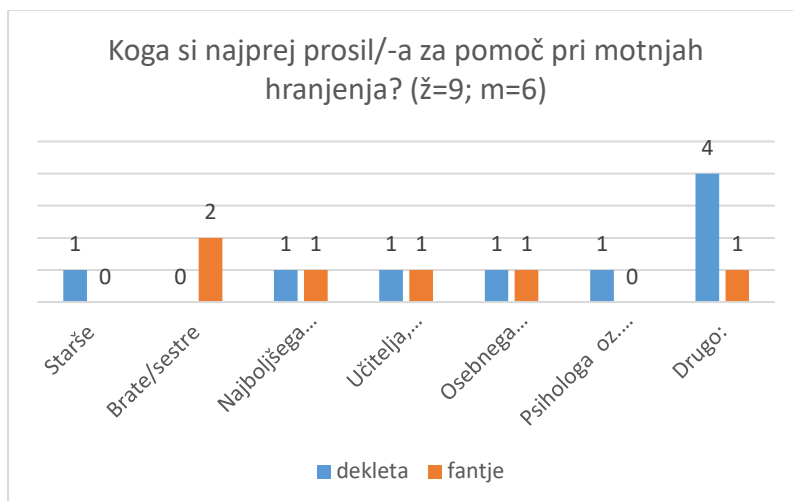
je smotrno razmisliti, da bi bile lahko v prihodnje tovrstnim vsebinam namenjene tudi tematske razredne ure ali posamezne ure športne vzgoje, psihologije in drugih predmetov.



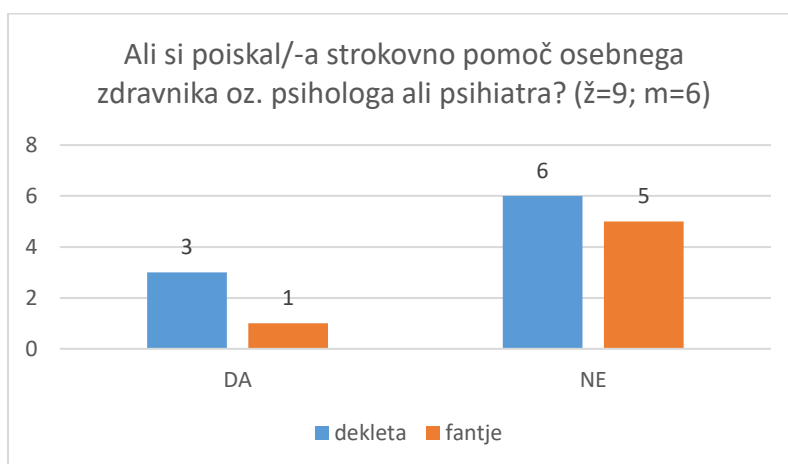
**Slika 10:** Ali si že kdaj imel/-a katero od motenj hranjenja?

Na vprašanje ali so že kdaj imeli katero od motenj hranjenja, je 91,7 % deklet (100 dijakinj od 109) in 91,8 % fantov (67 dijakov od 73) odgovorilo nikalno. Motnje hranjenja je že imelo 15 dijakov in sicer 9 deklet, kar je 8,3 % anketiranih dijakinj in 6 fantov, oziroma 8,2 % anketiranih dijakov. Anoreksijo sta že imeli 2 dekleti, kompulzivno prenajedanje 2 dekleti in 3 fantje, bulimijo 3 dekleta, ortoreksijo 1 fant, bigoreksijo 2 fanta, 2 dekleti pa sta navedli, da sta imeli že več motenj.

Po pomoč so se dijaki najprej zatekli bodisi k staršem (1 dijakinja) in sorojencem (2 dijaka), k najboljšemu prijatelju/-ici (1 dijakinja, 1 dijak), k učitelju oz. svetovalni delavki na šoli (1 dijak in 1 dijakinja), k osebnemu zdravniku (1 dijak, 1 dijakinja) ter k psihologu oziroma psihiatru (1 dijakinja.) Kot drugo je 1 dijak navedel, da je poiskal pomoč trenerja, 4 dijakinje, da niso povedale nikomur. So pa od 15 dijakov z motnjami hranjenja strokovno pomoč osebnega zdravnika oziroma psihologa ali psihiatra poiskala samo 3 dekleta in 1 fant.



**Slika 11:** Koga si najprej prosil/-a za pomoč pri motnjah hranjenja?



**Slika 12:** Ali si poiskal/-a strokovno pomoč osebnega zdravnika oz. psihologa in psihiatra?

### 3 SKLEP

Raziskava je opozorila na dejstvo, da so pri določenem deležu dijakov prisotne motnje hranjenja. Nekateri se jih zavedajo, drugi ne. Doživljajo jih zaradi obremenitev povezanih s šolo, družinskih, medvrstniških in drugih problemov, nekateri zaradi brezkompromisnega pritiska medijev in oglaševalske industrije.

Je pa zaskrbljujoče, kako malo dijakov se zaradi splošne družbene stigme odloči svojo stisko zaupati razredniku, šolski svetovalni službi ali ostalim pristojnim institucijam.

Na stisko nekaterih dijakov in njihovo nepripravljenost poiskati strokovno pomoč opozarja tudi šolska svetovalna služba, kamor so dijaki napoteni s strani razrednikov in ostalih učiteljev predvsem zaradi neopravičenih izostankov, slabih ocen, neprimernega vedenja in zlorabe drog ter alkohola. Redki prihajajo samoiniciativno in iz razlogov kot so motnje hranjenja in potrebno je veliko truda, da se odprejo.

Šolska svetovalna služba dijake, ki zaradi takšnih ali drugačnih razlogov doživljajo hudo stisko, napotuje na obravnavo h kliničnemu psihologu ali osebnemu zdravniku in ta naprej k pedopsihiatru. Obenem opozarja na nedopustnost dolgih čakalnih dob v otroški in mladostniški

psihiatriji, saj bi morali biti psihologi, pedopsihiatri in ostali ustrezni strokovnjaki mladim na voljo pravočasno in ne takrat, ko je za nekatere že prepozno.

Na Ekonomski šoli Celje se zavedamo tovrstne problematike, zato organiziramo izobraževanja in delavnice o gibanju ter zdravi in uravnoteženi prehrani, ki osveščajo tudi o pravilnem prehranjevanju in motnjah hranjenja. Namenjene so tako dijakom kot njihovim staršem in zaposlenim. Izvajajo se v okviru programa Ekošola, projektov Zdrava šola, Teden vseživljenjskega učenja, predavanj za starše, v sklopu izbirnih vsebin in interesnih dejavnosti (Vzgoja za zdravje) ter prireditve 3-KONS (»Vem, kaj jem?«).

V okviru naštetih dejavnosti in projektov organiziramo tudi predavanja in delavnice o duševnem zdravju, delavnice obvladovanja stresa, joge, pravih tehnik dihanja oziroma sprostitvenih tehnik, delavnice obvladovanja jeze, o drogah, alkoholu, nasilju in spletnih odvisnostih. Omeniti velja predvsem delavnice programa krepitev duševnega zdravja med mladimi z naslovom To sem jaz, ki jih izvaja Nacionalni inštitut za javno zdravje Celje.

Dijake ozaveščamo o zdravem načinu življenja in prehranjevanja tudi tako, da jih vzpodbujamo k izbiri tovrstnih vsebin v njihovih projektih nalogah, nalogah za 4. izpitno enoto poklicne mature ter pri ustanavljanju učnih podjetij. Vsako šolsko leto je ustanovljenih nekaj učnih podjetij, ki se ukvarjajo z zdravo in pravilno prehrano ter gibanjem in ta učna podjetja se nato v mesecu marcu udeležijo tradicionalnega celjskega sejma Altermed.

Je pa bilo v anketi izpostavljeno, da bi šola morala dati še več poudarka vsebinam, povezanim z motnjami hranjenja, saj bi jim lahko bile namenjene posamezne ure športne vzgoje, psihologije in drugih predmetov ter tematske razredne ure.

#### **4 LITERATURA IN VIRI**

- [1] K. Sernec. [Elektronski]. Available: <http://www.tosemjaz.net/clanki/kaj-so-motnje-hranjenja/>.
- [2] A. Kompare, Uvod v psihologijo: učbenik za psihologijo v 2. letniku gimnazijskega in srednjega tehniškega oz. strokovnega izobraževanja, Ljubljana: DZS, 2012.
- [3] B. Colja, Vpliv in vloga družine pri mladostnikih z motnjami hranjenja: zaključna naloga, Koper: Famnit, 2013.
- [4] K. Sernec. [Elektronski]. Available: <http://www.medenosrce.net/predmeti/psihiatrija/101-literatura/1279-motnje-hranjenja>.
- [5] A. Božeglav, Prehranske motnje in ortoreksija v povezavi s fitnessom: diplomsko delo, Ljubljana: Fakulteta za šport, 2016.



## **POMEN VODE ZA ZDRAVJE IN ŽIVLJENJE ČLOVEKA – IZZIV ZA UČENJE UČENCEV 2. RAZREDA OSNOVNE ŠOLE**

### **POVZETEK**

Vsakodnevno pitje vode je entiteta zdravja in življenja človeka, o čemer poročajo številne novejši domače in tuje znanstvene raziskave. Učenci v drugem razredu osnovne šole, ki so v povprečju težki med 20 in 30 kg, morajo dnevno popiti med 1,5 in 1,6 litra tekočine. Vloga učitelja je pri tem ključna, da na primeren pedagoško-didaktični način o pomenu in kulturi pitja vode uči oziroma vzgaja učence ter pri izbiri didaktičnih pristopov upošteva stopnjo psihosocialnega razvoja učencev. Namen prispevka je ovrednotiti pomen vode za zdrav in celostni razvoj otroka. Ta spoznanja smo vključili v učne aktivnosti z aktivnim sodelovanjem učencev. Vodilni cilj je bil usmerjen v vseživljenjsko učenje in vzgojo učencev o pomenu vsakodnevnega pitja vode, kar preprečuje dehidracijo. Še posebej smo se osredotočili na celodnevno konstantno pitje tekočine, saj praksa pogosto kaže, da nekateri učenci v dopoldanskem času, v šoli, popijejo premalo tekočine. Učno izhodišče je bilo tudi, da vode ne moremo zamenjati z nobeno drugo tekočino. Učne aktivnosti z učenci in raziskavo smo izvedli v okviru naravoslovnega dne, v 2. razredu osnovne šole, septembra 2018. Sodelovalo je 17 učencev. Vključevale so metodo praktičnih del učencev in metodo sodelovalnega učenja. Raziskavo, ki jo je izvedla učiteljica, je metodološko vključevala metodo opazovanja z udeležbo. Ugotovili smo, da učenci popijejo premalo vode, zato so dehidrirani. Šola je zato pozvana, da okrepi kognitivno zavedanje učencev in njihovih staršev o pomenu vode, zato govorimo o učenju mladih o »veščini pitja vode«.

**KLJUČNE BESEDE:** učenci, tekočine, voda, zdravje, učenje

## **THE MEANING OF WATER FOR HEALTH AND LIVING OF A MAN - THE LEARNING CHALLENGE FOR PUPILS OF SECOND GRADE OF THE PRIMARY SCHOOL**

### **ABSTRACT**

Drinking of water every day is the entity of health and human life as reported by many recent domestic and foreign scientific researches. Pupils in the second grade of the primary school, which weigh on average between 20 and 30 kg, should drink between 1.5 and 1.6 liters of liquid per day. The role of the teacher is very important in that. He must teach/educate pupils in an appropriate pedagogical-didactic way about the meaning and culture of drinking water, and at the choice of didactic approaches he must consider the level of psychosocial development of pupils. The purpose of this paper is to evaluate the importance of water for healthy and integrated development of the child. We have included these lessons in learning activities with the active participation of pupils. The main goal was to focus on lifelong learning and the education of pupils on the importance of drinking water every day, which prevents dehydration. In particular, we focused on full-time constant drinking of fluids, as practice often shows that some students drink too little fluids in the morning, at school. Important issue was also that water can not be replaced by any other liquid. Learning activities and research with pupils were carried out on activity day - science day in the second grade of the primary school, in September 2018. There were 17 pupils involved. They included the method of practical work and the method of collaborative learning. The research carried out by the teacher, included the method of observation with participation. We found that pupils drink too little water and are

therefore dehydrated. The school is therefore challenged to strengthen the cognitive awareness of pupils and their parents about the importance of water, so we are talking here about teaching young people about the "drinking water skills".

**KEY WORDS: pupils, fluids, water, health, learning**

## **1 UVOD**

Voda je ena izmed najpomembnejših elementov, ki obstajajo na Zemlji. Voda nima oblike, barve ali vonja, in kadar je čista, je tudi brez okusa. Vidimo lahko naravnost skozenjo in jo pogosto komaj opazimo. A kljub temu je to poleg zraka najpomembnejša snov za naše preživetje. Nekateri kraji je imajo preveč in so preplavljeni z njo, drugi, ki je imajo premalo, so pusti in brez življenja. Marsikje je umazana in okužena z mikrobi in raznaša bolezni. Brez vode ne moremo živeti, zato bi morali zanjo skrbeti veliko bolje. Brez hrane lahko človek preživi pet do sedem tednov. Brez vode ne more preživeti več kot pet dni.

## **2 VODA JE VIR ŽIVLJENJA**

V človeškem telesu je okoli 75 % vode in 25 % trdne snovi. Možgani vsebujejo 85 % vode, zato so občutljivi na vsak pojav dehidracije. Mišice imajo 75 % vode, kri ima 82 % vode, kosti imajo 25 % vode. Zadostna preskrbljenost telesa z vodo je najboljša zaščita pred prezgodnjim staranjem in izgubo različnih čutilnih sistemov. Izločamo jo s sečem in blatom, izgubljammo s potenjem in dihanjem, zato jo moramo redno nadomeščati. Brez nadomeščanja začne telo varčevati z vodo, jo tako izloči manj s sečem, vse to pa vodi v številne težave. Ob zdravem prehranjevanju je potrebno za dobro delovanje organizma dnevno popiti vsaj dva litra vode.

Otroci imajo več kot 70 % vode v svojem telesu. Odrasli moramo biti pazljivi, da ne pride do dehidriranosti pri otroku. Svetovna zdravstvena organizacija priporoča za 10 kg težkega otroka pitje enega litra vode na dan. Otrok, star od 4 – 8 let naj bi popil 1,6 litra vode na dan. Če količino zaužite tekočine prilagodimo telesni teži otroka, potem naj 20 kg težek otrok popije 1,5 litra tekočine dnevno. Malo več kot 2 litra pa mora popiti 50 kg težek otrok. Ker so otroci v drugem razredu osnovne šole težki od 20 – 30 kg, morajo popiti 1,5 – 1,6 litra tekočine na dan, pravi Galetova (2015).

Telo potrebuje vodo, ki je ne more nadomestiti nobena druga tekočina. Batmanghelidj (2006) poudarja, da kava, čaj, gazirane pijače, sokovi, alkohol, pa tudi mleko nimajo enakega učinka. Nadomeščanje telesnih potreb po vodi s sokovi in mlekom je vzrok za različne težave. Sladkor v sokovih programira jetra za shranjevanje maščob, kar povzroča debelost. Mleko bi morali obravnavati kot hrano. Za žejo je najboljša voda iz pipe iz katere se največ toči, npr. v kuhinji.

## **3 DEHIDRACIJA**

Dehidracija je pomanjkanje vode in s tem pogosto tudi elektrolitov v telesu. Do nje pride zaradi izgube tekočine ob driski, bruhanju, prekomernemu potenju ali pa zaradi premajhnega vnosa tekočine. Dehidracija povzroča odvzem vode iz določenih delov telesa, da bi lahko možgani, srce, pljuča, jetra in ledvice ostali dobro preskrbljeni z vodo, pravi Colbert (2013). Nekateri simptomi nezadostnega zaužitja vode so: glavoboli, bolečine v hrbtu, bolečine v sklepih, suha koža, alergije, zgaga, zaprtje in izguba spomina.

Dehidracijo preprečujemo še predno nastane. Otroku je potrebno ves čas ponujati tekočino. Dehidracija se pri otrocih pojavi, kadar zbolijo za katero od črevesnih okužb. S staranjem nam

občutek za zaznavanje žeje slabi, zato zaužijemo premajhne količine vode. Posledica tega pa je kvarjenje celic pomembnih organov.

Če popijemo preveč vode, tudi ni dobro. Psihogeno polidipsija pomeni stanje, ki je pitje pretirane količine vode.

#### **4 PLASTENKE IN TEMPERATURA VODE**

Vodo lahko kupimo tudi v plastenki. Najslabša vrsta plastike, uporabljena za nekatere plastenke in ovitke za hrano, polivinilklorid (PVC), je znana rakotvorna snov, ki oddaja škodljive snovi vse od trenutka nastanka in še dolgo po tem, ko konča v smeteh. Študije kažejo, da kvari hormonsko ravnovesje, povzroča težave s plodnostjo, poškoduje celice, organe in tkiva. Večina plastenk za vodo je narejena iz plastike PET ali PETE. Dokazano je, da iz nje pronicajo v vodo kemikalije po imenu ftalati, če je uporabljena večkrat. Če je voda v njej ustekleničena predolgo, zmotijo tvorbo spolnih hormonov.

Temperatura pitne vode je eden najpomembnejših parametrov, ki lahko vpliva na kakovost pitne vode. Hladna pitna voda je na splošno prijetnejšega okusa kot topla. Temperatura vpliva na hitrost kemijskih reakcij, na vsebnost anorganskih in organskih snovi v vodi in tako na vonj, barvo in okus. Višja temperatura vode omogoča rast nekaterih mikroorganizmov. Vzorci pitne vode, ki jih odvzamemo poleti, ko ima voda višjo temperaturo, imajo dvakrat več možnosti, da presežejo mejne vrednosti svinca v pitni vodi, kot vzorci, ki smo jih odvzeli pozimi. Ko se temperatura vode poveča za 10 °C, se lahko mikroorganizmi v vodovodu dvakrat hitreje razmnožujejo. Da bi omejili rast nekaterih mikroorganizmov, Svetovna zdravstvena organizacija svetuje temperaturo pitne vode do 25 °C.

#### **5 ORGANIZACIJSKI PRISTOP K IZVEDBI NARAVOSLOVNEGA DNE**

Namen prispevka je ovrednotiti pomen vode za zdrav in celosten razvoj otroka. Ta spoznanja smo vključili v učne aktivnosti, v katerih so aktivno sodelovali tudi učenci in katerih vodilni cilj je bil usmerjen v vseživljenjsko učenje in vzgojo učencev o pomenu vsakodnevnega pitja vode, kar preprečuje dehidracijo. Učne aktivnosti z učenci in raziskavo smo izvedli v okviru naravoslovnega dne, v 2. razredu osnovne šole, septembra 2018. Sodelovalo je 17 učencev. Učne aktivnosti so vključevale metodo praktičnih del učencev in metodo sodelovalnega učenja. Raziskavo, ki jo je izvedla učiteljica, je metodološko vključevala metodo opazovanja z udeležbo. Pogovorili smo se, katere pijače imajo učenci najraje in katere pijače pijejo doma. Učenci so povedali, da pijejo doma različne brezalkoholne pijače in sadne sokove. Vode same doma ne pijejo. Učenci so prinesli v šolo prazne plastenke pijač, ki jih pijejo doma.

#### **6 OPAZOVANJE - KOLIČINA POPITE VODE V ŠOLI**

Koliko vode spijejo učenci v šoli, smo opazovali tri tedne. Prvi teden smo opazovali, koliko vode popijejo, ne da bi jih pri tem spodbujali. Nato je sledil teden, ko smo učence spodbujali k pitju vode. Tretji teden smo opazovali, koliko vode popijejo učenci z lastno spodbudo.

Povprečje popite vode smo izračunali tako, da smo vsoto popite vode delili s številom učencev. Svoja opazovanja smo beležili v tabele.



**Slika 1:** Lončki za opazovanje popite vode.

**Tabela 1:** Opazovanje popite vode učencev v prvem tednu.

1. teden, september 2018	Ponedeljek	Torek	Sreda	Četrtek	Petek
Število učencev	17	17	17	17	17
Povprečna količina popite vode v dl	0	2	2	3	0

**Tabela 2:** Opazovanje popite vode učencev v drugem tednu.

2. teden, september 2018	Ponedeljek	Torek	Sreda	Četrtek	Petek
Število učencev	17	17	17	17	17
Povprečna količina popite vode v dl	5	5	5	5	5

**Tabela 3:** Opazovanje popite vode učencev v tretjem tednu.

3. teden, september 2018	Ponedeljek	Torek	Sreda	Četrtek	Petek
Število učencev	17	17	17	17	17
Povprečna količina popite vode v dl	4	5	5	5	4

Prvi teden opazovanja so učenci popili malo vode. Z učenci smo se dogovorili, da bomo pili več vode. V prvi fazi raziskave smo ugotovili, da učenci samostojno, brez opozarjanja učitelja, vsekakor popijejo premalo vode in da so nekateri učenci dehidrirani. Učenci v analizi poudarjajo, da pozabijo piti vodo. Naslednji teden, ko smo učence spodbujali, naj pijejo vodo, so je popili več. Vsak odmor smo učence spodbujali, da pijejo vodo in ne pozabijo iti na stranišče. Učenci so pili vodo pet krat med poukom in po kosilu. Učenci so se tako navadili na pitje vode, saj so takoj, ko je zazvonil zvonec začeli opominjati drug drugega, da morajo piti.

Zadnji teden učence nismo več opominjali, da morajo piti vodo. Ker so se že tako navadili na pitje, so se sami spomnili, da je odmor za pitje vode. Tudi pozabiti niso mogli, ker so videli sošolce. Pogovori o tem, kako pomembna je voda za človeka, so pripomogli do tega, da so se učenci začeli zavedati pomembnosti vode. Učenci so začeli piti vodo na lastno pobudo.

## 7 PREGLED JEDILNIKA IN KOLIČINA PIJAČE V NJEM

**Tabela 4:** Tekočina in sadje v jedilniku prvega tedna.

1. teden, september 2018	Ponedeljek	Torek	Sreda	Četrtek	Petek
ZAJTRK	mleko	čaj	kakao	čaj	čaj
MALICA	čaj	bela kava	čaj	mleko	mleko
KOSILO	sadje	/	sok	/	jogurt
POP. MALICA	sadje	kislo mleko	/	čaj	sadje
Skupaj tekočina	mleko, čaj	čaj, bela kava, kislo mleko	kakao, čaj, sok	čaj, mleko, čaj	čaj, mleko, jogurt
dl	4 dl	6 dl	6 dl	6 dl	6 dl
sadje	2 krat	/	/	/	1 krat

**Tabela 5:** Tekočina in sadje v jedilniku drugega tedna.

2. teden, september 2018	Ponedeljek	Torek	Sreda	Četrtek	Petek
ZAJTRK	/	čaj	mleko	čaj	mleko
MALICA	čaj	bela kava	čaj	čaj	sadje
KOSILO	/	/	/	/	sok
POP. MALICA	sadje	sadje	mleko	sadje	jogurt
Skupaj tekočina	čaj	čaj, bela kava	mleko, čaj, mleko	čaj, čaj	mleko, sok, jogurt
dl	2 dl	4 dl	6 dl	4 dl	6 dl
sadje	1 krat	1 krat	/	1 krat	1 krat

**Tabela 6:** Tekočina in sadje v jedilniku tretjega tedna.

3. teden, september 2018	Ponedeljek	Torek	Sreda	Četrtek	Petek
ZAJTRK	sadje	čaj	kakao	čaj	bela kava
MALICA	čaj	sadje	čaj	mleko	čaj
KOSILO	/	/	/	sadje	/
POP. MALICA	jogurt	mleko	čaj	sadje	/
Skupaj tekočina	čaj, jogurt	čaj, mleko	kako, čaj, čaj	čaj, mleko	bela kava, čaj
dl	4 dl	4 dl	6 dl	4 dl	4 dl
sadje	1 krat	1 krat	/	2 krat	/

Pogledali smo šolski jedilnik za tri tedne v septembru 2018 in preverili, koliko tekočine zajema posamezen tedenski jedilnik. Učenci so prvi teden popili v ponedeljek 4 dl tekočine in jedli 2 krat sadje. V torek, sredo in četrtek, so popili 6 dl tekočine in niso jedli sadja. V petek so popili 6 dl tekočine in jedli 1 krat sadje. Ugotovili smo, da so učenci popili prvi teden v šoli povprečno 5,6 dl tekočine na dan.

Učenci so drugi teden popili v ponedeljek 2 dl tekočine in jedli 1 krat sadje. V torek so popili 4 dl tekočine in jedli 1 krat sadje. V sredo so popili 6 dl tekočine. V četrtek so popili 4 dl tekočine in jedli 2 krat sadje. V petek so popili 6 dl tekočine in jedli 1 krat sadje. Ugotovili smo, da so učenci popili drugi teden v šoli povprečno 4,4 dl tekočine na dan.

Učenci so popili tretji teden v ponedeljek in torek 4 dl tekočine in jedli 1 krat sadje. V sredo so popili 6 dl tekočine in niso jedli sadja. V četrtek in petek so popili 4 dl tekočine. Sadje so jedli v četrtek 2 krat. Ugotovili smo, da so učenci popili tretji teden v šoli povprečno 4,4 dl tekočine na dan.

Če primerjamo tedne med seboj, vidimo, da so popili prvi teden povprečno 5,6 dl tekočine na dan, drugi in tretji teden pa samo 4,4 dl tekočine. Ker bi morali učenci pri tej starosti popiti med 1,5 in 1,6 litra tekočine na dan, pomeni, da bi morali doma popiti še najmanj liter tekočine. Toliko pa ne popijejo, zato smo prišli do zaključka, da učenci popijejo premalo vode in so zato dehidrirani. Zaradi tega je smiselno vključevati čim več učnih vsebin, ki bodo učile učence se spopasti s tem problemom.

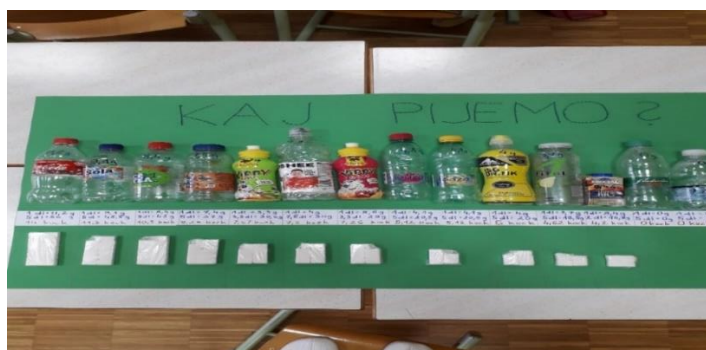
## 8 SLADKOR V PIJAČAH

**Tabela 7:** Količina sladkorja v posamezni brezalkoholni pijači.

PIJAČA	SLADKOR V GRAMIH		SLADKOR V KOCKAH
			1 kocka = 4 g
Coca Cola	1 dl = 11,2 g	5 dl = 56 g	14 kock
Yippy	1 dl = 9,3 g	3,3 dl = 30,69 g	7, 67 kock
Sola	1 dl = 9,1 g	5 dl = 45,5 g	11,3 kock
Yippy	1 dl = 8,8 g	3,3 dl = 29 g	7,26 kock
Ice tea	1 dl = 8,4 g	5 dl = 42 g	10,5 kock
Fructal	1 dl = 8,4 g	2 dl = 16,8 g	4,2 kock
Fruc	1 dl = 7,4 g	5 dl = 37 g	9,25 kock
Oaza	1 dl = 4,1 g	5 dl = 20,5 g	5,12 kock
Iso drink	1 dl = 4 g	5 dl = 20 g	5 kock
First	1 dl = 3,7 g	5 dl = 18,5 g	4,62 kock
Oshee	1 dl = 4 g	7,5 dl = 30 g	7,5 kock
Voda	0 g		0 kock

Učenci so prinesli v šolo prazne plastenke pijač, ki jih pijejo doma. Pogledali smo si, koliko sladkorja vsebuje 1 dl in izračunali, koliko sladkorja vsebuje cela plastenka. Ugotovitve smo zabeležili v tabeli. Vsi sokovi in brezalkoholne pijače vsebujejo sladkor v različnih količinah. Spoznali smo, da učenci zaužijejo preveč sladkorja, ki se skriva v brezalkoholnih pijačah in sokovih. Samo voda je tista pijača, ki ne vsebuje sladkorja kar je za zdravo življenje zelo pomembno.





**Slika 2:** Količina sladkorja v brezalkoholnih pijačah.

## 9 OBISK TRGOVINE

Z učenci smo se odpravili v trgovino in si ogledali cene brezalkoholnih pijač. Cene smo primerjali med seboj. Za primerjavo smo vzeli količino 500 ml. Sadni sok in Yippy sta pakirana po 200 ml in 330 ml.

Namizna, negazirana voda znamke Mercator stane 0,19 €. Če primerjamo cene pijač med seboj, ugotovimo, da so cene različne in da je negazirana namizna voda najcenejša. Tudi iz cenovnega vidika se spleča piti vodo. Vodo, ki jo pijemo iz pipe je zastoj in zdrava za telo.

**Tabela 8:** Cene posameznih brezalkoholnih pijač.

voda Radenska Naturelle	voda okusom Oaza	z ledeni čaj Sola	Yippy 330 ml	Coca Cola	Cocta	Fruc	sadni sok jagoda 200 ml
0,35 €	0,49 €	0,48 €	0,94 €	0,69 €	0,72 €	0,58€	0,33€

## 10 ZAKLJUČEK

Danes, v sodobnem načinu življenja, so mladi, tudi učenci v osnovnih šolah, vse prepogosto izpostavljeni marketinškim akcijam pitja različnih sladkih, energijskih in podobnih pijač, ki vodijo v nevarnosti za zdravje in zdrav razvoj mladih. Šola je zato pozvana, da okrepi kognitivno zavedanje učencev in njihovih staršev o pomenu vode, saj danes lahko ponovno (kar je bilo nekoč bolj sonaravno) govorimo o učenju mladih o »veščini pitja vode«. Prav zato je nujno potrebno čim več učnih aktivnosti zasnovati na učenju in vzgajanju učencev z izbranimi učnimi vsebinami in učnimi strategijami o pomenu vode za zdravje in življenje. Zavedamo se, da bodo občasno posegali po drugih pijačah, vendar je njihovo znanje obogateno z novimi izkušnjami in z zavedanjem, da brez vode ne moremo živeti in jo moramo piti, če želimo zdravo živeti.

## 11 LITERATURA IN VIRI

[1] Batmanghelidj, F.: Voda za zdravje in življenje. Založba ARA, Ljubljana 2006.

[2] Colbert, D.: Sedem stebrov zdravja. Karis, 2013. Ljubljana.

[3] Gale, I.: Pomen pitja vode za otroke. Baby Book. Letn. 2015, str. 44.

[4] [http://pefprints.pef.uni-lj.si/3282/1/UL\\_PeF\\_-\\_Nina\\_Klan%C4%8Dnik.pdf](http://pefprints.pef.uni-lj.si/3282/1/UL_PeF_-_Nina_Klan%C4%8Dnik.pdf)

[5] <https://dk.um.si/Dokument.php?id=7915>

[6]

[https://www.bistra.si/images/raziskovalnenaloge/2018/OŠ\\_interdisciplinarna\\_področja\\_Še\\_mnogo\\_vode\\_bo\\_preteklo\\_da\\_bo\\_cenjena\\_dovolj.p](https://www.bistra.si/images/raziskovalnenaloge/2018/OŠ_interdisciplinarna_področja_Še_mnogo_vode_bo_preteklo_da_bo_cenjena_dovolj.p)

## **HRANA V MATEMATIKI**

### **POVZETEK**

V nalogi sem uporabil osnovna matematična pravila iz kombinatorike. Le-ta je matematična disciplina, katere problemi se pojavljajo na mnogih področjih in izhaja iz osnovnih kombinatoričnih problemov, kot so permutacije, variacije ter kombinacije. Osredotočil sem se na skupino ljudi, ki prihaja na večerjo in pri tem uporabil nekaj skrite matematike. Začetek temelji na številu možnih sedežnih redov za ravno mizo pri večerji, število možnosti izbire hrane, ki jo določa meni v restavraciji ter ob tem nekaj primerov iz vsakdanjega življenja. Uporabljene so osnovne formule iz kombinatorike.

**KLJUČNE BESEDE:** kombinatorika, kombinacije, permutacije, simbol  $n!$  (beremo  $n$  fakulteta)

## **FOOD IN MATHEMATICS**

### **ABSTRACT**

In the research I used basic mathematical rules of Combinatorics is a mathematical discipline applicable to problems arising in various areas. It originates from basic combinatorial problems such as permutations, variations, and combinations. I focused on a group of people who come to dinner and used some hidden mathematics. The beginning is based on the number of possible seating arrangements for a long table at dinner, the number of options for choosing food from a restaurant menu, and some examples from everyday life. Basic formulas of combinatorics are used.

**KEY WORDS:** Combinatorics, combinations, permutations, symbol  $n!$  (read  $n$  faculty)

## 1 UVOD

Na Ekonomski šoli Celje vsako leto v mesecu oktobru z dijaki 4. letnika programa ekonomski tehnik in gimnazija namenimo dve uri zdravi prehrani, saj je v tem času ravno svetovni dan hrane. Pogovarjamo se o pomenu in namenu tega svetovnega dneva in hkrati se ob tem zavedamo, da v svetu živi veliko število ljudi, ki trpi za pomanjkanjem hrane. Dijaki posredujejo svoja mnenja o pomenu hrane in povedo, kaj smatrajo za zdravo prehrano. Ker v tem šolskem letu obravnavam poglavje iz kombinatorike, se dijaki ob tem seznanijo tudi s številom vseh možnosti, ki jih imajo pri izbiri hrane v trgovini, v pekarni, v slaščičarni ali v restavraciji. Primeri iz vsakdanjega življenja jih zelo motivirajo pri reševanju nalog, še posebno takrat, ko so opremljeni s slikami, ki se navezujejo na zdravo prehrano. Cilj je dvigniti motivacijo dijakov za reševanje matematičnih nalog preko uporabe praktičnih primerov in ozavestiti dijake o tem, kako pomembno je imeti načrt za izbiro zdrave hrane.

### A) PERMUTACIJE

Na večerjo je bilo povabljenih 10 pomembnih gostov (Slika1) in od tega je bilo 5 moških ter 5 žensk, ki so sedeli v ravni vrsti, vsi za eno mizo. Ali vas zanima, na koliko različnih načinov oziroma na koliko različnih vrstnih redov se lahko razporedijo v ravno vrsto za mizo (Slika 2)?



Slika 1: Gostje se zbirajo za mizo pri večerji.



Slika 2: Gosti sedijo v ravni vrsti.

Odgovor: Vseh možnosti je  $10!$  (beremo 10 fakulteta), kar pomeni:  $10! = 10 \cdot 9 \cdot 8 \cdot 7 \cdot 6 \cdot 5 \cdot 4 \cdot 3 \cdot 2 \cdot 1$  in to je 3 628 800 načinov. Število vseh možnosti izračunamo po enačbi En. 1 za število permutacij ali število vseh razporeditev  $n$  elementov na  $n$  mest (v našem primeru 10 ljudi na 10 mest).

$$n! = n \cdot (n - 1) \cdot (n - 2) \cdot (n - 3) \cdot \dots \cdot 2 \cdot 1. \text{ (En. 1)}$$

Koliko je različnih načinov sedenja za ravno mizo, če so morali sedeti izmenično (Slika 3) glede na spol (moški, ženska, moški,...ali obratno)?



Slika 3: Gostje sedijo izmenično glede na spol v ravni vrsti.

Kaj mislite, koliko je možnosti glede na prejšnji primer (Slika 4)?



Slika 4: Število možnosti je lahko manj, enako ali pa več.

Odgovor: Precej manj. Vseh možnosti je  $5! \cdot 5! \cdot 2!$ , kar je 28800 načinov.

V tem primeru je bilo treba upoštevati tudi posamezne skupine med seboj. Torej, število vseh možnih razporeditev moških je  $5!$ , razporeditev žensk  $5!$ , upoštevamo pa tudi oba spola, kar pomeni, da je na začetku lahko ženska ali moški, zato sledi še  $2!$ .

Vas je odgovor prepričal glede števila možnosti (Slika 5)?



Slika 5: Odgovor me ni prepričal, me je delno prepričal, me je prepričal.

Kaj pa v primeru, če želi sedeti vsaka ženska ob svojem partnerju?

To izgleda nekako takole:  $M_1\check{Z}_1M_2\check{Z}_2M_3\check{Z}_3M_4\check{Z}_4M_5\check{Z}_5M_6\check{Z}_6M_7\check{Z}_7M_8\check{Z}_8M_9\check{Z}_9M_{10}\check{Z}_{10}$ .

Odgovor: Še manj, in sicer  $2! \cdot 2! \cdot 2! \cdot 2! \cdot 2! \cdot 5!$ , kar je 3840 načinov.

Ponovno smo upoštevali razporeditvi za posamezen par moškega in ženske  $2!$ ; ker je parov skupaj 5, je potrebno razporejati tudi pare med seboj, in tako pridemo do končnega rezultata.

## B) OSNOVNI IZREK KOMBINATORIKE

Sledila je večerja z zdravo hrano, pri kateri so imeli na razpolago 2 predjedi, 2 vrsti juh, 4 glavne jedi, 3 solate ter 4 deserte. Sedaj se vprašajmo, koliko različnih menijev je mogoče sestaviti, če vključimo po eno jed iz vsake od naštetih skupin (Slika 6).

Oglejmo si, kaj imajo gostje na meniju zdrave prehrane za večerjo:



Porova juha



Kolerabina juha s korenčkom



Kruhki z melono



Brokoli z zeliščno skuto



Losos na žaru s prilogo



Morske jedi po toskansko



Krožnik z morskimi sadeži



File brancina s prilogo



Mešana solata



Mediteranska tunina solata



Solata iz lososa in avokada



Presna torta z avokadovo kremo in jagodami



Lahka lešnikova torta



Ananasovo kokosova torta



Jogurtova torta z gozdnimi sadeži

**Slika 6:** Meni za večerjo.

Odgovor: Pri osnovnem izreku kombinatorike, ki se izračuna po En. 2, je vseh možnih menijev produkt posameznih skupin jedi, kar je  $2 \cdot 2 \cdot 4 \cdot 3 \cdot 4 = 192$ .

Osnovni izrek kombinatorike se glasi: Kadar je odločitev sestavljena iz več faz in so možnosti izbiranja v posameznih fazah neodvisne od sprejetih odločitev v prejšnjih fazah, je število vseh možnih skupnih odločitev enako produktu števil možnih odločitev v posameznih fazah [3].

$$n = n_1 \cdot n_2 \cdot n_3 \cdot \dots \cdot n_k. \text{ (En. 2)}$$

### C) KOMBINACIJE

Kaj, če bi med temi štirimi slastnimi deserti hoteli dva vzeti domov? Vzamete lahko enaka ali različna deserta. Vprašajmo se, na koliko načinov lahko naredimo takšen izbor (Slika 7).



**Slika 7:** Meni za desert.

Potrebno je poznati pojem kombinacij, ki jih ločimo na tiste s ponavljanjem ter tiste brez ponavljanja. Kombinacije so izbori po  $r$  izmed  $n$  elementov. Vsi elementi v izboru so med seboj različni in vrstni red elementov v izboru ni pomemben. V našem primeru torej izbiramo dva deserta izmed štirih, pod pogojem, da lahko vzamemo tudi dva enaka. V tem primeru govorimo o kombinacijah s ponavljanjem, katerih enačba En. 4 se izračuna tako, da se prevede na enačbo En. 3, torej na kombinacije brez ponavljanja.

$$C_n^r = \frac{n!}{r! \cdot (n-r)!} \quad (\text{En. 3})$$

$${}^p C_n^r = C_{n+r-1}^r = \frac{(n+r-1)!}{r! \cdot (n-1)!} \quad (\text{En. 4})$$

Odgovor: Govorimo torej o kombinacijah s ponavljanjem in rešitev je

$${}^p C_4^2 = C_5^2 = \frac{5!}{2! \cdot 3!} = \frac{5 \cdot 4 \cdot 3 \cdot 2 \cdot 1}{2 \cdot 1 \cdot 3 \cdot 2 \cdot 1} = 10.$$

Seveda lahko vse možnosti preštujemo in hitro ugotovimo, da jih je 10, in sicer: 11, 12, 13, 14, 22, 23, 24, 33, 34, 44.

Kaj pa, če bi imeli na izbiro 12 vrst tort in bi hoteli kupiti 4 kakršnekoli torte (Slika 8)?



Orehova torta



Robidova torta



Avokado torta z limeto



Vanilijeva torta s hruškami



Skutina torta



Lešnikova torta



Jagodna skutina torta



Borovničeva torta



Mandljeva torta



Limonina torta



Melonina torta s keksi



Bananina torta s kremo

**Slika 8:** Meni za 12 različnih tort.



Ker lahko kupimo 4 kakršnekoli torte (enake ali različne), govorimo ponovno o kombinacijah s ponavljanjem, ki jih rešimo po enačbi En. 4 in dobimo

$${}^p C_{12}^4 = C_{12}^5 = 1365$$

možnih izborov 4 tort izmed 12.

Pri tem se lahko vprašamo, na koliko načinov lahko izberemo največ 4 torte, kar pomeni, da jih lahko vzamemo tudi manj in seveda ponovno enake ali različne. Ali je teh možnosti več ali manj kot v predhodnem primeru?

Odgovor: Seveda jih je več in v tem primeru ponovno govorimo o kombinacijah s ponavljanjem. Vzamemo lahko štiri, tri, dve ali eno torto na 1819 načinov oziroma na 1820 načinov, če upoštevamo tudi možnost, da torte sploh ne vzamemo. Po enačbi En 4 zapišemo

$${}^p C_{12}^4 + {}^p C_{12}^3 + {}^p C_{12}^2 + {}^p C_{12}^1 + {}^p C_{12}^0 = 1820.$$

Eden izmed najboljših razlogov, zakaj bi morali jabolka uživati prav vsak dan, je njihova nizka kaloričnost. Eno srednje veliko jabolko, okoli 180 gramov, ima le 95 kalorij, zelo malo maščob in sladkorja ter veliko vitaminov C in A. Če vsak dan zaužiješ le eno jabolko, boš s tem pokrila kar 14 odstotkov dnevnih potreb po vitaminu C (Slika 9).



Slika 9: Jabolko za vsak dan.

Na koliko načinov lahko izmed 10 jabolok izberemo vsaj dve?

Odgovor: Govorimo o kombinacijah brez ponavljanja, zato uporabimo enačbo En. 3 in upoštevamo, da lahko izberemo vsaj dve. To pomeni, da lahko izberemo dve, tri ali več jabolok. Rešitev zapišemo  $C_{10}^2 + C_{10}^3 + C_{10}^4 + \dots + C_{10}^{10} = 1013$ .

## 2 REZULTATI IN DISKUSIJA

Kombinatorika lahko s preprostimi enačbami pokaže, da je tudi v vsakdanjih situacijah, kot je izbira hrane, ki jo bomo jedli, različnih možnosti izbire ogromno. Iz tega izhodišča lahko začnemo z dijaki debato, kako pomembno je, da je izbira zdrava. Pogovarjamo se lahko tudi o tem, kako majhna je možnost, da bomo izbrali zdravo, če nimamo predhodnega načrta kaj izbrati.

### **3 SKLEP**

Celoten prispevek nam je prikazal, da se tudi zdrava hrana, ki nam predstavlja osnovno potrebo v vsakdanjem življenju, lahko izbere na različne načine. Pri tem je skrita matematika, ki nam v posameznih primerih omogoča na enostaven način prikazati celoten postopek z rešitvijo. Pri dijakih je bilo opaziti višjo stopnjo motivacije. Dijaki so povedali, da so jih naloge zanimale in da so jih opravljali z veseljem. Zastavljeni cilji so bili doseženi.

### **4 ZAHVALA**

Zahvaljujem se Alenki Pavlin, prof. za pomoč pri prevodu in Ireni Lastnik, prof. za pomoč pri lektoriranju članka.

### **5 LITERATURA IN VIRI**

[1] J. Carper, Hrana – čudežno zdravilo. EWO d.o.o. Ljubljana, 1995.

[2] R. Brilej, B. Nikič, R. Seljak, Kombinatorika, verjetnostni račun, statistika. ATAJA, d. o. o. Ljubljana 2005.

[3] Fayllar.org. [Elektronski]. Available: <http://fayllar.org/kombinatorika-osnovni-izrek-kombinatorike.html>.

## SPOZNAVANJE ZDRAVE PREHRANE V VRTCU

### POVZETEK

Prehrana otroka v predšolskem obdobju ima pomemben vpliv na telesno in duševno zdravje. Gre za obdobje, ko se hrana porabi za izgradnjo kosti, mišic in organov, vpliva pa tudi na razvoj možganov. V vrtcu otroci preživijo velik del dneva in si tam tudi privzgajajo prehranjevalne navade. Vsakega otroka je potrebno spoštovati kot individualno osebo, s sebi lastnim okusom in mu dati pravico do izbire - upoštevati želje in potrebe. Tako starši kot vzgojitelji morajo biti zgled pri prehranjevanju, saj lahko s tem veliko prispevajo k zdravemu načinu prehranjevanja otrok. Zdrave prehranjevalne navade pa ne pomenijo le uživanja prave količine raznovrstnih živil, temveč vključujejo tudi pravila lepega vedenja in navad. V vrtcu Mojca, enota Muca otroci skozi različne priprave živil, ugotavljajo, uživajo, sadijo, servirajo, pripravljajo ter razvijajo ozaveščenost o pomenu zdravega prehranjevanja z lastno dejavnostjo in aktivnostjo. Dejstvo je, da vzgojitelji privzgamemo otrokom zdrav način prehranjevanja in jih učimo z zgledom.

**KLJUČNE BESEDE:** predšolsko obdobje, otroci, vzgojitelj, vrtec, zdrave prehranjevalne navade, lastna aktivnost

## RECOGNITION OF HEALTHY NUTRITION IN KINDERGARTEN

### ABSTRACT

The child's nutrition during the pre-school period has a significant impact on physical and mental health. It is a time period when food is burned to build bones, muscles, organs, and it also effect on brain's development. In kindergarten, children spend a large part of the day and they also build eating habits. Every child needs to be respected as an individual, with his own taste and giving him the right to choose - consider wishes and needs. Parents and educators must act as eating idols, they can contribute a lot to the good way of children's eating. Healthy eating habits not only mean the enjoyment of the right amount of food, but also include rules of good behaviour and habits. In the kindergarten Mojca, the unit Muca, children develop awareness of the importance of healthy eating true their own activity. The fact is that educators encourage children to reach healthy eating habits.

**KEY WORDS:** pre-school period, children, educators, kindergarten, healthy eating habits, own activity

## 1 UVOD

Danes živimo dlje kot kadar koli v zgodovini. Otroci, ki se danes rodijo, lahko upajo, da bodo dočakali osemdeset, devetdeset ali celo več let. Vsako leto nam je na voljo tudi boljša in obilnejša hrana kot kadar koli doslej. Več vemo o vitaminih in prehrani. Otroci se učijo iz vedenjskih vzorcev staršev in nas posnemajo. Zakaj jim torej ne bi dajali zgleda, ki ga potrebujejo? Zdravo prehranjevanje naj postane zanimiv in zabaven življenjski slog, čeprav se potrebe otrok z leti spreminjajo (Gavin, Dowshen in Izenberg, 2007).

V tem času je otrok popolnoma odvisen od nas odraslih, ki skrbimo zanj in oblikujemo njegovo prihodnost. Poleg tega izkušnje s prehrano v tem obdobju pomembno zaznamujejo prehranske navade v odrasli dobi. Starši in vzgojitelji smo zgled otrokom s svojimi odločitvami in vedenjem kar pa lahko odločilno vpliva na oblikovanje prehranskih navad in posledično na zdravje naših otrok. Ježki smo preizkušali, okušali, prepoznavali, pripravili različne zdrave obroke na malo drugačen način z aktivno vključenostjo otroka v prehranski proces.

## 2 PREHRANA PREDŠOLSKEGA OTROKA

V tem starostnem obdobju se otrokom prehranjevalne navade šele oblikujejo, zato lahko samo s primernimi ukrepi oziroma pristopi vplivamo na njihove zdrave prehranjevalne navade. Jedilniki morajo biti sestavljeni tako, da vključujejo vsa polnovredna živila, tj. živila iz vseh skupin, potrebna za dobro zdravje otrok (Hlastan Ribič idr., 2008, str.30). Predšolski otroci so edinstveni v mnogih pogledih, še posebno zaradi svoje velike potrebe po hrani, bogati s hranljivimi snovmi. Zdrava prehrana lahko v zgornji starosti otroka obvaruje pred mnogimi obolenji, ki so jim dandanes podvrženi odrasli, na primer obolenji srca. Torej je še kako pomembno, da otroku privzgojimo pravilne prehranske navade že od vsega začetka. Predšolsko obdobje je obdobje hitrega razvoja, tako telesnega kot duševnega, zato je potreba po visokih hranilnih vrednostih še vedno velika. Da zadostimo potrebi po visokih hranilnih vrednostih, je pomembno, da otroku ponudimo vrsto vznemirljivih, okusnih in hkrati zdravih obrokov in prigrizkov. V tej starosti sta lahko hrana in njeno uživanje izvrstna priložnost za učenje, saj lahko otroci sodelujejo pri kuhi in nakupih in zato hranjenje zanje postane zabavno in prijetno (Sheasby in Scott, 1999). Predšolski otroci rastejo počasi in enakomerno. Med drugim in petim letom se njihove dnevne potrebe povečajo za okoli 100 kalorij na leto. V teh letih otroci po navadi zaužijejo 1200 – 1600 kalorij na dan, kar je odvisno od njihove dejavnosti (Gavin idr.,2007, str.112). Predšolski otroci zaradi zagonov rasti potrebujejo več ogljikovih hidratov in maščob kot odrasli. Energija iz teh živil predstavlja gorivo za skoke v rasti, ki so značilni za to starostno obdobje. Prva tri leta dobi otrok približno polovico potrebnih kalorij iz mleka, po tej starosti pa že postajajo poglobitvi vir energije druga živila. Uvajanje novih živil je včasih težavno, saj otrok pogosto odklanja nove okuse. Težavam se izognemo tako, da otroka ne silimo in se ne trudimo pretirano s postavljanjem pravil (Zdrav dojenček in otrok, 2004, str.112, 113). V predšolskem obdobju se otrokom prehranjevalne navade šele oblikujejo, po drugi strani pa otroci dobro vedo, česa prav pogosto ne bodo jedli, ker jim ni všeč. Tu lahko s primernim pristopom odločilno vplivamo, da jim bomo privzgojili zdrave prehranjevalne navade (Gabrijelčič Blenkuš idr.,2005, str.29). Čim bolj zgodaj moramo poskrbeti, da bo otrokova hrana pestra, saj to vpliva na oblikovanje prehranskih navad, ki se v kasnejših letih le še utrdijo. Otroku, ki mu že v predšolskem obdobju ponudimo ob obroku korenček, paradižnik ali svežo papriko, bo tudi kasneje rad jedel zelenjavo (Mrzlikar, 1997, str.7) .

V dnevni jedilnik je potrebno vključiti zadostne količine sadja in zelenjave, saj sta bogat vir vitaminov in mineralov. Zaradi pestrosti prehrane vključimo meso v tedenski jedilnik dvakrat do trikrat. Enkrat do dvakrat na teden priporočamo brezmesni dan, ki vključuje mlečne izdelke, jajca, stročnice ali izdelke iz stročnic. Najmanj enkrat tedensko priporočamo morske ribe ali morske sadeže (Hlastan Ribič idr., 2008, str.13, 14). Če otroke vzgojimo, da radi jedo sadje, zelenjavo in pusto meso, bodo te zdrave navade verjetno ohranili za vse življenje (Carroll, 1996, str.22). Tudi zdrava pijača je sestavni del zdrave prehrane. Najbolj zdrava je seveda pitna voda, ki tudi najbolj odžejja. Poleg vode pa so še tudi drugi napitki, ki so prav tako zdravi, to so: naravna limonada, domači nesladkani čaji in kompoti iz svežega sadja (jabolk, hrušk, sliv, češenj, breskev...).

### **3 ZDRAVA PREHRANA**

Za organizirano prehrano otrok v vrtcu je odgovorno strokovno usposobljeno osebje. Pri načrtovanju in pripravi obrokov sledijo smernicam zdravega prehranjevanja, ki upoštevajo najnovejša spoznanja in posebnosti otrokovega prehranjevanja (Smernice za prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih zavodih).

V Vrtcu Mojca, Enota Muca, se zavedamo kako pomembna je zdrava prehrana predšolskega otroka. Vrtec Mojca je bil ustanovljen leta 1978 kot javni zavod za vzgojo in izobraževanje. Zadovoljuje potrebe po vzgoji in varstvu predšolskih otrok na območju Kosez, Dravelj, Draveljske gmajne in Podutika. Pridobili smo certifikat Kakovost za prihodnost vzgoje in izobraževanja, s tem da imamo v vrtcu vzpostavljen sistem vodenja kakovosti, ki nas sistematično vodi k nenehnemu izboljševanju našega vzgojno-izobraževalnega življenja in dela. Vključeni smo v projekt Zdravje v vrtcu. Program poteka pod okriljem Nacionalnega inštituta za javno zdravje in z letošnjo rdečo nitjo želijo poudariti, da je staranje naravni proces za vsa živa bitja. Vrtec ima skupaj pet enot: Mojca, Rožle, Kekec, Tinkara in Muca (Vrtec Mojca).

Pravilna prehrana v zgodnjem otroštvu vpliva na skladen telesni in duševni razvoj otroka. Pri načrtovanju jedilnikov upoštevamo Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah (Ministrstvo za zdravje, 2005), Praktikum jedilnikov zdravega prehranjevanja (Ministrstvo za zdravje, 2008), izkušnje vzgojnega in kuharskega osebja ter seveda želje otrok. Sadje in zelenjava imata v prehrani otrok velik pomen. Zmerno ponujamo živila živalskega izvora in živalske maščobe, kar nadomeščamo s kvalitetnimi rastlinskimi maščobami. Posebno pazljivost namenimo porabi soli in sladkorja. Okus jedi izboljšamo z uporabo zelišč. Občasno vključujemo živila iz ekološke pridelave in lokalno pridelana živila. Za dopoldansko malico imajo otroci na razpolago krožnik z mešanim sezonskim sadjem in zelenjavo.

V prvem starostnem obdobju (1 do 2 leti) imajo otroci vsak dan mlečni zajtrk. V kolikor strokovni delavki precenita, da otroci že zmorejo in se najedo od kruha in namaza, lahko dobijo enak zajtrk kot predšolski otroci. S konsistenco hrane se prilagajamo, le dokler je to potrebno. Otroke spodbujamo, da čim prej začnejo uživati hrano, ki je narezana na koščke, saj jih takšna hrana spodbudi k žvečenju in mehanski obdelavi hrane v ustih. Vse to je pomembno, za kasnejši razvoj govora, motorike ust, gibanje jezika. Poleg tega je takšna hrana drugačnega okusa od pasirane. Tako otroci spoznavajo in se navajajo na različne okuse. Kakovost in varnost živil zagotavljamo s sistemom HACCP. V kuhinjah imamo vzpostavljen lasten HACCP sistem, ki

opredeljuje sistem ravnanja z živili v igralnici. Živila nabavljamo od dobaviteljev, ki so izbrani preko javnih naročil. Na jedilnikih so jedi označene s številkami alergenov, skladno z Uredbo 1169.[http://vrtec-mojca.com/zdravje/prehrana\\_in\\_jedilnik/](http://vrtec-mojca.com/zdravje/prehrana_in_jedilnik/).

#### **4 SPOZNAVANJE PREHRANE PRI JEŽKIH**

Pri Ježkih se zavedamo pomena zdravega prehranjevanja. Pri spoznavanju smo uporabili naša čutila: vonjali, okušali, preizkušali. Uporabila sem različne pristope od tehnike aktivnega učenja, razvrščanja. Veliko smo se pogovarjali o zdravi prehrani, kaj je zdravo in kaj ne. Izdelali smo si plakat zdravo-nezdravo. Nadaljevali smo z osvežilnim zdravim napitkom z dodatkom mete in melise. V vrtec so prinašali slike zdravih jedi in kaj si želijo, da si pripravimo. Strli smo orehe in jih zjutraj pri zajtrku ponudili otrokom. Jabolka smo olupili in jih posušili v sušilnem aparatu z vročim zrakom. Medeni napitek smo si pripravili za dvig odpornosti. Medene kravice, kokice in štrudelj smo pripravili na željo otrok. Najdaljši proces od semena do pridelka je bil najuspešnejši. V skupini so otroci slabše jedli fižol. Odločila sem se, da jim ga približam na drug način. Najprej smo ga posadili, spremljali in beležili rast, presadili, zalivali, obrali, skuhali ter pojedli. Otroci so bili od tistega časa bolj ješči pri enolončnicah. S fižolom smo tudi risali in ustvarjali naše umetnije. Letos sta nama tradicionalni slovenski zajtrk polepšali čebelici in nas poučili o poteku nastanka medu in vzpodbujali k uživanju medu. Na nivoju vrtca imajo vsako leto besedo tudi naši otroci. V vprašalniku z otroki povzamemo, zapišemo vse jedi, ki si jih v prihodnosti želijo zaužiti. Želje se jim tudi uresničijo. Ob praznovanju rojstnih dni si pripravimo sadna nabodala. Zavedamo se, da hrana vpliva tudi na zobe. Obišče nas medicinska sestra nas pouči o pravilnem ščetkanju in seznanila nas o pravilni skrbi za ustno votlino. V letošnjem letu smo uvedli sistem samostojnega hranjenja kar vključuje: nalivanje, mazanje, nalaganje, priprava hrane pri kateri je poudarek tudi na zaužiti količini hrane. Otroci so postali samostojni, zaupajo vase, so ponosni in z veseljem posežejo tudi po hrani, ki jim ni po volji. Potrudijo se in si pripravijo toliko kolikor bodo pojedli.

#### **5 SESTAVINE ZDRAVE PREHRANE**

Živila so vse, kar ljudje uporabljamo za hrano in pijačo v nepredelani ali predelani obliki (Mrzlikar, 1997, str.16). Hrana so snovi, ki jih zaužijemo (pojemo in popijemo) z namenoma, da omogočimo rast in razvoj organizma ter ohranimo in krepimo zdravje. Živila so živalskega in rastlinskega izvora ter vsebujejo hranilne snovi. S hranilnimi snovmi zagotavljamo potrebno energijo in gradimo telo (Požar, 2003, str.10). Hrana vsebuje osnovna hranila, potrebna za delovanje organizma. Osnovna hranila so ogljikovi hidrati, beljakovine in maščobe. Vsebuje tudi vitamine, minerale in antioksidante, ki pomagajo pri izkoriščanju glavnih hranil in so odgovorni za zaščito celic ter s tem celotnega organizma (Merljak in Koman, 2008, str.22). Hranilo ali hranilna snov je vsaka snov, ki jo telo potrebuje za pridobivanje energije, rast in obnovo tkiv in uravnavanje življenjskih procesov. Hranila dobimo iz živil (Kaloper, 2007, str.13).

Vrste hranilnih snovi:

- ogljikovi hidrati,
- maščobe,
- beljakovine,
- vitamini,

- mineralne snovi in
- voda.

Naša telesa – še posebno pa telesa otrok, ki rastejo – potrebujejo ogljikove hidrate, vlaknine, beljakovine, maščobe, vitamine in minerale pa tudi vodo. Vse te snovi dobimo iz hrane, ki jo uživamo. V pravih količinah nam te hranilne snovi zagotavljajo osnovo za zdravje in življenjsko moč. Nobena hrana sama ne vsebuje vseh bistvenih hranilnih snovi, ki jih telo potrebuje, da bi bilo zdravo in bi lahko učinkovito delovalo. Hranilna vrednost je odvisna od mešanice oziroma ravnotežja med živili, ki jih pojemo v določenem času (Gavin idr., 2007). Nobeno živilo oziroma skupina živil ne zadošča samo po sebi. To pomeni, da ne moremo govoriti o zdravi in uravnoteženi prehrani, če jemo – na primer – samo sadje in zelenjavo. Jesti je treba različna živila. Zdrava prehrana je taka, ki vsebuje hrano iz vseh skupin, tudi živila, ki naj bi jih uživali izjemoma. Ta sicer niso nujno potrebna, a dodajajo hrani pestrost (Kaloper, 2007, str. 24).

Otroku moramo nuditi zdravo prehrano, ki vsebuje hranilne snovi, potrebne za otrokov razvoj:

- hrano, ki vsebuje ogljikove hidrate v obliki škroba, torej kruh, testenine, riž, žita in krompir, da bo dobil energijo (kalorije) in druge hranilne snovi,
- sadje in zelenjavo, ki vsebujeta vitamine in minerale,
- beljakovinsko bogate vrste hrane, kot so meso, ribe, jajca, fižol in druge stročnice za zdravo rast in razvoj,
- mleko in mlečne izdelke za zdrave kosti in zobe.

Poleg naštetih vrst hrane so za razvoj in rast pomembne še druge hranilne snovi (Sheasby in Scott, 1999, str. 10).

## **6 VLOGA VRTCA OZ. VZGOJITELJEV**

Pomembna naloga vrtca je, da upošteva prehranske potrebe otrok in zagotavlja varno, raznovrstno in uravnoteženo prehrano. Ob tem v največji možni meri ponuja lokalno in ekološko pridelano oziroma predelano hrano, ki je hkrati najboljše možne kakovosti. Vrtec ima priložnost vzgajati ustrezno kulturo prehranjevanja in spodbujati zdravo prehranjevanje otrok, saj otroci v vrtcu preživijo velik del dneva. Širok nabor ponujenih živil v vrtcu omogoča, da otroci spoznavajo različne okuse in živila, kar vpliva na povečano pestrost prehranske izbire tekom življenja. [http://www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/prehrana\\_v\\_vrtcu.pdf](http://www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/prehrana_v_vrtcu.pdf).

Za vsak organiziran obrok je treba zagotoviti ustrezen čas, da otroci ne hitijo pri jedi, in okolje, ki spodbuja pozitiven odnos do prehranjevanja.

Vzgojitelji so otrokom vzor pri prehranjevanju. Priporočljivo je, da vzgojitelj zaužije obrok skupaj z otroki v skupini. Otroke poučimo o kulturi lepega vedenja pri mizi (Gabrijelčič Blenkuš idr., 2005, str.36).

## **7 SKLEP**

Bistvenega pomena za predšolskega otroka je zdrava in uravnotežena prehrana. Zdrave prehranjevalne navade začnemo otrokom privzgajati že zelo zgodaj. Pri tem pa je pomembno, da imajo starši zdrav odnos do hrane in dovolj znanja ter vedenja o zdravi prehrani. Zavedati se moramo, da otroci večino časa preživijo v vrtcu tako morajo biti tudi vzgojitelji dobro poučni

in seznanjeni. Oboji, starši in vzgojitelji, morajo biti otrokom zgled in jih navajati na zdrave prehranjevalne navade, saj igrajo v otroštvu razvite prehranjevalne navade pomembno vlogo skozi celo življenje. Skozi različne dejavnosti od semena do pridelka so otroci pridobivali, se seznanjali in utrjevali pridobljeno znanje skozi lastno aktivnost.

## 8 LITERATURA IN VIRI

- [1] [http://vrtec-mojca.com/zdravje/prehrana\\_in\\_jedilnik/](http://vrtec-mojca.com/zdravje/prehrana_in_jedilnik/)
- [2] [http://www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/prehrana\\_v\\_vrtcu.pdf](http://www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/prehrana_v_vrtcu.pdf)
- [3] Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah. Dostopno na URL: <http://www.mz.gov.si/>
- [4] Carroll, S. (1996). Veliki družinski vodnik za zdravo življenje. Ljubljana;DZS.
- [5] Gabrijelčič Blenkuš, M., Pograjc, L., Gregorič, M., Adamič, M. in Čampa A. (2005). Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno- izobraževalnih ustanovah (od prvega leta starosti naprej). Ljubljana: Ministrstvo za zdravje.
- [6] Gavin, M. L., Dowshen, S.A. in Izenberg, N. (2007). Otrok v formi: praktični vodnik za vzgojo zdravih otrok- od rojstva do najstniških let. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- [7] Hlastan Ribič, C., Maučec Zakotnik, J., Koroušič Seljak, B. in Pokorn, D. (2008). Praktikum jedilnikov zdravega prehranjevanja v vzgojno- izobraževalnih ustanovah: ( od prvega leta starosti naprej). Ljubljana: Ministrstvo za zdravje: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
- [8] Kaloper, U. (2007). Zdravo, sladko. Ljubljana:Tales-Lovšin in ostali.
- [9] Merljak, M. in Koman, M. (2008). Zdravje je naša odločitev. Ljubljana: Prešernova družba.
- [10] Mrzlikar, H. (1997). Prehrana zdravega in bolnega otroka. Ljubljana: Kmečki glas.
- [11] Požar, J. (2003). Hranoslovje- Zdrava prehrana. Maribor: Obzorja.
- [12] Sheasby, A. in Scott, J. (1999). Zdrava prehrana za dojenčke in malčke. Radovljica: Didakta.
- [13] Zdrav dojenček in otrok. (2004). Ljubljana: Slovenska knjiga.



## **PREHRANA – SMERNICE ZDRAVEGA PREHRANJEVANJA, ZDRAV IN URAVNOTEŽEN ZAJTRK**

### **POVZETEK**

Pri pouku se v okviru učnega načrta pogosto srečujemo s temo zdravega načina prehranjevanja. Ta tema je v današnjem času čedalje pomembnejša, saj opazamo porast nepravilnega prehranjevanja. Posledice le-tega so debelost, slaba odpornost, težave s prebavo ... Ker je cilj osnovnošolskega izobraževanja v prvi vrsti vzgoja učencev za življenje, se mi zdi še toliko pomembneje, da poudarim to področje. V ta namen sem se odločila, da se lotimo razrednega projekta, in sicer Zdrav in uravnotežen zajtrk, ki smo ga izvajali v okviru pouka NIT. Projekt smo začeli s pogovorom in raziskovanjem pomena uravnoteženega prehranjevanja, pogovorili smo se o količini in kvaliteti dnevnih obrokov. Predvsem pa smo izpostavili pomen zajtrka, kot prvega dnevnega obroka. Nato smo izdelali plakat, na katerega smo redno vpisovali, ali so učenci pozajtrkovali in kakšna živila so zaužili. Vsak dan smo analizirali, koliko učencev je zajtrk jedlo in seveda, kakšen je ta zajtrk bil, ali je bil uravnotežen, iz kakšnih živil je bil sestavljen ipd. Po določenem času (1 teden), smo ugotovitve s plakata povzeli in ponovili, kakšen je pomen uravnoteženega prehranjevanja in katera živila so najprimernejša za uživanje. V naslednjem tednu pa so se trudili, da bi bil njihov zajtrk reden in sestavljen iz ustreznih živil, ki bi jim zagotovila bolj zdrav in kvaliteten razvoj.

**KLJUČNE BESEDE:** zdravje, zajtrk, uravnotežena prehrana, dejavnosti, obrok

## **FOOD - HEALTH CARE GUIDES, HEALTH AND BREAKDOWN**

### **ABSTRACT**

In class, we often face the topic of healthy eating habits within the curriculum. This topic is more and more important in today's world as we see an increase in irregular eating. The consequences of this are obesity, poor resistance, digestion problems ... Since the goal of elementary education is primarily the education of pupils for life, it seems even more important for me to give emphasis to this area. For this purpose, I decided to start a class project, namely Healthy and balanced breakfast. The project started with the discussion and research of the importance of balanced nutrition, and we talked about the quantity and quality of daily meals. Above all, we highlighted the importance of breakfast as the first meal in the day. Then we created a poster, to which we regularly enrolled, whether the pupils were feverish, and what foods they consumed. Every day we analyzed how many pupils had eaten breakfast and, of course, how this breakfast was, whether it was balanced, what kind of foods were made, etc. After a certain time (1 week), the findings from the poster were summed up and repeated, the importance of balanced nutrition and which foods are most suitable for consumption. In the next week they tried to make their breakfast regular and made up of appropriate foods that would provide them with a healthier and better quality development.

**KEY WORDS:** health, breakfast, balanced diet, activities, meal

## 1 UVOD

Zdrav način prehranjevanja, in na sploh zdrav način življenja, je ena od temeljnih smernic, ki v zadnjem času vse bolj prehajajo tudi v osnovne šole. Otroci so zelo dovzetni za spremembe, tako v razmišljanju, kot v prevzemanju določenih navad. Prepričana sem, da je naloga šole in predvsem nas, učiteljev, da spodbujamo učence k čim bolj zdravemu življenjskemu slogu, kamor sigurno uvrščamo pomen zdravega načina prehranjevanja. V redni pouk naravoslovja in v prvih razredih v pouk spoznavanja okolja, je v veliki meri slednje vključeno. Menim, da je omenjena tema zelo pomembna in bi morali v času, ko je v družbi porast bolezni sodobnega časa, debelosti pri otrocih, le-tej nameniti še več časa in dodatnih dejavnosti, da bi dobili učenci ustrezna znanja in vzpodbude, da bi živeli bolj zdravo. K temu pa sigurno uvrščamo redno prehranjevanje in predvsem poudarjanje pomena zajtrka, katerega po anketi sodeč opušča vse več otrok.

## 2 ZAJTRK

Zajtrk in dopoldanska malica predstavljata energijski zagon novega dne in zagotavljata zdrav razvoj otroka ter močno vplivata na njegovo delovno zmogljivost in sposobnost koncentracije. Zajtrk pri otrocih poveča delovno storilnost v prvih šolskih urah za 20 % v primerjavi z otroki, ki ne zajtrkujejo.

Najbolj primerna so **ogljiko-hidratna živila**, ki počasi in zmerno dvignejo nivo glukoze v krvi. Dodatek **beljakovinskega živila** ima ugoden učinek pri reševanju kompleksnih mentalnih nalog in izboljša se tudi razpoloženje.

Glavni sestavini zajtrka sta kruh oziroma žita (na primer musli) in mleko, k temu pa dodamo presno hrano v obliki zelenjave in/ali sadja. V obrok lahko vključimo tudi skutni namaz, manj mastni sir ali manj mastne vrste mesnih izdelkov, a le v majhnih količinah. Taki obroki so pomembni za preskrbo telesa z beljakovinami, kalcijem, vitamini in prehranskimi vlakninami.

## 3 PRAKTIČNI DEL

### 3.1 AKTIVNOSTI NA NAŠI ŠOLI, KI PRIPOMOREJO K ZDRAVEMU NAČINU ŽIVLJENJA

- Šolska prehrana – imamo možnost, da učenci izberejo do 4 obroke dnevno (zajtrk, malica, kosilo, popoldanska malica).
- Tradicionalen slovenski zajtrk.
- Aktivni odmor.
- Izbirni predmeti, ki vključujejo zdrav način življenja (sodobna priprava hrane, športni izbirni predmeti.)
- Redni program po učnem načrtu.

### 3.2 POMEN ZAJTRKA

#### AKTIVNOSTI V 5. RAZREDU

Kot sem že v uvodu izpostavila, sem se v letošnjem šolskem letu odločila dati poudarek na pomenu zdravega načina življenja in predvsem na pomenu zajtrka, za katerega opažam, da ga učenci pre pogosto izpuščajo. Načrtovala in izvedla sem kar nekaj dejavnosti.

Po učnem načrtu se pouk naravoslovja prične z obravnavo učne teme HRANA IN PREHRANJEVANJE V NARAVI.

V tem poglavju smo obravnavali poglavja:

- Z uravnoteženo prehrano do zdravja.
- Razvade in slabe navade.
- Skrbim za zdravje.
- Hrana je zelo različna.
- Različni okusi krajev.
- Ravno prav siti.

To je le del poglavij, ki so poglavitna za obravnavo teme, ki sem ji namenila posebno pozornost, saj sem želela ugotoviti, ali lahko z nekaterimi dejavnostmi pri učenci vzpodbudim interes po bolj zdravem načinu življenja in predvsem po razumevanju pomena zajtrka. Pred samo obravnavo omenjene teme sem učencem razdelila anketni vprašalnik, s katerim sem želela ugotoviti, kakšne so zajtrkavalne navade učencev 5. razreda.

#### ANKETNI VPRAŠALNIK

SPOL: ŽENSKI MOŠKI

RAZRED: \_\_\_\_

1. ALI ZAJTRKUJEŠ ZJUTRAJ, MED TEDNOM?

DA NE VČASIH

2. KAJ OBIČAJNO JEŠ ZA ZAJTRK?

3. KAKO POGOSTO ZAJTRKUJEŠ?

- NIKOLI
- VČASIH
- POGOSTO
- VEDNO

4. ALI MENIŠ, DA JE ZAJTRK POMEMBEN OBROK?

DA NE

ZAKAJ? \_\_\_\_\_

5. KOLIKO ČASA NEMENIŠ ZAJTRKU?

- MANJ KOT 5 MINUT
- OD 5 DO 10MINUT
- VEČ KOT 10 MINUT

6. ALI MENIŠ, DA ZDRAVO ZAJTRKUJEŠ?

DA NE

7. ALI MENIŠ, DA TI ZAJTRK POMAGA PRI KONCENTRACIJI V ŠOLI?

DA NE

ZAKAJ? \_\_\_\_\_

8. ALI MENIŠ, DA TI DA ZAJTRK DOVOLJ ENERGIJE ZA VES DAN?

DA NE

9. ALI MENIŠ, DA TISTI, KI ZDRAVO ZAJTRKUJEJO, LAŽJE IZGUBIJO TEŽO?

LAŽJE TEŽJE

10. KATERI OBROK JE ZATE NAJPOMEMBNEJŠI?

ZAJTRK MALICA KOSILO MALICA VEČERJA

**Slika 1:** Anketni vprašalnik za učence o njihovih navadah in znanju po pomenu zajtrka.

Ugotovitve:

- Ali zajtrkuješ med tednom? 8 učencev je izbralo odgovor DA, 2 NE in 5 VČASIH
- Kaj običajno zajtrkuješ? Učenci so najpogosteje izbrali: kruh, različne namaze, Čokolino, jogurt ter kosmiče s sadjem
  - Kako pogosto zajtrkuješ? 1 nikoli, 5 včasih, 2 pogosto, 7 vedno
  - Ali meniš, da je zajtrk pomemben obrok? 13 učencev- DA, 2 učenca – NE
  - Zakaj? Največ odgovorov: Zato, da niso lačni.
  - Koliko časa nameniš zajtrku? Manj kot pet minut – 1 učenec; 5 do 10 minut – 11 učencev, več kot deset minut – 1 učenec
  - Ali meniš, da zdravo zajtrkuješ? 13 učencev meni da JA, 2 pa NE.
  - Ali meniš, da ti zajtrk pomaga pri koncentraciji v šoli? 13 učencev meni, da JA, 2 učenca menita, da NE.
  - Zakaj? Zato, ker potem možgani bolje delujejo.
  - Ali meniš, da ti da zajtrk dovolj energije za ves dan? 14 učencev – NE, 1 učenec – DA
  - Ali meniš, da tisti, ki zdravo zajtrkujejo, lažje izgubijo telesno težo? 14 učencev – NE, 1 učenec – DA
  - Kateri obrok je najpomembnejši? 7 učencev- ZAJTRK, 6 učencev – KOSILO, 2 učenca – VEČERJA

Iz odgovorov lahko sklepamo, da učenci v večini razumejo pomen zajtrka, da poznajo posledice uživanja in ne uživanja zajtrka, vendar še vedno dajejo premajhen poudarek na uživanju le-tega. Zato je pomembno, da jim predstavimo pomen zajtrka, da jih motiviramo na različne načine, da bi zajtrkovanje postala zdrava navada, ki je ne bi izpuščali.

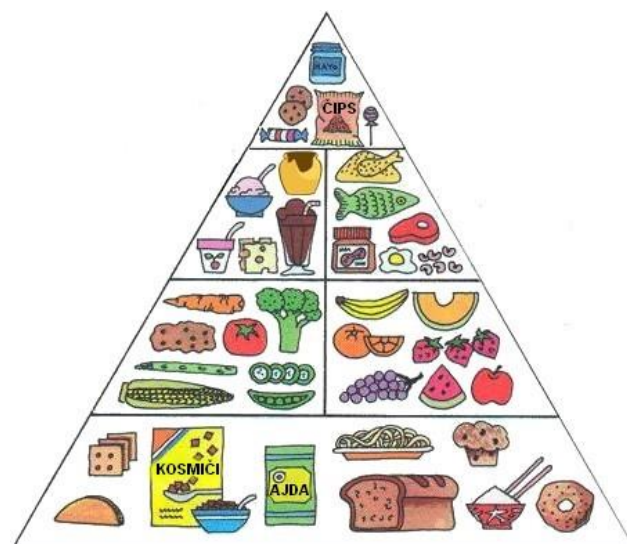
V pogovorih z učenci pa sem tudi zasledila, da v resnici, toliko učencev, kot so izrazili, zajtrka ne uživa redno. Očitno poznajo pomen, vendar le-tega še niso ozavestili do te mere, da bi jim postal zdrava rutina.

Po analizi te ankete, sem jim na zanimiv način predstavila teoretičen del, kar je tudi del obveznega učnega načrta v petem razredu. Ker sem se odločila dati tej temi poudarek in predvsem doseči, da bi vsaj nekaj učencev, ki jim zajtrk prej ni bil pomemben, le-ta to postal in da bi svoje navade spremenili ter redno zajtrkovali, sem samo obravnavo popestrila z različnimi dejavnostmi:

- Predstavitev stare in nove prehrambne piramide.
- Predstavitev prehrambne piramide na prstih roke.
- Oblikovanje prehrambne piramide na plakatu s pomočjo sličic in ilustracij.
- Energetska vrednost posamezne vrste hrane, kaj je najbolje zaužiti zjutraj.
- Priprava zdravega zajtrka pri pouku (po učbeniku Radovednih pet, kosmiči z jogurtom in sadjem).



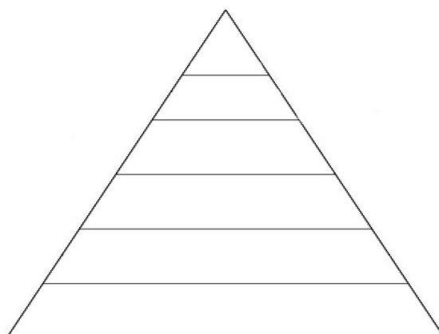
Slika 2: Prehrabena piramida - nova.



Slika 3: Prehrabena piramida – stara.

## DELOVNI LIST

NA PRAZNE POLIČKE NARIŠITE ŽIVILA - IZDELAJTE PIRAMIDO ZDRAVE PREHRANE



Slika 4: Delovni list za učence.

TRETJA IN ČETRТА POLICA PIRAMIDE

PETA POLICA PIRAMIDE

DRUGA POLICA PIRAMIDE

ŠESTA IN SEDMA POLICA PIRAMIDE

PRVA POLICA PIRAMIDE



Slika 5: Prehrabena piramida, predstavljena s pomočjo prstov na roki.

Po vsej tej teoretični razlagi in praktičnih dejavnostih sem učencem predstavila obrazec, s katerim smo dnevno beležili njihovo uživanje zajtrka.

**ZAJTRK: 26.9.2018**

1. UČENCE/UČENKA	2. ZAJTRK: DA/NE	3. KAJ SEM JEDEL/A?	4. OPOMBE
1. MARCEL			
2. JAKA			
3. ŠPELA			
4. MAJ			

**Slika 6:** Obrazec za beleženje, kako so učenci zajtrkovali.

Po prvih dneh beleženja sem opazila, da so pričeli vsi učenci zajtrk uživati, vendar se niso posluževali najbolj primernih živil (rogljički, sladki kosmiči ipd.). Zato smo ponovno ponovili, katera živila in zakaj so najbolj ustrezna za začetek dneva. Drugi teden beleženja so nekateri že začeli zajtrk opuščati, zato sem se odločila, da ponovno ponovimo, zakaj je zajtrk pomemben. To smo storili in ponovno je poraslo število učencev, ki so zajtrkovali. Ker pa so se začeli pritoževati in izgovarjati, da nimajo časa za zajtrk, smo poskušali poiskati najustreznejšo rešitev. Tako so učenci, ki niso bili vajeni zajtrkovati, pojedli kakšen sadež, kos kruha ipd. Opazila sem, da so učenci res začeli bolj redno zajtrkovati in izbirali so si bolj zdrava živila. Seveda pa smo morali preverjanje večkrat ponoviti, saj »navada je železna srajca« in učenci so hitro spet prišli na »stara pota«. Počasi in z vztrajnostjo nam uspeva.

Po pogovoru so tudi priznali, da se bolje počutijo, da lažje pričakajo malico v šoli, da jim je lažje tudi, če jim malica ni dobra, saj so siti še od zajtrka.

#### **4 SKLEP**

Po opravljeni nalogi, ki sem si jo zadala, sem spoznala, da z vztrajnim in načrtnim delom, ki ga moraš seveda prilagajati trenutni situaciji, lahko uspeš in spremeniš navade učencev. Po tem sem spoznala, kolikšno moč imamo učitelji v osnovni šoli, če se le zavzamemo in smiselno pristopimo k nalogi. Ker sem spoznala, da delo in energija, ki sem ju vložila v izvedbo, še zdaleč nista bila zaman in sem s tem spremenila nekaj slabih v zdrave navade učencev, bom to izvajala redno in upam na čim boljši uspeh v naslednjih generacijah.

## ZDRAVA PREHRANA V VRTCU

### POVZETEK

Prehrana v predšolskem obdobju ima pomemben vpliv na zdravje. Splošno znano je, da je kakovostna hrana nujna za zagotavljanje optimalnega razvoja vsakega otroka. Toda kakovostna prehrana še ne zagotavlja zdravega življenjskega sloga, če otrok nima možnosti pridobivanja in razvijanja zdravih prehranjevalnih navad. Le-te si otrok pridobiva z aktivnim učenjem že v zgodnjem otroštvu, učinki pridobljenih navad pa se manifestirajo tekom celega življenja. Otroci v vrtcih preživijo večji del dneva in prehranjevalne navade, ki jih bodo otroci deležni in jih bodo pridobili v predšolskem obdobju, bodo pomembno vplivale na le-te v kasnejših življenjskih obdobjih. Vzgojitelj mora biti vzor pri posredovanju zdravih prehranjevalnih navad s svojim odnosom do hrane, vedenjem in bogatim strokovnim znanjem s področja prehrane. Tega se zavedamo v vrtcu Manka Golarja Gornja Radgona in s tem vsakodnevno živimo in le-to uresničujemo.

**KLJUČNE BESEDE:** vrtec, zdrava prehrana, prehranjevalne navade

## A HEALTHY DIET IN THE KINDERGARTEN

### ABSTRACT

The diet in the pre-school period has an important impact on the health. It is common knowledge that a quality food is necessary for maintaining an optimal development of every child. However, a quality diet does not by itself guarantee a healthy life-style, especially if a child does not have a possibility to gain and develop healthy eating habits. The latter can only be gained through active learning in the early childhood. The effects of gained habits can manifest themselves throughout the entire lifetime. Children spend most of the day in the kindergartens. The eating habits that they will acquire in their pre-school period will have an important impact in the subsequent periods of life. A teacher must be a role model with its own attitude regarding food, its behaviour and vast diet related professional knowledge when passing on the healthy eating habits onto the children. The staff of the Manko Golar Gornja Radgona kindergarten are well aware of this fact and live by it on a daily basis.

**KEY WORDS:** kindergarten, healthy diet, eating habits

## 1 UVOD

Zdrav način življenja je najboljši in prvi pogoj za otrokov razvoj. Poleg zdravih prehranjevalnih navad je za zdrav način življenja pomembno še gibanje, dovolj spanja, urejen potek dneva in dovolj možnosti za igro. Navade in vzorci, ki so jih otroci deležni znotraj družine, so del otrokovega okolja, torej otrok to posnema. Odrasli lahko s sprejemanjem dobrih odločitev namesto slabih ustvarjamo okolje, ki podpira rast zdravega in čilega otroka. Zdrave življenjske navade so lahko dragocen dar, od katerega bodo imeli otroci koristi za vse življenje [1]. Pri prehranjevanju je prav, da damo otrokom dober zgled. Zdrave prehranjevalne navade naj postanejo zanimiv in zabaven življenjski slog. Gre namreč zato, da otroci prevzamejo navade, ki so koristne za zdrav način življenja, saj postanejo ob razumnem in domiselnem prizadevanju z nekaj načrtovanja naravni del njihovega vsakdana. In zato bomo vsi deležni bogate nagrade – zdrav, zadovoljen in dejaven otrok, ki bo z zdravimi prehranjevalnimi navadami odraščal v samostojno osebnost, ki zna poskrbeti za svoje zdravje in uravnotežen življenjski slog [1].

Zgolj kakovostna prehrana pa še ne zagotavlja zdravega življenjskega sloga, če otroku niso dane možnosti, da pridobiva in razvija zdrave prehranjevalne navade. Le te si otrok pridobiva z aktivnim učenjem, ki mu omogoča pridobivanje neposrednih izkušenj v interakciji z odraslimi in vrstniki v zanj ugodnem učnem okolju že v zgodnjem otroštvu. Prav ti učinki pridobljenih prehranjevalnih navad pa se odražajo tekom celega življenja, saj prispevajo k razvijanju ustreznega odnosa do hrane in prehranjevanja otrok in vplivajo na primerno izbiro živil vključno z načinom prehranjevanja [2]. Vzgoja in zgodnje navajanje otroka na zdrave prehranjevalne navade je pomembnem vidik, ki predstavlja temelj za bogato naložbo v njegovo zdravje v kasnejših življenjskih obdobjih. Vzpostavljane oziroma privzganje zdravih prehranjevalnih navad v zgodnjem otroštvu torej oblikuje prehranske vzorce, ki so izredno pomembni za navade v obdobju odraslosti, katere pogosto vplivajo na dolgoročno zdravje posameznika [3].

## 2 ZDRAVA PREHRANA IN OPREDELITEV ZDRAVE PREHRANE

Zdrava prehrana, zdravo prehranjevanje, uravnotežena prehrana, so pojmi, ki celostno zajemajo oziroma obravnavajo priporočila o fizioloških potrebah organizma po energiji in posameznih hranilih glede na starost, spol in delo, ki ga človek opravlja in informacije o živilih, ki vsebujejo ta hranila in o priporočenem ritmu prehranjevanja z namenom preprečevanja obolenj in stanj, ki jih lahko povzroči nezdrava prehrana oziroma nezdrav način prehranjevanja, ki temeljijo na znanstvenih dognanjih [4].

Zdrava prehrana pomeni uravnotežen vnos vseh potrebnih hranilnih snovi, ki so vir energije, nekatera pa tudi življenjskega pomena [5]. Gre za razmerje med količinami posameznih hranil, ki omogočajo otrokom in mladostnikom normalno rast in razvoj, dobro počutje ter polno storilnost in na podlagi raziskav in izkušenj varujejo pred zmanjšano odpornostjo organizma in prehransko pogojenimi zdravstvenimi težavami in obolenji, ki so lahko tudi dejavniki tveganja za nastanek kroničnih nalezljivih bolezni v poznejšem življenjskem obdobju [6].



## **A) KRITERIJI ZDRAVE PREHRANE – VARNA PREHRANA**

Varna prehrana je tista, ki je čista, higiensko neoporečna, neokužena in nas ne zastruplja z različnimi aditivi in s kontaminanti [7]. Prehrana mora biti za vsakega človeka tudi biološko sprejemljiva, kar pomeni, da posamezniku ne predstavlja občutljivosti (alergija, intoleranca) na določeno sestavino hrane in gastronomsko sprejemljiva, saj mora proces prehranjevanja v nas sproščati občutke zadovoljstva, kar pa pogojuje poleg vseh vidikov zdrave prehrane tudi okusen, lepo pripravljen, vabljen obrok hrane [5].

### **3 KULTURA PREHRANJEVANJA IN OPREDELITEV KULTURE PREHRANJEVANJA**

Prehranjevalna navada pomeni način prehranjevanja posameznika, neke skupine ali družbe kot celote. Vključuje izbor in količino živil, delež posameznih obrokov hrane preko dneva.

Poleg dane možnosti nabave ustreznih živil in priprave zdrave hrane ob pravilni kombinaciji in količini različnih živil v dnevnem jedilniku, je za vsak organiziran obrok potrebno zagotoviti vsakemu posamezniku še ustrezen čas, da ni potrebno hiteti pri jedi in okolje, ki spodbuja pozitiven odnos do prehranjevanja, kamor sodi umirjeno in prijetno vzdušje, estetsko urejen prostor in postrežba ter ustrezen način postrežbe glede na populacijo, ki se v danem prostoru in času prehranjuje [6]. Ko govorimo o celotnem procesu prehranjevanja, privzganju zdravih prehranjevalnih navad in predvsem o kulturi prehranjevanja, so v prvi vrsti tudi osnovne higienske navade (umivanje rok) in odgovornost za lastno zdravje in počutje, ki se razvijata skupaj z ostalimi navadami in sta odločilna za zdravje v mladosti in kasneje v odrasli dobi. Tako h kulturi prehranjevanja sodijo umivanje rok pred hranjenjem, ustrezen čas za obrok, uživanje hrane sede, počasi, v mirnem sproščenem in urejenem okolju, lepo vedenje pri mizi (primerno vzdušje, primerne besede), priprava pogrinjkov in uporaba pribora pri hranjenju [7].

Kulture prehranjevanja in ustreznega odnosa do hrane se naučimo že v družini. Kasneje se kultura prehranjevanja razvija v vrtcih in šolah, kjer se otroci učijo uporabe pribora, vedenja za mizo in priprave pogrinjkov za različne obroke [7].

### **A) DEJAVNIKI, KI VPLIVAJO NA PREHRANJEVALNE NAVADE**

Na posameznikov življenjski slog in njegovo oblikovanje prehranjevalnih navad vpliva več medsebojno povezanih in soodvisnih dejavnikov kot so družina in vrednote, vzgoja in izobraževanje, vrstniki, delo in delovno okolje, naravno okolje in življenjski pogoji. Kakšne so prehranjevalne navade posameznika in njegovo odnos do hrane, je torej odvisno tudi od skupka naštetih dejavnikov [8]. Prehranjevalne navade so oblikujejo že v otroštvu, naučimo se jih od staršev v procesu vzgoje, od drugih odraslih, s katerimi smo v interakciji tekom institucionalne vzgoje in izobraževanja. Kasneje v puberteti pa imajo na prehrano in izvor živil velik pomen tudi vrstniki. Pridobljenih navad ne moremo hitro spreminjati, saj so v tesni povezavi z življenjskimi pogoji, ki jih imamo ali od katerih smo odvisni [8].

## **B) PREHRANSKE SMERNICE ZDRAVEGA PREHRANJEVANJA**

Priporočila za zdravo prehranjevanje so pomembna tako za otroke kot mladostnike kakor tudi za odrasle. Vendar pa je zdrava prehrana za prvi dve skupini populacije še toliko pomembnejša, ker je odraščanje obdobje intenzivnega fiziološkega, psihosocialnega in kognitivnega razvoja posameznika. Hkrati pa hrana ne zadostuje le fiziološkim potrebam, ampak ima tudi psihološki pomen za vsakega posameznika. Energijsko in hranilno uravnotežena in specifičnim potrebam otrok in mladostnikom v fazi intenzivne rasti in razvoja prilagojena prehrana ter prehranjevalne navade so eden najbolj pomembnih pozitivnih dejavnikov varovanja razvoja [6].

Vzgojno – izobraževalne ustanove so tista okolja, kjer je možno z ustreznimi strokovnimi in sistemskimi ukrepi in v skladu s priporočili zdravega prehranjevanja pomembno vplivati na prehranjevalne navade in zdravje celotne populacije otrok in mladostnikov [6].

Vsak vrtec in šola naj bi načrtovala prehrano v skladu s prehranskimi smernicami. Namen vključevanja in izvajanja teh smernic je ohranjati oziroma izboljšati zdrave prehranjevalne navade otrok in mladostnikov, na eni strani v okviru kurikuluma z dobrim informiranjem in razvojem veščin, na drugi strani pa preko prikritega kurikuluma z dobrimi zgledi, ustvarjanjem in zagotavljanjem ustreznih ugodnih pogojev za zdravo izbiro [6].

### **4 VLOGA VZGOJITELJA PRI OBLIKOVANJU ZDRAVIH PREHRANJEVALNIH NAVAD OTROK**

Prehranjevalne navade se začnejo oblikovati že v zgodnjem otroštvu. V prvem letu za otrokov prehranjevalni koncept skrbijo starši. Po tem letu sta na oblikovanje prehranskih navad vse bolj vpeta in s svojim vplivom odgovorni instituciji, kot sta vrtec in kasneje šola. V predšolskem obdobju otrok že sodeluje pri izbiri hrane, razvija lastni okus, značilna je spremenljivost apetita, zanimanje za sladko hrano in znaki zavračanja določene hrane oziroma živil. Dolžnost staršev in tudi vzgojiteljev je, da otroku ponujajo raznolike in zdrave obroke hrane, ga naučijo kulture prehranjevanja in ga navajajo na zdrave prehranske navade. Posledice neustrezne prehrane in slabih prehranskih navad otrok se kasneje v mladostništvu kažejo v obliki slabše psihofizične sposobnosti, pogostega obolenja zaradi zmanjšanje odpornosti organizma ali pa se pojavijo težave s telesno maso, kot sta debelost in anoreksija [8].

Pri pripravi in postrežbi hrane poskušano biti izvirni in pri tem poskrbimo za lepo pripravljeno mizo, prijeten način postrežbe in okusno pripravljene ter mikavno okrašene jedi. Pri tem si lahko pomagamo s svežim sadjem in zelenjavo, saj prav otroci jedo hrano »z očmi«. Prijetno in mirno okolje ter sproščeno vzdušje in primerno vedenje pri mizi obogatijo skupen obed in so pomemben vidik privzganja zdravih prehranjevalnih navad [9].

### **A) VLOGA VZGOJITELJA PRI OBLIKOVANJU PREHRANJEVALNIH NAVAD OTROK**

Prehranjevalne navade, ki jih otrok pridobi v otroštvu, ga spremljajo in so del njega tudi v dobi odraslosti, zato je zelo pomembno, da že v predšolski dobi otroka navajamo na zdravo

prehranjevanje prav vsi, ki smo v interakciji z otrokom oziroma z njim sobivamo in smo kakorkoli soudeleženi v skrbi za njegov prehranjevalni koncept, ki vsekakor vpliva na zdravje posameznika. Dolžnost vsakega odraslega posameznika je, da najprej sam poskrbi za svoje zdravje in ga s pravimi pristopi skuša ohranjati. Hkrati pa je na nas, da to odgovornost skušamo privzgjati tudi otrokom v zgodnjem otroštvu. To je njihova pravica in naša dolžnost. Seveda je dobrodošlo, da smo s svojimi dejanji predvsem zelo dober vzgled za zdrav način življenja, ki ga dejansko afirmiramo v naše vsakdanje življenje. Pomembno je, da jih v tem smislu začnemo vzgajati že tedaj, ko otrok začne zaznavati okolje in se začneja učiti [10].

Življenjski stil sodobne družbe, kot je zaposlenost obeh staršev, podaljševanje delovne dobe, odhajanje na delovno mesto izven kraja bivanja in delovni čas, ki vpliva na podaljšanje časa bivanja otrok v vrtcih in na to, da je danes vse več otrok vključenih v predšolsko vzgojo, narekuje, da so otroci posledično deležni večine dnevnih obrokov prehrane v vrtcu [6]. Iz tega razloga je odgovornost vzgojno-izobraževalnih institucij pri zagotavljanju in razvijanju zdravih prehranjevalnih navad še toliko večja. Vzgojitelj mora znati s svojim načinom dela in z ustreznim ter zadostnim znanjem o zdravi prehrani, zdravih prehranjevalnih navadah, predvsem pa z lastnim zgledom, poskrbeti, da hranjenje poteka v prijetnem, spodbudnem okolju in z ustreznim načinom spodbujanja k poskusom raznovrstne hrane. Pri svojem delu mora poleg seznanjanja s smernicami zdravega prehranjevanja in rednim strokovnim izobraževanjem s področja prehrane upoštevati tudi kulturo prehranjevanja, saj je vzgojitelj aktivno vključen v prehrano otrok in pri tem nosi posreden vpliv na prehranjevalne navade. Vsi ti vplivi in dejstvo, da večina otrok razvije občutek varnosti skozi zaupanje do vzgojitelja, kažejo na to, da ima v dandanašnji družbi pomembno vlogo na oblikovanje prehranjevalnih navad pri otroku prav vzgojitelj. Tako je neizpodbitno, da nikakor ne smemo zanemariti vpliva širšega okolja na razvoj zdravih prehranjevalnih navad pri otroku, pod pogojem, da gre pri tem za oblikovanje spodbudnega in prijetnega okolja, katerega sooblikovalec je torej tudi vrtec z vsemi aktivnimi udeleženci v procesu prehranjevanja [11].

## **B) VLOGA VZGOJITELJA PRI PREHRANJEVANJU OTROK**

Za otroke in njihov zdrav osebni razvoj je zelo vzpodbudno in pomembno, da jim vzgojitelj ne le na ravni načrtovanih vsebin in dejavnosti, ampak tudi pri organizaciji vsakodnevnih dejavnosti, ki vključujejo zadovoljevanje osnovnih otrokovih potreb pri prehranjevanju, spanju in osebni negi:

- Ponudi možnost izbire, ker se bodo le tako otroci počutili najpomembnejše in bodo aktivnejši in voljniji sodelovanja, hkrati pa jim bo v veliko pomoč, da postanejo neodvisni in samostojnejši.
- Spoštovanje različnosti otrok, s tem, da sprejema njihove drugačne vrednote, kulturo, življenjske navade, praznovanja, ki izhajajo iz družinskega okolja [12].

Tak odnos oziroma pristop vzgojiteljev do otrok ima pomemben vpliv ne samo v kontekstu razvijanja zdravih prehranjevalnih navad predšolskega otroka, ampak veliko širši spekter, ki vpliva tako na otrokovo dožemanje sveta, življenja sebe znotraj družbe kot na razvijanje vrednot, ki ga bodo zaznamovale in dale smisel in veličino njegovemu sprejemanju drugačnosti in multikulturalizma, ki je v današnjem tranzitu prebivalstva še kako dobrodošlo, če ne celo

nujno za harmonijo življenja, ustvarjanja in komuniciranja drug z drugim. Zato je pomembno, da otroci doživljajo vrtec kot okolje, kjer je pomembno ceniti raznolikost, zavest, da v vrtcu pozitivno vrednotijo njihovo družinsko poreklo in kjer je poudarek na spoštovanju in sproščenem odnosu do otrok, ki so različni do njih [12].

### **C) ODNOS VZGOJITELJA DO PREHRANJEVANJA OTROK**

»Pri organizaciji dnevne rutine v vrtcu je treba čimbolj omejiti čas čakanja, pospravljanja, neaktivnosti« [13]. Zato je naloga vzgojitelja, da hranjenje v vrtcu poteka čimbolj umirjeno, brez nepotrebnega čakanja, pripravljanja in da poskrbi za pomemben časovni okvir hranjenja, da otrokom pri obrokih ni potrebno hiteti. »Dopušča naj izbiro in možnost, da si otroci postrežejo sami, če to želijo« [13]. Pri hranjenju se je potrebno izogibati tekmovanju in nepotrebem primerjanju otrok. Pozoren pa mora biti tudi na posebne navade družin, kot je na primer vegetarijanska družina [13].

Dopuščanje izbire vrste in količine hrane, ki je tudi eden od načinov razvijanja in negovanja otrokovega pogleda nase, da zmore postoriti nekaj zase, otroku omogoča razvijanje pozitivne samopodobe in samostojnosti [12]. To drugačnost na nivoju družine pa lahko vzgojitelj zazna in sprejme le, če poskrbi za vzpostavitev emocionalne bližine med staršem, vzgojiteljico in otrokom, kar je učinkovito le, če gradi na moči osebnih stikov, za kar pa je potrebno najprej oblikovati odnos zaupanja, ki pa ga uspešno zmore le ekspresivno močan vzgojitelj [14].

Za uspešno izvajanje vrtčevske prehrane in prevzem aktivne vloge vzgojitelja na oblikovanje zdravih prehranjevalnih navad, je potrebna dobra povezava vrtca in vzgojitelja s starši, saj je vključitev, izobraževanje in podpora staršev ključna za res kvalitetno in k otroku usmerjeno vzgojo v skladu z načeli zdrave prehrane in zdravih prehranjevalnih navad [6]. Vrtec v zvezi z upoštevanjem otrokovih želja in pravic obvezno sodeluje s starši. A čeprav imajo starši pravico soodločati, je njihova dolžnost upoštevati meje svojega soodločanja, saj ne smejo posegati v strokovnost vrtca. Prav pri možnosti izbire glede hranjenja se lahko pojavijo določeni pomisleki, ko se razlikujejo želje staršev in otrok. Zato je na vzgojiteljih, da v primerih, ko imajo opravka z vegetarijanskimi družinami ali z otroki različnih ver in kultur ali iz kakršnih koli drugih razlogov, zavzamejo ustrezno pedagoško držo in so glede na občutljivost situacije še posebej pozorni, da otrok ne potisnejo v konflikt med družinami in vrednotami vrtca [12].

Čas prehranjevanja je, tako kot druge načrtovane dejavnosti, izredno dobra priložnost za učenje. »Otroci se lahko naučijo postreči si sami, jesti s skupino in poskušati nove jedi. Dobre izkušnje v času obrokov lahko otrokom pomagajo razvijati pozitiven odnos do hrane in prehranjevanja. Otroci se bodo naučili uporabljati pribor in prtičke, ko se bodo razvile njihove sposobnosti. Tega se učijo tudi z opazovanjem drugih, kar je dodatni razlog, zakaj je pomembno, da v času obrokov vzgojitelji sedijo z otroki« [12]. Le če bo hranjenje družaben dogodek, se lahko spremeni v prijetno dogajanje, ki bo otroke spominjalo na družinsko vzdušje in na tak način še utrjevalo vezi med vrtcem in družino, med vzgojiteljem, starši in otrokom [12].

Najpomembnejši cilj sodobnega vrtca kot institucije za najmlajše člane družbe naj bi bil zagotovo prijetno in varno počutje otrok, ki se v njem dnevno zbirajo. Zato bi se vsak

posameznik in vrtec kot celota moral zavedati dejstva, da je vrtec in njegovo poslanstvo zaradi otrok in za otroke [12].

## 5 SKLEP

Vrtec predstavlja pomembno vzgojno ustanovo, ki vpliva na oblikovanje prehranjevalnih navad otrok. Neizmeren pomen pri prehranski oskrbi otrok ima vloga vzgojiteljic, saj razvija otrokove veščine za zdravo prehranjevanje, ga spodbuja in pomaga pri odločanju, ga navaja na samostojnost pri izbiranju, zmanjšuje pozornost na nagrajevanje in tako povečuje otrokovo motivacijo za zdravo prehranjevanje. Pomembno je, da so vzgojiteljice ustrezno usposobljene za prehransko oskrbo otrok, hkrati pa znajo organizirati in na ustrezen način spodbujati otroke pri hranjenju.

V prispevku so predstavljeni kriteriji zdrave prehrane v predšolskem obdobju, dejavniki, ki vplivajo na prehranjevalne navade, katere si otrok pridobiva z aktivnim učenjem že v zgodnjem otroštvu ter učinki pridobljenih prehranjevalnih navad, ki se manifestirajo tekom celega življenja.

Otroci se učijo iz vedenjskih vzorcev odraslih in jih posnemajo, zato je pomembno, da je vzgojitelj kot predstavnik vrtca dober zgled za zdrav način prehranjevanja. S svojo osebno širino in z odgovornostjo do Kurikuluma za vrtce naj otrokom omogoči oblikovanje zdravih prehranjevalnih navad, pri tem upošteva načelo omogočanja izbire in drugačnosti, načelo enakih možnosti in upoštevanja različnosti med otroki ter načelo multikulturalizma. Tako poleg staršev aktivno sodeluje pri navajanju in oblikovanju zdravih prehranjevalnih navad pri otrocih že od najzgodnejšega otroštva.

## 6 ZAHVALA

Iskreno se zahvaljujem vodstvu Vrtca Manka Golarja Gornja Radgona, ki mi je omogočilo sodelovanje na IX. Mednarodni znanstveni konferenci »PREHRANA, GIBANJE IN ZDRAVJE 2018«.

## 7 LITERATURA IN VIRI

- [1] Gavin, M. idr. (2007). *Otrok v formi: praktični vodnik za vzgojo zdravih otrok – od rojstva do najstniških let*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- [2] Lepičnik Vodopivec, J., Hus V. (2007). *Z igro spodbujamo zdravo prehranjevanje predšolskih otrok v vrtcu*. Maribor: Pedagoška fakulteta.
- [3] Poličnik, R., Hlastan Ribič, C., Pokorn, D. (2009). *Prehranjevalne navade predšolskih otrok v Ljubljani in okolici*. Obzornik zdravstvene nege. Pridobljeno 14.11.2018, iz <http://solskilonec.si/wp-content/uploads/2014/10/Obzornik-zdravstvene-nege-prehranjevalne-navade-predšolskih-otrok.pdf>
- [4] Resolucija o nacionalnem programu prehranske politike 2005-2010 (2005). Pridobljeno 10.11.2018, iz [http://www.mz.gov.si/fileadmin/mz.gov.si/pageuploads/javno\\_zdravje\\_09/Resolucija\\_o\\_nacionalnem\\_programu\\_prehr\\_pol.pdf](http://www.mz.gov.si/fileadmin/mz.gov.si/pageuploads/javno_zdravje_09/Resolucija_o_nacionalnem_programu_prehr_pol.pdf)
- [5] Pokorn, D. (2003). *Prehrana v različnih življenjskih obdobjih: prehranska dopolnila v prehrani*. Ljubljana, Marbona.

- [6] Gabrijelčič Blenkuš, M., Pograjc, L., Gregorič, M., Adamič, M., Širca – Čampa, A. (2005) *Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah: od prvega leta starosti naprej*. Pridobljeno 13.11.2018, iz [http://www.mz.gov.si/fileadmin/mz.gov.si/pageuploads/javno\\_zdravje\\_09/Smernice\\_zdravega\\_prehranjevanja.pdf](http://www.mz.gov.si/fileadmin/mz.gov.si/pageuploads/javno_zdravje_09/Smernice_zdravega_prehranjevanja.pdf)
- [7] Radivo, M. (2011). *Prehrana in dietetika*. 1. del. Kranj : Konzorcij šolskih centrov.
- [8] Radivo, M. (2011). *Prehrana in dietetika*. 2. del. Kranj : Konzorcij šolskih centrov.
- [9] Battelino, T., Pokorn, D., Kostanjevec, S., Hlastan Ribič, M. (2006). *Zdrava otroška prehrana ob kateri otroci tudi uživajo*. Strokovno združenje nutricionistov in dietetikov. Pridobljeno 10.11.2018, iz <https://www.fmf.uni-lj.si/~buckley/otroskaprehrana.pdf>
- [10] Pavlič, E. (1998). *Za otroke kuhajmo zdravo: za majhne in velike*. Koper, samozaložba.
- [11] Zore, N. (2008). *Problematika discipliniranja otrok pri prehranjevanju v vrtcu*. Revija Vzgojiteljica, št. 4.
- [12] Golobič Bregar, K. in Bahovec, E. (2004). *Šola in vrtec skozi ogledalo*, DZS.
- [13] *Kurikulum za vrtce: predšolska vzgoja v vrtcih* (2007). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
- [14] Kroflič, R. (2005). *Vzgojiteljica – izhodišče prikritega kurikuluma v vrtcu, Prikriti kurikulum – rutina ali izziv v vrtcu*. Ljubljana: Supra.

## **ZDRAVJE IN GIBANJE TER PREHRANA – TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK**

### **POVZETEK**

Ponašamo se z nazivi ZDRAVA, EKO, FIT, COMENIUS šola in šola PO MERI INVALIDOV. V ospredju je zdravje otrok, kar zagotavljamo s čim bolj zdravo, ekološko, raznovrstno prehrano in z gibanjem. Z letošnjim uvajanjem koncepta razširjenega programa osnovne šole (v nadaljevanju RaP OŠ) smo pričeli le z enim od treh področij in sicer z “Gibanjem in zdravjem za dobro psihično in fizično počutje”, ostala dva področja pa sta še “Kultura in tradicija” ter “Vsebine iz življenja in dela”. Temeljni namen (celotnega) RaP-a OŠ je omogočiti vsakemu učencu osebni razvoj, usklajen z njegovimi pričakovanji, zmožnostmi, interesi, talenti in potrebami. Izpostavili bomo pomembno aktivnost, vsakoletno izvedbo tradicionalnega slovenskega zajtrka in prvič razglašen Svetovni dan čebel - 20. maj 2018 na pobudo Čebelarke zveze Slovenije.

**KLJUČNE BESEDE:** zdravje, gibanje, prehrana, tradicionalni slovenski zajtrk, razširjen program osnovne šole (Rap OŠ)

## **HEALTH, EXERCISE, AND FOOD – A TRADITIONAL SLOVENIAN BREAKFAST**

### **ABSTRACT**

We are proud of titles such as HEALTHY, ECO, FIT, COMENIUS school and a school ADJUSTED FOR THE DISABLED. The health of children is what matters, and it is ensured by enjoying as healthy, organic, and diverse food as possible and by exercising. By introducing the concept of an extended primary school programme this year, we initiated just one of three areas, namely the one called ‘Exercise and Health for Good Mental Physical Well-Being,’ while the other two areas are called ‘Culture and Tradition’ and ‘Topics from Life and Work.’ The main purpose of the (entire) extended primary school programme is to allow each primary school student to enjoy personal development that is in line with their expectations, capabilities, interests, talents, and needs. An important activity will be highlighted, namely the annual traditional Slovenian breakfast and the first ever World Bee Day, 20 May 2018, initiated by the Slovenian Beekeepers’ Association.

**KEY WORDS:** health, exercise, food, traditional Slovenian breakfast, extended primary school programme

## 1 UVOD

Ponašamo se z nazivi ZDRAVA, EKO, FIT, COMENIUS šola in šola PO MERI INVALIDOV, na kar smo izredno ponosni. V ospredju je zdravje otrok, kar zagotavljamo s čim bolj zdravo, ekološko, raznovrstno prehrano in gibanjem. Redna telesna dejavnost, uravnotežena prehrana, skrb za varno okolje in sprostitev so ključni dejavniki, ki vplivajo na zdravje in dobro počutje. Naša šola je bila s strani MIZŠ izbrana, da v šolskem letu 2018/2019 preizkusi nov koncept razširjenega programa (RaP) v osnovni šoli le delno, s področjem A (125 OŠ) – *Gibanje in zdravje za dobro psihično in fizično počutje*. Dokument *Razširjeni program šole* (tako) vsebuje najprej opredelitev namena, načel in splošnih ciljev razširjenega programa, v nadaljevanju pa je (slednji) razdeljen na tri nosilna področja (A, B in C). Slednji dve področji pa uvaja poskusno le 19 OŠ v Sloveniji. Osnovna šola načrtuje in izvaja razširjeni program skladno z določbami Zakona o osnovni šoli (ZOsn 2006, zlasti 20. do 27. člen) in predmetnikom osnovne šole (Predmetnik ... 2014). V področje A uvrščamo tudi pomembno aktivnost, slovenski tradicionalni zajtrk, ki jo izvajamo od leta 2008, ko je bila z Odredbo izvedba obvezna. Učence s projektom Tradicionalni slovenski zajtrk seznanjamo o pomenu zajtrka, pomenu in prednostih lokalno pridelanih živil (pridelana v Sloveniji), pomenu kmetijstva in čebelarstva ter njenem vplivu na okolje in o pravilnem ravnanju z odpadki. Izjemno pomembno je ozaveščanje o pomenu zdravega načina življenja, vključno z gibanjem in športnimi aktivnostmi. Tradicionalnega slovenskega zajtrka ni brez medu, ki ga pridelajo/naredijo čebele. Na pobudo Čebelarke zveze Slovenije (ČZS) je bil letos, 20. maja 2018, razglašen svetovni dan čebel.

## 2 RAZŠIRJENI PROGRAM OSNOVNE ŠOLE

Temeljni namen celotnega RaP-a OŠ je omogočiti vsakemu učencu osebni razvoj, usklajen z njegovimi pričakovanji, zmožnostmi, interesi, talenti in potrebami.

*Načela RaP-a* OŠ izhajajo iz splošnih načel vzgoje in izobraževanja in predstavljajo temeljno usmeritev za strokovno VI delo na področju Rap-a, slednje pa usmerjajo tudi specifična pedagoška načela. Načela Rap-a postavljajo učenca v ospredje učnega procesa:

- a) Načelo odprtosti, fleksibilnosti in izbirnosti razširjenega programa;
- b) Načelo avtonomije in odgovornosti;
- c) Načelo povezovanja, sodelovanja in timskega dela;
- d) Načelo enakih možnosti ter upoštevanja potreb in interesov učencev;
- e) Načelo formativnega spremljanja in spodbujanja samoregulacije;
- f) Načelo spodbujanja ustvarjalnosti in inovativnosti;
- g) Načelo stalnega izobraževanja in usposabljanja.

V okviru RaP-a šola zagotavlja *splošne cilje*:

1. smiselno in kakovostno nadgradnjo obveznega programa osnovne šole, usklajeno s potrebami in interesi učencev, pogoji šole ter možnosti ožjega in širšega okolja;
2. spodbudno, inkluzivno, ustvarjalno in varno (socialno in fizično) učno okolje za učenje, igro, druženje, sprostitev ali počitek v času pred izvedbo obveznega programa, med njo ali po njej;



3. pogoje za uspešno samostojno učenje in pripravo učencev na pouk (opravljanje domačih nalog in drugih učnih obveznosti);
4. širok nabor učnih sredstev (2- in 3-dimenzionalnih: avtentični primeri, simulacije, modeli, tiskana in digitalna gradiva itd) in pripomočkov (informacijsko-komunikacijska in druga digitalna tehnologija);
5. povezanost dejavnosti razširjenega programa ter skupinsko in individualno podporo in usmerjanje učencev pri načrtovanju, (sodelovanju pri) izvajanju ter spremljanju in evalvaciji dejavnosti razširjenega programa.

Z letošnjim uvajanjem novega koncepta RaP-a OŠ smo pričeli le z enim od treh področij (A, B, C) in sicer z “Gibanjem in zdravjem za dobro psihično in fizično počutje”, ostala dva področja pa sta še “Kultura in tradicija” ter “Vsebine iz življenja in dela”.

## **2. 1 GIBANJE IN ZDRAVJE ZA DOBRO PSIHIČNO IN FIZIČNO POČUTJE – PODROČJE A**

Sklopi in vsebine področja A ter poimenovanja na naši šoli:

### 1. Zdravje in varnost

- Telesno in duševno zdravje ter počitek .
- Moje zdravo okolje: dom, šola,... Zemlja.
- Skrb za svojo varnost in varnost drugih - Ustvarjanje brez meja v otroku prijaznem in varnem okolju.
- Kemijska varnost in kako živeto z nevarnimi snovmi vsakdana.
- Varna mobilnost - Prometna in varna mobilnost.
- Preprečevanje odvisnosti - S pozitivnimi odnosi do preprečevanja odvisnosti in nasilja.
- Preprečevanje različnih oblik nasilja.
- Zdravo, varno, kakovostno preživljanje prostega časa - Prostovoljstvo, kot zdravo, varno in kakovostno preživljanje prostega časa; Gibanje v naravi in kakovostno preživljanje prostega časa.

### 2. Gibanje

- Gibanje za dobro počutje, umiritev in sprostitiv - S plesom in gibanjem za dobro počutje, sprostitiv in umiritev.
- Gibanje za izboljšanje gibalne učinkovitosti - Z žogo in gibanjem do izboljšanja gibalne učinkovitosti.
- Korektivna vadba - S korektivno vadbo do pravilne drže, zdravja in dobrega počutja.
- Ustvarjanje z gibanjem - ABC gibanje za zdravje.

### 3. Hrana in prehranjevanje

- Zdrav in uravnotežen jedilnik - Načrtujemo in kuhajmo zdravo in uravnotežene obroke.
- Higiena - Živim zdravo z naravo .
- Označevanje živil - Odkrivanje in raziskovanje dodatkov v prehrani in označevanje živil.
- Kultura prehranjevanja - Z EKO šolskega vrta na mizo.

- Različni načini prehranjevanja - Kuharski podvigi.

Dejavnosti, ki preidejo v novo obliko razširjenega programa so elementi ZŠS/vsakodnevno gibanje (od 1. – 9. razreda), prehrana (kosilo) – del OPB in neusmerjen prosti čas – prosta igra. Vsebine izvajanih ur RaP (razširjenega programa) **se ne ocenjujejo**.

## **2.2 KULTURA IN TRADICIJA – PODROČJE B**

Sklopi in vsebine področja B:

1. Kultura, umetnost in dediščina
  - Kulturno-umetnostna vzgoja.
  - Naravna dediščina in varovanje okolja.
  - Tehniška kultura in dediščina.
2. Kultura sobivanja
  - Socialno učenje.
  - Kultura pogovora.
  - Šolska kultura.
  - Medkulturni dialog/medkulturno učenje.
  - Prostovoljstvo.
3. Tuji jeziki

Dejavnosti, ki preidejo v novo obliko razširjenega programa so neobvezni izbirni predmeti (NIP umetnost, tehniška kultura in tuji jeziki).

## **2.3 VSEBINE IZ ŽIVLJENJA IN DELA OŠ – PODROČJE C**

Sklopi in vsebine področja C:

1. Samostojno in/ali sodelovalno učenje
  - Učenje za uspešno opravljanje šolskih in domačih nalog.
  - Učenje z raziskovanjem in reševanjem problemov.
  - Vseživljenjsko učenje, osebni in socialni razvoj ter karierna orientacija (KO).
  - Priprava na tekmovanja.
  - Računalniško mišljenje.
  - Tehnologija in inovativnost.
  - Informacijsko okolje in mediji.
  - Dodatna podpora in pomoč učencem pri učenju.
2. Igra in samostojno načrtovanje prostega časa
3. Medvrstniško, medgeneracijsko in mednarodno sodelovanje:
  - Sodelovanje v šolski skupnosti in šolskem parlamentu.
  - Mednarodno sodelovanje.

- Medgeneracijsko sodelovanje.
- Okolje in trajnostni razvoj.

Dejavnosti, ki preidejo v novo obliko razširjenega programa so dopolnilni in dodatni pouk, "domače naloge" (iz OPB) in individualna in skupinska pomoč učencem (ISP).

### **3 TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK**

Najprej so prišli slovenski čebelarji na dan z zamislijo medenega zajtrka, na njihovo stran so stopili še drugi pridelovalci tradicionalne in domače prehrane. Rodil se je tradicionalni slovenski zajtrk. Projekt organizira in financira Ministrstvo za kmetijstvo in okolje RS, pri tem sodeluje z drugimi ministrstvi, zavodi in organizacijami. Nastal je na pobudo Čebelarske zveze Slovenije, saj so čebelarji želeli, da bi bil med slovenskih čebelarjev vsaj en dan na leto zajtrk slovenskim šolarjem. Namen projekta je spodbujati otroke k rednemu zajtrkovanju in opozoriti na pomen uživanja kakovostne hrane iz domačega okolja. Tradicionalni slovenski zajtrk je osrednje dogajanje Dneva slovenske hrane, ki ga je razglasila Vlada RS in ga obeležujemo tretji petek v novembru. Letos je bilo to v **petek, 16. novembra**. Več kot polovica slovenskih mladostnikov ne zajtrkuje, kaj šele, da bi vsebino svojih obrokov prikrojila zdravemu načinu življenja. Nepravilne prehranske navade vodijo do številnih zdravstvenih težav, od debelosti do sladkorne bolezni, kar je resno javnozdravstveno vprašanje. Naše zdravje je možno na daljši rok ohraniti le s pravilno prehrano in primerno telesno aktivnostjo. Slovenski čebelarji se zavedajo pomena opravevanja, zato so s pomočjo republike Slovenije (RS) organizaciji Združenih narodov (OZN) predlagali, da razglasi svetovni dan čebel, ki je bil razglašen letos, 20. maja 2018 na pobudo ČZS.

#### **3.1 SESTAVINE TRADICIONALNEGA SLOVENSKEGA ZAJTRKA**

Obvezna sestavina tradicionalnega slovenskega zajtrka je zraven črnega kruha, masla, mleka, jabolka tudi med. Lokalni pridelovalci oz. dobavitelji živil ta dan na naši šoli so bili: kmetija Grobelšek iz Šmarja – črni kruh, Ljubljanske mlekarne – maslo, kmetija Sajko iz Rjavice – mleko, sadjarstvo Bokalič – jabolka in ČZS – med. Pri načrtovanju šolske prehrane dajemo prednost kakovostnim slovenskim sezonskim živilom. Pri osveščanju otrok o pomenu zdravega prehranjevanja je pomembno, da jim omogočimo zdravo izbiro. Učenci imajo v jedilnici na voljo brezplačno sadje in/ali zelenjavo, kar nam omogoča projekt Shema šolskega sadja in zelenjave.

Tudi v prihodnje bomo otroke spodbujali k zdravemu načinu življenja in primerni telesni aktivnosti ter osveščali o pomenu pozitivnega odnosa do kvalitetne slovenske hrane. Namen projekta Tradicionalni slovenski zajtrk in Dneva slovenske hrane je spodbujanje lokalne samooskrbe s kakovostno hrano iz lokalnega okolja. Hrana iz lokalnega okolja je sezonsko dostopnejša, sadje in zelenjava imata več vitaminov in posledično višjo hranilno vrednost. Zaradi bližine proizvodnje se lahko uporablja manj aditivov, kot so konzervansi, barvila ipd., taka živila pa so tudi prepoznavna po bogatem in tradicionalnem okusu. Z naročanjem živil od lokalnih pridelovalcev/predelovalcev posredno pripomoremo tudi k zmanjšanju sproščanja toplogrednih plinov zaradi krajših transportnih poti, zagotavljamo trajnostno rabo površin, namenjenih pridelavi hrane, ohranjamo delovna mesta na podeželju in dvigamo stopnjo

samooskrbe s kakovostno, lokalno pridelano hrano... Z uživanjem lokalno pridelane hrane izboljšujemo svoje zdravje, saj ima hrana iz lokalnega okolja več vitaminov in posledično višjo hranilno vrednost, pa tudi okusnejša je. Vsebuje manj aditivov, kot so konzervansi in barvila. Pridelovalci plodove zaradi kratkih transportnih poti obirajo bolj zrele in zaradi krajše poti prevoza hrane je tudi onesnaževanje okolja manjše.

### **3.2 AKTIVNOSTI**

En dan pred tradicionalnim slovenskim zajtrkom sta nas obiskala čebelarja, g. Jaka Artič in ga. Urška Artič. Zunanijma gostoma smo najprej pokazali, kaj vse smo počeli v okviru pouka (risanje čebeljakov, izdelava čebel, svečk ...). Ob vsem ustvarjanju je v 5. b razredu nastal tudi plakat o tradicionalnem slovenskem zajtrku in računalniška predstavitev o nenavadni družini čebel, medu (nabiranje, pridelovanje in pridobivanje), opráševanju, okolju ... Seveda nismo pozabili na rubriko »Zanimivosti« oz. »Ali ste vedeli?« Končno sta prišla na vrsto gosta, ki sta našo predstavitev podkrepila s konkretnimi zadevami in razlago. Z veseljem sta odgovarjala na naša vprašanja. S sabo sta prinesla satovje, vosek, propolis, cvetni prah, obleko, pokrivalo, različne vrste medu, ... in nam vse razložila. Sledila je pokušina vseh vrst medu in sladkanje z medenjaki, česar so se otroci najbolj razveselili.

Druge oddelčne skupnosti so izdelovale in krasile panjske končnice, pripravljale zdravilne in mlečne napitke ter namaze, sušile suho sadje, imele intervju s čebelarjem, sestavljale zdrav jedilnik, zbirale recepte za zdrav zajtrk, spregovorile o kulturi prehranjevanja, ...

Od 10. obletnice tradicionalnega slovenskega zajtrka dalje vsako leto po vsej Sloveniji zadoni znana pesem Lojzeta Slaka, Čebelar. Pri nas smo prisluhnili v času medenega zajtrka šolskemu bendu.

### **3.3 "MED JE V LONČKIH UJETA NARAVA."**

Ali veš, da čebela medu ne nabira, ampak ga naredi?

Okus in aroma medu sta odvisna od vrste rastlin, na katerih čebele nabirajo medicino ali mano. Različne vrste medu se razlikujejo tudi po barvi, drugih lastnostih in sestavi. Pri nas čebele najpogosteje nabirajo medicino ali mano na rastlinah, kot so robinija (akacija), lipa, smreka, sadno drevje, travniške rastline, javor, domači kostanj, kostanj, hoja, oljna ogrščica ...

V Sloveniji imamo tri sheme kakovosti medu: slovenski med (z zaščiteno geografsko označbo), kočevski gozdni med in kraški med (slednja dva pa z zaščiteno označbo porekla). Ti medovi so višje kakovosti in jih prepoznate po zaščitenih simbolih

#### **Kako čebele naredijo med?**

Čebele v naravi nabirajo sladko tekočino, ki ji pravimo medicina ali nektar. Najdejo jo v cvetovih različnih rastlin. V naravi pa naletijo tudi na mano. Mana je izloček nekaterih žuželk (rastlinske uši, kaparji, škržati), ki sesajo rastlinski sok in ob tem izločajo sladko tekočino (mano), ki jo naberejo čebele.

1. Čebele nabirajo nektar (medicino) in mano na različnih rastlinah.
2. Svoj medni želodček napolnijo s sladko tekočino, ki jo odnesejo v panj, kjer jo predajo čebelam v panju.

3. Panjske čebele prineseno tekočino obdelajo, posušijo, tako da iz nje odstranijo odvečno vodo in poskrbijo, da iz sladke tekočine nastane med. Med čebele shranijo v satje in ga pokrijejo z voščenimi pokrovčki.

Čebele potrebujejo vodo, saj jo uporabljajo za mehčanje kristaliziranega medu in za pripravo hrane. Prav tako jo uporabljajo v hudi poletni vročini za hlajenje notranjosti panjev.

### **Kako čebelar pridobi med?**

Čebele so zelo skrbne in ob dobrih vremenskih pogojih in čebelji paši vedno pridelajo več medu, kot ga porabijo. Presežek medu čebelar odvzame in ga uporabi za prehrano ljudi. To stori tako, da:

1. iz panja pobere sate z medom in z njih omete čebele,
2. s posebnimi čebelarскими vilicami odstrani voščene pokrovčke na satju,
3. sate vstavi v posebno napravo, ki ji rečemo točilo, in ob vrtenju točila iz satov v posodo steče med,
4. med precedi skozi cedilo in
5. ga napolni v kozarce.

### **3.4 ČEBELJA NENAVADNA DRUŽINA**

Ste vedeli, da ljudje gojijo čebele kot domače živali, tako kot na primer konje ali kokoši? Čebelarji jih gojijo v panjih, pobirajo njihove izdelke, kot so med, cvetni prah in vosek, ter skrbijo zanje, kadar imajo premalo hrane ali so bolne. Obstajajo pa tudi divje čebele, ki so podobne domačim (kranjska čebela), a manjše. V Sloveniji gojimo kranjsko čebelo, ki ji pogosto pravimo sivka, ker je po celem trupu poraščena s sivimi dlačicami. Pri nas živi več kot 500 vrst divjih čebel, med katere sodijo čebele samotarke in čmrlji.

Čebelja družina šteje več kot 50.000 čebel. V njej so *matica*, *troti* in *delavke*. Vsak opravlja točno določeno nalogo. Troti se pariyo z matico na svatbenem poletu, matica je edina v družini, ki odlaga jajčeca, delavke pa opravljajo vsa dela, ki so potrebna, da družina preživi. Razvoj delavk poteka v najmanjših celicah satja. Iz oplojenih jajčec se izležejo ličinke v roku treh dni, ki ob dobri hrani hitro rastejo, se zabubijo in preobrazijo v odrasle živali v 12 dneh, nato okrog 20. dneva pregriznejo pokrovček, prilezejo ven, kakšni dve uri počivajo in se odpravijo na delo. Najprej so čistilke, potem hranijo zarod in matico, nato gradijo satje, zatem pa so vse do smrti stražarke pri vhodu in nabiralke. Obiskujejo cvetove, kjer nabirajo sladko medicino in cvetni prah. Na rastlinah nabirajo tudi sladko mano in smolnato snov propolis. S propolisom zadevajo špranje v svojem panju. Ko začne v panju zmanjkovati prostora, zgradijo delavke nekaj večjih hruškastih celic matičnikov, v kateri se začne razvoj matic. In še preden se prva mlada matica razvije, stara matica zapusti panj in z njo približno pol delavk. Pravimo, da rojijo.

### **3.5 OPRAŠEVANJE**

Brez čebel in ostalih opraševalcev ne bi bilo tako pestre in zdrave hrane ter tako lepih pisanih travnikov. Kadar govorimo o opraševanju, največkrat pomislimo na čebelo. Ob obiskovanju

cvetov se pelod oprime njenih dlačic in na ta način ga prenaša s cveta na svet ter s tem poskrbi za prenos peloda med rastlinami. Kranjska čebela pa ni edina opravevalka.

Najpomembnejši opravevalci oz. prenašalci cvetnega prahu so: medonosna čebela, čmrlji, čebele samotarke, metulji, muhe trepetavke, hrošči ... Čebele so nepogrešljive v kmetijstvu, saj je kar tretjina svetovne hrane odvisne od opravevanja žuželk.

### 3.6 OKOLJE

*”Ko bo z obličja zemlje izginila čebela, bo človek preživel le še štiri leta; ko ni več čebel, ni več opravevanja, ni več rastlin, ni več živali, ni več ljudi...«.* (Albert Einstein)

K ohranitvi čebel lahko prispevamo tudi sami:

- Zavedamo se pomembnosti čebel za naše okolje in o tem ozaveščamo tudi druge.
- Zmanjšajmo uporabo za čebele škodljivih škropiv oziroma jih sploh ne uporabljajmo.
- Na svoje vrtove uvajajmo ekološko pridelavo.
- Skrbimo za ohranjanje čistega okolja in čistih voda.
- Sadimo medovite rastline in medovita drevesa, ki so nenadomestljiv vir paše za čebele.

### 3.7 ZANIMIVOSTI

- Čebelja družina šteje od 40. 000 do 50. 000 čebel delavk, okrog 1000 trotov in eno matico.
- Trotov je panju nekaj sto do nekaj tisoč. Razvijejo se v večjih celicah kot delavke.
- Matica lahko odloži poleti do 2000 jajčec na dan. Iz oplojenih jajčec se razvijejo matice in delavke, iz neoplojenih jajčec po troti.
- Mlade delavke med šestim in dvanajstim dnevom izločajo iz goltnih žlez zelo hranljiv matični mleček in z njim hranijo zalego. Matice odrastejo samo ob matičnem mlečku, odraščajoče delavke pa jedo tudi med in cvetni prah.
- Mlade delavke gradijo satje iz tankih voščenih lusk, ki se jim med dvanajstim in osemnajstim dnevom izločajo med členu zadka.
- V čebelnjaku so panji s satjem iz voska. Celice satovja so šesterkotne oblike. S takšno obliko je satovje trdnjše. Celice pa lahko, ker je med njimi le stena, čebele kar najbolje izkoristijo za shranjevanje medu.
- V enem letu čebelja družina pridelala okoli 18 kilogramov medu. Toliko medu poje sedem ljudi v enem letu.
- Matica in delavke se v nevarnosti branijo tako, da z na zadku pičijo in strupne žleze iztisnejo strup v rano. Troti žela in strupne žleze nimajo.
- Ko čebele v naravi najdejo pašo, to sporočijo drugim čebelam v panju s plesom v obliki osmice, s katerim jim povedo, kako daleč in v katero smer je paša.
- Čebele v eni minuti naredijo desetkrat več kroženj s krili kot pralni stroj med ožemanjem.

## 4 ZAKLJUČEK

Z letošnjim uvajanjem novega koncepta RaP smo uspešno začeli z Gibanjem in zdravjem za dobro psihično in fizično počutje učencev. V roku treh let bomo uvedli celoten RaP. Dokument RaP-a je živ dokument in se bo tekom tega časa še spreminjal. Vsakoletna izvedba tradicionalnega slovenskega zajtrka, letos že 12. leto zaporedoma, je utečena.

## **5 LITERATURA IN VIRI**

- [1] Kurikularni dokument 2018: Razširjeni program osnovne šole, delovno gradivo.
- [2] Predmetnik za osnovne šole ... 2014.
- [3] Odredba o izvedni tradicionalnega slovenskega zajtrka 2007.
- [4] Zakon o OŠ ... 2006.
- [5] Zgibanke ČZS 2016, 2017, 2018.

## **MOTNJE HRANJENJA IN PREHRANJEVALNE NAVADE DIJAKOV GIMNAZIJE CELJE - CENTER**

### **POVZETEK**

V postmoderne družbi se pod vplivi neoliberalistične politike in slabšanja javnega zdravstvenega sistema vse bolj uveljavlja koncept zdravizma (angl. healthism), ki poudarja zdrav življenjski slog in skrb za zdravje pripisuje posamezniku. V kombinaciji s poudarjenjem lepotnih idealov se pri prehranjevalnih navadah pogosto, zlasti med mladimi, soočamo s prehranjevalnimi motnjami. V svojem strokovnem članku bom predstavila prehranjevalne motnje, njihovo razširjenost med mladimi in predstavila tudi analizo ankete o prehranjevalnih navadah ter motnjah med dijaki Gimnazije Celje - Center.

**KLJUČNE BESEDE:** prehranjevalne navade, motnje hranjenja, analiza ankete med dijaki GCC

## **EATING DISORDERS AND EATING HABITS OF STUDENTS AT GIMNAZIJA CELJE - CENTER**

### **ABSTRACT**

In postmodern society, influenced by neoliberalistic politics and decline of public health care, the concept of healthism is being increased. It emphasizes healthy lifestyle and it puts the care for one's health into his/her own hands. The emphasis in today's society is on beauty ideals. Therefore, eating habits are often connected with eating disorders, especially between young population. In my article I will present eating disorders, their extent between youngs and I will analyse the survey about eating habits and disorders among students of Gimnazija Celje - Center.

**KEY WORDS:** eating habits, eating disorders, analysis of survey between students of GCC



## 1 UVOD

Poudarjenje zdravega življenjskega sloga je v današnji družbi tesno povezano tudi s t. i. individualno odgovornostjo za zdravje, kjer je odgovornost za zdravje izključno pripisana posamezniku, ki se ga nagovarja tudi z vidika potrošnika. Posamezniki tako vse več časa pozornost namenjajo svojemu videzu, obliki telesa, višini, teži, prehranjevanju ..., kar omogoča širjenje kozmetične, farmacevtske, modne industriji. Pomembno vlogo pri tem imajo tudi množični mediji, ki delujejo kot posredovalci informacij. Podajajo nam informacije o tem, kakšen je željen življenjski slog in predstavo idealnega telesa. Oblika in videz telesa tako nemalokrat postajata izraz identitete številnih ljudi, ki želijo izgledati kot podobe v medijih.

Doseganje vitkega telesa od posameznika zahteva disciplino, kar vključuje: načrtovanje zdravih obrokov, zadostno in pravilno telesna aktivnost, v nekaterih primerih pa tudi preoblikovanje telesa s pomočjo plastičnih operacij. Slednje naj bi opravljale pomembno družbeno poslanstvo, saj človekov videz ni nič manj pomemben kot njegovi notranji organi. [1]

V sodobni družbi lahko v kontekstu do telesa nemalokrat zasledimo militaristični, vojaški žargon. S telesa naj bi odstranili vse, kar je napoti idealom lepote. Debelo, staro ali iznakaženo telo, ki ne dosega teh idealov, se odriva na rob zanimanja družbe.

Zdrav način prehranjevanja pa je kljub temu pomemben dejavnik, ki vpliva na naše zdravje in postavlja temelje posameznikovega zdravja. Prehranski status je povezan s prehrano in telesno dejavnostjo, ugotavlja pa se tudi povezava z vzorci spanja. V obdobju odraščanja je posamezniku potrebno zagotoviti varno, pestro, mešano in varovalno prehrano, ki je po energijski in hranilni vrednosti prilagojena starosti in stopnji telesne aktivnosti. V obdobju odraščanja je uravnoteženo prehranjevanje pomembno, ker omogoča optimalno zdravje, rast in razvoj otroka in preprečuje zdravstvene probleme, kot so prenizka telesna teža, prekomerna telesna teža, debelost in nezadostna preskrba z esencialnimi hranilnimi snovmi. Prav tako pa se tudi prehranske navade pridobljene v otroštvu v veliki meri odražajo v kasnejšem življenjskem obdobju in lahko bodisi preprečujejo bodisi povzročajo bolezni v odraslosti: bolezni srca in ožilja, metabolni sindrom, sladkorno bolezen tipa II, rakava obolenja, osteoporozo, ipd. Projekcije Svetovne zdravstvene organizacije za leto 2030 kažejo, da bodo te kronične nenalezljive bolezni postale vodilni javnozdravstveni problem v vseh državah na svetu. [2]

## 2 ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG: PREHRANJEVALNE NAVADE IN TELESNA AKTIVNOST

Nepravilno prehranjevanje, premalo gibanja in stres tako močno vplivajo na naše zdravje. Podatki CINDI raziskave kažejo, da imajo odrasli prebivalci Slovenije v povprečju nezdrave prehranjevalne navade. Delež anketirancev, ki uživajo 3 obroke dnevno, je sicer v letih 2004-2012 naraščal. Delež tistih, ki nikoli ne uživajo zajtrka je od 2004 do 2008 naraščal, v letu 2012 pa je delež tistih, ki redno zajtrkujejo, k sreči začel naraščati v vseh preiskovanih skupinah. Pri vseh starostnih in izobrazbenih skupinah se je v obdobju od 2001 do 2012 zmanjšal tudi delež tistih, ki vsakodnevno ali večkrat dnevno uživajo svežo zelenjavo. Podobno je pri uživanju svežega sadja enkrat dnevno. Odrasli uživajo tudi prevelike količine za zdravje škodljivih maščob, soli in sladkorja. Prehranjevalne navade, ki dolgoročno škodujejo zdravju, so bolj razširjene med manj izobraženimi in ekonomsko slabše preskrbljenimi prebivalci in moškimi.

Po oceni naj bi bila nepravilna prehrana kar v 38 % tesno povezana z nastankom kroničnih nenalezljivih bolezni, pri dodatnih 40 % pa deloma vpliva na njihov nastanek [3].

Tudi v Sloveniji predstavljajo kronične nenalezljive bolezni glavni vzrok obolevnosti in umrljivosti, saj je več kot 70 % smrti posledica najpogostejših kroničnih nenalezljivih bolezni. Bolezni srca in ožilja so bile pred četrto stoletja vzrok smrti pri polovici umrlih v Sloveniji, v letu 2010 pa se je število zaradi izvajanja mnogih aktivnosti zmanjšalo na 2/5. Sladkorno bolezen ima pri nas okrog 7 % ljudi. Pojavnost raka se je v zadnjem desetletju povečala v povprečju za 35 %. Poseben problem predstavlja naraščanje debelosti in kroničnih nenalezljivih bolezni pri mlajših starostnih skupinah. Čezmerna hranjenost in debelost sta tako kot v svetu tudi pri nas velik javnozdravstveni problem. V povprečju naj bi bilo leta 2014 39 % odraslega prebivalstva po svetu prekomerno hranjenega in 13 % debelega. V četrto stoletja se je tako razširjenost debelosti podvojila. V Sloveniji smo v obdobju opazovanja med 2002 in 2012 ugotovili, da se je delež prekomerno hranjenih oseb (ITM med 25 in 30) sicer malenkost zmanjšal, vendar le zato, ker se je na račun tega povečal delež debelih ljudi (ITM nad 30). Po podatkih nacionalne raziskave Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ) *Z zdravjem povezan vedenjski slog* iz leta 2012 ima tako 54,6 % odraslih Slovencev prekomerno telesno težo, 40,2 % je telesno premalo aktivnih, 25,7 % ima zvišan krvni tlak, 26 % jih pogosto ali vsak dan občuti stres, 22,6 % je kadilcev, 10,2 % pa jih čezmerno pije alkohol [4].

Na naše zdravje pa poleg nepravilnega prehranjevanja odločilno vpliva premajhna količina gibanja. Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) za zdrav razvoj tako priporoča različne vrste telesnih aktivnosti za odrasle (od 18 do 65 let) priporoča vsaj 150 minut zmerne telesne dejavnosti na teden, kar pomeni 30 minut na dan večino dni v tednu, ali 75 minut visoko intenzivne telesne dejavnosti na teden.

### **3 OD NEZDRAVEGA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA DO MOTENJ HRANJENJA**

Nezdrav življenjski slog, katerega del so slabe prehranjevalne navade, lahko pogosto vodi v motnje hranjenja oz. prehranjevanja. Motnje hranjenja moramo razlikovati od motenj prehranjevanja, ki veljajo za nekakšno predstopnjo motenj hranjenja. Hkrati pa ni nujno, da se v njih tudi razvijejo. To je podobno kot pri boleznih odvisnosti. Če nekdo kadi travo, ni nujno, da bo pričel uživati tudi heroin. Večina tistih pa, ki uživajo heroin, so pred tem kadili travo. Med motnje prehranjevanja sodijo neustrezne prehranjevalne navade, kot na primer: neredno hranjenje, pogosta nihanja telesne teže zaradi različnih diet, uživanje le določene vrste hrane (neuravnotežena prehrana) in podobno [6]. Motnje prehranjevanja niso nujno znak določene duševne motnje. Motnje hranjenja so čustvene motnje, ki se kažejo v spremenjenem odnosu do hrane. Hranjenje ali odklanjanje hrane postane izraz osvoboditve notranjih, bolečih in neprepoznanih čustev. Motnje hranjenja uvrščamo med težko ozdravljive bolezni, ki najpogosteje prizadenejo adolescentna dekleta, a jih lahko zasledimo v katerikoli starostni skupini. Za ljudi, ki boleajo za katero od motenj hranjenja je značilen strah pred debelostjo in popačena predstava o lastnem telesu. [7] V želji, da ne bi pridobili teže bolniki stradajo, so telesno aktivni, bruhajo, preštevajo kalorije, uporabljajo odvajala. Za bolnike hrana predstavlja uteho, rešitev njihovih problemov.

Ločimo tri glavne oblike motenj hranjenja in sicer:

- anoreksija (anorexia nervosa),
- bulimija (bulimia nervosa),
- kompulzivno prenažanje.

V zadnjem času se poleg teh treh oblik uveljavljata še dve – ortoreksija in bigoreksija. V zadnjem času se veliko razpravlja o novi motnji hranjenja – ortoreksiji, ali z drugimi besedami: zasvojenosti z zdravo prehrano. Sama beseda *orthos* izvira iz grščine in pomeni pravilno. Pri tej motnji hranjenja gre za bolezensko pravilno oziroma zdravo prehranjevanje. Bigoreksija je motnja, značilna zlasti za moške. Moški, ki boleajo za to motnjo, so obsedeni z izklesanim, mišičastim telesom. Ta motnja se je pojavila šele pred nekaj leti, ko se je v družbi uveljavil ideal izklesanega moškega telesa. Moški s slabo samopodobo so dobili vtis, da brez mišičastega telesa ne bodo uspešni, zato so svoj čas začeli namenjati izgradnji telesne mase.

Antropologi in sociologi motnje hranjenja uvrščajo med etične bolezni. To so bolezni, pri katerih ni moč zanikati povezave med osebnostnimi značilnostmi posameznika in širšim družbeno – socialnim in političnim sistemom, v katerem živi. Tako v bogatih okoljih velja izrek: »Nikoli nisi dovolj bogat in nikoli preveč suh!«. Strokovnjaki ugotavljajo, da je število oseb, obolenih za anoreksijo nervozo, v minulih desetih letih stalno, in sicer od 0,5 do 1 %. Drugače je pri bulimiji nervozi: ugotavljajo, da število obolenih strmo narašča. Sprva so bile številke enake kot pri anoreksiji, danes pa so mnogo večje: od 2 do 5 %, po nekaterih podatkih celo več (podatki raziskovalcev se zelo razlikujejo). Tako število kot tudi stopnja bolnišničnih zdravljenj (število bolnišničnih zdravljenj na 100 000 prebivalcev) sta se v zadnjem desetletnem obdobju več kot podvojila (7,8 /100.000 prebivalcev leta 1998). Kar 92% vseh obolenih v Sloveniji je mladih žensk, 8% pa moških. Starostna skupina od 15 do 19 let je na področju bolnišničnih zdravljenj najmočneje zastopana. Podatki kažejo na to, da se bolnišnično zdravljenje obeh bolezni v 31% ponavlja. Ustreznih podatkov za kompulzivno prenažanje do danes še ni. Tudi razmerje med spoloma se je spremenilo. Sprva so motnje hranjenja veljale za izrazito žensko bolezen, danes ni več tako. Tako velja, da na 9 do 10 žensk z anoreksijo nervozo, zboli 1 moški in na 7 do 8 žensk z bulimijo nervozo, 1 moški. [8]

#### **4 EMPIRIČNI DEL – PREHRANJEVALNE NAVADE MLADIH**

Podatki za Slovenijo:

Podatki zadnje raziskave HBSC, ki je bila opravljena v letu 2014, kažejo, da:

- 45,1 % mladostnikov med šolskim tednom vsak dan zajtrkuje;
- 39,4 % mladostnikov vsak dan uživa sadje, 26,9 % pa zelenjavo;
- V obdobju 2002–2014 se je zvišal delež mladostnikov, ki redno zajtrkujejo, delež 11-letnih fantov, ki redno uživajo sadje, ter delež 11-letnikov in 11-letnih fantov, ki redno uživajo zelenjavo;
- 24,3 % mladostnikov vsak dan pije sladkane pijače. V obdobju 2002–2014 se je znižal delež mladostnikov, ki vsak dan pijejo sladkane pijače;
- 36,3 % mladostnikov pije energijske pijače različno pogosto (od manj kot enkrat na teden do več kot enkrat na dan);

- 13,1 % mladostnikov je na dieti, s starostjo deleži naraščajo [9] .

Spletna anketa o prehranjevalnih navadah dijakov GCC je bila izvedena v januarju 2018, rešilo jo je 255 dijakov šole, večinoma so bili gimnazijci (171), 75 je bilo dijakov predšolske vzgoje, 24 pa dijakov umetniške gimnazije. Večina anketirancev uživa 3 do 4 obroke dnevno (67 %), priporočenih pet obrokov dnevno uživa manj kot petina anketiranih (19 %). Večina anketirancev (42 %) ni pozorna na to, katero hrano uživa, približno tretjina se izogiba hitri prehrani (32 %), le desetina anketirancev pa zavestno sega po zdravi prehrani (pretežno po sadju in zelenjavi).

Anketa je tudi pokazala, da 38 % anketiranih vsak dan zajtrkuje, 23 % jih zajtrkuje nekajkrat na teden, 24 % jih zajtrkuje samo med vikendom, 13 % pa nikoli ne uživa zajtrka. Najraje za zajtrk jedo kruh z različnimi namazi oz. kosmiče in mislije. Več kot polovica anketirancev uživa šolsko malico, najpogosteje izberejo topel obrok (62 %), 24 % jih uživa pekovske izdelke, približno desetina za malico poje sendvič.

Večina anketirancev (52 %) je poskušala izgubiti težo na zdrav način: s povečanjem telesne aktivnosti (45 %) oz. bolj zdravim prehranjevanjem (37 %). Več kot desetina anketirancev je telesno težo skušala izgubiti s spuščanjem obrokov (11 %), 2 odstotka pa tudi z jemanjem odvajal oz. bruhanjem po obrokih.

18 % anketirancev pozna nekoga, ki se sooča z motnjo hranjenja, medtem ko se z njo spopada 4 % anketirancev. Četudi se (ne)posredno z motnjami hranjenja sooča majhen odstotek anketirancev, je ozaveščenost z njimi relativno visoka (79 %). Večina anketiranih pozna anoreksija in bulimijo (37,7 %) ali pa vsaj eno izmed teh dveh motenj. 35 anketirancev pozna poleg anoreksije in bulimije tudi kompulzivno prenašanje. Le 2 anketiranca sta našela vse motnje hranjenja. Anketa je pokazala zlasti slabo poznavanje bigoreksije in anoreksije.

Anketirani menijo, da so mediji najodločilnejši družben dejavnik, ki vplivajo na vznik prehranjevalnih motenj (57 %), sledijo vrstniki oz prijatelji (30 %) in družina (9 %). 97 % anketirancev te v večji meri pripisujejo dekletom, ker so ta bolj obremenjena z videzom oz. na njih imajo mediji večji vpliv.

Anketa je tudi preverjala zadovoljstvo dijakov s svojo samopodobo. Skoraj polovica vseh anketirancev je zadovoljna s svojo postavo, a kljub temu jih je kar 30 % odgovorilo, da z njo sploh niso zadovoljni. Glede telesne teže jih je najmanj (zgolj 13 %) odgovorilo, da so zelo zadovoljni s svojo telesno težo, 47 % anketirancev je zadovoljnih in 39 % jih ni zadovoljnih. [povzeto po 9]

## **5 ZAKLJUČEK**

Nezdrava prehrana z veliko nasičenih maščob, holesterola, sladkorja soli ter malo sadja in zelenjava je med najpogostejšimi dejavniki tveganja in skupaj s telesno neaktivnostjo, kajenjem, pitjem alkohola pospešuje nastanek civilizacijskih bolezni. Med civilizacijske bolezni pa prištevamo sladkorno bolezen, rak, debelost, cirozo jeter, bolezni kosti in sklepov. Problematično pa je, da kar tri četrtine Slovencev oboleva za temi boleznimi, ki so odraz tudi neustrezne prehrane in da je ta delež bistveno večji kot v državah Evropske unije. Različne

raziskave potrjujejo nezdrav življenjski slog, zlasti prehranjevalne navade Slovencev. Ti so izrazitejši med moškimi, iz nižjega socialnega sloja, med mlajšimi in nezaposlenimi. [11]

Raziskovalci ugotavljajo, da se je v Sloveniji zadnja tri desetletja izjemno povečal prirast deleža čezmerno hranjenih in debelih otrok in mladostnikov med 6. in 19. letom starosti, ki se je pri fantih zaustavil šele leta 2010, pri dekletih pa leto za tem. Od leta 1991 do 2011 je narasel delež čezmerno težkih fantov v povprečju od 13,3 % na 19,9 % , deklet pa od 12,0 % na 17,2 %; delež debelih fantov je v istem obdobju narasel od 2,7 % na 7,5 % in deklet od 2,1 na 5,5 %. V zadnjih letih je prevalenca čezmerne telesne mase in debelosti med dečki, starimi med 9 in 13 let, in med dekleti, starimi med 8 in 12 let, približno dva- do trikrat višja kot pri osemnajstletnikih. Prav tako je opazen visok odstotek (okoli 4 %) debelih deklet in fantov v starosti 17 in 18 let v letu 2011, kar je približno dvakrat več kot v preteklih letih, medtem ko je stopnja čezmerne prehranjenosti in debelosti med sedemletniki približno enaka oziroma celo nižja kot v letu 2006. Neustrezna prehranjenost otrok in mladine se odraža tudi na njihovi gibalni učinkovitosti. Povečevanje ITM navadno vodi v slabšanje gibalne učinkovitosti, saj povečana telesna masa (na račun maščobe) pomeni dodatno breme, ki ga morajo otroci in mladostniki premagovati. [12]

Primerjava nacionalne raziskave o prehranjevalnih navadah mladostnikov z anketo, opravljeno na Gimnaziji Celje – Center je pokazala podobno sliko. Kljub temu da večina ne pripisuje pretirane pozornosti temu, kaj pojedjo, se je izkazalo, da se večina pretežno zdravo prehranjuje (podoben delež anketirancev uživa zajtrk in šolsko malico, ne izpušča obrokov, se pretežno uravnoveženo prehranjuje, zmanjšuje se tudi pitje sladkih pijač). Razlike se kažejo zlasti v deležu uživanja hitre prehrane in sadja ter zelenjave. Prav tako je anketa med dijaki pokazala, da motnje hranjenja oz. prehranjevanja niso tako razširjene. Do tega podatka je treba biti nekoliko zadržan, saj je vprašanje, če jih anketirani v resnici prepoznavajo. Večina tudi meni, da so dekleta v primerjavi s fanti zaradi lepotnih idealov, ki jih predstavljajo mediji, dovzetnejša, da zbolijo za motnjami hranjenja. Tudi sicer so anketiranci medije označili kot dejavnik, ki po njihovem mnenju najodločilneje vpliva na razvoj motenj hranjenja. Sodeč po rezultatih ankete so celjski dijaki večinoma zadovoljni s svojo postavo in obrazom, nekoliko manj pa s svojo mišično maso in telesno težo. Več kot polovica anketiranih je tudi priznala, da so že hujšali, vendar se je večina tega lotila na zdrav način – z zdravo prehrano in zadostno telesno aktivnostjo. Anketirani so torej večinoma zadovoljni sami s sabo in se dobro sprejemajo. Za ozaveščanje o zdravem življenjskem slogu je pomembno obdobje šolanja. V smislu širjenja znanja in ozaveščenosti glede pomena prehrane za zdravje sodobna družba ponuja kar nekaj možnosti. Pa vendar – kronične bolezni, kot posledica nezdravega življenjskega sloga, še vedno zasedajo najvišja mesta med vzroki za umrljivost. Ali nam je zdrava prehrana zares tako nedostopna in predraga? Ali pa se pričenjamo zavedati pomena prehrane šele ko zbolimo? Nekatere raziskave so namreč pokazale, da mnogi ljudje pokažejo dovzetnost za izboljševanje svojih prehranjevalnih navad šele po postavljeni diagnozi, na primer diabetesa, hipertenzije in debelosti.

## **6 LITERATURA IN VIRI**

[1] M. Tavčar Kranjc, M. Počkar: Sociologija – učbenik v 4. letniku gimnazij. Ljubljana: DZS, 2011. 17–18.

- [2, 3] <http://solskilonec.si/wp-content/uploads/2015/05/Zakaj-poudarek-na-zdravem-prehranjevanju-v-vrtcih-Branka-%C4%90maj-2015.pdf> (17. 11. 2018)
- [4] S. Tomšič (ur.). Izzivi v izboljševanju vedenjskega sloga in zdravja. Desetletje CINDI raziskav v Sloveniji. Ljubljana: Nacionalni inštitut za varovanje zdravja, 2014. 129–166.
- [5] <http://www.who.int/mediacentre> (17. 11. 2018)
- [6] <http://www.tosemjaz.net/clanki/razlika-med-motnjami-hranjenja-in-motnjami-prehranjevanja> (17. 11. 2018)
- [7] D. Sternad. Motnje hranjenja: Od besed, ki ranijo do besed, ki zdravijo. Ljubljana: samozaložba, 2001. 18.
- [8] [https://www.revija-vita.com/vita/40/Predstavitev\\_enote\\_za\\_zdravljenje\\_motenj\\_hranjenja](https://www.revija-vita.com/vita/40/Predstavitev_enote_za_zdravljenje_motenj_hranjenja) (17. 11. 2018)
- [9] H. Jeriček Klanšček, H. Koprivnikar, A. Drev, V. Pucelj, T. Zupančič. Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju med mladostniki v Sloveniji: izsledki mednarodne raziskave HBSC, 2014. Jeriček Klanšček H., Bjat M., Drev A., Koprivnikar H., Zupančič T., Pucelj V. (ur.). Ljubljana, Nacionalni inštitut za javno zdravje 2015. 78.
- [10] P. Hrovat. Prehranjevalne navade celjskih dijakov. Celje: GCC, 2018. 31–60.
- [11] K. Kolenc. Prehranjevalne navade Slovencev. Ljubljana: diplomsko delo, 2004. 48.
- [12] M. Kovač, G. Jurak, B. Leskošek. The prevalence of excess weight and obesity in Slovenian children and adolescents from 1991 to 2011. *Anthropological Notebooks*, 2012. 91–103.

## ČE PA ZJUTRAJ NISEM LAČEN

### POVZETEK

Z učenci tretjega razreda smo v okviru naravoslovnega dne *O zdravi prehrani* pripravili radijsko uro, ki je bila uvod v celostni naravoslovni dan v okviru projekta Tradicionalni slovenski zajtrk, pri katerem so sodelovali vsi učenci šole – od 1. do 9. razreda. Z učenci tretjega razreda smo raziskovali, kakšen je res zdrav in uravnotežen prvi obrok dneva, ki nam daje energijo za delo. Primerjali smo živila z različno vsebnostjo vitaminov, mineralov in vlaknin. Ugotovili smo, da je najboljši čas za uživanje zajtrka med 7.00 in 7.30, sestavljen pa naj bo iz različnih vrst polnozrnatega kruha in različnih vrst (ne presladkih) namazov, sadja, skute, medu, jajc. Najboljši je zajtrk, ki ima najkrajšo pot od pridelovalca do naše mize. Vemo, da se zdrave prehranske navade privzgajajo od zgodnjega otroštva, ustalijo se v mladostništvu in jih je kasneje težje spreminjati. Naš namen je, da otrokom uzavestimo, kako pomembno je redno uživanje kakovostnega zajtrka, saj mnogo študij povezuje opuščanje le-tega z višjo stopnjo debelosti med mladostniki. Z anketo smo tudi raziskali, kakšne so zajtrkavalne navade naših otrok, kar predstavljamo v prispevku.

**KLJUČNE BESEDE:** naravoslovni dan, prehranske navade, Tradicionalni slovenski zajtrk, zdrav življenjski slog

## BUT I'M NOT HUNGRY IN THE MORNING!

### ABSTRACT

As a part of the natural science day *About Healthy Nutrition*, we worked with third-grade students to prepare a radio hour as an introduction to a full natural science day held under the auspices of the project Traditional Slovenian Breakfast, which involved all pupils at the school, from 1st to 9th grade. With the third-grade students, we conducted research on what is a truly healthy and balanced first meal of the day, which gives us the energy for work. We compared different types of food varying in their vitamin, mineral, and fibre content. We found that the best time to enjoy breakfast is between 7.00 and 7.30 a.m., and that it should include different types of whole-grain bread and different types of (not excessively sweet) spreads, fruit, cottage cheese, honey, and eggs. The best breakfast is the one with the shortest distance from the farm (or grower) to our table. We realize that healthy eating habits are learned from the early childhood on, that they tend to settle during adolescence, and that they are difficult to alter at a later age. It is our purpose to raise the awareness among children about the importance of eating quality breakfast on a regular basis, as many studies have linked abandoning this meal to a higher rate of youth obesity. We also conducted a survey to find out about the breakfast habits of our children, which we also present in the contribution.

**KEY WORDS:** natural science day, eating habits, Traditional Slovenian Breakfast, healthy lifestyle

## 1 POMEN ZAJTRKOVALNIH NAVAD

Celostni naravoslovni dan Zdrava prehrana je bil izpeljan v okviru Tradicionalnega slovenskega zajtrka v šolskem letu 2018/19.

Sam potek dneva je bil dogovorjen in natančno načrtovan. Pouk smo pričeli s tradicionalnim slovenskim zajtrkom: jabolkom, medom, maslom, mlekom in kruhom. Seveda gre za pridelke lokalnih izdelovalcev. Sledila je radijska ura na to temo, ki so jo izvedli učenci tretjega razreda.

Po predhodnih dogovorih, smo učitelji razredniki pripravili različne aktivnosti, ki jih bomo predstavili v prispevku. Na podlagi izhodišč, ki smo jih posredovali učiteljem, so oblikovali zamisli in jih realizirali, uvod v delo je bil pogovor o pomenu zajtrka in o zdravi prehrani na sploh. V radijski uri smo spregovorili o Dnevu slovenske hrane.



**Slika 1:** Učenci so pripravili radijsko uro.

V obdobju odrasčanja je uravnoteženo prehranjevanje pomembno, ker na eni strani omogoča optimalno zdravje, rast in intelektualni razvoj otrok in mladostnikov, po drugi strani pa pri otrocih in mladostnikih preprečuje nastanek zdravstvenih problemov, kot so na primer prenizka telesna teža, prekomerna telesna teža, nezadostna preskrba z esencialnimi hranilnimi snovmi in z njimi v otroštvu ali v odrasli dobi povezane bolezni [3].

## 2 REDNO ZAJTRKOVANJE JE DEL ZDRAVEGA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA

Glavni namen dneva slovenske hrane je podpora slovenskim pridelovalcem in predelovalcem hrane ter spodbujanje in zavedanje pomena domače samooskrbe, ohranjanja čistega in zdravega okolja, ohranjanje podeželja, seznanjanje mladih s postopki pridelave in predelave hrane in spodbujanje zanimanja za dejavnosti na kmetijskem področju [3].

Dokazane so boljše kognitivne in spomske zmožnosti učencev, ki redno zajtrkujejo, od njihovih vrstnikov, ki ta obrok izpuščajo. Seveda so omenjeni učinki odvisni od količine in vrste živil. Če jemo za zajtrk pretežno sladka živila (marmelada in bel kruh, sladki čokoladni namazi, sladki kosmiči in jogurti), vnašamo v telo preveč enostavnih sladkorjev, se koncentracija oziroma energija hitro dvigne in tudi prav tako hitro tudi porabi. Zato strokovnjaki za zdravo prehrano svetujejo zajtrkovanje polnovrednih živil.



S takšnim načinom prehranjevanja bomo telesu zagotovili počasno sproščanje energije do naslednjega obroka, saj zdrava prehrana ne pomeni le varne in uravnotežene prehrane, pač pa tudi časovni razmik (dve do tri ure) med njimi.

Zanimale so nas zajtrkovalne navade učencev, saj raziskave kažejo, da je spuščanje tega obroka zdravju škodljivo, saj [2] zjutraj, po dolgem obdobju brez hrane, telo potrebuje zalogo energije, predvsem sladkorjev, ki se hitro absorbirajo in nam pomagajo ostati budni in pozorni.

### 3 ZJUTRAJ JEJMO ZDRAVO

Na podlagi raziskav, ki dokazujejo pomen zajtrka, smo se odločili, da z učenci tretjega razreda raziščemo razliko med zdravim in nezdravim zajtrkom, spoznamo postopek izdelave masla in moke. Za zaključek smo izvedli anketo o zajtrkovalnih navadah tretješolcev.



**Slika 2:** Mesimo žemljice.

Pričeli pa smo s pogovorom o radijskem prispevku in se ustavili pri pomenu uživanja pridelkov in naših lokalnih pridelovalcev.

Pogovor je potekal o tem, zakaj je jabolko z domačega vrta boljša izbira kot banana. Izhajali smo iz znanega podatka iz delovnega zvezka za spoznavanje okolja, kjer je navedeno, da banane v Slovenijo pripeljejo iz Južne Amerike. Ugotovili smo, da za pot potrebujejo ladjo, natovorjeno z ohlajenimi zabojniki, kamor zložijo s konzervansi in aditivi prepojene zelene, še nezrele sadeže. Ladja potuje čez Atlantski ocean in pristane v Sloveniji, od koder tovor razvozijo v skladišča trgovin. Tam sadeži čakajo na prodajo tudi več tednov. Za razliko od dolge poti banane lahko jabolko, brez stroškov prevoza in s tem povezanega onesnaževanja okolja in celo brez škropljenja, utrgamo na domačem vrtu in ga pojemo.

Ugotovili smo, da se podobno dogaja tudi z drugimi živili, ki prihajajo na police naših trgovin, zato **KUPUJMO LOKALNO**.

V nadaljevanju smo si ogledali posnetek pridelave mleka [4] in se pogovorili o proizvodnji mleka in mlečnih izdelkov.

Kako nastane maslo? Pripravili smo liter sladke smetane in jo stepali tako dolgo, da je nastalo maslo, ki smo mu dodali sesekljana zelišča – drobnjak, baziliko in peteršilj. Nastal je odličen, hranljiv namaz, z vitamini in vlakninami.

Zanimalo nas je, kako pridobimo moko in katere vrste poznamo, zato smo pod drobnogled vzeli pšenično in ajdovo zrno. Opazovali smo ju in narisali. Ugotovili smo, da sta zrna že na pogled različni, saj je pšenično zrno podolgovato, ajdovo pa ima obliko piramide. Ugotovili smo, da moko dobimo tako, da stremo ovojnico žita. S prodnimi kamni smo storili točno to. Vsebino žitnih zrn smo stresali v ločeni posodi in kaj kmalu ugotovili, da IZ TE MOKE NE BO KRUHA, zato smo si pomagali s kavnim mlinčkom. Kar cela žitna zrna, z ovojnicami vred, smo zmleli in ugotovili, da sta moki različni po barvi in vonju.

Odločili smo se, da bomo spekli hitre žemlje po receptu [5] iz Moje prve velike kuharske knjige. Pripravili smo pirino moko. Tukaj se je pojavilo vprašanje. Ali je kruh zdrav? Seveda je. Ampak bolje je uživati izdelke iz polnozrnate moke, kajti izdelki iz bele moke nimajo vlaknin v zadostni količini. S predelavo žitnih zrn v tovarnah se ovojnice žit odstrani, saj so težko prebavljiva, s tem pa na žalost izgubljajo tudi hranilno vrednost in dragocene sestavine – minerale in vitamine. Največ vlaknin najdemo v polnozrnatih žitih, kot so ajda, rž, kamut, riž, ječmen, koruza, pira [2]. Če primerjamo količino vlaknin v polnozrnatem in belem kruhu, ugotovimo, da je slednji trikrat siromašnejši od prvega. ZATO RAJE JEJMO POLNOZRNATI – TEMNI KRUH IN POLNOZRNATE TESTENINE.



**Slika 3:** Pred razredom smo pripravili pogrinjek.

Za zaključek smo iz sestavin po receptu spekli še žemljice, ki so jih otroci lahko odnesli domov. Pred učilnico smo, tako kot učenci vseh devetih razredov, pripravili mizo z našimi kulinaricnimi dobrotami in se odpravili na ogled po šoli. V avli šole so učenci čebelarkega krožka pripravili zanimivo predstavitev saj sta dva učenca oblekla so čebelarsko obleko, ogledali smo si žuželčni hotel, degustirali različne vrste medu.



**Slika 4:** Degustirali smo različne vrste medu.

#### 4 ANKETA

Za raziskavo smo izbrali anketo mešanega tipa s 16 vprašanji, od katerih je 14 vprašanj zaprtega tipa in 2 odprtega tipa. Vzorec raziskave je bil 33 učencev iz tretjega a in b razreda OŠ Griže. 16 je bilo deklic in 17 dečkov.

##### **Anketa o zajtrkovalnih navadah učencev tretjega razreda OŠ Griže**

1. Spol :.....
2. Razred :.....  
*Prosimo, da obkrožite odgovore, ki se vam zdijo ustrezni.*
3. Ali se ti zdi zajtrk pomemben obrok ?  
DA NE
4. Ali zajtrkuješ med tednom, pred odhodom v šolo?  
DA NE (*Če si odgovoril z NE, pojd na vprašanje št. 12.*)
5. Ob kateri uri po navadi ješ zajtrk?  
6.00 6.30 7.00 7.30
6. Kako pogosto zajtrkuješ od ponedeljka do petka?  
VSAK DAN VSAJ TRIKRAT NA TEDEN ENKRAT ALI DVAKRAT NA TEDEN
7. Kaj po navadi zajtrkuješ? (*Izbereš lahko dva odgovora.*)  
SADJE JAJCA KOSMIČE RIBE MLEKO IN MLEČNE IZDELKE  
DRUGO:.....
8. Kdo ti po navadi pripravi zajtrk?  
SAM BRAT/SESTRA STARŠI STARI STARŠI
9. Ali meniš, da je tvoj zajtrk zdrav?  
DA NE VEM NE
10. Zakaj meniš tako?  
.....
11. Koliko časa traja priprava zajtrka med tednom?  
do 5 MIN 10 MIN 15 MIN
12. Kaj je najpogostejši razlog, da zjutraj ne zajtrkuješ?  
RAJE SPIM NISEM LAČEN/A POZABIM DRUGO:.....
13. Ali se ti zdi, da uživanje zajtrka vpliva na tvoje delo v šoli?  
DA NE
14. Napiši, zakaj meniš tako?  
.....
15. Ali se ti zdi, da veš, kaj je zdrava prehrana?  
DA NE
16. Kje dobiš informacije o zdravi prehrani? (*Izbereš lahko dva odgovora.*)

## 5 ANALIZA REZULTATOV ANKETE

Anketo je izpolnilo 33 učencev, ki obiskujejo tretji razred, 16 je bilo deklic in 17 dečkov. Na tretje vprašanje, če se jim zdi zajtrk pomemben obrok, je 31 učencev to potrdilo, 2 menita drugače. Na četrto vprašanje, če jedo zajtrk pred odhodom v šolo, je 23 učencev to potrdilo, 10 jih pred odhodom v šolo ne je 7 dečkov in 3 deklice.

Od tistih, ki zajtrkujejo, jih pet je ob 6.00, dva ob 6.30, sedem ob 7.00 in deset ob 7.30. Vsak dan si pred šolo za zajtrk vzame čas za obrok 20 otrok, dva zajtrkujeta trikrat tedensko, eden pa enkrat do dvakrat na teden. Najpogosteje jedo kosmiče – 10 učencev, sadje je osem učencev, pet jih zajtrkuje kruh in mlečne izdelke.

Na vprašanje, kdo jim pripravi zajtrk, je 11 učencev odgovorilo, da so to sami ali starši – prav tako 11, enemu zajtrk pripravljajo stari starši.

Na vprašanje, če menijo, da zjutraj jedo zdravo, je 15 učencev to potrdilo, dva ne vesta, šest pa jih meni, da njihov prvi obrok v dnevu ni zdrav.

Pri odprtem vprašanju zakaj menijo tako, so štirje učenci odgovorili, da je njihov zajtrk zdrav, ker jedo sadje, trije tako menijo, ker jedo kruh in kosmiče, ostali jedo različne stvari, samo trije so odgovorili, da njihov prvi obrok ni zdrav, ker jedo krof, hot dog in rogljič.

Na enajsto vprašanje so odgovorili, da za zajtrk porabi 5 minut dvajset učencev, dva porabita 10, eden pa 15 minut.

Na vprašanje, zakaj zjutraj ne zajtrkujejo (odgovarjali so vsi učenci), je večina učencev (13) odgovorila, da raje spijo, 8 učencev ne čuti lakote, štirje pozabijo, ostali (8) so navedli druge razloge (ena deklica več časa raje porabi za preoblačenje).

27 učencev je prepričanih, da uživanje zajtrka vpliva na njihovo delo v šoli, samo 6 je takih, ki menijo drugače.

Tudi na štirinajsto vprašanje, kjer so utemeljevali, kako uživanje zajtrka vpliva na njihovo delo v šoli, so navajali: ker dobim energijo, sem zbran in dobim moč (6 učencev), možgani mi dobro delajo, sem sita, uživam v zajtrku, sem dobre volje, nisem utrujen, se dobro učim, dobro pišem teste. Tisti, ki zjutraj ne jedo, so navajali: sem zaspan (2 učenca), sem lačen/a, utrujen/a (4 učenci), ker vedno jem zajtrk v šoli.

Na petnajsto vprašanje, če menijo, da vedo dovolj o zdravi prehrani, jih je kar 31 odgovorilo pritrdilno, le dva 2 menita, da o tem še nista dovolj poučena.

Večina je navedla šolo kot najpomembnejši vir informacij o zdravi prehrani (27 učencev), starše navaja 19 učencev, štirje so raziskovali po internetu in enakemu številu učencev so o zdravi prehrani spregovorili zdravstveni delavci.



**Slika 5:** Učenca predstavljata čebelarstvo opremo.

## 6 ZAKLJUČEK

Naša raziskava kaže, da kar 30 odstotkov tretješolcev zjutraj ne jé zajtrka, kar je posledica prehranjevalnih navad njihovih družin. Z naravoslovnim dnevom smo želeli otrokom pojasniti, kako pomembno je, da telo že zjutraj dobi energijo in kako pripraviti zdrav zajtrk. Najboljši čas za uživanje zajtrka je med 7.00 in 7.30, saj s tem organizmu zagotovimo dotok energije za uspešno delo. Zajtrkovalne navade se pričnejo v družini, nadaljujejo v vrtcu in šoli. Verjamemo, da smo z navedenimi aktivnostmi učencem pokazali pomembne vidike zdravega prehranjevanja, ki z uživanjem zadostne količine vode in gibanja postavljajo temelj za zdrav način življenja.

## 7 LITERATURA IN VIRI

[1] S. Barbalaga; Mihec Dobrojedec: dobri nasveti za pravilno prehrano, Hoče: Skrivnost, 2010

[2] P. Ferluga, M. Trevis, M. Cepuš; Jem zdravo, živimo zdravo!: Škrobkov priročnik zdrave prehrane: za starše, babice, dedke, otroke, Trst: ZTT-EST, 2013, str. 24, 25

[3] M. Gabrijelčič Blenkuš, M. Gregorič, V. Fajdiga Turk, N. Aničič; Tradicionalni slovenski zajtrk, Inštitut za varovanje zdravja, Ljubljana, 2011 pridobljeno dne, 26. 10. 2018. [http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/tradicionalnislovenskizajtrk\\_vidikizdraveprehrane\\_3714.pdf](http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/tradicionalnislovenskizajtrk_vidikizdraveprehrane_3714.pdf)

[4] M. Mavec, - siol.net/novice/izbrana-kakovost-slovenija/mojca-mavec, pridobljeno dne, 16. 11. 2018 <https://siol.net/novice/izbrana-kakovost-slovenija/mojca-mavec-je-od-blizu-preverila-od-kod-pride-mleko-468745>

[5] A. Wilks, Moja prva velika kuharska knjiga, Ljubljana: Mladinska knjiga, 1991, str. 28, 29

## **UČENJE MATEMATIKE NA BOLJ ZABAVEN NAČIN**

### **POVZETEK**

V prvih razredih osnovne šole bi gibanje morala biti otrokova primarna aktivnost. Ni nujno, da se učenci gibajo samo pri športu, ampak gibanje lahko vpeljemo v učilnico pri drugih predmetih, tudi med pouk matematike. Nekateri matematični pojmi so težje razumljivi, posebno še učencem z učnimi težavami. Ravno tako je računanje za marsikoga težka naloga. Če učni proces povežemo z gibanjem, lahko tudi matematika postane zabavna. Učenci z lastnim telesom ali s pomočjo sošolcev prikazujejo različne matematične pojme, računajo med igro in se pri tem niti ne zavedajo, da se učijo. Učno snov tako lažje razumejo in si jo hitreje zapomnijo. Sklenemo lahko z ugotovitvijo, da matematiko lahko približamo učencem tudi s pomočjo igre in gibanja.

**KLJUČNE BESEDE:** gibanje, matematika, prva triada

## **LEARNING MATHEMATICS IN AN AMUSING WAY**

### **ABSTRACT**

Movement activities should be a priority in the first grades of primary school. However, a physical activity is not necessarily limited to sports education only, but it can be integrated into other subjects including mathematics. Some concepts in mathematics are fairly difficult to understand, especially for pupils with learning disabilities. Learning to count can be struggling, too. But if a learning process is connected with movement activities, mathematics can become amusing. By employing their own body or with the help of classmates, pupils can illustrate different mathematical concepts, practice counting while playing and they learn without realizing it. All these can help pupils understand the content of lessons easily and remember it faster. In conclusion, movement activities and games can be used as a tool for learning foundational mathematical skills.

**KEY WORDS:** movement activities, mathematics, first triad

## 1 UVOD

Pomanjkanje gibalne aktivnosti med učenci je tema, ki jo slišimo na vsakem koraku. Posledično se učitelji vse bolj srečujemo z nedejavnimi učenci pri pouku. Sodobne smernice pouka pa kažejo na to, da bo potrebno frontalni pouk zamenjati z bolj sodobnimi pristopi. Po svetu obstaja veliko projektov (metoda ustvarjalnega giba, Fit pedagogika, formativno spremljanje, ...), ki spodbujajo poučevanje na drugačen, učencu bližji način.

Sama imam v razredu 27 učencev in pri njih je glavni problem, kako jih sploh pridobiti na svojo stran, da bi bili vsi dejavni in poslušni. Vedno se najde kdo, ki klepeta, moti sošolca, se obrača naokrog, mora na stranišče. Če hočem, da od ure vsaj večina učencev odnese, kar je cilj ure, sem se morala poslužiti različnih metod in načinov dela.

## 2 UMIRITEV RAZREDA

Velikokrat se nam zgodi že na začetku ure, da so učenci klepetavi, neposlušni. Preizkusila sem različne pristope. Eden izmed njih je tudi otroška meditacija, ki jo predlaga Osho Rajneesh. Po njegovih besedah, naj bi jo izvajali učenci in učitelji na začetku pouka. Jaz se jo lotim takrat, ko učenci postanejo klepetavi in željni govoriti. Tudi faze, ki jih predlaga, naj bi trajale 10 minut, mi jih izvajamo slabi dve minuti.

1. faza - 2 minuti nesmiselnega blebetanja.

Učenci zaprejo oči in po svoji volji spuščajo glasove, kakršne hočejo. Ne smejo izreči nobene besede, ki jo poznajo. Govorijo kitajsko, če ne znajo kitajsko, ali japonsko, če ne znajo japonsko. Ne smejo pa govoriti nemško, če znajo govoriti nemško. Resnično si dajo duška in lahko »govorijo«, kar želijo.

1. faza - 2 minuti se smeji iz trebuha z odprtimi ali zaprtimi očmi.

Smeji se kar tako brez razloga in ko smeh mine, zavpijejo »juhuu« in zopet se smeji. Pri tem jim pokažem, da se primemo za trebuh in se res smejimo iz trebuha ven. Če je potrebno, se sprehajam med njimi in jih žgečkam.

3. faza - 2 minutna tišina z zaprtimi očmi sede.

Učenci se morajo umiriti, zapreti usta in oči ter popolnoma obmirovati, skušam jih pripraviti do tega, da ta čas tudi mislili ne bi na nič. Na začetku je ta zadnja faza problematična, saj imajo težavo, da se popolnoma umirijo. Ampak po večkratnem ponavljanju tudi to fazo osvojijo.

Za tem lahko mirno nadaljujemo ali začnemo z učno uro. Velikokrat ne izpeljem vseh treh faz, ampak samo prvo. Da se razgovorijo in porabijo svojo odvečno energijo in so zopet pripravljeni sodelovati.

### 3 MATEMATIKA NA BOLJ ZABAVEN NAČIN

#### ➤ Črte

V prvem razredu se na začetku srečujemo s črtami. Predno jih rišemo na liste in zvezke, jih prikazujemo z gibanjem. Na začetku vsak učenec zase, kasneje skupina, ki se drži skupaj in oblikuje črto, ki jo izkličem. Ravno črto najprej vsak navidezno nariše po tleh s svojo hojo, kasneje se primejo v kačo in naredijo ravno črto preko celotnega razreda. Enako potem izvajamo s krivo, lomljeno, navpično, vodoravno,... črto. Najlažje je to izvajati v telovadnici, kjer nimamo ovir, seveda je večji izziv to izvesti v razredu, kjer se morajo učenci prilagoditi tudi mizam, stolom in torbam. Za otroke je zelo zanimivo, da jim pokažemo, kako so črto prikazali. Enostavno jih fotografiramo in jim kasneje sliko pokažemo.

#### ➤ Spoznavanje likov in teles

Like in telesa spoznavamo in ponavljamo v vsakem razredu. Vendar, če želimo, da si jih učenci še bolj zapomnijo in doživijo, jim damo možnost, ne samo, da jih vidijo in otipajo, ampak jih skušajo prikazati s svojim telesom. Like običajno prikazuje vsak učenec zase. Nekateri zgolj s prsti na rokah, bolj iznajdljivi pa se uležejo na tla, in s celotnim telesom prikažejo npr. trikotnik.

Pri spoznavanju teles uporabljam tehniko zamrznjene slike. Zamrznjene slike izhajajo iz gledališča v pedagogiki. Učence najprej razdelim v skupine, vsaki skupini po tiho povem katero telo morajo prikazati s svojimi telesi tako, da pri tem sodelujejo vsi učenci skupine. Imajo čas, da se pripravijo in postavijo v položaj. Ko rečem zamrznjeni sliko, se nihče več ne premika, ostali učenci v razredu pa ugibajo, katero telo predstavljajo.



Slika 1: Zamrznjena slika – pravokotnik.



Slika 2: Zamrznjena slika – piramida.



## ➤ Števila

Ko obravnavamo števila seveda ni dovolj, da števila zgolj beremo in rišemo. Lahko jih tudi ploskamo. Enice enostavno s ploskom. Toliko kolikor je enic, tolikokrat plosknemo. Ustavi pa se, ko bi morali ploskati npr. število 35. Tukaj pa ločimo desetice in enice in pri tem dobimo tudi vpogled v to, ali ju učenci ločijo. Vsako desetico z obema rokama udarimo po nogah (kar predstavlja 10), enice pa zopet ploskajo. Torej konkretno število 35 najprej trikrat udarimo z obema rokama po kolenih in nato še petkrat zaploskamo. S tem učenci na enostaven način ločijo med desetnicami in enicami. Seveda lahko naredimo tudi obratno. Da jim mi zaploskamo, oni pa nato število zapišejo na list ali v zvezek. Še bolj zabavno, a toliko bolj glasno je, če desetice udarjajo po mizi.

Ko števila znajo tudi zapisati, jih lahko izvedejo tudi s pomočjo lastnih teles. Učenci so razdeljeni v skupine (število članov je lahko poljubno) in skupaj morajo prikazati število, ki jim ga določimo. Pri tem jih ne vodimo, ampak jim pustimo čas. Če se zmotijo v zapisu – da število zapišejo zrcalno – je zelo priporočljivo, da jih fotografiramo in jim pokažemo narejeno zelo hitro ugotovijo, kje so se zmotili in napako popravijo. Pri tem lahko števila prikazujejo v stoječem ali ležečem položaju.



Slika 3: Prikaz števila 8.



Slika 4: Prikaz števila 5.

## ➤ Računanje

Kako dolgočasno utrjevanje računanja narediti bolj zabavno, predvsem pa jih dvigniti iz sedečega položaja? Pripravimo kartončke z računi. Lahko račune napišemo mi, ali pa učenci. Pri zadnji možnosti moramo biti pozorni na to, da jih usmerjamo, kako naj račun zapišejo, saj se nam drugače lahko zgodi, da imamo preveč enakih in enostavnih računov. Kartončkov naj

bo vsaj toliko kot je učencev. Potem jih prilepimo naokrog po prostoru (po omarah, tabli, steni, vratih, oknih). Pri reševanju računov jim ponudim dve možnosti.

1. Vzamejo svoj zvezek in z njim hodijo po razredu, račun prepisejo v zvezek in ga izračunajo.
2. Zvezek imajo na svojem mestu, gredo do računa, ga preberejo, si ga zapomnijo in nato zapišejo v zvezek ter izračunajo.

V prvem razredu, ko še ne moremo sestaviti toliko računov, pa kartončke zapremo v »kinder jajčke«. Vsak si vzame enega, ga odpre in račun zapiše v zvezek. Račun izračuna ter listek zapre nazaj v jajček. Ko zaslišijo glasbo, vstanejo iz svojega mesta, ter si jajčka izmenjujejo. Ko glasba utihne, zopet poiščejo svoje mesto in račun izračunajo.



Slika 5: Reševanje računov.



Slika 6: Reševanje računov.

### ➤ Besedilne naloge

Vemo, da pri reševanju besedilnih nalog učenci niso vedno pozorni na vse podatke, ampak ko vidijo številke že seštevajo ali odštevajo. Da pa to preprečimo, uporabim Fit igro – Dvominutni sprehod – kje učenec prime svoj učbenik z besedilno nalogo in se dve minuti prosto sprehaja po razredu. Pri tem prebere besedilno nalogo in skuša najti pravi način reševanja. S tem jim omogočimo, da nalogo v večini preberejo in o njej tudi razmislijo. Ko se usedejo nazaj na svoje mesto, nalogo po običajnem postopku rešimo. Ali samostojno ali pa skupno, odvisno od naših ciljev. Ko sprehod ponovimo večkrat, se ga učenci navadijo in posledično dobimo dobre rezultate.

### 4 SKLEP

Narejene so bile že razne raziskave, ki kažejo da učenje s pomočjo gibanja, prinaša boljše in trajnejše znanje. Ugotovili so, da gibanje učencem omogoča pridobivanje bolj poglobljenega

znanja, lažjega razumevanja in reševanja problemov. Učenje s pomočjo gibanja je primerno za vse dele učne ure in učencem omogoča zanimivejše spoznavanje snovi.

## **5 LITERATURA IN VIRI**

[1] Osho, (1993). Otrok nove dobe. Ljubljana. Pot.

[2] Zorc, J., (2008). Biti boljši. Pomen gibalne aktivnosti za otrokov razvoj in šolsko uspešnost. Radovljica: Didakta

[3] B. Konda, (2016). Fit centralizirano strokovno usposabljanje KIDS IN MOTION š.l. 2016/2017. Gradivo s Fit4Kid strokovnega usposabljanja. Sečovlje.

[4] Žagar, S., Geršak, V. in Cotič, M. (2006). Ustvarjalni gib kot metoda poučevanja matematike. R. Pišot in V. Štemberger (ur.), Zbornik izvlečkov in prispevkov: 4. Mednarodni simpozij Otrok v gibanju (str. 223 - 224). Koper. Univerza na Primorskem. Znanstveno-raziskovalno središče.

[5] Magistrska naloga: [http://pefprints.pef.uni-lj.si/4626/1/magistrsko\\_delo\\_janezic.pdf](http://pefprints.pef.uni-lj.si/4626/1/magistrsko_delo_janezic.pdf)

[6] A. Žakelj, (2011). [et al.]. UČNI načrt. Program osnovna šola. Matematika [Elektronski vir] / predmetna komisija - El. knjiga. - Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo. Ljubljana.

## GIBANJE V VRTCU

### POVZETEK

Gibanje otroka vodi in usmerja k igrivosti, ustvarjalnosti, izražanju čustev, tekmovalnosti in kvalitetni izrabi prostega časa, kar je izrednega pomena za kasnejši razvoj. Preko gibanja otrok spoznava svoje telo, ugotavlja, kaj zmore, se veseli novih dosežkov, razvija samozavest, torej spoznava in dojema svet okoli sebe. V prispevku želim predstaviti gibalne aktivnosti v našem Vrtcu Manka Golarja Gornja Radgona, saj je bila kar nekaj let to naša prednostna naloga. Otroci in vzgojitelji lahko vsakodnevno namenimo čas gibanju ob jutranjem razgibanju, gibalnih minutah tekom dneva, vadbenih urah in bivanju na prostem. Tim delavcev za promocijo zdravja na delovnem mestu poskrbi za različne aktivnosti skozi celo šolsko leto, s katerimi krepi telesno in psihično zdravje zaposlenih. Skupaj s starši izvedemo različne aktivnosti in srečanja, ki so z gibalno tematiko. Pri tem pa nam je seveda najbolj pomembno, da otroci, starši in zaposleni ob aktivnostih uživajo, se zabavajo.

**KLJUČNE BESEDE:** gibanje, vrtec, aktivnosti, promocija zdravja

## MOVEMENT IN KINDERGARTEN

### ABSTRACT

Child's movement leads and directs to playfulness, creativity, expression of emotions, competitiveness and qualitative use of free time, which is of utmost importance for later development. Through the movement child becomes acquainted with his body, learns what he can do, he looks forward to new achievements, develops self-confidence, thus recognizes and perceives the world around him. In the article, I want to present the movement activities in our Kindergarten Manka Golarja Gornja Radgona, because for several years this was our priority. Children and kindergarten teachers can devote daily time to movement during morning exercise, motion minutes during the day, exercise hours and outdoor living. The team of workers who promotes health at the workplace provides various activities throughout the entire school year to enhance the physical and mental health of employees. Together with parents, we perform various activities and meetings that are related to the movement. Of course, the most important thing for us is that children, parents and employees enjoy their activities when they are active.

**KEY WORDS:** movement, kindergarten, activities, promotion of health

## 1 UVOD

Gibalna dejavnost 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. Z različnimi dejavnostmi pridobiva zaupanje v svoje telo in gibalne sposobnosti. S tem si gradi ustrezno predstavo o sebi, se potrjuje in si ustvarja čustveno vez z okoljem. Z ustreznimi gibalnimi programi, oblikami in metodami dela vplivamo na razvoj in odnose med gibalnimi, spoznavnimi, čustvenimi in socialnimi komponentami otrokove osebnosti. Zato naj bi bila vadba prijetna in prilagojena posameznikom, kajti spodbuda in bogastvo doživetij vodita k želji in potrebi po športnem udejstvovanju tudi v kasnejših letih [1].

Vrtec otrokom vsakodnevno omogoča in jih spodbuja, da z različnimi dejavnostmi v prostoru in na prostem spoznavajo in razvijajo gibalne sposobnosti ter osvajajo nekatere gibalne koncepte [2].

Večina otrok uživa v gibanju, zato se z veseljem vključujejo v vodene in spontane dejavnosti. Motivira jih prijetno in zaupno vzdušje, v katerem imajo otroci možnost izbire, raziskovanja in odkrivanja izvirnih rešitev ter sprejemanja napak in neuspešnih poskusov kot naravnega, največkrat veselega, igrivega dela učenja [2].

Z ustreznimi gibalnimi dejavnostmi si otrok razširja tudi znanja z drugih področij. S pomočjo različnih igral in športnih pripomočkov spoznava barve, oblike, površine, usvaja količinske izraze (npr. veliko - malo, več - manj itn.), izraze za prostorska razmerja (npr. v-na - pod, zgoraj - spodaj, spredaj - zadaj, med - pred itn.), časovna razmerja (počasi-hitro, prej-potem itn.), druge protipomenske izraze (npr. težko - lahko, umazan - čist, star - nov itn.), pri merjenju razdalje se seznanja z merskimi enotami (npr. korak, meter) itn.

Najpomembnejšo vlogo poleg vzgojiteljev na področju gibanja v predšolskem obdobju imajo starši otrok, ki s svojim zgledom spodbujajo otroke, da so gibalno dejavni, spremljajo njihov razvoj, obenem pa se z otrokom zabavajo [3].

## 2 KAKO SE ODRAŽA GIBANJE V NAŠEM VRTCU?

Vloga vzgojiteljev in pomočnikov je, da nudijo otrokom ustrezne izzive in jim omogočajo, da se dejavnosti udeležujejo sproščeno, brez strahu pred neuspehom ali zavrnitvijo. Otroke vzgojitelji spodbujajo, opogumljajo, usmerjajo, preusmerjajo, popravljajo, jim svetujejo, pomagajo, z njimi sodelujejo, se igrajo in se tudi sami učijo [2].

Da bi res sledili Kurikulumu in da bi gibanje postalo naš vsakdan, smo kar nekaj let kot prednostno nalogo izbrali področje *Gibanje*, kjer je bil naš glavni cilj: *Zavedanje lastnega telesa, spoznavanje gibalnih sposobnosti in doživljanje ugodja v gibanju*.

Poleg glavnega cilja pa smo uresničevali tudi druge cilje:

- Odrasel kot gibalni vzor otrokom.
- Gibalne dejavnosti z novimi didaktičnimi pristopi in pripomočki.
- Otrok se giblje v okviru aktualnega in potencialnega razvoja.
- Otrok sodeluje v gibalnih dejavnostih, upošteva pravila, rešuje gibalne izzive in doživlja ugodje v gibanju.

Prioritetno nalogo smo v oddelkih znali aktivno realizirati v projektih, tematskih sklopih, učnih enotah idr. Ob tem so nastajale številne zbirke, didaktični materiali, pripomočki (tuneli iz škatel, gibalni kartončki, kocka / karte z gibalnimi motivi, dvd s fotografijami vadbenih ur, barvni trakovi za razgibavanje in ples, fotografije dejavnosti, zbirka FIT gibalno didaktičnih iger, gibalne naloge za orientacijske pohode...).

Izdelali smo urnik uporabe telovadnice, zbrali gradivo, ki je dostopno vsem v vrtcu, uredili in označili telovadne rekvizite v telovadnici, srečanja s starši so bila z gibalno tematiki, ... Gibalne dejavnosti v telovadnici in v športni opremi otrok in strokovnih delavk so pri nas že rutina.

Ugotovili smo, da je pogostost gibalne dejavnosti predšolskih otrok odvisna od vsebinskih, organizacijskih in materialnih dejavnikov. Pomembno je, da so gibalne dejavnosti organizirane preko igre, da ima otrok ves čas občutek, da se igra in se ima pri tem lepo.

### **3 GIBALNE AKTIVNOSTI V NAŠEM VRTCU**

#### **Vadbena ura**

Vadbena ura poteka enkrat tedensko po urniku v telovadnici. Vsak otrok ima telovadno opremo (kratke hlače, majica, športne copate). Čas trajanja je odvisen od starosti otrok; od 20 do 45 minut je priporočljivo za predšolske otroke. Ta čas je lahko krajši ali daljši, odvisno od koncentracije in motivacije otrok, okolja in razpoložljivosti ustreznega materiala. Pri tem jih spodbujamo k samostojnosti pri slačenju in oblačenju v telovadno opremo, pomoč pri pripravi telovadnih rekvizitov, ...

#### **Gibalne minute**

Trajajo od 3 do 5 minut in jih organiziramo takrat, ko opazimo, da so otroci postali nemirni ali niso zbrani. To obliko dela uporabljamo večkrat na dan in je še posebej primerna v času, ko so otroci dlje časa v zaprtih prostorih

#### **Jutranje razgibavanje**

Jutranje razgibavanje izvajamo pred jutranjo malico v igralnici, kjer izbiramo preproste in raznolike igre, vaje z ali brez rekvizitov.

#### **Orientacijski pohod**

Otroci se lahko urijo v orientaciji, uporabi zemljevida, sledenju oznak, reševanju različnih nalog in še in še. Naravno okolje pa jim nudi spoznavanje živalskega in rastlinskega sveta. Med hojo se z otroki lahko pogovarjamo o najrazličnejših dogodkih iz realnega sveta. Sestavljamo zgodbe, rešujemo uganke in igre, otroci pa nam ob tem prisluhnejo. Orientacijske pohode organiziramo na nivoju enote in to v vseh letnih časih. Velikokrat na koncu poiščemo »skriti zaklad«, kjer se skupaj veselimo in zabavamo.

## **Športni dopoldnevi**

Športni dopoldnevi potekajo na ravni cele enote. Skupaj si izdelamo akcijski načrt, kjer je zapisano, katere naloge bo izvajala posamezna skupina in katere rekvizite bo potrebovala. Določimo si prostor in odgovorne osebe za glasbo, napitke, predvidimo pa tudi tveganja (kaj bi se lahko zgodilo).

## **Čutna pot**

Čutna ali senzorična pot, kot ji nekateri pravijo, je skrbno zasnovana zasaditev nekega območja, na katerem se gojijo rastline in postavijo predmeti, ki pri človeku izzovejo uporabo vseh čutil: tip, voh, vid, okus in sluh. Tako smo strokovne delavke skupaj s hišnikom popoldan izvedli delovno akcijo in naredili čutno pot na igrišču vrtca. Njen namen je bil otroke spodbuditi k občutenju, prepoznavanju, zaznavanju, spoznavanju različnih materialov, snovi, zvokov... preko vseh svojih čutil. Ob takšnem učnem okolju so se otroci soočili z različnimi situacijami sprejemanja in doživljanja okolja, spoznavanja novih materialov, izražanja svojih občutij, eksperimentiranja, povezovanja, predvidevanja, sklepanja, razmišljanja in spoznavanja novih pojmov.

## **Gibalne aktivnosti v okviru FIT:**

Vrtec Manka Golarja Gornja Radgona je vključen v projekt Fit Slovenija in kot Fit vrtec skrbimo za zdrav življenjski slog vseh udeležencev vzgojno-izobraževalnega procesa. S Fit gibalnimi aktivnostmi razvijamo in ustvarjamo učenje skozi gibanje in igro, kjer otroci niso izpostavljeni neuspehom. Vzgojitelji sodelujemo z otroki, jih ne učimo in ne treniramo. Težimo k čim večji strokovnosti, da so otroci sposobnejši, veseli in zadovoljni ter zdravi.

Te aktivnosti pa so:

- Vadbene ure po Fit metodologiji
- Aktivni sprehod
- Fit igrišče
- Fit igralnice
- Fit hodnik
- Fit hidracija

## **Mali sonček**

Mali sonček je razširjen športni program, ki je namenjen predvsem otrokom od drugega do šestega leta starosti. Program sestavljajo 4 podstopnje, ki se med seboj dopolnjujejo in nadgrajujejo. Poudarek je na usvajanju gibalne abecede; otroci izvajajo naravne oblike gibanja, kot so hoja, tek, lazenja, plazenja, plezanja, skoki ..., postopoma do celostnega spoznavanja različnih športnih zvrsti. Poglavitni cilj je optimalno razvijati gibalne sposobnosti, še posebej koordinacijo (skladnost) gibanja in ravnotežje ter seznaniti najmlajše s čim več različnimi dejavnostmi.

## **Promocija zdravja na delovnem mestu**

Gibanje se v delovnih organizacijah lahko vpelje na različne načine. V našem vrtcu se tako spodbuja zaposlene, predvsem delavce, ki so v sedečem položaju, da vsake pol ure ali vsaj

vsako uro naredijo vaje za razgibanje. V ta namen so trenutno v oblikovanju in izdelavi slikovne vaje za razgibanje na delovnem mestu. Prav tako je že naša stalna praksa, da med izobraževanji, v času pedagoških pomočjo le teh zaposlene še bolj ozaveščali konferenc in strokovnih aktivov in tudi med delom, promotorke zdravja spodbujamo zaposlene za izvajanje gibalnih minutk, ki jim omogočajo, da se razgibajo.

Skrbimo pa tudi za rekreacijo izven delovnega časa, kjer je za vse zaposlene organizirana:

- Telovadba v telovadnici
- Nordijska hoja
- Tapkanje

### *Prehrana*

Naši jedilniki zajemajo energijsko in hranilno uravnotežene obroke, tako otroci kot zaposleni pa imajo enkrat tedensko tudi možnost izbire med dvema različnima kosiloma.

### *Psihična in fizična aktivnost*

Vrtec s promocijo zdravja na delovnem mestu z različnimi strategijami vlaga v bolj zdrave in bolj zadovoljne zaposlene. K dobremu psihičnemu zdravju zaposlenih se v vrtcu organizirajo različna izobraževanja za vse zaposlene, (Komunikacija in moč skupnega sodelovanja, Sodobno vedenje, sodobni bonton, se znamo obnašati?, Premagovanje stresa na delovnem mestu, Timska harmonija ...). Imamo pa tudi različne interesne dejavnosti zaposlenih, kot so lutkovna skupina Cekinček in vokalno-instrumentalna skupina Violinke, kjer se družijo zaposleni z enakimi interesi. Poleg zgoraj omenjenih izobraževanj in u psihičnemu zdravju zaposlenih prispevajo tudi neformalna druženja zaposlenih, katere organiziramo ob različnih priložnostih izven delovnega časa (praznovanja rojstnih dni zaposlenih, izleti, pikniki, zaključki...).

### **Obogatitvene dejavnosti**

Gre za dejavnosti, ki popestrijo in obogatijo vsakdanje delo v vrtcu in jih organiziramo, da bi bilo življenje v vrtcu še bogatejše in prijetnejše za otroke, starše in zaposlene. To so vsebine in aktivnosti, ki potekajo v okviru rednega programa in sicer v večjem obsegu, kot to predvideva redni program. Iz gibalnega področja so to dejavnosti:

- Fit plesne igre
- Razgibaj se od glave do peta
- Drums alive
- Joga
- Ustvarjalni gib/ izrazni ples
- Plesna urica
- Plesna ustvarjalnica

### **Nadstandardne dejavnosti**

Nadstandardne dejavnosti iz področja gibanja časovno ne posegajo v programe vrtca. To so dejavnosti, ki jih za otroke vodijo zunanji sodelavci. Stroške za izvedbo dodatnih dejavnosti krijejo starši, ki dajo soglasje k izvedbi teh dejavnosti na seji Sveta staršev. Te dejavnosti so npr.:



- Balet
- Nogometni vrtec
- Plesna šola
- Tenis

### **Simbioza giba**

Vrtec se je prijavil v projekt (akcijo) Simbioza giba, kateri je potekal od 15. do 22.10.2018. V vrtec smo povabili starše, stare starše, tete, strice, upokojence vrtca, stanovalce doma starejših, ... Gre za medgeneracijsko sodelovanje v povezavi z gibanjem.

### **Srečanja s starši**

Pomemben vidik kakovosti predšolske vzgoje je tudi sodelovanje s starši in okoljem, ki pripomore k dopolnjevanju družinske in institucionalne vzgoje.

- Fit kolesarjenje.
- Pisani klobuki, barvni noski ...
- Športno popoldne s starši.
- Zimsko druženje na snegu.
- Zaključna prireditev Cicibanov dan/ plesna in/ali gibalna dejavnosti.

### **Medgeneracijsko druženje**

Sožitje med generacijami je izrednega pomena, prav tako tudi toleranca in spoštovanje starejših ter razvijanje občutka za pomoč starejšim. Sposobnost sprejemanja drugačnosti pa je povezana z otrokovim čustvenim in vedenjskim razvojem.

Sodelovanje z Domom starejših občanov poteka že od njihove ustanovitve, saj je lokacija doma v neposredni bližini vrtca. Dejavnosti, ki jih izvajamo v domu ali v vrtcu so iz različnih področij. Velik poudarek pa smo dali medgeneracijskemu športno - zabavnemu maratonu, kjer že deseto leto sodelujemo v različnih gibalnih in ostalih igrah otroci, stanovalci doma, uporabniki VDC-ja ter upokojenci. Skupine so razdeljen po barvah, v vsaki skupini pa je po en predstavnik posamezne ustanove. Tu ne gre za tekmovalnost, ampak za sodelovanje in zabavo.

## **4 ZAKLJUČEK**

Pomembno je, da vrtec otrokom vsakodnevno omogoča gibalne aktivnosti, s katerimi pridobivajo raznovrstne gibalne izkušnje in s tem spoznajo ter razvijajo gibalne sposobnosti. Otroke je potrebno spodbujati z motivacijskimi metodami in jim tako še bolj približati gibanje. Vsekakor pa moramo paziti, da s tem nismo preveč vsiljivi in da ne prehitavamo razvojne stopnje, saj lahko sicer pride do odpora. Zato je pomembno, da se tako mlajši kot starejši vzgojitelji ves čas izobražujejo na tem in ostalih področjih ter se trudijo otrokom nuditi ustrezne izzive.

Vloga vzgojitelja pri izvedbi gibalnih/športnih aktivnosti v času vrtca je izjemnega pomena. Veliko otrok danes večino svojega prostega časa preživi na pametnih telefonih, tablicah, računalnikih in pred televizijo. Ker pa so predšolski otroci večji del svojega dneva v vrtcu, imamo možnost, da jih navdušimo nad gibanjem in zdravim življenjem.

## 5 LITERATURA IN VIRI

- [1] *Kurikulum za vrtce* (2009). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
- [2] *Kurikulum za vrtce* (1999). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
- [3] Videmšek, M., Strah, N., Stančevič, B. (2001). *Igrajmo se skupaj: program športnih dejavnosti za otroke in starše*. Ljubljana: Fakulteta za šport. Inštitut za šport.

## OPISMENJEVANJE V GIBANJU

### POVZETEK

Opismenjevanje je zahteven in dolgotrajen proces, ki poteka preko štirih komunikacijskih dejavnosti - branja, pisanja, govorjenja in poslušanja. Začne se že v predšolskem obdobju, nadaljuje pa v šolskem. Z vstopom v šolo se začne v I. triadi sistematično opismenjevanje. Če želimo, da bo to uspešno, morajo biti izpolnjeni vsi predpogoji za opismenjevanje. To pomeni, da moramo slediti vsakemu posameznemu otroku ter razvijati spretnosti in sposobnosti, ki jih otrok v določenem obdobju zmore. Pomembno je, da pri tem ne hitimo ali prehitimo in da pustimo otrokom čas. Potrebno je upoštevati načelo postopnosti. Učenci se v šoli sprva učijo skozi igro, ki je usmerjena k ciljem, in naj bo čimbolj gibalno naravnana, saj otroci potrebujejo veliko gibanja. V prispevku sem z namenom združila oba pojma, *opismenjevanje* in *gibanje*, kajti vem, da se jih da krasno prepletati in združevati. Pri svojih urah stremim k temu, da v svoj pouk vnašam čim več gibanja.

**KLJUČNE BESEDE:** opismenjevanje, branje, govorjenje, poslušanje, pisanje, gibanje

## GETTING LITERACY THROUGH MOVEMENT

### ABSTRACT

Literacy is a challenging and time consuming process that takes place through four communication activities - reading, writing, speaking and listening. It already starts in the pre-school period and continues in the school period. Systematic literacy begins by entering the school in the first triad. In order for literacy to be successful, all preconditions must be held. This means that we have to follow every child individually and develop skills and abilities that a child is able to do in a certain period of time. It is important that we do not rush or get ahead in child's literacy, and also to allow children time. It is necessary to follow the principle of gradualization. At first, pupils learn through a goal-oriented game at school. The game should be as movable as possible because children need a lot of movement. In the paper, I purposely connected both concepts, literacy and movement, because I know that they can be intertwined and combined. In my lessons I strive to bring in as much movement as possible.

**KEY WORDS:** literacy, reading, speaking, listening, writing, movement

## 1 UVOD

Na OŠ Petrovče oz. Podružnični osnovni šoli Trje (v nadaljevanju POŠ Trje) poučujem že osemnajsto leto. Največ let sem poučevala v 1. razredu, saj je ta starostna skupina otrok zame največji izziv. Ker vem, da otroci v tej starosti potrebujejo še posebej veliko gibanja, sem v proces opismenjevanja z vsakim letom bolj vpletala gibanje. V prispevku je predstavljenih nekaj vaj opismenjevanja v gibanju. Ker je to potekalo v telovadnici in na stopnišču šole, je bilo to učencem zelo zanimivo. Imeli so občutek, da je bila ura športa, imeli pa smo slovenščino. Tudi zapomnitev snovi je bila boljša. Predstavila vam bom tri gibalne igre, pri katerih so se učenci preko gibanja učili pozornega poslušanja, prepoznavanja črk, razčlenjevanja in tvorjenja besed. Naloge so bile diferencirane. Učencem, ki zmorejo več, sem dala težje naloge, učencem z učnimi težavami pa lažje. Takšno delo zahteva od učitelja več priprav, predvsem pri pripravi in izdelavi različnih pripomočkov.

## 2 OPISMENJEVANJE

Po SSKJ (2002) pomeni *opismenjevati* učiti oziroma poučevati, pisati in brati, *opismeniti* pa naučiti brati in pisati. Človek, ki zna brati in pisati, je pismen, kajti *pismenost* je definirana kot znanje branja in pisanja.

Eden izmed pomembnih procesov v izobraževanju je proces opismenjevanja. Razlika med sodobnim in tradicionalnim pojmovanjem opismenjevanja je v vsebini pojma ter iz njega izhajajoči dolžini opismenjevanja. Tradicionalni pouk je pojmoval opismenjevanje kot razvoj bralnih in pisnih sposobnosti učencev in ga je vezal predvsem na obdobje prvega leta šolanja. Sodobni pristop pa poudarja, da je opismenjevanje dolgotrajen proces razvijanja kognitivnih in metakognitivnih jezikovnih sposobnosti, ki omogočajo učinkovito komunikacijo s svetom. Cilj opismenjevanja je doseči stopnjo funkcionalne pismenosti učencev. K tej pismenosti pa vodi strateško učenje. To predpostavlja urjenje učencev v učnih/bralnih strategijah in samoregulacijskih mehanizmih pri učenju/branju. Didaktično ima sodoben pouk opismenjevanja obliko t. i. komunikacijskega modela. Ta model predpostavlja sistematičen in fleksibilno uravnotežen razvoj jezikovnih komunikacijskih sposobnosti. Opismenjevanje pojmuje kot razvijanje spretnosti in sposobnosti branja, pisanja, poslušanja in govorjenja ter razvijanje sposobnosti spremljanja in reguliranja teh procesov.

(<https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-LA1V24QE/3735a224-a22f-4269-8562-967630e8b687/PDF>)

### A) PSIHOLOŠKE OSNOVE ZAČETNEGA OPISMENJEVANJA

Najpomembnejši temelj za usvajanje *pismenosti* je otrokovo zavestno spoznavanje in razumevanje funkcije in oblike pismenosti ter okoliščin, ki so z njo povezane. Z razumevanjem abecedne narave našega jezika začnejo otroci odkrivati odnose med izgovorjenimi deli (glasovi) in zapisanimi deli (črkami). Zaznavna zmožnost obsega grafično zavedanje (prepoznavanje) znakov, piktogramov, znanih besed – napisov v okolju, vzorcev ... in fonološko zavedanje, ki vključuje slušno razločevanje in razčlenjevanje. Najintenzivneje se razvija v predšolskem obdobju, in sicer v skladu z zorenjem živčnega sistema, učenjem in izkušnjami, ki jih otrok pridobiva v okolju.

V skladu z razvojem grafičnega zavedanja uresničujemo učne cilje, kot so:

- otroci opazujejo podrobnosti v prostoru, na sliki
- otroci vadijo opazovanje posameznega dela ali celote
- otroci vadijo natančno opazovanje in zapomnitev

Vaje oblikujemo tako, da so sestavni del didaktičnih iger oziroma usmerjenih nalog. Med sposobnostmi fonološkega zavedanja, ki so nujno potrebne za branje, so otrokove sposobnosti upravljanja z začetki besed in rimami v obsegu zlogov ter z doseženo stopnjo prepoznavanja glasov. Iz raziskav je razvidno, da razvoj poteka od fonološke zavesti o večjih delih ali enotah, kot so besede (znani napisi), zlogi, začetki in rime, h glasovni zavesti pa o manjših delih ali enotah, kot so glasovi.

Za otroka je temeljno spoznanje, da v govoru obstajajo glasovi. M. J. Adams (1991) poudarja, da so potrebne ločene vaje glasovnega zavedanja, ki otroku pomagajo, da ugotovi obstoj in naravo glasov, pri razvijanju zmožnosti medsebojnega razločevanja glasov pa naj bi mu pomagale črke. V 1. razredu učenci razvijajo zmožnost:

- pozornega in natančnega poslušanja,
- sledenja navodilom,
- slušnega razločevanja dolžine besed, zlogov in prvega/zadnjega glasu,
- slušnega razčlenjevanja besed na zloge in glasove.

Vaje slušnega zaznavanja oblikujemo tako, da so sestavni del didaktičnih iger oziroma usmerjenih nalog. Ob glasnem branju otrokom – družinsko branje – pa potekajo tudi številni **miselni procesi**, kot so predrzumevanje, prepoznavanje ali dekodiranje, miselno predelovanje (dejavnosti, ki zahtevajo pozornost), bralno razumevanje in interpretacija besedila.

Odrasli z branjem knjig pri otrocih spodbujamo bralne procese, prek katerih ti razvijajo splošno in jezikovno znanje za razumevanje besedila in shranjevanje pomena besedila v spominu, kar jim omogoča lastno razlago. Med miselnimi procesi je za učinkovito opismenjevanje pomembna **pozornost**. Ta otroku omogoča selektivno usmerjanje miselne energije; dejavnosti pisanja in branja namreč zahtevajo, da so otroci sposobni svojo pozornost nadzorovati, usmerjati in sistematično premikati od sporočila ali dela sporočila k drugemu sporočilu v določenem zaporedju.

Razvijanje miselnih procesov otrok aktivno poteka ob razvijanju govora – sporazumevalnih spretnosti, in sicer ob dejavnostih glasnega branja otrokom, kot so poslušanje, pogovor, opisovanje in pripovedovanje, dramske/lutkovne igre ter druge poustvarjalne dejavnosti, kot tudi ob dejavnostih spoznavanja enogovornih in dvogovornih besedil.

([http://arhiv.acs.si/ucna\\_gradiva/UZU\\_BIPS-Z\\_igranjem\\_do\\_pismenosti.pdf](http://arhiv.acs.si/ucna_gradiva/UZU_BIPS-Z_igranjem_do_pismenosti.pdf))

### 3 GIBANJE

Človeško telo je sestavljeno iz celic, ki so povezane v različna tkiva. Ta v telesu opravljajo vsaka svojo funkcijo. Zato, da lahko naše telo nemoteno deluje, je nujno potrebno tudi gibanje.

## A) OTROK IN GIBANJE

Gibanje je primarna potreba otroka. Je eno najpomembnejših področij v otrokovem razvoju. Pri otroku, ki se bo redno in dovolj gibal, bo to pozitivno vplivalo na:

- razvoj in zdravje kosti, sklepov in mišic
- motoričnih sposobnosti (hoja, tek, skakanje, poskakovanje, preskakovanje, plezanje)
- 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
- samopodobo

Otrok, ki bo precej gibalno dejaven, se bo prek tega tudi naučil, da so za doseganje uspeha potrebni odločnost, disciplina in odrekanje. Telesna oziroma gibalna dejavnost pozitivno vpliva tudi na razvoj kognitivnih sposobnosti. Kot so pokazale raziskave, si otroci, ki so gibalno zelo dejavni:

- prej in lažje zapomnijo novo snov
- lažje sledijo pouku v šoli
- imajo boljšo sposobnost koncentracije
- za šolsko delo porabijo manj časa kot drugi

Vse to pa je v pomoč tudi učitelju, da lažje izvede učno snov. Redna telesna oziroma gibalna dejavnost vpliva tudi na:

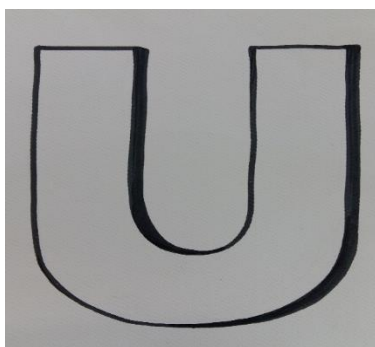
- splošno dobro počutje
- zdravje
- krepitev imunskega sistema
- preprečevanje zgodnjega začetka večine kroničnih nenalezljivih bolezni (srčno-žilne bolezni, kapi, visok krvni tlak, sladkorna bolezen tipa 2, osteoporoza, rak debelega črevesa in rak na prsih) v dobi adolescence
- izboljšanje spanca
- varovanje pred razvojem različnih odvisnosti

V kombinaciji z ustrežno prehrano pa redna telesna dejavnost varuje tudi pred čezmerno telesno težo in debelostjo.

(<https://siol.net/sportal/rekreacija/redno-gibanje-je-izrednega-pomena-pri-otrocih-274786>)

## 4 OBLIKOVANJE ČRK S TELESOM

Učence sem razdelila v skupine po pet. Skupina je dobila kartonček, na katerem je bila zapisana črka. Določili smo tudi vodjo skupine, ki je usmerjal ostale člane v skupini, kako naj se uležijo na tla in s svojim telesom oblikujejo črko, ki je na kartončku. Ko je skupina oblikovala črko, so vsi člani v skupini poiskali besedo, ki se začne na izbrano črko, in jo zapisali na kartonček. Besede so postavili v obroč zraven črke. Vsaka skupina je sestavila pet različnih črk, tako da je bil vsak član v skupini enkrat vodja.



**Slika 1:** Kartonček s črko.



**Slika 2:** Oblikovana črka.



**Slika 3:** Zapisane besede v obroču.

## 5 SESTAVLJANJE BESED

Učenci so delali v treh skupinah. Ta naloga je potekala na stopnišču šole, zato jim je bila še posebej zanimiva. Učenci so dobili papirnate kozarčke, ki so jih morali najprej razvrstili po abecednem vrstnem redu – od A do Ž.



**Slika 4:** Razporejene črke po abecedi.

Vsak član skupine je dobil kartonček s sličico, ki jo je moral poimenovati in črkovati.



**Slika 5:** Kartonček s sličico.

Vsak član skupine je sličico prilepil na stopnico in s črkami na kozarčkih sestavil besedo. Med delom so se vsi učenci opazovali in preverjali pravilnost sestavljenih besed.



**Slika 6:** Sestavljanje besed na stopnišču.

## 6 GIBALNA PRAVLJICA O ČRKAH

Črke sem razporedila po telovadnici. Vsakega učenca sem poklicala in mu povedala, katero črko naj poišče. Ko je vsak poiskal svojo, je sedel na blazino.



**Slika 7:** Črke, razporejene po telovadnici.

Pri tej igri sem delo diferencirala. Učenci, ki že lepo, tekoče berejo, so lahko pravljico brali. Vsak učenec je bil ena črka. Pri tej nalogi so morali zelo dobro poslušati učenca, ki je bral, saj so potem morali slišano narediti.



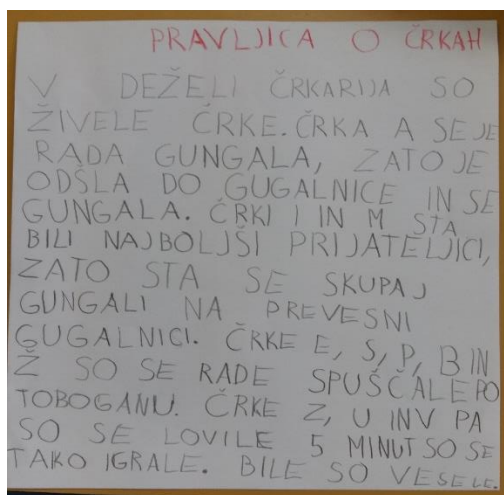


**Slika 8:** Učenci s črkami med pravljico

## A) PRAVLJICA

*V deželi Abecedarija so živele črke. Te črke niso bile navadne črke, ampak zelo posebne. Zelo rade so se gibale. Črke a, e, i, o, u so bile najbolj aktivne. Pretekle so 5 rdečih krogov. Zatem so se usedle na modro blazino in opazovale ostale črke. Črke p, b in d so se zbudile. Pretegnile so si roke, zazehale, si pogladile trebuščke, stopile do rdeče črte in naredile 10 korakov naprej in 10 korakov nazaj. Črki č, š, in ž so si pogladile štrešice nad glavo in začele hopsati po modri črti. Na znak STOP so nehale in se vrnile nazaj na blazine. Črke k, l, m in n so vsako jutro po zajtrku začele z jutranjo telovadbo. Stopile so na oranžno črto in naredile 5 poskokov na mestu, 5 počepov in 5 predklonov.*

Učenci so si še sami izmišljevali podobne pravljice; te lahko prilagodimo tudi tako, da se učenci gibajo zunaj na igrišču, na igralih, v gozdu.



**Slika 9:** Pravljica, ki jo je zapisala ena učenka.

## 7 SKLEP

*Opismenjevanje* je zahteven proces, ki se ne začne z vstopom v šolo, ampak traja že celo predšolsko obdobje. Z vstopom v šolo se postavi le umetna meja, saj velja pravilo, da se je takrat večina otrok sposobnih naučiti črke ter posledično brati in pisati.

Iz osebnih izkušenj lahko temu pritrdim, saj tudi tisti otroci, ki z vstopom v šolo še ne znajo pisati ali brati, hitro dohitijo ali celo prehitijo svoje vrstnike.

*Gibanje* omogoča otrokom celosten razvoj, daje jim občutek ugodja, varnosti, veselja ..., ko se gibljejo, se dobro počutijo ..., zato se jim to z vstopom v 1. razred ne sme odvzeti. *Gibanje* je (lahko) vir učenja. *Gibanje* je osnovna otrokova potreba in ima pomembno vlogo pri njegovem razvoju!

*Dilema poučevanja je, kako povedati učencem, kaj naj iščejo, ne da bi jim govorili, kaj naj vidijo.*

*Lascelles Abercrombie*

## **8 LITERATURA IN VIRI**

[1] Redno gibanje je izrednega pomena pri otrocih, SiolNET 2012. Pridobljeno iz: (<https://siol.net/sportal/rekreacija/redno-gibanje-je-izrednega-pomena-pri-otrocih-274786>).

[2] Štupnikar, M., Pintar, D., Murovec, T., Veselič, E., Opismenjevanje in razvoj vseh čutil. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo, 2012.

[3] Videmšek, M., Pišot, R., Šport za najmlajše. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2007.

[4] Z igranjem do pismenosti – izziv za učence, učitelje in starše, Ministrstvo za izobraževanje, maj 2012. Pridobljeno iz: [http://arhiv.acs.si/ucna\\_gradiva/UZU\\_BIPS-Z\\_igranjem\\_do\\_pismenosti.pdf](http://arhiv.acs.si/ucna_gradiva/UZU_BIPS-Z_igranjem_do_pismenosti.pdf).

## **JOGA ZA OTROKE**

### **POVZETEK**

V današnji sodobni družbi, za katero je značilen hiter, stresen, hkrati pa sedeč način življenja, tudi otroci potrebujejo čas za sprostitev in umiritev. Joga za otroke je eden izmed načinov, ki otrokom omogoča ravno to – da se umirijo, sprostijo in hkrati razgibajo. Ker jogo že več let vključujem v ure pouka, sem jo v lanskem letu na razredni stopnji prvokrat ponudila tudi kot interesno dejavnost. To se je izkazalo za odlično potezo, saj učenci jogo zelo radi obiskujejo. Preko joge se sprostijo po rednem pouku, umirijo in se pripravijo na ostale dejavnosti, ki jih čakajo tekom dneva. Pri jogi za otroke preko različnih dejavnosti spoznavajo asane, jogijsko dihanje, vodene vizualizacije.

**KLJUČNE BESEDE:** sodobna družba, joga, sproščanje, interesna dejavnost

## **YOGA FOR CHILDREN**

### **ABSTRACT**

In today's modern society, characterized by a rapid, stressful and at the same time sedentary way of life, children also need time to relax and calm down. Yoga for children is one of the options that allows children to do just that - to calm down, relax and exercise at the same time. Because I have been including yoga in my teaching hours for several years, last year I decided to offer it for the first time as an interest activity for children between 5 – 10 years. It turned out to be a great move, because children love to visit yoga. Through yoga, they relax after regular classes, calm down and prepare for other activities that follow during the day. At yoga children through various activities learn different yoga asanas, yogic breathing, guided visualizations.

**KEY WORDS:** modern society, yoga, relaxation, interest activity

## **1 UVOD**

Namen mojega prispevka je predstaviti jogo, kot dejavnost, ki jo lahko vpeljemo in vključimo tudi v osnovno šolo, kot interesno dejavnost, aktivnost pri uri športne vzgoje, aktivnost med samim poukom. Današnji otroci namreč odraščajo v »drvečem« tempu življenja. Nehote so vključeni vanj in v vse njegove škodljive pojave – prenasičenost z vtisi, hrup, stres doma in v šoli, nenehno tekmovanje ... in pri njih se v vse večji meri pojavlja sindrom živčne prenapetosti, ki vpliva na njihovo napadalnost, nemirnost, nezbranost, živčnost. Otrokom danes primanjkuje tišine in umirjenosti in joga jim ponuja ravno to – sprostitvev, umiritev in hkrati možnost, da se razgibajo.

## **2 PREDSTAVITEV JOGE**

Beseda joga pomeni »enost« ali »edinost« in izhaja iz besede yuj, kar pomeni združiti. Ta enost ali združenje je v spiritualnem smislu opisana kot povezanost individualne zavesti z univerzalno zavestjo. Na bolj praktični ravni je joga način uravnoveževanja in harmoniziranja telesa, uma in emocij.

Joga je stara več kot 5000 let, nastala je v Indiji in je izvorno povezana s hindujsko vero. Osnovana je na misli, da morata biti duh in telo usklajena, da bi bili zdravi in srečni, ne glede na okoliščine, v katerih živimo. Je najstarejši sistem osebnostnega razvoja na svetu, ki vključuje in povezuje telo, um in duha. Združuje gibanje, ki ga človek potrebuje za telesno zdravje, z dihalnimi in meditacijskimi tehnikami, ki pomirjajo duha. Z vadbo joge se v organizmu kopiči energija, ki jo lahko zavestno usmerjamo, maksimalno in racionalno izkoristimo za življenje in delo, usmerjanje misli, iskanje spokojnosti. Joga stremi k popolni koordinaciji različnih telesnih funkcij, da ugodno vplivajo na celotno telo.

### **A) ASANE**

Jogijski položaj (asana) je psihosomatska telesna vaja, ki nas usmeri k samemu sebi. Niso telesne vaje, temveč tehnike, ki postavljajo fizično telo v položaje, ki negujejo zavest, sprostitvev, koncentracijo in meditacijo. Ni pomembno le, kako položaj izvedemo, ampak predvsem, kako se pri tem notranje ravnamo. Gre za selektivno sproščanje ob intenzivni vadbi.

Značilnosti izvajanja asan so nepremičnost oz. stabilnost, statičnost skozi daljšo časovno enoto, selektivna sproščenost (obvladana mišična napetost), poudarek na dihanju ter samozavedanju (kontrola uma).

Asane delimo v skupine glede na skupne lastnosti, ki jih imajo. Delimo jih na: stoječi položaji, sedeči in klečeči položaji, ležeči položaji na trebuhu, ležeči položaji na hrbtu in inverzni položaji.

### **B) PRANAJAMA**

Dihanje omogoča simbiozo med različnimi oblikami življenja in je vez med eksistenco in zavedanjem. Dih je energija vsem vitalnim centrom, zato je joga razvila sistematične tehnike dihanja, s tem da regulira hitrost, globino in ritem dihanja.

Beseda pranajama je sestavljena iz dveh korenov »prana« in »jama«. Prvi koren pomeni »vitalna ali življenjska energija«, drugi pa »podaljšanje«. Tako beseda pranajama pomeni »podaljšanje ali širjenje razsežnosti življenjske energije«. Pranajama predstavlja serijo tehnik povezanih z dihanjem. Vadba pranajame povzroči v telesu mirnost, hkrati pa umirja tudi um.

### **C) MEDITACIJA**

Beseda je izpeljanka latinskega glagola meditari, ki pomeni razmišljati, preiščevati, uriti, vaditi. Meditacija postaja najbolj iskana »dejavnost« v sodobnem načinu življenja. Je stanje sproščene čuječnosti, dovzetnosti; širi obzorja, ko srce in razum presežeta meje lastnega jaza. Meditiramo z namenom, da bi se vsega bolje zavedali in da bi jasneje gledali na svet. Pomaga nam, da se za nekaj časa umaknemo iz vsakdanjega nemira in se sprostimo, da se naučimo osredotočenja na eno samo stvar, da umirimo možgane in s tem funkcije telesa, da izboljšamo zbranost ter popestrimo domišljijo in sposobnost predstavljanja, da zgradimo most do svoje lastne podzavesti in intuicije ter da lažje prisluhnemo svojemu notranjemu glasu. Poznamo več tehnik meditacije. Nekatere se nanašajo na »videnje« določenih predmetov, oseb, pokrajin, druge pa imajo za cilj najti »stanje praznine«.

### **3 JOGA IN OTROCI**

Otrok se rodi »naravni jogi«, saj je gibljiv, v fokusu, spoštuje, brezpogojno ljubi, pomirjata ga red in disciplina, ljubi mir, umirjenost, spoštuje in je zelo sočuten. Zelo dobro ve kdo je in kaj hoče. Njegova pozornost je na visoki ravni. Otroci svet dojemajo na bolj meditativen način kot odrasli. Ko se potopijo v igro, pozabijo na vse okoli sebe, lahko se pogovarjajo z rastlinami in živalmi, vidijo dobre vile in nočne strahove, ogovarjajo igrače ...

V obdobju odraščanja se otroško telo in občutki hitro spreminjajo. Odraščanje pomeni intenzivno širjenje obzorja, hitro spreminjanje telesa in občutkov. Okolje ima na doživljanje odraščanja velik vpliv in ravno zato je pomembno, da zna otrok zaznavati spremembe, zmožnosti in omejitve, saj tako lažje in učinkoviteje doseže želeno ravnovesje.

Današnja sodobna družba kar »kliče« po jogi. Ne le vsakdanjik odraslih, ampak tudi otroški vsakdanjik je poln stresa, slabega počutja in slabih odnosov. Tempo današnjega časa je vse hitrejši, slediti pa mu morajo tudi otroci.

Joga otrokom pomaga ohranjati prirojene jogijske sposobnosti in vrline, saj spodbuja zaznavanje, ozaveščanje in subtilnost. Otroška joga je aktivnejša in zabavnejša kot joga za odrasle. To omogoča uporaba številnih tehnik izvajanja joge, kjer so vključeni vsi čuti, na ta način pa se joga približa vsem tipom osebnosti (kinestetičnim, vidnim, slušnim, introvertiranim, ekstrovertiranim).

#### **A) JOGA OD 5. DO 7. LETA**

Mlajši otroci, stari od 5 do 7 let, intenzivno preizkušajo meje, zato je pomembno jasno postaviti pravila in se jih dosledno držati. Njihova pozornost je kratka, zato moramo hitro spreminjati dogajanje, ton glasu, obrazno mimiko. Dogajanje mora biti pestro, pozornost posvečamo občutenju razlike med akcijo in mirovanjem, stabilnim in nestabilnim ...

Uživajo v skupinskih aktivnostih, radi pripovedujejo pravljice. Fizično so zelo aktivni, razvijajo koordinacijo in ravnotežje. Radi se spoprijemajo z izzivi ravnotežja v obrnjenih pozah, začenjajo hoditi vzvratno. Uživajo v skokih, teku, valjanju. Radi izvajajo gibe pri tleh.

## B) JOGA OD 7. DO 9. LETA

Otroci v tem starostnem obdobju obožujejo izzive in radi sproti pokažejo svoje nove sposobnosti. Zanimajo jih pozitivni učinki posamezne poze, ki jo izvedejo, radi imajo že zahtevnejše poze in igre z njimi. Zanimive so jim poze z izzivi v koordinaciji in ravnotežju. Radi izvajajo poze v parih (Slika 1), ter posamezne dihalne vaje. Tudi pri izvedbah posameznih poz že večkrat kontrolirajo dihanje. Obožujejo masaže in enostavnejše joga akrobacije. Pomembno je, da neprestano ponavljamo cilje joge, kjer ne tekmujejo med seboj. Njihovo ravnotežje je že zelo stabilno, sposobni so izvesti stoji na rokah.



Slika 1: Pri otroški jogi pogosto izvajamo poze v parih.

## C) PRIMERI SPROSTITEV, MEDITACIJ IN JOGIJSKIH IGER

Poznamo več različnih vrst iger, ki se jih lahko »igramo« pri jogi. Med uvodne joga igre sodijo:

- Prestavimo se z imenom in gibom – vsak pokaže en gib, ki ga vsi ponovimo. V krogu en za drugim ponavljamo vse prikazane gibe.
- Stisk roke – sedimo ali stojimo v krogu in si s stiskom roke pošljemo pozdrav. Naslednji krog lahko pred stiskom povemo, kako se počutimo danes.
- Mežikanje – sedimo v krogu. Določimo nekoga, ki pošlje mežik, ostali tiho opazujejo. Ko nekdo komu uspešno in odločno preda mežik, si zamenjata mesti in nadaljuje naslednji.
- Ogrevalna masaža – otroci se lahko v parih ali v krogu z masažo ogrejejo pred pričetkom izvajanja joga poz.
- Brez besed – otroci stojijo v krogu in se držijo za roke. Občutiti morajo dlani svojih sosedov. Gledajo proti sredini, vendar čutijo soseda na levi in desni strani. Potem vsi naenkrat stopijo proti sredini kroga. Korake delamo počasi, poudarjamo in opozarjamo na občutenje.
- Bobnanje – izvajamo kot odmev danega ritma. Bobnamo lahko po tleh, po sebi, prijatelju ...
- »Umivanje« delov telesa – umivamo lahko sebe ali prijatelja. Nadaljujemo z brisanjem z brisačo, mazanjem s kremo ...
- Slika mojega telesa – Otrok se uleže na velik karton; obrišemo njegovo telo. Obrisa telesa med seboj primerjajo, ugibajo, kdo je kdo ... Telesa lahko obrisujejo tudi v parih, eden drugemu (Slika 2).



**Slika 2:** Učenci pri igri Slika mojega telesa, kjer v parih obrisujejo telo drug drugemu.

- Sprehod po telesu – otrok leži miže na tleh. Njegov par mu pove, da se bodo njegovi prsti odpravili na različne konce in da bodo obiskali posamezne dele telesa. Ležeči mora povedati, kje se prsti njegovega para nahajajo.
- Oglledalo – igra v skupini ali paru. Eden se gibá, drugi mu zrcalno sledi. Najprej stojita blizu, nato razdaljo povečujemo.
- Premagovanje ovir – nekateri otroci predstavljajo ovire, drugi jih premagujejo – plezajo pod, nad, mimo, skozi ... oviro. Ovire so lahko drevesa v gozdu, količki na slalomski progi, itd.
- Valjanje – otroci ležijo na tleh, eden ob drugem in se počasi in nežno valijo. Eden se uleže na njih pravokotno (čez vse) in uživa (Slika 3).



**Slika 3:** Pri igri Valjanje učenci ležijo na tleh eden ob drugem in se počasi valjajo, eden pa leži pravokotno na njih in uživa.

- Hrbet na hrbet – v igri sodeluje liho število otrok. Vodja pove, kako naj se otroci gibajo po prostoru (tečejo, plešejo, se plazijo ...). Nato vodja izreče »1, 2, 3, poišči hrbet si!« in takrat si mora vsak poiskati nekoga na katerega se nasloni s hrbtom. Tisti, ki ostane sam, postane vodja.
- Hitrost in počasnost – otrokom opišemo akcijo in jim povemo, kaj bodo delali hitro in kaj počasi. Akcije naj se prepletajo med seboj. Hitre akcije: Hodi v krogu, Čim hitreje nabiraj čешnje z drevesa, Pozdravi čim več ljudi, Obleci se, Splezaj na drevo, ... Počasne akcije: Vzpenjaj se na hrib, Nosi težko vrečo, Hodi po vrVICi, Odvijaj darilo ... Otroke razdelimo v 2 skupini. Ena akcije izvaja, druga skupina opazuje. Pri hitrih akcijah tekmujejo v hitrosti, pri počasnih pa v počasnosti. Po petih akcijah se skupini zamenjata.

- Otresanje mravelj – predstavljamo si, da po nas leze množica drobnih, nadležnih mravelj, ki se jih lahko znebimo le z otresanjem. Otresamo jih z nog, rok, obraza, hrbta, z vsega telesa, vendar se pri tem opraviilu ne smemo dotikati z rokami. Ko imamo občutek, da smo se otresli vseh mravelj, vajo končamo.
- Odmotavanje klobčiča – en otrok se zvije v klobčič, drugi pa ga začne počasi »odmotavati«. Začne s prsti na rokah, potem je na vrsti dlan, lakot, cela roka, nato še druga; sledijo noge, vse dokler ni otrok popolnoma zravnani. »Klobčič« naj bo čim manj dejaven in naj se povsem prepusti partnerju.
- Opazovanje predmeta – otroci sedijo v krogu. Na sredino postavimo zanimiv predmet (sadež, kamen, cvet ...), otroci naj ga opazujejo približno 2 minuti. Osredotočijo se le na predmet in se pri tem ne pustijo motiti. Opazujejo njegovo barvo, obliko, velikost, manjše podrobnosti.
- Meditacija s svečo – izberemo veliko enobarvno svečo in zatemnimo prostor. Otroci sedijo v krogu in v miru opazujejo prižgano svečo. Opazujejo njen plamen, razmišljajo, kaj pripoveduje, kaj pomeni svetloba, kako se počutijo.
- Vodena vizualizacija – otroci se udobno namestijo in poslušajo besede, ki jih povem umirjeno, počasi, z vmesnimi premori, ki otrokom omogočajo, da uporabijo svojo domišljijo.
- Masaže.

#### D) JOGA POZE

Joga poze lahko izvajamo skozi igro (Sliki 4 in 5), pravljico, pesmi ali načrtno. Število spoznanih joga poz je odvisno od starosti in zanimanja otrok. Kljub temu, da otroška joga temelji na lastnem raziskovanju in odkrivanju telesa in užitku ob njih, je pomembno, da je učitelj pozoren na preprečitev morebitnih težav ob izvajanju različnih asan. Daljše držanje poze lahko dosežemo s štetjem, petjem, »fotografiranjem«. Pri izvajanju joga poz lahko na različne načine uporabimo tudi joga karte (Sliki 6 in 7).



Sliki 4 in 5: Učenci pri igri 1, 2, 3, joga poza vadijo različne jogijske položaje.





**Sliki 6 in 7:** Joga karte so razporejene po prostoru. Učenci se prosto gibljejo in ko se glasba ustavi, vsak naredi pozo, ki je prikazana na njemu najbližji karti.

## E) URA JOGE

Ure otroške joge so zelo različne. Nekatere so namenjene ozaveščanju energij, vzgoji življenjskih vrednot, dihanju, masažam, barvanjem mandal in podobno in so bolj umirjene, medtem ko so pri drugih otroci telesno zelo aktivni, zato je pomembno, da se pred tem temeljito ogrejemo, ob koncu pa sprostimo. Pri izvedbi joga ure je pomembno, da otroci prepoznajo jasan začetek joga ure in vzdušja. Prostor izvajanja joge mora biti prijeten, čist, topel. Joga blazine razporedimo v krogu, tako da vsi vidijo vse in se hkrati počutijo enakovredne drugim. Vzdušje lahko popestrimo z umirjeno glasbo, rahlo ugasnjenimi lučmi ali nežnimi dišavami.

Struktura joga ure se razlikuje od ure do ure, okvirno pa sledi naslednjemu vzorcu:

- Uvod – Običajno gre za ustaljen vzorec začetka ure. Lahko sedimo v krogu, ležimo ob umirjeni glasbi in se sproščamo ali pa izvedemo nekaj dihalnih vaj.
- Ogrevanje – Ogrejemo se preko igre, ob zgodbi, razlagi vsebine ure, ki je pred nami, z masažo.
- Poze
- Čas za umirjanje ter sprostitev – Zadnjih nekaj minut namenimo umirjanju in sprostitvi. Izvedemo masaže, prisluhnejo vodeni vizualizaciji, pri kateri ležijo na blazinah z zaprtimi očmi ali pa prisluhnejo glasbi in zvokom okrog sebe.

## 4 SKLEP

Ne le odrasli, tudi otroci potrebujejo in iščejo aktivnosti pri katerih se sprostijo, umirijo in hkrati razgibajo. Današnji tempo življenja marsikateremu otroku namreč onemogoča, da bi se v zadostni meri razgibal na naraven in zdrav način. Joga deluje na celoten organizem, povečuje moč, gibkost ter izboljšuje koordinacijo in držo. Prav tako povečuje zmožnost osredotočanja. V nasprotju z vsemi pristočnimi dejavnostmi je joga netekmovalna in otrokom ponuja umik od šolskega vrveža, čas, kjer najdejo stik sami s seboj.

Glede na to, da otroci radi obiskujejo ure joge, teh ur pa je premalo, si v prihodnje želim, da bi vedno več učiteljev jogijske vaje vključevalo v ure pouka in druge šolske aktivnosti ter tako otrokom omogočilo drugačno, sproščeno in umirjeno obliko preživljanja prostega časa.

## **5 LITERATURA IN VIRI**

- [1] Božič, U. (2012). Pravljična joga. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- [2] Maheshwarananda, P. S. (2001). Sistem Joga v vsakdanjem življenju. Dunaj: Ibero Verlag/European University Press.
- [3] Menih, K., Srebot, R. (1996). Potovanje v tišino. Ljubljana: DZS.
- [4] Saraswatti, S. S. (1994). Yoga za začetnike. Ljubljana: Tara Yoga Center.
- [5] Schmidt, G. (2009). Joga za šolske otroke. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
- [6] Zagorc, M. (1997). Sprostimo se. Ljubljana: Fakulteta za šport.

## **AKTIVNI ŠOLSKI HODNIKI**

### **POVZETEK**

Gibanje je osnovna človekova potreba. Še posebej je gibanje pomembno za otroke in mladostnike, saj vpliva tako na njihov fizični kot tudi kognitivni in čustveni razvoj. Vedno bolj natrpani učni načrti, odgovornost po izpolnjevanju delovnih zvezkov in polnjenje pouka z dodatnimi vsebinami, učitelje pogosto prisilijo v klasično frontalno podajanje učne snovi. Kljub vsemu pa z nekaj iznajdljivosti, prilagajanji in učiteljske avtonomnosti, lahko vpeljemo elemente gibanja v vse stopnje učnega procesa. Gibalna aktivnost pozitivno vpliva na učenčevo koncentracijo, kognitivni razvoj učencev in spodbuja miselne procese v možganih. Zato s pomočjo gibalnih aktivnosti učenci učinkoviteje, lažje in bolj zabavno usvajajo učno snov. Aktivni šolski hodniki so ena od dejavnosti s katerimi lahko popestrimo pouk in učencem zagotovimo prepotrebne gibalne aktivnosti. Uporabimo jih lahko tako za aktivno preživljanje šolskih odmorov kot tudi za aktivne šolske ure.

**KLJUČNE BESEDE:** osnovna šola, učni proces, učenci, gibalne aktivnosti, aktivni šolski hodniki

## **ACTIVE SCHOOL HALLWAYS**

### **ABSTRACT**

Motion is the basic human need. In particular, motion is important for children and adolescents, as it affects both, their physical as well as cognitive and emotional development. Increasingly demands in primary schools such as overcrowded curricula, filling up lessons with additional content, solving tasks from workbooks etc., force teachers into classical frontal teaching approach where is not much space for movable activities. However, with some ingenuity, flexibility and teaching autonomy movable activities could be introduced into all stages of the learning process. These activities have positive effects on pupil concentration, cognitive development, stimulates brain processes, and thus positively contribute to effective, easier and more fun perception of teaching materials. Active school corridors are one of the activities that could be used to enrich teaching and offers pupils much needed movable activities. Active hallways are designed for both active school breaks and active school hours.

**KEY WORDS:** primary school, teaching process, pupil, movable activities, active school hallways

## 1 UVOD

Redno in zadostno gibanje je pomemben življenjski gradnik, predvsem pri otrocih in mladostnikih, saj vpliva na njihov celostni razvoj. Gibanje pozitivno vpliva na rast in razvoj telesa, na razvijanje motoričnih spretnosti kot tudi na razvoj finomotoričnih spretnosti pomembnih za pisanje in risanje. Nenazadnje pa gibanje pozitivno vpliva tudi na razvoj kognitivnih sposobnosti – boljša sposobnost koncentracije ter lažje in hitrejšje usvajanje nove učne snovi. Redna telesna dejavnost dobro vpliva tudi na splošno počutje, zdravje ter v odvisnosti z zdravo prehrano preprečuje prekomerno težo v otroški dobi (Sportal, 2012).

Gibanje je staro toliko kot je star človek. Glavni namen gibanja je bilo preživetje. Odrasli so svoje življenjske izkušnje in dejavnosti prenašali na otroke. Otroci so dejavnosti prilagodili svojim sposobnostim in dojemanju, kar je privedlo do igre. Igra pa sama po sebi ni bila več tesno povezana s preživetjem, ampak je postala zabavna in tekmovalna.

Sodoben način življenja je povzročil, da so tako odrasli kot tudi otroci postali neaktivni. Velik del dneva preživijo v majhnih, zaprtih prostorih, v družbi elektronskih naprav. Vse to onemogoča otroku zadostno količino gibanja, kar pripelje do zmanjšanja splošne telesne odpornosti ter se upočasni tempo telesnega razvoja ter motorike (Videmšek, Tomazini, Grojzdek, 2007).

Vsak učitelj lahko igro uporabi kot vzgojno in izobraževalno sredstvo. Igra je šola za življenje in ob enem sprostitev. Je priložnost za sodelovanje in tekmovanje. Didaktična igra pa je igra z določenim ciljem in nalogo, v katerih so pravila in vsebine tako izbrane, organizirane in usmerjene, da spodbujajo pri otrocih določene dejavnosti, ki pomagajo pri razvijanju sposobnosti in pri učenju. Otroci se ciljev večkrat niti ne zavedajo. Je učinkovit način izobraževanja, zbuja učenčevo pozornost, motivira k dejavnosti, ima visok izobraževalni učinek in se kaže v trajnosti znanja. Didaktična igra mora biti skrbno zasnovana in prilagojena razvojni stopnji otrok in njihovim interesom.

Vsaka didaktična igra mora vsebovati:

- zastavljene cilje,
- vsebino,
- pravila,
- potek igre.

Glavni namen je doseči zastavljene cilje, ki so oblikovani na podlagi vzgojno – izobraževalnih ciljev iz učnih načrtov. S pomočjo didaktičnih iger stremimo k povezovanju različnih učnih stilov učenja – kinestetičnega stila, ki vključuje motorične izkušnje ter temelji na uporabi mišičnega gibanja, avditivnega stila, ki vključuje prenos informacij skozi poslušanje ter vizualnega stila učenja, ki vključuje tisto kar je moč videti in opazovati. Pravila igre morajo biti prilagojena razvojni stopnji otrok, vendar pa nikakor ne smejo biti predolga in preveč kompleksna (Petauer Vizjak, 2011).

Cilji, ki jih z didaktično igro lahko dosegamo pri pouku, so:

- aktivnost učencev,
- usposabljanje za timsko delo,

- praktično urjenje naučene snovi ali usvajanje nove učne snovi,
- vzpodbujanje in vzdrževanje motivacije,
- izražanje čustev,
- razvijanje kritičnosti in kritičnega mišljenja,
- razvijanje zavedanja lastnega čustvovanja in čustvovanja drugih,
- reševanje problemov na različne načine.

Učitelj, ki oblikuje didaktično igro mora imeti točno začrtane cilje, ki jih želi z igro doseči. Ravno tako pa mora enakovredno razporediti delo vsem učencem. Bistvena vloga učitelja pri izvajanju katerekoli didaktične igre je, da ustvari vzdušje v katerem se bodo učenci počutili varne, aktivno sodeluje, jasno razloži način dela in postavi časovne omejitve ter učencem omogoči samorefleksijo in refleksijo dogajanja (Moravec in Kolbl, 2015).

Didaktične igre imajo pri procesu učenja veliko vlogo, saj vključujejo vse otroke ne glede na starost in sposobnosti ter so primerne tudi za otroke s posebnimi potrebami. S pomočjo didaktičnih iger med učenci lahko izvajamo diferenciacijo in individualizacijo, brez da bi se posamezniki pri tem čutili izpostavljeni ali celo zapostavljeni.

Kadar želimo zagotoviti otrokom celostni razvoj tekom vzgojno – izobraževalnega dela, je odličen način **didaktična gibalna igra**. Didaktična gibalna igra je celostna tehnika poučevanja, ki deluje na otroka in mu z množico kompleksnih in problemsko zastavljenih gibalnih nalog omogoča ustrezen razvoj psihičnih in fizičnih razvojnih stopenj. Njena temeljna značilnost je v tem, da svoje specifične karakteristike išče v razvojnih posebnostih otroka in otroku samem, mladostnika in mladostniku samem, ker iz njega izhaja (Konda, 2018).

Didaktična gibalna igra, kot metoda poučevanja, ima veliko prednosti. Tvrstne igre imajo otroci zelo radi, se ob njih sprostijo in jim pomenijo zabavo, saj je neposredno ne povezujejo z učenjem. Ker tovrstne igre vsebujejo različne gibalne elemente pomeni, da zagotavljajo celosten razvoj otrok. Nenazadnje pa ima didaktična gibalna igra močan spoznavni vidik saj se otrok na vseh ravneh nekaj nauči, spoznava obenem pa spoznava tudi učitelj otroka. Otroku omogoča emocionalno in socialno učenje ter ga nauči odnosov v skupini.

Vsaka didaktična gibalna igra mora biti sestavljena tako, da jo lahko prilagodimo glede na starost, fizično in mentalno razvojno stopnjo učenčev ter da uresničuje specialno didaktične naloge. Prilagoditi jo moramo glede na proces poučevanja in učenja, upoštevajoč stopnjo sposobnosti učečega (Konda, 2018).

## 2 AKTIVNI ŠOLSKI HODNIKI

Stil življenja nas je privedel do prekomernega bivanja v zaprtih prostorih, uporabe elektronskih naprav ter pomanjkanja časa in energije, da bi živeli zdrav načina življenja. Še posebej otroci in mladostniki za svoj psihični in fizični razvoj potrebujejo veliko različnih gibalnih dejavnosti. V vsakodnevem pomanjkanju časa, starši otroke vozijo od vrat do vrat in jim s tem jemljejo prepotrebno možnost za gibanje. Učitelje pa vedno bolj natrpani učni načrti, odgovornost po

izpolnjevanju delovnih zvezkov in polnjenje pouka z dodatnimi vsebinami, pogosto prisilijo v klasično frontalno podajanje učne snovi.

Kljub vsemu pa z nekaj iznajdljivosti, prilagajanji in učiteljske avtonomnosti, lahko vpeljemo elemente gibanja v vse stopnje učnega procesa. Aktivni šolski hodniki so ena od dejavnosti s katerimi lahko popestrimo pouk in učencem zagotovimo prepotrebne gibalne aktivnosti. Uporabimo jih lahko tako za aktivno preživljanje šolskih odmorov kot tudi za aktivne šolske ure. Smiselno jih je vključevati v pouk, saj s pomočjo gibalnih aktivnosti učenci učinkoviteje, lažje in na bolj zabaven način usvajajo učno snov.

Šolski hodniki na naši osnovni šoli so dolgi ter za marsikoga predstavljajo pravi labirint. Z le nekaj enostavnega materiala lahko hodnike, ki so primerni predvsem za »šprinte«, spremenimo v hodnike, kjer razvijamo različne gibalne elemente. S posameznimi didaktičnimi nalogami pa talne igre tudi osmislimo.

## **2.1 RISTANC**

Pripomočki: izolirni trak, samolepilna folija, pokrovček.

Na tla narišemo kvadrate, lahko so enojni ali dvojni, vanje zapišemo oz. nalepimo števila od ena do deset. Pokrovček vržemo v prvi kvadrata in skačemo po oštevilčenih kvadratih po eni v enojnih in dveh nogah v dvojnih kvadratih. V polkrogu na vrhu ristanca se obrnemo in se na enak način vrnemo na izhodišče, vmes pa poberemo svoj pokrovček. Tako nadaljujemo po naslednjih številkah. Če pokrovčka ne vržemo v pravi kvadrat ali se med skakanjem prevrnemo ali v enojnem kvadratu stopimo na tla tudi z drugo nogo, je na vrsti drug igralec. Zmaga igralec, ki uspešno zaključi z vsemi desetimi prostori.

### **2.1.1 PRILAGODITVE OSNOVNIH PRAVIL IGRE RISTANC**

Prepoznavanje in poimenovanje posameznih števil v prvem razredu. Učenci skačejo po kvadratih z zapisanimi števili ter glasno izgovorijo številko, ki je zapisana v posameznem kvadratu.

Učenec vrže igralno kocko, pove koliko pik je na kocki. Potem vzame pokrovček ter skače po oštevilčenih kvadratih do številke, ki jo je vrgel na kocki. Na pravo številko položi pokrovček ter nadaljuje s skakanjem. Ko se vrača na izhodišče, med skakanjem pobere pokrovček ter ga da naslednjemu otroku v koloni. Priporočljivo je, da se igro igramo v manjših skupinah, da otroci večkrat pridejo na vrsto.

V škatli imamo pripravljene kartončke na katerih so števila zapisana z različnimi simboli – pike, številke, tipna števila... Učenec iz škatle potegne en kartonček. Prepozna zapisano število, skače do izžrebane številke, na številko položi kartonček in nadaljuje z igro. Ko pride na začetno mesto, z igro nadaljuje naslednji učenec (slika 1).

Utrjevanje poštevanke v tretjem razredu. V prazne kvadrate na ristanču v zgornji levi in desni vogal nalepimo kvadratke barvne folije. Pri obravnavi poštevanke posameznega števila, na folijo na levo stran napišemo števila od ena do deset, na desno stran pa večkratnike števila, ki

ga množimo. Ko učenci skačejo in kvadrata v kvadrat, ponavljajo poštevanko npr.  $1 \times 4 = 4$ ,  $2 \times 4 = 8 \dots$  Naloge lahko spreminjamo tako, da izbrišemo števila ali večkratnike. Lahko pustimo samo števila in tako utrjujemo poštevanko različnih števil.



**Slika 1:** Prepoznavanje in poimenovanje števil do 10.

## 2.2 TRI V VRSTO

Pripomočki: izolirni trak, stožci

Na tla z izolirnim trakom oblikujemo igralno polje, veliko 3 x 3 kvadrata. Igro lahko igrata dva igralca. Vsak od igralcev dobi pet stožcev posamezne barve. Stožce izmenično polagata na igralno površino ter skušata čim hitreje postaviti svoje tri stožce v vrsto (navpično, vodoravno ali diagonalno). Pri tem pa skušata ovirata nasprotnika, da mu to ne uspe. Zmaga tisti, ki prvi sestavi tri v vrsto. Če nobenemu od igralcev ne uspe, je izid neodločen.

### 2.2.1 PRILAGODITVE OSNOVNIH PRAVIL IGRE TRI V VRSTO

Za igro potrebujemo igralno polje ter plastične oz. papirnate krožnike. Na zunanjo stran narišemo križ oz. krog, na notranjo stran krožnikov pa napišemo račune. Številski obseg računov je odvisen od tega, za kateri razred pripravljamo naloge. Krožnikov pripravimo več, zato da se računi ne ponavljamo ter da v igri lahko sodeluje večje število igralcev. Igralec, ki je na vrsti vzame krožnik, prebere račun ter ga izračuna. V primeru, da izračuna pravilno, položi krožnik v igralno polje, v nasprotnem primeru pa ga obdrži pri sebi. Igralec, ki prvi sestavi tri v vrsto, je zmagovalec. Za starejše učence lahko naredimo igralno polje velikosti 4 x 4 kvadrata.

Za utrjevanje znanja s pomočjo odgovorov na vprašanja – naravoslovje, slovenski jezik... pa poleg osnovnih pripomočkov potrebujemo še vrečko ter kartončke z vprašanji. Na kartončke napišemo vprašanja iz snovi, ki jo želimo utrditi. Pri igri sodelujejo trije učenci. Eden od učencev žreba in bere vprašanja ter tudi vrednoti podane odgovore. Ostala dva igralca

izmenično odgovarjata na zastavljena vprašanja. V primeru, da na vprašanje odgovorita pravilno, lahko postavita svoj stožec, v primeru da odgovor ni pravilen, pa ne. Zmagovalec je tisti, ki prvi sestavi tri v vrsto (slika 2).



**Slika 2:** Utrjevanje znanja s pomočjo igre tri v vrsto.

### 2.3 SLEDI

Pripomočki: samolepilna folija različnih barv, igralne kocke

Iz samolepilne folije različnih barv izrežemo stopala. Izrezana stopala nalepimo na tla. Pazimo, da so stopala nalepljena v različnih smereh ter po določenem zaporedju barv. Za igro utrjevanja barv potrebujemo igralno kocko z različnimi barvnimi ploskvami. Pri igri sodelujeta dva igralca. En igralec meče kocko, drugi pa se premakne na barvno polje, ki je na kocki. Vloge se zamenjajo, ko igralec pride do cilja.

Igro lahko nadgradimo tako, da uporabimo dve igralni kocki. Ena kocka ima različne barvne ploskve, na drugi kocki pa na ploskve napišemo npr. posamezne črke ali besede. Pri igri lahko sodelujejo dva ali trije igralci. Eden od igralcev vrže kocko z barvnimi ploskvami, drugi kocko s črko oz. besedo. Tretji igralec se premakne na polje v povezavi z barvo ter pove besedo na določeno črko oz. poved, v katero vključi dano besedo.



**Slika 3:** Sledi.



### **3 ZAKLJUČEK**

Različne talne igre, razporejene po šolskih hodnikih, so odlična popestritev pouka. Učilnice so, glede na veliko število učencev v posameznem razredu, pogosto premajhne, da bi lahko izvajali gibalne igre. Učenci so utesnjeni in imajo malo osebne prostora. Z uporabo aktivnih hodnikov jim lahko omogočimo svobodo pri gibanju tako v okviru pouka kot tudi med šolskimi odmori. Sprijazniti se moramo le z nekoliko večjim hrupom, ki ga učenci povzročajo na hodnikih, medtem ko uporabljajo in preizkušajo talne igre. Učencem moramo pustiti, da sami oblikujejo in prilagajajo pravila igre, da so kreativni in aktivni. Kajti, ko aktiviramo telo, aktiviramo možgane.

### **4 LITERATURA IN VIRI**

[1] Moravec B. 2015. Z didaktičnimi igrami prepleten pouk – delavnica. Internetni vir: <https://www.zrss.si/naravoslovje2015/files/petek-delavnice/Z-didakticnimi-igrami-prepleten-pouk.pdf> (dostopno 6.11.2018).

[2] Petauer Vizjak K. 2011. Didaktične igre pri pouku spoznavanja okolja v drugem razredu osnovne šole. Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta, Oddelek za razredni pouk: 118 s.

[3] Sportal, 2012. Internetni vir: <https://siol.net/sportal/rekreacija/redno-gibanje-je-izrednega-pomena-pri-otrocih-274786> (dostopno 6.11.2018).

[4] Videmšek M., Tomazini P., Grojzdek M. 2007. Gibalne igre z improviziranimi pripomočki. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport: 186 s.

## **LITERARNI SPREHOD PO POTEH KULTURNE DEDIŠČINE**

### **POVZETEK**

Leto 2018 je razglašeno za Evropsko leto kulturne dediščine. Med poukom slovenščine, pri urah književnosti dijake opozarjam in skrbim za ozaveščenost dijakov, da imajo primeren odnos do kulturnih spomenikov in literarnih del iz pretekle zgodovine. Prizadevam si in želim, da vzpostavijo do avtorjev in njihovih del spoštljiv odnos. Posebno pozornost namenjam lokalni kulturni in še posebej literarni dediščini. Za večino dijakov vozačev je Novo mesto dokaj neznano mesto, zato se v 3. letniku strokovnega in gimnazijskega programa podamo na voden ogled mesta. Mnenje po ogledu so dijaki obeh programov podali v krajši anketi. Zanimalo me je, kako se je literarni sprehod obnesel v interpretacijah dijakov na poklicni in splošni maturi.

**KLJUČNE BESEDE: dediščina, sprehod, ozaveščenost**

## **A LITERARY WALKING TOUR ON THE PATHS OF CULTURAL HERITAGE**

### **ABSTRACT**

The year 2018 has been announced as the European Year of Cultural Heritage. During Slovene classes at literature lessons I raise students' awareness in order to have a proper attitude to cultural monuments and literary works from the past history. I strive as well as wish the students to establish a respectful attitude to authors and their works. I give special attention to the local culture, especially the literary heritage. For most students commuters Novo mesto is a relatively unknown town, therefore in the 3rd year of the secondary school (either technical or gymnasium) we take a guided walking tour of the town. The students expressed their opinion after the tour in a short survey. I was interested in the question how the literary tour proved effective in students' essay interpretations in their vocational matura and matura examination.

**KEY WORDS: heritage, a walking tour, awareness**

## 1 UVOD

V učnem načrtu za srednje šole pri splošnoizboraževalnem predmetu slovenščina med drugim piše: »Dijaki/dijakinje se z ustvarjalno močjo slovenskega jezika srečujejo še zlasti ob umetnostnih besedilih. Namen tega srečevanja je branje, osebno doživljanje in odprto razumevanje obveznih in prostoizbirnih umetnostnih besedil iz slovenske in prevodne književnosti. Na ta način dijaki/dijakinje razvijajo doživljajske, domišljijsko ustvarjalne, vrednotenjske in intelektualne zmožnosti, ki bogatijo posameznikovo osebnost in so sestavina estetske zmožnosti, ter poglobljajo splošno sporazumevalno zmožnost za sprejemanje in izražanje raznovrstnih besedil. Spoznavanje temeljnih dejstev in nosilcev zgodovine slovenskega jezika in književnosti je eden od najpomembnejših pogojev za poglobljanje kulturne, domovinske in državljske vzgoje. Umeščanje reprezentativnih del iz slovenske književne ustvarjalnosti v evropske kulturne okvire pa prispeva k medkulturni in širši socialni zmožnosti. Kritična refleksija obravnavanih pojavov prispeva še k razvijanju kritičnega mišljenja ter k učenju učenja.«

Pri pouku se večkrat navezujemo na druga predmetna področja. Predmet slovenščina se smiselno povezuje s poukom tujih jezikov, z zgodovino, umetnostno zgodovino, filozofijo, sociologijo in posredno z vsemi predmetnimi področji, saj je razvijanje sporazumevalne zmožnosti pomembno za uresničevanje ciljev tako pri naravoslovnih kot pri družboslovno-humanističnih predmetih. Medpredmetne povezave izvajamo v različne namene in na različne načine, npr. kot motivacijo, nadgradnjo in utrjevanje obstoječega znanja, oblikovanje avtentičnih nalog, projektni dan ipd.

Že vrsto let se pri pouku slovenščine predvidoma v 2. polletju, po obravnavi literarnozgodovinskih obdobjih realizma in moderne, z dijaki gimnazijskega in strokovnega programa odpravimo na literarni sprehod po Novem mestu. V pripravi na voden ogled sem poiskala tudi zgodbe in informacije iz ustnih virov, ki jih ne najdemo v uradnih knjižnih virih.

Na koncu sem pri dijakih obeh programov naredila anketo in zabeležila ugotovitve.

## 2 POTEK POTI

Pot začnemo za ŠD Marof, pridemo do Kettejevega drevoreda in spominske sobe (1), povzpne se na vrh Marofa. Nadaljujemo po Rozmanovi ulici do Študijske knjižnice Mirana Jarca in nagrobnika Leopoldine Kuralt, muze Simona Jenka (2). Nadaljujemo po Rozmanovi ulici do nekdanje Kazine, kjer so prvič uprizorili Linhartovega Matička (3). Ko pridemo do Glavnega trga, zavijemo na Vrhovčevo in nadaljujemo do Streliške ulice, kjer se ustavimo pred hiši, v kateri je živel Janez Trdina (4). Vrnemo se na Glavni trg in nadaljujemo do Rotovža, spregovorimo o Glavnem trgu in si ogledamo atrij knjigarne Goga. Stopimo še do Kettejevega vodnjaka (5). Spustimo se do reke Krke in predela Šanc s pogledom na gradič Neuhof, dom Julije Primic (6). Prečkamo Kandijski most in pridemo do nekdanjega hotela Kandija, kjer je obeležje, posvečeno Novomeški pomladi. (7) Po Trdinovi ulici se povzpne do gradu Grm, kjer je živel Anton Podbevšek (8).

## **A) KETTEJEV DREVORED, KETTEJEVA SPOMINSKA SOBA**

Kettejev drevored, dvostranski obcestni drevored divjih kostanjev je eno najbolj slikovitih novomeških sprehajališč. V okoli 1500 metrov dolgem devoredu, ki poteka čezprazgodovinsko naselbino Marof (Kapiteljska njiva) in povezuje mesto s sosesko Bršljin, je bilo zasajenih 370 dreves. Njegov nastanek sega v čas po letu 1900, ko je bila z izgradnjo današnje Ljubljanske ceste opuščena historična cesta čez Marof. Drevored je kot eden najbolj značilnih mestnih drevoredov v Sloveniji zavarovan kot spomenik oblikovane narave.

Na hiši na začetku drevoreda je spominska plošča, ki priča, da je v času šolanja na novomeški gimnaziji (1897 in 1898) tu živel Dragotin Kette.



**Slika 1:** Hiša, v kateri je prebival Dragotin Kette v letih 1897 in 1898.

## **B) ŠTUDIJSKA KNJIŽNICA MIRANA JARCA**

V vrtu Študijske knjižnice Mirana Jarca so pred leti prenesli nagrobnik Leopoldine Kuralt, muze Simona Jenka, da bi ga ohranili. Simon Jenko se je vpisal na frančiškansko gimnazijo v Novem mestu. Bil je izredno občutljiv, vase zaprt in nadpovprečno nadarjen dijak. Preživljal se je s poučevanjem otrok svetnika Kuralta, lastnika graščin v Smuku in Podturnu pri Semiču v Beli krajini. Pri tem se je zaljubil v svojo učenko Leopoldino in ji posvetil veliko pesmi, med drugim ciklus pesmi Obujenke.

## **C) SPOMINSKA PLOŠČA OB PRVI UPRIZORITVI LINHARTOVEGA MATIČKA**

Našo pozornost pritegne spominska tabla na hiši, kjer sta danes hranilnica Lon. Tu je nekoč deloval klub Kasino, kjer se je govorilo samo nemško. Leta 1848 (6. januarja), tri mesece pred marčno revolucijo na Dunaju, so zavedni Novomeščani prvič na Slovenskem uprizorili komedijo razsvetljskega dramatika Antona Tomaža Linharta Ta veseli dan ali Matiček se ženi. Linhart (1756–1795), ki je svojega Matička objavil že leta 1790, a zaradi prepovedi avstrijske cenzure ni smel biti uprizorjen. Novomeščane je gotovo vodila slovenska narodna zavzetost, saj je v Linhartovem Matičku izpostavljena protiplemiška ost.



**Slika 2:** Spominska plošča pri bivši plesni dvorani Kazina.

#### **D) HIŠA JANEZA TRDINE NA STRELIŠKI ULICI**

Potem ko je Janez Trdina po prisilni upokojitvi pri komaj 37 letih prišel v Novo mesto, je tu živel v precej slabih razmerah, tesnih, mračnih in mrzlih sobicah najprej v Bršljinu in nato v mestu. 25. maja 1882 pa se je poročil z Urško Grohar, vdovo po krčmarju Francu Jermanu, in se naselil v njeni hiši na današnji Streliški ulici 1, ki jo je po ženini smrti (1890) podedoval in v njej živel do svoje smrti leta 1905. Gotovo je od tod pogosto hodil na »sprehode« po Gorjancih, v Belo krajino ter okoliške kraje, poslušal zgodbe preprostih ljudi, jih zapisoval in predelane objavljaj kot Bajke in povesti o Gorjancih.



**Slika 3:** Trdinova hiša na Streliški.

## E) KETTEJEV VODNJAK

Marmorni sedemkotni Kettejev vodnjak stoji v zgornjem delu Glavnega trga. Vodnjak je bil izdelan po zamisli arhitekta Marjana Mušiča. Postavljen je bil 1955 na mestu, kjer je do 1903 stal litoželezni vodnjak. V vodnjak so vklesani verzi Kettejeve pesmi Na trgu.

Na vodnjaku so izpisani verzi iz Kettejeve pesmi Na trgu: *Noč trudna molči, nezamudna beži čez mestni trg luna sanjava ...* Pesnik je te in še mnoge verze namenil svoji veliki ljubezni Angeli Smola, ki jo je spoznal, ko je obiskoval novomeško gimnazijo. Podobno kot Prešeren, ki je svojo Julijo prvič srečal v trnovski cerkvi v Ljubljani, je Kette svojo Angelo zagledal v novomeški kapiteljski cerkvi (prim. sonet Zakaj sem bil v Kapiteljnu) in se vanjo zaljubil. Več kot možno je, da je večkrat slonel ob vodnjaku, ki je bil tedaj še iz bron, in hrepeneče zrl v okna Bergmanove hiše, kjer naj bi živela Angela Smola.



**Slika 4:** Kettejev vodnjak.

## F) NEUHOF

V gradiču Neuhof (Novi dvor) je po preselitvi iz Ljubljane v Novo mesto s svojim soprogom Scheuchenstuelom vse do smrti živela Prešernova pesniška muza Julija roj. Primic (1816–1864), ki počiva na šmihelskem pokopališču tik ob kapeli. Janez Trdina v eni izmed svojih zgodb z naslovom Doktor Prežir pripoveduje, kako so ubogo Julijo dražili in strašili novomeški študenti, ki so ponoči s čolnov pod njenim oknom prepevali Prešernovo pesem Pod oknom (Luna sije, kladvo bije, trudne, pozne ure že, pred neznane srčne rane meni spat ne puste. Ti si kriva, ljubezniva deklica neusmiljena, ti me raniš, ti mi braniš, da ne morem spat doma ...).



**Slika 5:** gradič Neuhof.

### **G) KANDIJA IN NOVOMEŠKA POMLAD**

V salonu nekdanje Windischerjeve gostilne v Kandiji je bila 26. septembra 1920 pod pokroviteljstvom Riharda Jakopiča odprta 1. pokrajinska umetniška razstava, kjer so svoja dela razstavljali mladi novomeški umetniki – študenti in gimnazijci – Božidar Jakac, Ivan Čargo, Zdenko Skalicky, Marjan Mušič idr. Takratno umetniško gibanje je zaokrožil še Kogojev koncert na gradiču Kamen in literarni večer v Narodnem domu, kjer sta nastopila pesnika Miran Jarc in Anton Podbevšek. Vse omenjene dogodke, ki so jih kasneje ponovili še v Ljubljani, danes poznamo pod imenom *Novomeška pomlad*.

1. pokrajinsko umetniško razstavo je obiskal takratni ljubljanski škof Anton Bonaventura Jeglič. V zvezi s tem biskom je znana anekdota, da je Božidar Jakac ob škofovem prihodu takoj umaknil z razstave neki akt in ga šele po škofovem odhodu postavil nazaj na svoje mesto (Jeglič je bil namreč znan tudi po tem, da je dal pokupiti in nato zažgati celotno naklado Cankarjeve pesniške zbirke Erotika).



**Slika 6:** Hotel Kandija.

## H) GRAD GRM

Grad je bil, kot opisuje Valvazor, sezidan ob koncu 16. stoletja, ko so trije bratje Mordax, plemiči stare kranjsko-koroško-štajerske rodbine, ki so posedovali graščino Graben ob Krki pri Novem mestu, svojo posest bratovsko razdelili. V grmskem gradu je svoja otroška leta preživel pesnik, avantgardist Anton Podbevšek. Njegov oče je bil namreč hišnik na tedanji kmetijski šoli, zato je Podbevškova družina dobila stanovanje v prostorih gradu. Znana je zgodba, da si je mladi Podbevšek izprosil dovoljenje, da je imel vstop v sobo zgoraj v grajskem stolpu z okni na vse štiri strani neba, kjer je morda dobival navdih za svoje prve pesmi (sam je trdil, da je do svojega 13. leta napisal in uničil že več pesniških zbirk).



Slika 7: Grad Grm.

## 2 ANKETA

Anketa je bila izvedena v dveh oddelkih, v 4. letniku strokovnega programa elektrotehnik in med dijaki in dijakinjami 3. letnika programa tehniška gimnazija. Zanimalo me je, če se zanimanje in poznavanje razlikuje glede na kraj bivanja in program, ki ga obiskujejo.

Anketo je rešilo 21 dijakov strokovnega programa in 13 dijakov oz. dijakinj programa tehniška gimnazija.

**1. vprašanje: Si poznal/a zgodbe, ki si jih poslušal/a na literarnem sprehodu?** Pri tehnikih je z NE odgovorilo 8 od 13 dijakov vozačev (61 %), od 9 Novomeščanov je prvič zgodbe s sprehoda slišalo 5 dijakov, kar je 55 %.

Od 13 gimnazijcev je bilo 5 Novomeščanov, samo 2 (40 %) sta poznala nekaj zgodb, ne pa vse, ostali trije (60 %) jih niso poznali. Dijaki vozači: nihče od 8 dijakov ni poznal zgodb.

Če seštejemo vse skupaj, od 34 dijakov, je zgodbe prvič slišalo 15 otrok, kar je 44 %, od tega 7 domačinov, kar je 18,9 %.



## **2. vprašanje: Ti je všeč podajanje šolske snovi izven učilnice? Utemelji.**

Prav vsem dijakom je všeč ta način podajanja šolske snovi, torej skozi zgodbe in sprehod, zato ker je po njihovem mnenju bolj zanimivo, nevsakdanje, bolj sproščeno, ker je v šolskem urniku unicum, ker si snov lažje zapomnijo in še izvedo marsikaj zanimivega.

## **3. vprašanje: Naštej točke, kjer smo se ustavili oz. jih omenili.**

Od 13 gimnazijcev je samo 7 dijakov naštel vse točke našega sprehoda, kar znaša 53 %, od tega so bili 4 Novomeščani (30 %) in 3 vozači (23 %), med tehnikami pa 9 od 21 dijakov, kar znaša slabih 43 %, od tega 5 Novomeščanov (23,8 %) in 4 vozači (19 %).

## **4. vprašanje: Kateri podatek te je presenetil oz. se ti je še posebej vtisnil v spomin?**

Pri gimnazijcih so se pojavili trije odgovori, in sicer 5 jih je odgovorilo, da *Nobeden*, kar je 23,8 %, tri dijake (23 %) je presenetil podatek o prvi uprizoritvi Linhartovega dela v Novem mestu, 5 dijakov pa so presenetili podatki v zvezi z življenjem Dragotina Kettejeva v Novem mestu (23 %).

Pri tehnikih so bili odgovori raznovrstnejši. Šesterico so presnetila dejstva in zgodbe o Dragotinu Ketteju (2,8 %), na dva je vtis naredila usoda Julije Primic v Novem mestu (0,9 %), trije dijaki so bili presenečeni nad pomenom Janeza Trdine v mestu (10 %), dva sta napisala več odgovorov (0,9 %), dva dijaka (0,9 %) je presenetilo, da je bil Linhartov Matiček prvič uprizorjen v Novem mestu, peterica ni zapisala odgovora (23,8 %), enega pa je navdušila literarna zgodovina našega mesta (4,5 %).

## **3 SKLEP**

Prijetem literarni sprehod je gotovo lepa popestritev pouka književnosti, tako kot so navedli dijaki, vseeno pa ni sama sebi namen, opaziti je večji interes za književnost, za okolje, v katerem se šolajo, besedila, o katerih govorimo so pri ocenjevanju pri pouku in na maturi vedno dobro interpretirana.

Za razumevanje književnosti in njene vloge ni dovolj le branje in razpravljanje o njej, temveč jo je treba vrednotiti v širšem kontekstu časa in kraja, pri tem pa dijak razvija tudi ključne zmožnosti. Po definicijah literarne zmožnosti ta že sama vključuje sporazumevalno zmožnost, kulturno zavest in širše socialne zmožnosti. Dejavnosti, s katerimi razvijamo posamezne ključne zmožnosti pri pouku književnosti, pa ne smejo biti samo popestritev pouka, pač pa tudi morajo razvijati vse štiri sporazumevalne dejavnosti: branje, poslušanje literarnih besedil, kot tudi govorjenje in pisanje o njih.

Tako da bomo literarni sprehod na Srednji elektro šoli in tehniški gimnaziji prakticirali tudi v bodoče.

## **4 LITERATURA IN VIRI**

- [1] Bačer, Karel. (2017). Iz dolenske preteklosti: ob stoletnici rojstva Karla Bačerja. Novo mesto: Knjižnica Mirana Jarca.
- [2] Komelj, Milček. (2007). Novomeška knjiga. Ljubljana: Slovenska matica v Ljubljani.

## GIBANJE V ŠOLI – GIBANJE ZA ŽIVLJENJE

### POVZETEK

Kot učitelj športa vsakodnevno opažam različno vedenje otrok v povezavi z gibanjem. Ena vedenja so vezana neposredno na gibanje samo (užitek, napor, utrujenost ...), druga pa na samo pripravo na gibanje in odnos do gibanja (motivacija, težave, dvomi ...). V članku bom predstavil, kako se z otroki "spopadam" ob različnih situacijah in kateri je moj glavni cilj, ki ga skušam doseči kot vodja skupine učencev.

**KLJUČNE BESEDE:** gibanje, šport, motivacija, odnos, učitelj, znanje za življenje

## MOVEMENT IN SCHOOLS – MOVEMENT FOR LIFE

### ABSTRACT

As a sports teacher I notice different pupil's behavior associated with movement on a daily basis . I notice two kinds of behaviour. First one is associated directly with movement itself (pleasure, effort, fatigue...) and the second one is associated with preparation for movement and attitude about movement (motivation, problems, doubts...). In my paper I will share how I "confront" pupils during different situations. I will also expose my main goal I am trying to reach, as the leader of the group of pupils.

**KEY WORDS:** movement, sports, motivation, attitude, teacher, knowledge

## 1 UVOD

Otrok potrebuje gibanje kot hrano - vsak dan. To je zelo pomembno za pravilno rast in razvoj otroka. Že dojenček nagonsko telovadi vsak dan, če tega ne počne, je najverjetneje bolan. C. W. Hetherington pravi, da kar zamudi 8-letni otrok, tega 18-letnik ne bo več mogel nadomestiti (Sluga, 1981, str. 12).

Pomembnost vsakodnevnega gibanja je jasna slehernemu človeku. Da je temu res tako, nam postane jasno ob poškodbah – zlomih, kjer je potrebna mobilizacija uda. Po nekajtedenski mobilizaciji, mišice atrofirajo in poškodovana okončina izgleda nebogljeno. Kar nekaj časa in truda je potrebno vložiti v delo, da se mišice "normalizirajo" oz. približajo stanju pred poškodbo.

Slehernemu človeku, mlademu ali staremu, pomeni telesno gibanje nekaj, kar sodi med življenjske potrebe. Brez dela, psihofizičnega udejstvovanja, človek peša, hira in propada. Da bi delali z veseljem, je potrebno:

- da je človek kot telesno, duševno in družbeno bitje zdrav,
- da je telesno razvit, močan, utrjen in izurjen,
- da zna delati, da hoče delati, to je, da ima pravilen odnos do dela (Ulaga, 1976, str. 9).

Ker pa delo predstavlja predvsem enostransko obremenitev za določene mišične skupine in od ljudi zahteva "prisilno držo", je pomembno, da si vzamemo čas za drugačne oblike gibanja - športno rekreacijo.

## 2 GIBANJE

### 2.1 IGRA

Igra je spontana, navadno otroška dejavnost, ki pa jo lahko opazimo tudi pri odraslih. Odrasli se praviloma igrajo manj pogosto kot otroci – sami pravijo, da nimajo časa! Pogosto je igra skupinska, za razvedrilo in zabavo; lahko pa gre tudi za gibalno-športno dejavnost, organizirano po določenih pravilih. Igra je spontana, povezana z nepričakovanim in nevzročnim delovanjem. Izvaja se zaradi nje same, je notranje motivirana, svobodna, odprta ter za izvajalca prijetna (po Bregant, 2016, str. 2).

Zanimiv je angleški prevod besede igra. Igra (angl. play) nima od zunaj postavljenih meril in se razlikuje od iger s pravili (angl. game). Igra je po definiciji brez namena in brez stremljenja k rezultatom.

Bregant (2016) meni, da otrok preko igre preigrava vloge, katerim v resničnem življenju še ni kos, uporablja domišljijo, ustvarja, raziskuje in vstopa v dejavnosti z drugimi ljudmi. Tako spoznava vloge odraslih, v nekaterih primerih pa le v igri, otrok postane enakopraven odraslim: ko jih premaga pri igri s kartami ali hitreje spleza na bližnje drevo. Med igro razvija lastne kompetence in gradi samopodobo, pridobiva samozavest. Otroci se pri igri učijo dela v skupini, prilagajanja, pogajanja, vodenja, reševanja sporov in postavljanja zase. Skratka razvijajo socialne kompetence. Učijo se razumeti soigralca, učijo se potruditi za zmago in prenesti poraze. Pričenjajo razumevati, zakaj je spoštovanje pravil dobro za vse igralce in spoznavajo, da se ne sme goljufati, kar je osnovni temelj pri moralnem razvoju.

## 2.2 VLOGA UČITELJA

Tisto, kar smo ugotovili, da velja za delo, lahko prenesemo tudi na športno rekreacijo. Ko je človek telesno razvit, utrjen in izurjen, ko obvlada neko gibanje, to že samo po sebi predstavlja motivacijo za ukvarjanje s športom. Tak človek si bo vzel čas za lastno veselje, katerega mu gibanje predstavlja in mu ga nudi. Tukaj pridemo do izraza učitelji – učitelji športa. Naša naloga je, da učence pripravimo na življenje; na športno življenje in življenje s športom. Kot učitelji moramo upoštevati predvsem dva vidika: vzgojni in izobraževalni vidik. Če nam uspe najti pravo ravnotežje in če svoje delo opravljamo s srcem, nam to bolj ali manj uspeva.

Glasser (1990, str. 4) svetuje učiteljem: "Ne poskušajte prepričevati drugih o težavnosti učiteljskega poklica. Ne bo vam uspelo! Dovolj bo, če prepričamo sebe.". Pomembno je, da se kot učitelji tega zavedamo in da smo pripravljeni na najrazličnejše "provokacije" s strani učencev, staršev in okolice. Tam smo zaradi učencev. V začetni fazi pri delu z učenci izstopa vzgojni vidik, ki prevlada nad izobraževalnim. Iz leta v leto opažam, da učenci niso navajeni poslušati in slišati. To pomeni, da z učenci težko predelamo neko snov oz. jih nečesa naučimo, če sploh ne vedo, kaj morajo delati. Zaradi tega je pomemben tak učitelj (kot osebnost), ki zna učence pritegniti.

Učencu ne moremo posredovati naše, nam še tako pomembne kakovosti, če to zanj ni kakovost. Slovnica in algebra, če učenec ni poseben talent, mu sami po sebi ne bosta pomenili kakovosti. Kakovost pa učencu lahko pomenita učitelja matematike in slovenščine, zaradi katerih bo pripravljen sprejeti slovnico in algebro (Glasser, 1990, str. 5,6).

Sluga (1981) pravi, da morajo učenci pri športu spoznati, da je sodelovanje v športu pomembnejše od zmage, da zmaga nima prave veljave, če ni zaslužena pošteno (vzgojni vidik). Sam bi dodal, da je vzgojni vidik prisoten vedno in povsod. Sam izobraževalnega vidika niti ne znam zagotavljati ob odsotnosti vzgojnega, saj si nenehno prizadevam, da pritegnem učenčevo pozornost in jo usmerim v izobraževalni vidik. Vsekakor ne smemo zanemarjati izobraževalnih ciljev športa, kjer se človek mora naučiti nekaterih vseživljenjskih spretnosti – pouk naj rabi potrebam v življenju (izobraževalni vidik). Tako je pomembno, da se naučimo teči, preskočiti ovire, obvladati telo na lestvi in na plezalih, plavati, smučati, kolesariti. Pomembno je tudi, da se "spoprijateljimo" z žogo, saj nam moštveni športi, poleg užitka, nudijo tudi možnosti za razvoj socialnih veščin in nas vzgajajo. Včasih je lažje v zrelejši dobi nadomestiti slovnična in jezikovna pravila, zgodovinske podatke in matematične formule, lažje je tudi menjati določene poglede na svet, kot pa nadomestiti slab ali nepravilen telesni razvoj, slabo zdravje, in slabo telesno kondicijo, ki je mnogokrat posledica malomarnega in nepravilnega telesnega razvoja v mladosti (Sluga, 1981, str. 13).

## 3 CILJ ŠPORTA V OSNOVNI ŠOLI

V učnem načrtu (v nadaljevanju UN) za športno vzgojo oz. šport imamo opredeljenih mnogo ciljev. Prav tako UN obsega široko paleto vsebinskih sklopov, katere je potrebno pri športu predelati. Tako bi se osnovnošolci spoznali z različnimi športnimi igrami, katere naj bi po UN

predelali do potankosti. Ob tem naj bi pridobili teoretična znanja o teh športih, spoznali pravila. Poleg športnih iger morajo spoznati tudi gimnastiko, atletiko, plavanje...

Sam si na začetku 6. razreda zastavim en sam cilj, lahko bi ga označil kot končni cilj: otroka navdušiti za ukvarjanje s športom.

Na poti do končnega cilja je mnogo posebnosti, za katere opažam, da se zvrstijo nekako takole:

I) Učenci, v najboljših letih svojega gibalnega razvoja, vadijo pri športu v prevelikih skupinah z enim učiteljem, kateremu sta glavni skrbi pridobiti 6 ocen v šolskem letu za 28 učencev in zagotoviti dovolj visoko stopnjo varnosti za svoje učence. Poraja se vprašanje, koliko so učitelji razrednega pouka v času svojega izobraževanja uspeli predelati športne vsebine, katere učijo. Zaradi širokega spektra znanja, katerega razredni učitelji posredujejo svojim učencem pri različnih predmetih, menim, da se športno znanje zapostavlja.

II) Učenci pridejo z razredne na predmetno stopnjo, kjer doživijo prvo spremembo – vadbene skupine so manjše, saj so učenci in učenke ločeni po spolu. Po dobrih ocenah iz športa in verjetno veliko proste igre, so v 6. razredu soočeni s svojim neznanjem – kar v veliki meri težko sprejmejo. Predvsem učenke ne znajo metati žoge, v glavnem se ji umikajo (kot so to počele 5 let pri igri med dvema ognjema), lovljenja žoge pa se lotita na začetku 2 ali 3 učenke znotraj posameznega razreda. Zaradi tega v 6. razredu stremimo k lovljenju in metanju žoge (rokomet, odbojka, košarka), da bi učenke izgubile strah pred žogo in premagale vzorec 5-letnega bežanja od žoge (med dvema ognjema). Seveda uporabim tudi to igro, a z modificiranimi pravili, kjer je lovljenje najpomembnejša prvina. V začetku šolskega leta se ob rokometu lotim tudi atletike, kjer predelamo osnovno atletske abecedo, se posvetimo tehniki tekov in metov, predvsem pa jih postopoma navajam na napor. Današnji otroci (razen izjem, ki trenirajo po klubih), so navajeni lagodnega življenja. Ob naporu se ustavijo, kljubujejo, si izmišljajo najrazličnejše izgovore (poškodbe, bolečine...), vse z namenom, da bi si delo olajšali. Pri dekletih porabim kar nekaj časa, da jih navadam nositi popolno športno opremo, kamor spadajo tudi speti dolgi lasje v čop. Po 2 mesecih se začne kazati napredek. Učenke začnejo uživati v igri, teku in ostalih vsebinah. Ostajata ena ali dve upornici, s katerima se "spopadam" tedensko. V tem obdobju je predvsem potrebna doslednost in vztrajanje pri začetnih navodilih, saj sem dnevno na preizkušnji. Čez čas sem na tedenski, kasneje na mesečni preizkušnji. V tem obdobju ne dovolim prevelike svobode odločanja glede gibalnih vsebin, občasno pa jim vendarle ustrezem. To bi lahko primerjal z ribolovom, kjer moraš veliko ribo najprej izmučiti, da bi jo lahko naposled ujel – malo popustiš, nato ponovno zategneš... Pomembno je le, da trdno držiš ribiško palico in je ne izpustiš.

III) Sledi obdobje "miru" (6. in 7. razred) in dela, katerega izkoristim, da učenkam posredujem čimveč znanja, ki ga premorem, saj se zavedam, da prihaja puberteta. Tukaj predelamo več športov, kjer poskušamo doseči nek nivo prilagojene igre, saj se zavedam, da bo to v kasnejšem obdobju zelo pomembno.

IV) Puberteta. Od avtoritativnega vodenja razreda se počasi (neopazno) "približujem" in skušam, z do sedaj že izgrajeno avtoriteto, voditi razred v spodbudnem okolju. Sledi namreč faza, v kateri je vse "brezveze". Zato je zelo pomembno, da smo neka znanja že osvojili, saj v fazi "brezveze" nismo učinkoviti pri novih vsebinah, razen če so te vsebine atraktivne, pa še to

le za kratek čas. Seveda ne odstopam od dogovorov, sprejetih v 6. razredu, a ti so sedaj že ponotranjeni – tu in tam je potrebno kakšno učenko spomniti, da je "pozabila" na čop ali na ustrezno obuvalo. Večinoma z nasmehom priznajo "poraz" in ugotovijo, da so nekatere stvari ostale. Vsekakor se srečam tudi z upornicami. Tukaj pride do izraza Glasserjeva teorija o izbiri, ki nam govori, da ne moremo nadzorovati vedenja najstnika, ko nismo z njim, malo, ko smo z njim, da pa lahko nadzorujemo svoje lastno vedenje in to je edino, kar lahko nadzorujemo (2002, str. 9,10). Zaradi tega zavedanja se teh soočenj lotevam s previdnostjo. Najprej se jim poskušam izogniti – ignoriranje. V kolikor se zadeva stopnjuje, poskušam z individualnim pristopom učenko opomniti, da sem jo opazil in da želim, da preneha s svojim neprimernim vedenjem. V nadaljevanju povem na glasno, da sliši ves razred, saj je vedenje že nekaj časa moteče in vodi v nevarnost, da bi dobila somišljenice in priležnice (večkrat se zadeva pojavi v paru, kjer ena učenka prevzema vodilno vlogo in komunicira z učiteljem, druga pa ji vneto prikimava). Če kljub temu ne preneha, sam pri sebi razmislim ali imam dovolj energije in moči, da se podam v "dvoboj" in predvsem ali bom ta "dvoboj" dobil. V kolikor je na katerokoli vprašanje odgovor NE, počakam na (zame) primernejši trenutek. V vsakem primeru pa se bo "boj" začel, le ob zame najprimernejšem trenutku, saj vem, da bom vztrajal in se "boril" do konca!

V) Umiritev in priprava na vstop v srednjo šolo. V tem času deklice postanejo dekleta. Komunikacija se bistveno spremeni, saj v približno enakovrednem (partnerskem) pogovoru oblikujemo učne vsebine. Več časa namenimo igri in pa ločenemu delu po interesu učenk. Menim, da je to bistveno za nadaljnjo športno (rekreacijsko) pot, kjer se bodo učenke ukvarjale s športom po lastni izbiri. Vesel sem, če se naučijo osnov odbojke (lahko jo igrajo praktično povsod – na travi, na snegu, na mivki, v dvorani, v vodi...) in da znajo dokaj dobro kontrolirati in usmerjati žogo. V kolikor nam uspe osvojiti osnove iger z loparji, se naučimo plavati, smučati, plezati, teči in si sestaviti osnoven aerobni trening in osvojimo nekaj košarkaških prvin, vključno z igro 2:2 in 3:3, in da pri tem uživamo, menim, da sem dobro opravil svoje delo in dosegel cilj. Predvsem je pomembno, da pridobijo temeljno znanje in spretnosti, da se bodo v prihodnosti brez sramu lotile kakšnega športa.

Ob upoštevanju in izvajanju UN je moj glaven namen, da si vsaka učenka ali vsak učenec najde nek šport, v katerem je uspešen in se ga loteva z zadovoljstvom. Uspešnost je za nekoga, ki v 6. razredu ni ujel nobene žoge, lahko že ta, da se v popoldanskem času sreča z najboljšim prijateljem na igrišču, kjer pretečeta krog ali dva za ogrevanje in se pomerita v sproščeni igri košarke 1:1 na en koš. Dostikrat se tja odpravita s kolesom in se po igri odločita, da postorita še nekaj za kondicijo ter pretečeta še kakšen dodatni krog. Uspešnost je za nekoga drugega ta, da je v času vzgojno izobraževalnega dela pri urah športa ugotovil, da se preprosto mora ukvarjati z nekim določenim športom, saj mu je zelo všeč in se je včlanil v kakšen športni klub, kjer ob sistematičnem delu preživlja popoldneve. Predvsem pa je pomembno, da učenci in učenke dobijo neka splošna znanja, da obvladajo svoje telo, da začutijo telesni napor in se morebiti sami odločijo za kakšen nov šport.

#### **4 SKLEP**

Ob vse večjemu dotoku informacij, je potrebna selekcija, kaj se naučiti in si zapomniti in kateri so tisti podatki, ki niso tako nujni, da si jih zapomnimo, saj so javno dostopni. Ob sodobni tehniki

in mobilnosti (pametni telefoni, mobilna omrežja) je po mojem mnenju bistveno pomembneje, da učence naučimo, kako do podatkov priti in ne, da jih znajo na pamet. Npr. podatek o površini Rusije se mi zdi skrajno nepomemben, saj si takšno velikost težka predstavljamo, hkrati pa ga na spletu najdemo oz. pridobimo v manj kot minuti. Podoben nesmisel je tekmovati z računalnikom v matematiki ali fiziki, saj računalniki lahko bistveno bolje računajo kot mi. Otroci to kmalu ugotovijo in se jim ob tem porodi logično vprašanje: "Zakaj se moram to učiti, če pa lahko hitreje izračunam s pomočjo kalkulatorja?". To je osnovna aplikacija na vsakem mobilnem telefonu. Menim, da je bistveno pomembneje, da otroke naučimo drugih kvalitativnih, takih, katere računalniki ne zmorejo. Naučiti jih moramo socialnih veščin, jim dati priložnost, da začutijo glasbo, umetnost in jih navdušijo za ukvarjanje s športom.

Zelo nesmiselni se mi zdijo tudi normativi pri pouku športa (na razredni stopnji), kjer se od učiteljic razrednega pouka pričakuje, da bo krotila in naučila 28 otrok ustreznega gibalnega vzorca, hkrati pa poskrbela za dovolj veliko aktivnost posameznega učenca in zagotavljala dovolj veliko stopnjo varnosti. Menim, da bi morali na ministrstvu za šolstvo ugotoviti in zagotoviti dodatnega učitelja športa na razredni stopnji tam, kjer število učencev v posameznem razredu presega število 16, za vseh 105 ur športa.

Ob koncu pa ne morem mimo dejstva, da je v našem šolskem sistemu dober in uspešen učitelj tisti, ki "najbolje in najlepše" piše. Učitelji smo postali birokrati, saj moramo voditi nešteto papirjev, kateri so tudi (žalostno, a resnično) glavni ali celo edini kriterij, na podlagi katerega se ocenjuje uspešnost učitelja. Tukaj bi bila potrebna korenita sprememba, saj učitelji dragocen čas in energijo zapravljamo za "nepomembne" stvari. Na koncu nam zmanjkuje tako časa, kot energije za opravljanje bistva našega poklica – neposreden stik in delo z učenci. Ta je neprecenljiv.

Znanje je napovedovanje in temelji na teoriji. Izkušnje brez teorije nas ne učijo. Ne skušajte posnemati uspeha drugih! Če ne razumete spremljajoče teorije, vas lahko poskus posnemanja pripelje do popolnega kaosa (W. Edwards Deming, po Glasser, 1994, str. 13).

Katerakoli šola lahko postane dobra, če se je osebje pripravljeno potruditi (Glasser, 1994, str. 13).

## 5 LITERATURA IN VIRI

- [1] Bregant, T. (2016). Pomen igre za otrokov razvoj. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje. Pridobljeno 8. 11. 2018 iz <http://www.zdaj.net/assets/Gradiva/Gradivo-za-starse-Nasveti-in-pogovori-o-dojencku/Pomen-igre-za-otrokov-razvoj-za-starse.pdf>.
- [2] Glasser, W. (1990). *The Quality School Teacher, Učitelj v dobri šoli*. Radovljica: Regionalni izobraževalni center (prevod Ksenija Jaušovec; 1994).
- [3] Glasser, W. (2002). *Unhappy teenagers, Nesrečni najstniki*. Ljubljana: Narodna in univerzitetna knjižnica (prevod Darja Teran; 2002).
- [4] Sluga, S. (1981). *Telesna vzgoja za nižje razrede osnovne šole*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- [5] Ulaga, D. (1976). *Telesna vzgoja, šport, rekreacija*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

## GIBANJE PRI INTERESNI DEJAVNOSTI PLESNI KROŽEK

### POVZETEK

Gibanje v današnjem svetu ima čedalje večji pomen. Pomembno je, da že v zgodnjem otroštvu otrokom damo čim več možnosti, da se gibajo ter vzljubijo različne dejavnosti, ki so povezane z gibanjem. Otrok se z gibanjem razvija in krepi svoje čustvene in fizične sposobnosti. Pri interesni dejavnosti *Plesni krožek* v prvi triadi, učence spodbujam, da uživajo v gibanju, da sami ustvarjajo gibe in iščejo možnosti za ustvarjanje le teh. Skupaj z učenci ustvarjamo koreografije na določeno glasbo, dotaknemo se tudi izraznega plesa in ljudskih plesov. Učenci navezujejo socialne stike z drugimi učenci in razvijajo odnos do telesnega izražanja. Želim, da učenci razvijejo pozitiven odnos do plesa, da skozi ples izražajo svoja čustva ter se gibalno izražajo. Učenci si preko plesa pridobijo na samozavesti, razvijajo domišljijo in ustvarjalnost. V strokovnem prispevku bom predstavila kako gibanje pri plesu vpliva na otroka in interesno dejavnost *Plesni krožek*.

**KLJUČNE BESEDE:** gibanje, ples, učenci, interesna dejavnost Plesni krožek

## PHYSICAL ACTIVITY IN A CURRICULAR ACTIVITY DANCING CLASS

### ABSTRACT

Nowadays, physical activity plays an increasingly important role. It is important that children are given as many opportunities as possible to move and to start liking different activities related to physical activity. Through physical activities a child is developing and strengthening its emotional and physical abilities. In a curricular activity "Dancing class" in the first three years I am motivating pupils to enjoy the physical activity, create and try to find movements individually. Together with pupils we create choreographies linked to a specific music, we also touch upon "expression dances and folk dances". Pupils make social contacts with other pupils and develop an attitude towards physical expression. My goal is that pupils develop a positive attitude towards dancing, can express their feelings through dancing classes and are physically active. Dancing helps in gaining self-esteem, developing imagination and creativity. In this article I present, how physical activity of dancing impacts a child and the curricular activity "Dancing class".

**KEY WORDS:** physical activity, dance, pupils, curricular activity »Dancing class«



## 1 UVOD

Vloga in pomen gibanja pri otrocih sta zelo velika. Gibanje vpliva na otrokove psihomotorične sposobnosti, kognitivni in čustveni razvoj. Pomembno je, da že v zgodnjem otroštvu starši, vzgojitelji in učitelji otroke navajamo na gibalne aktivnosti. Preko plesa se lahko otrok na svoj način gibalno izraža in si pridobiva socialne veščine. Ples med drugim otroku omogoča, da si razvija domišljijo, samozavest in pozitivno samopodobo. Pri interesni dejavnosti *Plesni krožek* se učenci seznanijo z različnimi vrstami plesa. Želim, da učenci dobijo pozitiven odnos do plesa, da spoznajo, da se lahko skozi ples izražajo, predvsem pa, da v plesu uživajo.

## 2 VPLIV GIBANJA PRI PLESU NA OTROKA

Skozi celo življenje preko gibov izražamo svoje razpoloženje: žalost, veselje, strast ... Ples nam daje možnost neverbalnega izražanja, možnost, da raziščemo svoje lastne gibe, odpira pa nam tudi pot do spoznanja sebe in drugih. Otrok skozi ples širi svoje energijsko polje. Po plesu se navadno otroci počutijo bolj zbrani in duševno mirnejši. Ples pomaga otrokom do večje samozavesti, povečuje občutek za delo v skupini in za drugega. Preko plesa otrok izraža svoja čustva, občutke in si s tem oblikuje vedenje. Z drugimi učenci vzpostavlja stike, se pusti vodenju in podrejanju. Z gibanjem pri plesu se pri otroku razvija domišljija, mišljenje, pomnjenje in predstavljanje. Preko plesa otrok sklepa nova prijateljstva (Zagorc, 2006a).

Gibalno dejavnost lahko otroci prikažejo tudi s posnemanjem, oponašanjem, ponazarjanjem ... Ravno posnemanje gibanja učitelja ali drugega otroka je začetek plesne tehnike, s tem pa razvijamo razvoj gibalne koordinacije, zaznavanje, predstavljalnosti in orientacije v telesni shemi (Kroflič, 1984).

Različno gibanje pri plesu pripomore k:

- manjši razdražljivosti,
- manjši impulzivnosti,
- izboljšanju vedenjskih motenj (Zagorc, 2006a).

M. Zagorc (2006b) navaja, da plesno gibanje otroku omogoča zavedanje:

- svojega telesa,
- raznovrstnosti svojega gibanja,
- prostora,
- različnih možnosti za izrabo svoje energije.

Za spontan otroški odziv glasbenih aktivnosti je pomemben intenziven glasbeni doživljaj. S tem se ustvari pogoj za integracijo z gibalno-plesno vzgojo. Tako je otrok lahko poslušalec, ustvarjalec in izvajalec glasbeno-plesnih vsebin. Svoboda otroške kreativnosti pri glasbi in plesu imata velik vpliv pri vzgoji otrok (Denac, Ilič, 1993).

### 3 INTERESNA DEJAVNOST PLESNI KROŽEK

V šolskem letu 2017/2018 sem v okviru 17 pedagoških ur izvajala interesno dejavnost *Plesni krožek*. Vanj so bili vključeni učenci od prvega do tretjega razreda.

Pri plesnem krožku sem si pred začetkom šolskega leta zastavila učne cilje. Pri tem sem si pomagala z *Učnim načrtom iz športa* (2011), z *Učnim načrtom glasbene vzgoje* (2011) in z *Učnim načrtom spoznavanje okolja* (2011).

Zastavljeni cilji pri plesnem krožku iz *UN šport* (2011):

- učenci se gibljejo ob notranjih (razpoloženje, izražanje občutkov, funkcionalnih lastnosti predmetov idr.) in zunanjih spodbudah (različne zvrsti glasbe, različni predmeti),
- razvijajo samozavest,
- oblikujejo pozitivne vedenjske vzorce kot so strpnost, medsebojno sodelovanje in sprejemanje drugačnosti,
- izvajajo gibanja v različnem ritmu ob glasbeni spremljavi.

Zastavljeni cilji pri plesnem krožku iz *UN glasbena vzgoja* (2011):

- učenci se ob poslušanju glasbe gibajo,
- učenci plešejo ljudske plesne.

Zastavljeni cilji pri plesnem krožku iz *UN spoznavanje okolja* (2011):

- se razvijajo odnosi med učenci in učiteljem,
- učenci si razvijajo ustvarjalnost,
- učenci si razvijajo pozitivno samopodobo.

Pri *Plesnem krožku* sem nekaj ur načrtovala za:

- učenje ljudskih plesov,
- za ustvarjanje lastnih koreografij na izbrano glasbo,
- izražanje gibanja skozi izrazni ples.

Metode dela pri *Plesnem krožku*:

- metoda razlage,
- metoda prikaza,
- metoda razgovora,
- metoda vodenja,
- metoda izmišljanja,
- metoda od vodenja k izmišljanju.

Oblike dela pri plesnem krožku:

- individualna,
- delo v dvojicah,
- skupinska.

Skozi celo leto 2017/2018 so se pri *Plesnem krožku* učenci naučili tri **ljudske ples**e: *Trzinko*, *Marko skače* in *Mat' potice pečejo*. Pri tem so se učenci seznanili z ljudskimi plesi in običaji.

Učenci so zelo radi ustvarjali svoje, **lastne koreografije** na popularno glasbo. Tako smo lansko šolsko leto ustvarili koreografijo na glasbo Nike Zorjan: *Ni predaje ne umika*. Upoštevali smo dinamiko in ritem pesmi. Učenci so s svojimi idejami in izvirnimi gibi ustvarili svojo izvirno koreografijo. S tem plesom so nastopili tudi na šolski in na vaški proslavi.

Večji poudarek smo namenili **izraznemu plesu**. Izrazni ples omogoča otroku, da se skozi lastno gibanje izraža v času in prostoru. Otrok si s tem krepí svoj um, čustva, integracijo in se osebno celostno razvija.

Lansko šolsko leto smo se že med poukom, pa tudi pri interesni dejavnosti, veliko pogovarjali o prijateljskih vezeh; kaj lahko počnemo skupaj s prijatelji, o sprejemanju drug drugega, o sprejemanju drugačnosti, o igrah, ki se jih lahko igramo. Pogovarjali smo se o tem, kako se počutijo, ko se sprejo s sošolci. Še posebej pa so deklice izpostavile problem izločanja posameznika iz igre ali pa prepoved prijateljstva z določeno osebo in kako jih to prizadene. Ugotovili smo, da med učenci večkrat prihaja do preprirov, do izločanja posameznikov iz družbe zaradi bodisi različnega videza, različnih navad ipd. Tako smo prišli do teme drugačnost. Skupaj z učenci smo oblikovali zgodbo o deklici, ki je bila drugačna od drugih, imela je svoj stil oblačenja in zaradi tega so jo skupine otrok izločale. Deklice zaradi svoje drugačnosti druge skupine otrok niso sprejemale, odrivali so jo, ko so se igrali in je niso spustili v svojo družbo. Deklica se je počutila žalostno, osamljeno in odrinjeno. Večkrat se je tudi zjokala. Iskala je prijatelje in nato sta jo medse sprejela dva »frajerja«. Na koncu je deklica pokazala dobrosrčnost in k sebi povabila tudi tiste, ki so jo zavračali.

Učenci so po skupinah razmišljali, kako bi lahko takšno vsebino prikazali gibalno. Po skupinah so zapisovali in risali ideje, katere igre se igrajo s sošolci, s svojimi prijatelji. Tako je nastal plakat o igrah (Slika 1).



Slika 1: Plakat *Igre*.

Nato smo iskali primerno glasbo. Pri izbiri glasbe smo bili pozorni na spreminjanje dinamike glasbenega izvajanja in dolžino pesmi, katera naj ne bi bila daljša od sedmih minut. Poslušali smo različne instrumentalne pesmi in si zraven izmišljali gibe ter poskušali prikazovati igre. Tako smo si izbrali pesem *Arabia* od Hanine in začeli smo s plesnim ustvarjanjem. V začetku pesmi se je deklica sama, glede na dinamiko glasbe, gibala po prostoru in iskala prijatelje.

Ob glasbi so učenci prikazali igre, kot so: skakanje čez elastiko, vlečenje vrvi, žoganje, Twister in igro kipi. Medtem se je deklica, ki je igrala vlogo osamljene deklice, zagledala te skupine otrok in začela se je gibati med njimi. Želela sem jim je pridružiti pri igrah, a so jo skupine odklanjale. Deklica je z mimiko obraza in z različnimi gibi odlično prikazala osamljenost in žalost. Nato sta na oder prišla dva fanta, ki sta predstavljalata »frajerja« in sprejela sta jo medse. Skupaj, kot skupina, so ustvarili plesno koreografijo. Ker je bila deklica dobrega srca, je v njihovo družbo povabila še ostale otroke. Na koncu so zaplesali vsi skupaj.

Učenci so celo zgodbo – igre otrok, osamljenost in norčevanje – prikazali zelo nazorno in z različnimi gibi. Točka je bila razgibana, inovativna in imela je močno sporočilnost. Ples smo poimenovali *Sprejeti drugačnost*. Z točko smo nastopili na šolski proslavi, na srečanju plesnih skupin MIGAM – GIBALNICA (Slika 2) v Lendavi in na 10. Mednarodnem festivalu talentov v Črenšovcih (Slika 3).



**Slika 2:** Nastop učencev na pomurskem srečanju plesnih skupin MIGAM – GIBALNICA.



**Slika 3:** Nastop učencev na 10. Mednarodnem festivalu talentov.

Skozi ure interesne dejavnosti so se učenci med sabo zelo povezali. Okrepili so se na gibalnem, plesnem in čustvenem področju. Z ustvarjanjem lastnih gibov in koreografij, predvsem pa z nastopi, so zelo pridobili na samozavesti. V skupini je bilo kar nekaj deklic, katere so imele v začetku težave z nastopanjem pred drugimi, preko izraznega plesa pa so dobile pogum in kar uživale v nastopih, ker so lahko pokazale svoje ideje in gibe.

#### 4 SKLEP

Gibanje je pomembno že od ranega otroštva. Skozi ples se lahko otrok izraža in razvija različne sposobnosti. Pri interesni dejavnosti *Plesni krožek* so učenci spoznali različne oblike plesa. Zanimivo jim je bilo, da so nekateri plesi naučeni, torej se morajo naučiti določene korake, nekatere pa so ustvarjali sami. Učenci so razvili pozitivne medsebojne odnose, pridobili so na samozavesti in pozitivni samopodobi. Bili so zelo ustvarjalni, saj so s svojimi idejami prispevali

k nastanku plesov.

Zelo pomembno se mi zdi, da so se učenci dobro počutili pri interesni dejavnosti, da so se lahko čustveno in gibalno izražali. Učenci so zelo radi prihajali k *Plesnemu krožku* in zelo so se veselili nastopanja na različnih prireditvah. Veseli me, da je vsak učenec našel svojo vlogo v plesu. Skupina je delovala kot celota. Edino, kar bi spremenila, je, da bi bilo interesni dejavnosti *Plesni krožek* namenjenih več pedagoških ur, saj bi tako lahko spoznali še več plesov in več plesno ustvarjali. Menim, da je učiteljeva naloga, da učencem čim bolj približa pozitiven odnos do plesa in da vedno gleda na učencev celosten napredek. Učence je potrebno vzpodbujati, jih ustrezno motivirati in v njih iskati skrite gibalne talente.

## 5 LITERATURA IN VIRI

[1] Denac O., Ilič O. (1993). *Ko pojem, plešem. Pesem kot spodbuda za plesno ustvarjanje*. Priročnik za metodiko glasbe in plesne vzgoje na predšolski stopnji. Didakta, 9–20.

[2] Kroflič B. (1984). *Plesna vzgoja predšolskih otrok*. Ljubljana: Univerzum, 5–15.

[3] *Učni načrt. Program osnovna šola. Glasbena vzgoja*. (2011) Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo, Ljubljana.

[4] *Učni načrt. Program osnovna šola. Spoznavanje okolja*. (2011) Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo, Ljubljana.

[5] *Učni načrt. Program osnovna šola. Športna vzgoja*. (2011) Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS Za šolstvo, Ljubljana.

[6] Zagorc M. (2006a). *Ples v sodobni šoli – prvo triletje*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 9–24.

[7] Zagorc M. (2006b). *Ples, ustvarjanje z ritmom in gibom*. Ljubljana.

## **GIBANJE NA 2. OŠ SLOVENSKA BISTRICA**

### **POVZETEK**

Potreba po gibanju je za človeka naravna. Otrok ob gibanju razvija in krepi svoje telo, usklajuje se njegova motorika, uravnava se telesna teža in na splošno se izboljšuje počutje. Z vadbo krepimo imunski sistem, samozavest, samopodobo, izboljšujemo koncentracijo in spomin. Z ustreznimi spodbudami v šoli vplivamo na zdrav življenjski slog. Šport v šoli je nenehen proces bogatenja znanja, razvijanja sposobnosti za oblikovanje osebnosti in odnosov med posamezniki. Je najboljša naložba za ustvarjalno in polno življenje kasneje. Predstavila vam bom, kako na naši šoli spodbujamo otroke h gibanju, katerim izhodiščem sledimo in katere dejavnosti vključujemo, da bi otroci sledili zdravemu življenjskemu slogu.

**KLUČNE BESEDE: šport v šoli, obvezne in prostovoljne dejavnosti, zdrav življenjski slog**

## **PHYSICAL ACTIVITY AT 2. OŠ SLOVENSKA BISTRICA**

### **ABSTRACT**

The necessity of movement is natural for humans. A child develops and strengthens his own body through physical activity. It also improves his motor skills, his weight and his well-being. Through physical activity we strengthen our immune system, self-confidence, self-image, concentration and memory. With certain encouragement, we influence a healthier life style. Physical education in schools is an important and never ending process that affects the prosperity of knowledge and helps to develop your own personality and your relations with others. It is the best investment for a creative and fuller life. In this article, I will present how our school encourages (our) pupils to move more, what types of motions we include to ensure a better and healthier life style.

**KEY WORDS: Physical education in schools, obligatory and voluntary activities, healthy life style**

## 1 ŠPORT V ŠOLI

Osnovnošolci in mladi v današnjem času svoj prosti čas preživljajo na različne načine. Znano je, da so manj gibalno dejavni, saj sedijo za računalniki in telefoni. Igre na dvorišču, igrišču ali v bližnjem gozdu skoraj ni. V anketi, ki jo je lani izvedla naša učenka Lana Simonič v svoji raziskovalni nalogi, je ugotovila, da se v prostem času giba 42% anketiranih otrok. Ostali v prostem času berejo knjige, gledajo tv, uporabljajo računalnik ali telefon. Večina jih meni, da imajo za šport dovolj časa. Odmori v šoli jim ne omogočajo dovolj časa za gibanje, saj so prekratki in so namenjeni tudi drugim aktivnostim. [1]

Zato ima športna dejavnost v šoli vedno večji pomen na zdrav razvoj posameznika, ki odrašča v tem mobilnem svetu. Gibanje ima veliko koristnih vplivov na zdravje in pozitivno vpliva na razvoj možganov in sposobnosti za učenje. Otroci, ki so telesno bolj aktivni, si laže in prej zapomnijo novo snov in laže sledijo pouku. Športne navade iz osnovnošolskega obdobja vplivajo na kasnejši zdrav slog v odrasli dobi. Zanima me, koliko gibanja v današnjem času kot šola ponudimo osnovnošolcem. Ali imajo dovolj možnosti in priložnosti? [2]

Izvajanje različnih športnih dejavnosti omogoča pridobivanje gibalnih kompetenc in predstavlja eno od najpomembnejših razvojnih nalog pri otroku in mladostniku. Želimo si, da bi ga otrokom približali in da bi ga imeli radi. Z zdravim življenjskim slogom bodo tako v mladostništvu in odraslosti lahko skrbeli za dobro počutje, zdravje, vitalnost in življenjski optimizem. Z redno in kakovostno športno vadbo prispevamo k skladnemu biopsihosocialnemu razvoju mladega človeka in sprostivni. Nevtralizira se negativni učinek večurnega sedenja in drugih nezdravih navad. Ob sproti skrbi za zdrav razvoj ga vzgajamo in učimo, kako bo v vseh obdobjih življenja bogatil svoj prosti čas s športnimi vsebinami in strmel k zdravemu življenjskemu slogu. [3]

## 2 OBVEZNE DEJAVNOSTI ZA VSE UČENCE

V sklopu predmeta šport imajo učenci prvega in drugega triletja tedensko 3 ure športa, v tretjem triletju pa dve uri na teden. Letno se v vsakem razredu izvede pet športnih dni. Te dejavnosti so namenjene vsem učencem in so obvezne.

Učitelj pri pouku sledi naslednjim izhodiščem: športna vzgoja je sredstvo celostnega razvoja otroka in mladostnika. Spoštuje načelo enakih možnosti za vse učence in upošteva njihovo različnost in drugačnost. Pouk vodi tako, da bo vsak učenec uspešen in motiviran. Avtonomija učitelja zahteva prevzem strokovne odgovornosti za ustrezno izbiro vsebin, učnih metod in oblik ter organizacije dela. Spremlja in vrednoti učenčev razvoj in dosežke ter ga spodbuja k redni športni dejavnosti. V vsako uro športa naj vključi igro kot vir sprostivne. Učence spodbuja k humanim medsebojnim odnosom in športnemu obnašanju (ferpleju). Posebno skrb nameni nadarjenim za šport in učencem s posebnimi potrebami. Išče medpredmetne povezave z drugimi predmeti. Spoštuje predpisane standarde in normative ter poskrbi za varnost pri vadbi.

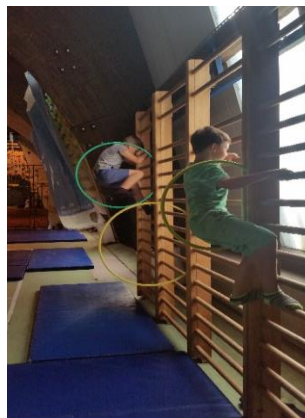
Šport naj bo usmerjen v zadovoljitev učenčeve potrebe po gibanju in igri in prilagojen vsakemu posamezniku za uspešen razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti. Učenci naj pridobivajo razne gibalne spretnosti in športna znanja. Šport naj bo za njih nekaj prijetnega. Učitelj sledi



splošnim ciljem športne vzgoje, ki jih najde v učnem načrtu. Vsebine, ustrezne učne metode in oblike ter individualno postavljanje doseganja ciljev naj omogočajo, da se učenci ob športnem udejstvovanju počutijo prijetno in se psihično sprostijo. Oblikujejo si stališča in vrednote do športa kot enega najpomembnejših dejavnikov zdravega življenjskega sloga. Usvojene spretnosti in znanja pri pouku omogočajo učencem varno in odgovorno sodelovanje v različnih športnih dejavnostih v prostem času. Bolje razumejo pomen gibanja in športa na zdravje in so tudi redno športno aktivni.

## **A) PRVO VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNO OBDOBJE**

V prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju je najprimernejši čas za začetek splošne športne vadbe otrok. Učni načrt je zasnovan tako, da poudarja športni program, ki ga učenec spozna skozi igro. Igra mu omogoča naraven način izražanja, bogati otrokovo raziskovanje in doživetje okolice ter samega sebe in ga spodbuja h gibanju. Učenci z igro izboljšujejo gibalne spretnosti, orientacijo v prostoru, situacijsko mišljenje in ustvarjalnost ter zadovoljujejo potrebo po gibanju. Pomembna je za socializacijo, saj jih uči sodelovanja in navaja na delovanje v skupini. Najprimernejše so dejavnosti, na katerih je mogoče nadgrajevati različna športna znanja. Spodbujamo predvsem razvoj skladnosti (koordinacije) gibanja, ravnotežja, moči in gibljivosti. Ob ustreznih spodbudah smo pozorni tudi na razmerje med obsegom ter intenzivnostjo vadbe. Izbiramo dejavnosti, pri katerih lahko učenci sproščeno izrazijo svojo gibanje in igre izvajamo v različnih oblikah (pari, skupina, krog, vrsta, kolona). Mlajši učenci se radi igrajo poligon in štafete. Učinkovitost vadbe povečujemo z manjšimi skupinami in s pripomočki: z žogami različnih velikosti in barv, baloni, obroči, (slika 1) kiji, palicami, ovirami, loparji, plakati, slikami, vadbenimi karticami. V igro vpletamo tudi glasbo, saj ritem in glasbena spremljava zagotavljata večjo sproščenost ter gibalno ustvarjalnost učencev. Učenci naj ob gibanju in igri doživljajo veselje ter zadovoljstvo, da se bodo z veseljem ukvarjali s športom tudi v kasnejšem obdobju. Učencem privzgojimo tudi osnovne higienske navade (nošenje športne opreme). Tudi znanje plavanja je življenjskega pomena in šola v 3. razredu organizira šolo v naravi z 20-urnim tečaj plavanja s ciljem, da po končanem tečaju učenci preplavajo 25 metrov. Pri izvedbi tečaja plavanja se v obliki medpredmetnih povezav uresničujejo tudi drugi cilji.



**Slika 1:** Učinkovitost vadbe povečamo z obroči.

## B) DRUGO VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNO OBDOBJE

V drugem obdobju so osnovne značilnosti biološkega razvoja otrok predvsem upočasnjena telesna rast, začetek intenzivne rasti mišic, koordinacije gibanja. Učenci znajo slediti specifičnim skupinskim navodilom in sodelovati s sovrstniki. Višek telesne energije uspešno sproščajo v gibanju. To obdobje je najprimernejši čas za razvoj osnovnih struktur gibalne inteligentnosti posameznika. Spodbujamo gibalno učinkovitost učenca, vplivamo na razvoj kostne mase in povečano telesno težo. Usvojijo temeljna športna znanja atletike, gimnastike, plesa in športnih iger. Učence, ki ne postanejo plavalci v tretjem razredu, vključimo v tečaj plavanja še v in 6. razredu, saj naj bi vsi varno preplavali 50 metrov in neprekinjeno plavali deset minut v globoki vodi. Zaradi razlik v biološkem razvoju jih pri vadbi razvrščamo v fantovske in dekleške skupine. Igra še vedno ostaja nujni del vsake vadbene ure, vključujemo glasbo in poudarjamo gibalno izražanje ustvarjalnost (slika 2). Pri vadbi uporabljamo številne in raznovrstne pripomočke, tudi sodobno IKT. Sprejemajo natančnejša navodila kar omogoča uspešno skupinsko delo (delo v heterogenih in homogenih skupinah, delo z dodatnimi in dopolnilnimi nalogami, obhodna vadba ipd.). Spoznajo tudi osnove medsebojne pomoči in varovanja. Usmerjamo jih tudi k dojemanju gibanja in športa kot pomembnih dejavnikov zdravega življenjskega sloga.



Slika 2: Vključevanje glasbe in gibalnega izražanja pri urah športa.

## C) TRETJE VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNO OBDOBJE

Tretje obdobje je občutljivo razvojno obdobje, označuje ga hitra rast, ki vodi do biološke in spolne zrelosti posameznika. Telesni razvoj lahko poruši ustaljene gibalne vzorce in pripelje do začasnih stagnacij ali celo nazadovanja v procesu razvoja, kar je povsem naraven in razumljiv pojav, ki pa ga učenci težko sprejemajo. Razvija se samopodoba učenca, h kateri veliko pripomore pravilno vodena športna dejavnost. Razvijamo gibalno izobraženost učencev, kar pomeni, da znajo učenci uporabiti znanja in veščine v različnih življenjskih situacijah, izbirati primerne dejavnosti in ustrezno obremenitev glede na njihove zmožnosti. Spodbujamo jih, da se samostojno, varno in odgovorno vključujejo v izbrane športne aktivnosti. Vključevanje v športno vadbo, pri kateri prevzemajo različne vloge, je zanje tudi izjemno sredstvo socializacije. Vsebine širimo in poglobljamo znanja ter ponujamo možnosti izbire vsebin glede na okolico in različne zmožnosti ter interese. Učencem omogočimo tudi zahtevnejše oblike športne vadbe. Zaradi boljše motivacije organiziramo vadbo v manjših homogenih skupinah, obhodno vadbo in vadbo z individualnimi nalogami. S teoretičnimi vsebinami (tudi z uporabo sredstev IKT pri poučevanju in učenju) želimo, da bi učenci dojemali šport tudi razumsko in sprejemali odgovornost za zdrav način življenja.

## D) ŠPORTNI DNEVI

Športni dnevi so vsebinsko in doživljajsko bogati, vedri ter povezani z drugimi predmetnimi področji in smiselno razporejeni skozi vse leto. V vsakem razredu imajo učenci pet športnih dni, ki praviloma trajajo pet šolskih ur. Večina jih poteka v naravi. Dva športna dneva sta običajno namenjena pohodništvu (slika 3), eden pa drugim aerobnim dejavnostim v naravi (orientacija, kolesarjenje, obisk trimske steze, večji veslanja in nordijska hoja ipd.). Eden izmed športnih dni poteka v zimskem času (igre na snegu, sankanje, smučanje, drsanje idr.), eden pa je namenjen med razrednim tekmovanjem v različnih poligonih ali igrah ali atletski mnogoboj. Tekmovanja imajo prilagojena pravila, ki omogočajo dejavnost vsem učencem glede na njihove sposobnosti. Poudarjen je dosežek skupine in ne posameznika. Večji učenci pomagajo pri organizaciji dejavnosti. Na enem od športnih dni v tretji triadi učenci spoznavajo nove športe (različne plesne zvrsti, jahanje, lokostrelstvo, hokej na travi, tenis, skvoš, borilni športi ipd.) ali se ukvarjajo s športi, ki jih ni mogoče izpeljati med rednim poukom športne vzgoje (plavanje). Pomembno je, da so na športnih dnevih aktivni vsi učenci in da jim športni dan pomeni prijetno doživetje. [4]



Slika 3: Športni dan namenjen pohodništvu.

## 3 PROSTOVOLJNE DEJAVNOSTI

Učencem ponujamo še druge možnosti dodatnega vključevanja v športne programe: neobvezni izbirni predmet, izbirna predmeta izbrani šport, šport za sprostitev, šola v naravi, tečaj plavanja, tečaj smučanja, športna programa Zlati sonček in Krpan, interesne športne dejavnosti, plesne športne dejavnosti – folklor, šolska športna tekmovanja, športne tabore, projekte, minute za zdravje, rekreativni odmori in simbiozo giba.

### A) NEOBVEZNI IZBIRNI PREDMET ŠPORT

V 4., 5. in 6. razredu vključuje šport predvsem vsebine, ki učinkovito vplivajo na telesni in gibalni razvoj ter so pomembne za kakovostno preživljanje prostega časa v vseh življenjskih obdobjih. Učenci spoznavajo vplive različnih gibalnih dejavnosti na zdravje in razumejo pomen telesne in duševne sprostitve. Oblikujejo si temeljne vrednote kot so strpnost, solidarnost, sodelovanje, odgovornost...Dopolnjuje osnovni program predmeta šport. Skupaj predstavljata obogateno celoto in pomembno spodbudo za oblikovanje učenčevega življenjskega sloga. [5]

## **B) OBVEZNI IZBIRNI PREDMETI**

Šport za sprostitev v 7. razredu omogoča, da učenci razvijajo gibalno moč in oblikujejo skladno postavo. Izvajajo dalj časa aerobno vadbo v naravi s poudarkom na vztrajnost. Spoznajo različne tehnike sproščanja in pomen gibalne učinkovitosti. Oblikujejo si odgovoren odnos do lastnega zdravja in z medsebojnim sodelovanjem in spoštovanjem različnosti vlivajo na oblikovanje svoje samopodobe. Pri izbranem športu nogomet ali odbojka, ki ga izberejo v 8. razredu se naučijo uspešno uporabljati osnovne in zahtevnejše elemente v igri in nadgrajujejo svoja znanja. Spoznajo pomen redne športne vadbe, pravila, vpliv vadbe na organizem in medsebojne povezave različnih znanja iz drugih predmetov. Se urijo v medsebojnem sodelovanju in zdravi tekmovalnosti. Spoštujejo pravila športnega obnašanja in doživljajo vpliv aerobne vadbe na dobro počutje. [6]

## **C) ŠOLA V NARAVI**

Imamo tri šole v naravi. V 3. razredu je poletna šola v naravi z 20 urnim tečajem plavanja. V 5. razredu je zimska šola v naravi s tečajem smučanja in v 7. razredu letna šola v naravi z naravoslovnimi in kulturnimi vsebinami. Šola v naravi poteka zunaj kraja stalnega bivanja, pri čemer se v pedagoškem procesu prepletajo različne vsebine športa, naravoslovja, družboslovja, glasbenega in likovnega izražanja. Priložnosti za spodbujanje pozitivnih medsebojnih odnosov je veliko, saj se učenci bolje spoznajo in drugače sodelujejo z učitelji.

## **D) TEČAJ PLAVANJA**

Plavanje ugodno vpliva na miselne in intelektualne sposobnosti ter ima pomemben vpliv na naše dobro počutje. Za učence prvega razreda je organiziran 10 urni tečaj plavanja v kopališču Pristan, v Mariboru. (slika 4) V tretjem razredu imamo v okviru šole v naravi obvezni 20 urni tečaj plavanja. Običajno se izvaja v termah Čatež. Če se izkaže, da je še kdo od otrok neplavalec v šestem razredu, opravijo 15 urni tečaj plavanja. Pridružijo se jim še neplavalci iz sedmega in osmega razreda. Znanje plavanja je del splošne izobrazbe in samozaščite. Vsak osnovnošolec naj bi znal plavati.



**Slika 4:** Plavalni tečaj v tretjem razredu.

## **E) TEČAJ SMUČANJA**

Za krepitev svojih mišic in izboljšanje odpornosti se odpravimo smučat. V zadnjih letih učitelji vaditelji smučanja opažajo, da je v zimski šoli v naravi vedno več smučarjev začetnikov.

Običajno organiziramo šolo v naravi s tečajem na Rogli. Po petih dneh smučanja pridobijo osnovne veščine in samostojno smučajo.

## **F) DODATNI ŠPORTNI PROGRAM: ZLATI SONČEK, KRPAN**

Zlati sonček in Krpan izvajamo v okviru športnega dne. Z gibanjem se učimo novih spretnosti in gibalnih sposobnosti ter spoznavamo načine za ohranjanje zdravja., Otroke motiviramo za gibanje, veselimo se uspehov in v njih vzbudimo željo po športni igrivosti. Z medsebojnim sodelovanjem izvajamo naloge, ki so prilagojene otroku in vzbujajo pozitivna in prijetna občutenja. V programu nam je cilj otroška igra in razigranost, tudi manj zmogljivi ga uspešno opravijo in jim je velika spodbuda za nadaljnje ukvarjanje s športnimi dejavnostmi in športnim slogom življenja. [7]

## **G) INTERESNE DEJAVNOSTI IZ PODROČJA ŠPORTA**

Nudimo veliko športnih interesnih dejavnost. V okviru razširjenega programa šport izvajamo pred poukom, med rekreacijskim odmorom in po pouku. Izvaja se v prvi triadi in je zelo obiskan. Mlajši učenci imajo veliko potrebo po gibanju in igri. Pri vadbi sprostijo svojo energijo in hkrati si pridobijo novih moči za nadaljnje delo v razredu.

Ples je najvišja, najbolj izpiljena in sofisticirana oblika gibanja. Je umetnost in šport hkrati in je hkrati del kulturne izobrazbe vsakega naroda. Plesni tečaj obiskujejo devetošolci kot pripravo na valeto. V prvi in drugi triadi obiskujejo folkloro in sodelujejo na nastopih in prireditvah v šoli in občini.

Mladi planinci je dejavnost, ki poteka ob vikendih skupaj z njihovimi starši. Učenci se odpravijo na pohod na bližnji hrib in tudi drugod po Sloveniji. Oprtajo si nahrbtnike in poskrbijo za malico in pijačo. Primerno se obujejo in oblečejo ter spoznavajo bližnjo in širšo okolico z naravno in kulturno dediščino. Krepijo si občutek lastne moči in vztrajnosti.

Kolesarski krožek je organiziran za učence 5. razreda, ki opravljajo kolesarski izpit. Teoretični del opravijo pozimi, praktični pa poleti. Vozijo v prometnem poligonu in se varno vključujejo v promet v mestu. Z uspešno vožnjo pred policistom pridobijo kolesarski izpit.

## **H) ŠPORTNA TEKMOVANJA**

Učenci naše šole se vsako leto udeležijo tekmovanj, ki so usklajena in objavljena v programu šolskih športnih društev občin Slovenska Bistrica, Poljčane, Oplotnica in Makole. Glede na dosežene rezultat se uvrstijo tudi na tekmovanja državnega nivoja. Tekmovanja so sledeča: med dvema ognjema, atletska olimpijada, medobčinsko atletske, košarka, odbojka, mali nogomet, atletske troboj, smučanje, bistriški tek, jesenski kros, badminton.

## **I) ŠPORTNI TABORI**

Poletni planinski tabor izvajamo vsako poletje. Običajno se ga udeleži 10 do 15 otrok. Namen druženja je navajati učence na samostojnost in krepitev medsebojnih prijateljskih vezi. Ob tem spoznavajo okolico in vztrajno krepijo svoje telo pri hoji in gibalnih igrah v naravi.

## **J) PROJEKTI**

Z gibanjem do zdravega življenja, Šport špas, Šport skozi socialno integracijo, so projekti, ki jim sledimo v tem šolskem letu. Namen teh projektov je ustvarjati učenje skozi igro in gibanje. Oživljanje nekdanjih vrednot, kot je hkratno medgeneracijsko sodelovanje in solidarnost. Z gibanjem se učijo, izražajo svojo ustvarjalnost in kritično razmišljajo. Simbioza giba je oblika druženja in telovadbe s svojimi dedki in babicami. Izvajamo jo že vrsto let v prvi triadi in tako krepimo medgeneracijske odnose med mladimi in starejšimi. Vedno je obisk velik in uspešno ga zaključimo s skupnim druženjem in pogostitvijo v oddelku. [8]

## **K) MINUTA ZA ZDRAVJE**

Učitelji zlasti v prvem in drugem vzgojno-izobraževalnem obdobju prekinemo pouk za nekaj trenutkov. V tem času prezračimo učilnico in sprostimo učence z gibalnimi vsebinami. Izvajamo brain gim vaje, sprostitvene dejavnosti ali se na hodniku igramo talne igre.

## **L) REKREATIVNI ODMOR**

Daljši odmor, ki je po malici, je namenjen gibanju in športnim dejavnostim. Učenci gredo ven v naravo. Na zunanjem igrišču za šolo in pri učilnici na prostem imajo možnost vključitve v različne gibalne in športne dejavnosti. Mlajši se radi igrajo na igralih, plezajo (slika 5), se gugajo, igrajo nogomet ali se lovijo. Starejši mečejo na koš, mečejo frizbi ali se sprehodijo v okolici šole.



**Slika 5:** Rekreativni odmor mlajših otrok.

## **4 SKLEP**

Na šoli ponujamo veliko možnosti in priložnosti za gibanje in nekateri učenci jih tudi pametno izkoristijo. Že sama okolica naše šole nas vabi k gibanju z igrali, učilnico na prostem, igriščem in talnimi igrami pred šolo. Pri pregledu učnih načrtov lahko trdim, da je veliko vsebin, ki

spodbujajo zdrav slog. Letni delovni načrt šole prav tako vključuje mnoge možnosti za gibalne dejavnosti, saj ponujamo veliko možnosti, za katere se lahko učenci odločijo, če želijo. Pri športnih dejavnosti je običajno vključenih veliko število otrok. Učitelji izvajamo medpredmetne korelacije tudi pri drugih predmetih, saj se nam kar same ponujajo možnosti, ki kličejo k gibanju. Sprašujem se, kaj bo v prihodnje: Ali se bodo mladi še vedno uspešno spopadali s sodobnimi izzivi novodobne družbe in hitrim razvojem znanosti in tehnologije in bo potreba po gibanju še upadala, ali ne?

## 5 LITERATURA IN VIRI

- [1] Znanstveno raziskovalno središče Bistra Ptuj [splet], Dosegljivo: <https://www.bistra.si/raziskave-razvoj-in-inovacije/mladi/mladinsko-raziskovalno-delo/arhiv-raziskovalnih-nalog-1/309-gibalne-aktivnosti-ucencev-2-osnovne-sole-slovenska-bistrica> [datum dostopa: 11. 10. 2018].
- [2] S. Kristan, Pogledi na šport: šolska športna vzgoja in njeno ocenjevanje. Ljubljana: Univerza v Ljubljani: Fakulteta za šport: Inštitut za šport, 2009.
- [3] B. Škof s sodelavci, Šport po meri otrok in mladostnikov: pedagoški, didaktični, psiho-socialni, biološki in zdravstveni vidiki športne vadbe mladih, 2. dopolnjena izdaja. Ljubljana: Fakulteta za šport, 2016.
- [4] M. Kovač. et al., Učni načrt: Program osnovna šola. Športna vzgoja. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo, 2011.
- [5] M. Kovač, Učni načrt: Program osnovna šola. Šport: neobvezni izbirni predmet. Ljubljana: Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport: Zavod RS za šolstvo, 2013.
- [6] M. Kovač, D. Novak, Učni načrt: izbirni predmet: program osnovnošolskega izobraževanja. Šport: šport za zdravje, izbrani šport, šport za sprostitev. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport: Zavod RS za šolstvo, 2001.
- [7] Šport mladih [splet], Dosegljivo: <https://www.sportmladih.net> [datum dostopa: 15. 10. 2018].
- [8] Letni delovni načrt 2. OŠ Slovenska Bistrica. Slovenska Bistrica, 2018. (interno delovno gradivo).

## **PREDSTAVITEV NAČEL FAIR PLAYA SKOZI MEDNARODNI PROJEKT**

### **POVZETEK**

V slovenskem prostoru je v vsakem obdobju veliko izjemnih športnikov z odličnimi rezultati, ki tudi na vrhuncih kariere radi poudarijo, da so bili v športnike vzgojeni zelo zgodaj – poleg staršev so za to zaslužni pedagoški delavci v vrtcih in šolah. Vendar pa gibanje in šport nista le izključno telesna dejavnost, temveč se skozi gibanje in šport učimo tudi drugih vrednot, ki obogatijo našo osebnost in čustveno življenje, in jih ne uporabljamo le v športu, temveč tudi v vsakdanjem življenju. Življenje posameznika je sestavljeno iz porazov in zmag, ki jih moramo znati prenesti in vključiti v svoje čustvovanje, saj le na ta način lahko oblikujemo zdravo osebnost in zdrav odnos do življenja. Namen članka je predstaviti načine in postopke dela z učenci naše šole, ki smo jim skozi mednarodni projekt z naslovom »Magic word fair play« predstavili načela fair playa in jih seznanili s škodljivostjo jemanja nedovoljenih substanc. Učenci so spoznali, da fair play ne pomeni le strogega držanja točno določenih pravil v posamezni športni panogi, temveč predstavlja tudi pošteno igro športnika, kulturo navijanja posameznika, pravično sojenje in mentorjevo spoštljivo vodenje. Pri upoštevanju načel fair playa nikoli ne sme priti do povzročitve namerne poškodbe ali do verbalnega nasilja. V okviru projekta so se učenci seznanili z načeli fair playa, zaprisegami športnikov, reševanjem konfliktov in škodljivostjo jemanja nedovoljenih substanc.

**KLJUČNE BESEDE:** mednarodni projekt, šport, načela fair playa, zaprisege športnikov, nedovoljene substance

## **INTRODUCTION OF FAIR PLAY PRINCIPLES THROUGH AN INTERNATIONAL PROJECT**

### **ABSTRACT**

In Slovenia there are a lot of incredible athletes with great achievements in periods through time. At the peak of their career many of them explain how they were raised as an athlete in early period of their lives. The reason for their behaviour are not just parents, but also teachers in kindergarten and schools. Movement or sport is not just a physical activity, the individuals learn the importance of values, which enrich their personality and emotions. The values adapted are not seen only through sport, but also in everyday life. Life consists of victories and defeats and for an individual it is important that he or she integrates these emotions to form a healthy personality and attitude towards life. The main purpose of this article is to present different ways of working with children in our school. Through the international project: >>Magic word fair play<< we displayed the basic points in fair play and acquainted children with harmful effects of using substances that are not allowed. Children realized that fair play are not just rules but also fair game from the opponent, the culture of cheering, fair trial and mentor's respectful guidance. While respecting the principles of fair play intentional injuries or verbal violence is not tolerated. The project helped pupils understand: The importance of fair play, oath that athletes took, how to resolve the conflict and harmful effects of substance abuse.

**KEY WORDS:** international project, sport, fair play, principles of fair play, doping



## 1 UVOD

Naša osnovna šola Dobrova je v preteklih dveh šolskih letih sodelovala v mednarodnem projektu v okviru Erasmus+ programa, z naslovom MAGIC WORD – FAIR PLAY, v katerem smo sodelovali s štirimi šolami iz naslednjih držav: šola I. C. Federico di Svevia iz Mascalucie na Siciliji, CFI Gabriel Perez Carnel iz Murcie v Španiji, 14th Primary school Acharnes iz Grčije in Mithatpasa Ilkokulu iz Ankare v Turčiji. Program je bil zasnovan tako, da se vzpostavi sodelovanje in izmenjava izkušenj med učitelji, da se učitelji seznanimo z različnimi sistemi šolanja, da se izmenjajo številne bogate izkušnje ter da se opravijo različne skupne naloge, ki se pod taktirko Zavoda za šolstvo iz Ankare določijo na posameznih srečanjih. Vsaka sodelujoča šola je gostila tudi vse ostale člane projekta. Program je predvidel tudi izmenjavo nekaj učencev iz posameznih šol, ki smo ga izvedli na srečanju v Italiji in Španiji. Osrednja tema projekta je bila FAIR PLAY, kar pomeni, da so bile vse naše naloge povezane s to magično besedo, ki se uporablja ne le v športu, temveč je pomembna tudi v vsakdanjem življenju. Vsi učenci naše šole niso športniki, med nami so igralci, glasbeniki, znanstveniki, likovniki ..., saj smo ljudje različni in imamo različne interese. Zato imamo pedagoški delavci na različnih področjih velik vpliv na učence, še posebej pa lahko vplivamo pri urah športa, kjer jim poskušamo s pozitivnimi zgledi pokazati, da sta vedno v ospredju trud in trdo delo, nadgradnja tega pa naj bi bila še spoštovanje in poštenost, ki dolgoročno na vseh področjih prinašata uspeh in zadovoljstvo posameznika ali športne ekipe. Skozi projekt so se učenci seznanili z osnovami fair playa, pred odbojgarsko tekmo med učenci in učitelji so učenci spoznali zapissego fair play mladega športnika in zapissego fair play športnega pedagoga oziroma mentorja ter slišali Sportikus zapissego mladih športnikov. Obiskal nas je telovadec Mitja Petkovšek, s katerim smo opravili intervju, na katerem so učenci slišali, kako si je na svetovnem prvenstvu v športni gimnastiki prislužil posebno fair play nagrado. V vseh razredih smo se seznanili tudi s škodljivostjo jemanja nedovoljenih substanc v športu.

## 2 FAIR PLAY

*Šport so zmage in porazi, oboje je treba znati prenesti in vključiti v svoje čustvovanje.  
Vgradite fair play v svojo osebnost in obnašanje.*

*(Miroslav Cerar)*

Glavni principi fair playa so: odličnost, poštenost in tekmovanje. Najboljši način za učenje teh vrlin je izkustveno učenje, saj je le skozi igro tak način najbolj učinkovit in zabaven. Učinek in doživetje športa na otroke nikoli ne vplivata nevtrarno. Preko športa se učimo spoštovanja in poštenosti, lahko nam pokaže pomembnost zavzetosti, trdega dela, discipline in odkritega truda. Če se športa lotimo pravilno, prinaša veselje in užitek. Telo nam je hvaležno, srce nam zaigra, misli so čiste in prijazne, s prijatelji doživimo lepe trenutke. Šport je lahko lep (M. Fleischman, M. Hosta, M. Smerdu, 2009).

Vendar pa je v današnjem času, ko se večina peha za rezultati, na vse te principe nemalokrat pozabimo. Posebej v vrhunskem športu je geslo »Važno je sodelovati, ne zmagati!« skoraj zapostavljeno in pozabljeno, saj je v ospredju uspeh, slava in denar. Vendar pa pri učencih v šolah temu ne bi smelo biti tako, saj bi moralo biti v ospredju učenje poštene igre,

dostojanstveno prenašanje poraza, spodbujanje vseh na športnem igrišču in seveda vsak posameznik bi moral v svoji igri uživati, to pa bi prenašal tudi na situacije zunaj igrišča. Odsotna bi morala biti nepošteno sojenje in želja po namerni povzročitvi telesne poškodbe, prav tako ne bi smelo prihajati do psihičnega oziroma verbalnega nadlegovanja. Vsakega športnika bi morali po tekmi vprašati, kako je igral, ne pa, ali je zmagal ali izgubil. Na naši šoli se tega zelo dobro zavedamo, saj smo bili že nekajkrat zapored nagrajeni kot najbolj športna šola v Sloveniji. Skozi preizkušnje smo se pedagogi že naučili, da vsak posameznik tekmuje le v skladu s svojimi sposobnostmi in spodbujamo to, da pri igri s tekmeci uživa. »Mladi se zgledujejo po nas, ali pa vsaj ravnaajo po naših zahtevah. Športni pedagogi lahko oziroma nujno vplivamo na osebni razvoj otrok, prav tako, kot jih lahko naučimo dobro igrati. To pa ni lahko delo« (Hosta, M., Fleischman, M., 2001).

Veliko odgovornosti je položeno na športne pedagoge in mentorje, kajti če le ti naučijo učence – mlade športnike – petih načel fair playa, bodo ti vedno imeli pogoje, da igrajo dobro in pošteno in se bodo naučili ravnati z ljudmi enakovredno in strpno. Če se otroci prepričajo o pomembnosti pravil v igri, se bodo naučili spoštovati in ceniti pravila v družbi. Če so otroci nagrajeni za pošteno igro, se bodo naučili vrednotiti poštenost. Če so otroci pohvaljeni za dobro igro, ne glede na rezultat, se bodo naučili ceniti odličnost (Hosta, M., 2005).

Načela FAIR PLAYA so:

- Spoštovanje pravil.
- Spoštovanje sodnikov in njihovih odločitev.
- Spoštovanje tekmeca.
- Vsi naj imajo enako možnost sodelovanja.
- Vedno ohranite oblast nad samim seboj.

### **3 IZVEDBA NALOG PROJEKTA**

#### **A) PRVA NALOGA**

V februarju smo prišli na vrsto med našimi članicami projekta in smo v Sloveniji gostili vse članice projekta. Obiska se je udeležilo 40 gostov iz partnerskih šol.

Kot prvo nalogo smo si zadali, da jim pokažemo sodelovalno odbojgarsko tekmo, ki na šoli tradicionalno, že več let zapored, poteka med učenci in učitelji. K sodelovanju smo povabili Zavod za fair play v športu, saj izvajajo program Srce športa, s katerim spodbujajo pozitivne učinke športa v slovenskem družbenem prostoru. Usmerjen je k pozitivnemu telesnemu in moralnemu razvoju mladih športnikov. Z njihovim programom si želijo v slovenski športni prostor mladih uvesti nov športni ideal z imenom SPORTIKUS, ki pooseblja lastnosti mladega športnika (Fleischman, M., Hosta, M. 2001). Ekipo učencev, ki jih vodi športna pedagoginja, in ekipo učiteljev, ki jih vodi športni pedagog, se zbereta na igrišču pred vsemi učenci naše šole od 1. do 9. razreda. Tekmo vedno otvorimo z državno himno, kjer vsi učenci vstanejo in zbrano poslušajo, pogled pa namenijo slovenski zastavi, ki je izobešena v športni dvorani. Naučeni so, da po himni ne ploskajo. Pri tem jih učimo spoštovanja naše države in državnih simbolov.

Tokrat pa smo pred tekmo želeli prebrati tudi svečane zaobljube in smo v ta namen povabili zavod Sportikus, ki je prinesel potrebne rekvizite, ki so razvidni s slike 1 (plakat in zastava), za

svečane zaobljube fair playa in SPORTIKUSA. Najprej je zaobljubo fair playa v slovenskem in angleškem jeziku svečano povedal športni pedagog, kar prikazuje slika 2, za njim pa še učenka mlada športnica, kar je vidno na sliki 3. Nato je zaobljubo SPORTIKUSA prebral lanski nagrajenec, ki je bil na podlagi odličnih rezultatov razglašen za športnika naše šole.

Zaobljuba Sportikus se glasi:

**Sodeluje z veseljem.**

**Pošteno igra.**

**Obnaša se primerno.**

**Rezultat podredi igri.**

**Tekmuje s ponosom.**

**Izobražuje se vsestransko.**

**Kulturno navija.**

**Uživa v gibanju.**

**Spoštuje drugačnost.**

Po svečanih zaobljubah sta športni ekipi odigrali tekmo. Učenci in gostje so ob dogodku športno in kulturno navijali.



**Slika 1:** Rekviziti zavoda Sportikus.



**Slika 2:** Svečana zaobljuba športnih pedagogov.



**Slika 3:** Svečana zaobljuba mlade športnice.

## **B) DRUGA NALOGA**

Druga naloga, ki smo jo speljali v okviru našega mednarodnega projekta, je bila intervju z orodnim telovadcem Mitjo Petkovškom. Obiskal nas je v naši športni dvorani. Intervju z njim sta vodili učenki osmega razreda (kot je razvidno s slike 4), ki se tudi sami redno ukvarjata s športom in sta zelo uspešni športnici. Mitja Petkovšek je največje uspehe dosegel na bradlji, kjer je postal dvakratni svetovni in štirikratni evropski prvak. Treniral je v športnem društvu Narodni dom, pod vodstvom trenerja Edvarda Kolarja. Leta 2005 sta z Aljažem Peganom na isti dan osvojila prvi naslov svetovnega prvaka v gimnastiki za Slovenijo in prvega za slovenske telovadce, kar smo si skupaj tudi ogledali. Leta 2008 se je vpisal v zgodovino kot prvi, ki je v

zgodovini FIG (mednarodna gimnastična zveza) osvojil več kot 1000 točk na katerem koli orodju. Njemu je to uspelo na bradlji. Je tudi dobitnik nagrade Športna poteza s strani Olimpijskega komiteja Slovenije, zato je bil več kot primeren gost. V intervjuju je učencem pripovedoval o fair play potezi, ki jo je izvedel na mednarodnem tekmovanju. Na to tekmovanje se je vrnil po poškodbi prsta in je s svojo vajo premagal dolgoletnega tekmeca iz Francije. Kljub zmagi mu je po pripovedovanju v ustih ostal grenak priokus, saj sta se s trenerjem zelo dobro zavedala, da je francoski tekmovalec v svoji vaji prikazal zahtevnejše elemente, ki jih je tudi boljše izvedel kot Petkovšek, vendar ni zmagal, saj je gimnastična zveza že sprejela nova pravila, vendar na tem tekmovanju še niso bila uradno potrjena, temveč so veljala le kot osnutek. Po teh novih pravilih bi Francoz moral zmagati. Petkovšek je bil prepričan, da bi morali sodniki soditi v prid tekmovalcu in ne v prid pravilom. Učencem je razložil, da je po tekmi sam poskušal v korist Francoza posredovati pri glavnem in mednarodnem sodniku tekmovanja, vendar je ostal praznih rok. Nato je nastopil Petkovškov trener, ki je predlagal, naj se upoštevajo veljavna pravila in ne tista, ki so bila v spreminjanju. S tem dejanjem je v ospredje postavil moralno načelo in ne tekmovalni rezultat. Oba s Petkovškom sta na tekmovanju javno povedala, da je za njiju glavni zmagovalec Francoz in ne Petkovšek. Zaradi zgoraj omenjenega dejanjem sta si kasneje oba prislužila nagrado. Učencem, ki so intervju poslušali, se je to dejanje zdelo zelo pozitivno in so bili nad njim zelo presenečeni, Petkovška pa so ohranili v častnem spominu.



Slika 4: Mitja Petkovšek med intervjujem.

### C) TRETJA NALOGA

Kot šola smo si zadali cilj, da učence seznanimo tudi z nedovoljenimi sredstvi, ki se jih športniki poslužujejo v želji po dobrih rezultatih. Predvsem gre za to, da lahko cilj dosežemo le v skladu s pravili in samo z določenimi sredstvi. Podobno je tudi v razredu, ko posamezniki pri preizkusih znanja goljufajo, da bi si pridobili dobro oceno. V športu gre pa predvsem za

primerjanje različnih sposobnosti in znanj; kdo je hitrejši, kdo močnejši, kdo bolj obvlada posamezno spretnost. Če želimo, da je primerjava poštena, morajo za vse veljati enaka pravila in enaka sredstva za doseg cilja. Zato v nobenem pogledu ni moralno, da nekateri športniki posegajo po sredstvih, saj si tako pridobijo prednost po nepošteni poti, tega pa ljubitelji športa ne bi smeli odobravati. Poznamo več vrst dopinga:

- doping kot kršitev pravil igre,
- doping kot kršitev športnega duha,
- doping kot napačen zgled,
- doping kot samouničenje športa,
- doping kot spodbujanje napačne motivacije.

Vsi učenci naše šole so dobili stripe in brošure o dopingju, ki so jih pregledali, prebrali in obravnavali skupaj z učitelji. Zanimivo je bilo, da učenci do petega razreda dopinga niso poznali, ostali pa že. Z nadarjenimi učenci četrtyh razredov smo na podlagi knjižice o dopingju, z naslovom Gams Miha in čudežne jagode, naredili kratko dramatizacijo, ki so jo zaigrali pred sošolci, kar prikazuje slika 5. Učenci devetega razreda so dramatizacijo posneli in sestavili v kratek igrani film, ki so mu dodali zvočne efekte in ga za potrebe projekta prevedli v angleščino. Ob tem so torej učenci tudi medgeneracijsko sodelovali, kar jim je bilo v veliko zadovoljstvo.



Slika 5: Četrtošolci med dramatizacijo.

#### 4 SKLEP

Vsi učenci naše šole so se skozi mednarodni projekt seznanili s pravili fair playa v športu, ki naj bi jih na podoben način upoštevali tudi v vsakdanjem življenju. Spoznali so, da sta le trdo delo in volja, ključ do uspeha pri katerikoli dejavnosti, v športu, šoli in vsakdanjem življenju. Ob tem so razvijali vrsto kompetenc 21. stoletja – sodelovalno delo tako med igranjem odbojcarske tekme, med kulturnim in glasnim navijanem ter ob medgeneracijskem

povezovanju ob igranju in snemanju poučnega filma; socialne in državljanske kompetence med poslušanjem slovenske himne in pozdravu zastavi. Športniki, ki so se izpostavili in ponosno prebrali zaobljubo pred svojimi vrstniki, so nedvomno pustili na mlajših velik vtis in marsikdo jih je prepoznal kot vzgled. Projekt je zahteval veliko medpredmetnega povezovanja, samoinicativnosti in kreativnosti (priprava intervjuja, obravnavanje dokaj zahtevne tematike o dopingu skozi poenostavljeno razlago v obliki stripa, samostojna priprava dramatizacije, uporaba digitalne tehnologije – posnetek dramatizacije)

Pri športu ali drugod se vedno najde kdo, ki je boljši od posameznika, ampak vedenje s fair playem, vedno je in bo ostalo tisto častno, nekaj, česar nam nihče ne more odvzeti. Zato fair play ni neka obrobna zadeva, ampak je srčika vsake športne panoge kot tudi vsakdanjega življenja. In verjamem, da nam je skozi projekt uspelo učencem pokazati in ozavestiti bistvo fair playa in njegovih zakonitosti in samo s pozitivnimi zgledi ga bomo skupaj širili in živeli še naprej.

## 5 LITERATURA IN VIRI

- [1] Fleischman. M., Hosta. M., Smerdu. M. (2009). *Fair play za mlade športnike*. Ljubljana: Zavod za fair play in strpnost v športu.
- [2] Fleischman. M., Hosta. M. (2001). *Fair play na šolska igrišča*. Kranjska Gora: Fundacija za financiranje športnih panog.
- [3] Kristan. B. (2009). *Priznanje in nagrade za Fair play v športu* (Diplomsko delo). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana.
- [4] Hosta. M. (2005). *Doping? Ne, hvala!* Ljubljana: Zavod za fair play in strpnost v športu.
- [5] Smrdu M., Makuc N., Kajtna T. (2018). *Gams Miha in čudežne jagode*. Ljubljana: Slovenska antidoping organizacija.

## VKLJUČEVANJE GIBANJA PRI ZGODNJEM POUČEVANJU TUJEGA JEZIKA

### POVZETEK

Otroci so aktivni delci v svojem življenju. Naloga staršev je, da v njih zaupajo in jim to z odgovornimi nalogami pokažejo. Tako vsak posamezen otrok dobi občutek pomembnosti, dober občutek glede samega sebe, zaupa v svoje sposobnosti in je motiviran za nadaljnje delo. Zavedati se moramo, da so prve spodbude, ki jih je otrok deležen, za njegov nadaljnji razvoj izjemno pomembne. Otroci se rodijo z določeno dovzetnostjo, sprejemljivostjo, ki jim je prirojena v že vnaprej določenem okolju. V kolikšni meri se bodo njihove dispozicije v bodoče razvile, je odvisno od njihove lastne aktivnosti in od okolja, ki na njih vpliva in v njem živijo. V prispevku želimo predstaviti kako pomembna je gibalna/športna aktivnost za zdrav način življenja. Prav tako smo želeli predstaviti pomen dejavnikov tveganja za zdravje, kot so: nezdravo prehranjevanje in pomanjkanje gibanja. Naloga nas učiteljev, ki smo v stiku z otroki, je, da se zavedamo prisotnosti problematike prekomerne teže in pomanjkanja skrbi za zdravje pri tako mladih in se lotimo tega problema od vsega začetka (že pri najmlajših) in tudi pri pouku, saj otrok večino svojega dnevnega časa preživi v šoli, in sicer v obliki preventive oziroma, če je problem že prisoten, v obliki rešitev, kot je stimulativno in izkušnjsko bogato okolje, katerega v šolah nedvomno spodbujamo in ustvarjamo. Tak način dela uporabljamo tudi pri zgodnjem poučevanju tujega jezika – nemščine, v 1. vzgojno-izobraževalnem obdobju.

**KLJUČNE BESEDE:** gibanje, telesno zdravje, 1. vzgojno-izobraževalno obdobje, zgodnje poučevanje tujega jezika nemščina, avtonomno učenje

## INCLUSION OF PHYSICAL ACTIVITY IN EARLY FOREIGN LANGUAGE TEACHING IN THE FIRST EDUCATIONAL PERIOD

### ABSTRACT

Children play an active role in their own lives. Their parents need to trust them, demonstrating their belief by entrusting them with responsible tasks. In this manner, children acquire a feeling of their own worth, gain self-confidence, and are well motivated for further work. It is imperative to realize how very important the first world's initiatives for children's future development are. Children are equipped with a certain degree of inborn susceptibility. Further development of these predispositions depends upon their physical activities as well as environmental factors that affect them considerably. In this article, we want to present the importance of motor / sports activity for a healthy lifestyle. We also wanted to present the significance of risk factors for their health, such as unhealthy eating and lack of physical activity. Our task as teachers who are in constant contact with children is that we are aware of the presence of the problem of excess weight and lack of health care for such young people. We need to tackle this problem from the outset (already at the youngest) and in schools, because the child spends most of his daily time at school. One method of dealing with the problem is in the form of prevention, or if the problem is already present in the form of a solution, such as a stimulating and experientially rich environment, which is undoubtedly encouraged and created in schools. This type of work is also used in the early German foreign language teaching in the first educational period.



**KEY WORDS:** physical activity, physical health, first educational period, early German foreign language teaching, autonomous learning

## **1 POSTOPEK UVAJANJA ZGODNJEGA POUČEVANJA TJ V OŠ V OŠ KUZMA**

Na OŠ Kuzma smo že zgodaj začeli uvajati TJ nemščino v 1. VIO, in sicer v šolskem letu 2014/15, kot neobvezni izbirni predmet. Projekt podprt s strani Ministrstva za šolstvo in šport ter na šoli poteka že četrto leto, tako da se prva generacija učencev v tem šolskem letu že četrto leto zapored uči tujega jezika. Že v 1. razredu so učenci pri NIP nemščina opisno ocenjeni, od drugega razreda naprej pa je pouk nemščine kot del rednega programa, ocenjen z opisnimi ocenami, v tretjem razredu pa že s številčnimi ocenami, v vseh razredih po dve šolski uri.

Otroci se tako srečujejo s TJ na različne načine. Že pred vstopom v šolo so v stiku z vrstniki in/ali starejšimi, ki prihajajo iz drugih jezikovnih in kulturnih okolij, vse več možnosti za izpostavljenost TJ pa ponujajo tudi mediji, katerih vsebina je predstavljena v najrazličnejših jezikih. Učinkovito usvajanje TJ je v primerjavi s prvim jezikom zgoščeno in časovno omejeno, zato je pogosta in intenzivna izpostavljenost TJ ključnega pomena. To je mogoče zagotoviti pri pouku z učiteljevim doslednim tujejezikovnim vnosom in s premišljenimi didaktičnimi pristopi. Poučevanje in učenje TJ že ob vstopu v 1. VIO OŠ ponuja učencem model vseživljenjskega jezikovnega učenja, ki ob kasnejšem dodajanju drugega TJ vodi k posameznikovi funkcionalni raznojezičnosti (plurilingvalnosti), enemu izmed pomembnih ciljev na evropski ravni. Danes enojezičnost ni več norma v odprtih družbenih okoljih, saj kažejo rezultati znanstvenih raziskav na številne prednosti govorcev več jezikov pred govorce enega jezika. Prednosti se kažejo tako na osebnem kot tudi na profesionalnem področju, saj so ljudje, ki delujejo v več jezikih, bolj odprti za druge in drugačne, imajo bolj razvito divergentno mišljenje, se v kompleksnih situacijah bolj uspešno osredinjajo na izbrano nalogo, imajo bolj razvite metajezikovne zmožnosti, so bolj zaposljivi, imajo povečane možnosti stika z avtentičnimi viri itn. (Pridobljeno s:

[http://www.mss.gov.si/fileadmin/mss.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni\\_UN/UN\\_nemscina.pdf](http://www.mss.gov.si/fileadmin/mss.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni_UN/UN_nemscina.pdf), 15. 10. 2018).

## **2 CILJI PRI ZGODNJEM USVAJANJU TJ V 1. VIO**

Učenci pri pouku tujega jezika pridobivajo in razvijajo jezikovno ter nejezikovno znanje, jezikovne, spoznavne, medkulturne in metakognitivne zmožnosti ter ključne kompetence za vseživljenjsko učenje. Vse to učencem omogoča dejavno, uspešno in kritično vključevanje v njihovo osebno, šolsko in družbeno okolje, v nadaljnje šolanje in bodoče poklicno udejstvovanje. Splošni cilj učenja tujega jezika v prvem obdobju je razvijanje celostne zmožnosti za medkulturno in medjezikovno sporazumevanje. Učenci se usposobijo za vsebinsko in situaciji ustrezno sporazumevanje ter s tem za možnost vključevanja v vsakdanje življenje in kulturo govorcev ciljnega jezika.

Pouk tujega jezika v prvem obdobju ima narekujejo naslednji splošni cilji:

- Senzibilizacija za tuji in hkrati tudi materni/prvi jezik;
- razvijanje učenčevih receptivnih, receptivno-produktivnih in produktivnih jezikovnih zmožnosti/spretnosti;
- razvoj zmožnosti in motivacije za vseživljenjsko jezikovno učenje;

- oblikovanje posameznikove raznojezičnosti in družbene večjezičnosti ter dvig jezikovne zavesti v ožjem pomenu (npr. v družini, v razredu) in v širšem pomenu (npr. dvojezično področje).

Učenci spoznavajo, da jezik, ni le sporočanje sredstvo, temveč je tudi sredstvo mišljenja in jezikovnega zavedanja, opazovanja jezikovne in kulturne različnosti. Pri tem razvijajo naslednje jezikovne cilje:

- Poslušanje in slušno razumevanje: učenci razumejo ustrezna krajša besedna sporočila v tujem jeziku, v znanih kontekstih in situacijah;
- govorno sporočanje in sporazumevanje: učenci se govorno sporazumevajo v okviru svoje (omejene) govorne zmožnosti/spretnosti;
- branje in bralno razumevanje: učenci razvijajo osnovne predopismenjevalne in opismenjevalne zmožnosti/spretnosti v tujem jeziku in osnovne veščine branja ter bralnega razumevanja;
- posredovanje ali mediacija: učenci govorno povzemajo in posredujejo govorna besedila pretežno nebesedno ali s pomočjo prvega jezika;
- pisanje, pisno sporazumevanje in pisno sporočanje: učenci razvijajo osnovne predopismenjevalne in opismenjevalne spretnosti v tujem jeziku oziroma osnovne veščine tvorjenja pisnega jezika;
- učenci prepisejo in zapišejo nekatere besede ter povedi v tujem jeziku.

V tujem jeziku s pomočjo opazovanja, primerjanja, sklepanja, razčlenjevanja, urejanja, razvrščanja, z lastnim raziskovanjem in odkrivanjem učenci dosežajo tudi cilje drugih učnih predmetov (Pridobljeno s [http://www.mss.gov.si/fileadmin/mss.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni\\_UN/UN\\_nemscina.pdf](http://www.mss.gov.si/fileadmin/mss.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni_UN/UN_nemscina.pdf), 15. 10. 2018).

### **3 ZAKAJ SO POMEMBNE MEDPREDMETNE POVEZAVE**

Cilj povezovanja predmetov je spodbujanje celostnega učenja in poučevanja, zato ne poteka le na ravni vsebin, temveč tudi na ravni procesnih znanj (npr. iskanje virov kot spretnost) in na konceptualni ravni (npr. poglobljanje razumevanja istih pojmov pri različnih predmetih).

Pri predstavljenih povezavah tujega jezika z drugimi predmeti v obdobju kot mogoča navajamo tista področja, pri katerih gre za prekrivanje ciljev in pri katerih učenci vselej lahko razvijajo svoje jezikovne zmožnosti, npr. v fazi motivacijskega uvoda v temo, v fazi usvajanja novih znanj in tudi v fazi utrjevanja ali nadgradnje snovi. Seveda to niso edina področja in učitelji lahko poiščejo tudi druga (npr. učne strategije, metode), ki bodo doprinesla k bolj učinkovitemu, racionalnemu in ekonomičnemu učenju.

### 3.1 MEDPREDMETNO POVEZOVANJE TJ NEMŠČINA S ŠPORTOM

Tudi učni predmet šport je treba vključevati tudi v pouk tujega jezika kot način sproščene in celostnega učenja, ki povezuje cilje skoraj vseh predmetov v prvem triletju (UN: 49). Učni načrt za šport med splošnimi cilji navaja zadovoljitev učenčeve prvinske potrebe po gibanju in 4 igre, oblikovanje pozitivnih vedenjskih vzorcev, spodbujanje gibalne ustvarjalnosti, razbremenitev in sprostitvev (UN: 7), kar so tudi cilji tujega jezika, saj je gib(anje) pomemben dejavnik ustvarjalnega ponazarjanja pomena, ki presega meje govora (pri tujem jeziku tako imenovani TPR).

Primeri mogočih povezav s tujim jezikom iz učnega načrta za šport: orientacija v prostoru: naprej, nazaj, gor, dol, posnemanje najrazličnejših predmetov, živali, pojavov in pojmov v naravi (ob glasbeni ali ritmični spremljavi), izražanje svojih občutkov z gibanjem, igre z različnimi žogami, izpeljava orientacijskega pohoda, lahko tudi delno s poslušanjem in branjem navodil v tujem jeziku (UN: 9, 10, 14).

Potreba po gibanju je ena izmed temeljnih razvojnih značilnosti učencev v 1. VIO, zato morajo biti sestavine športa tudi sestavni del učenja tujih jezikov (kot del uvodne motivacije, igre za sprostitvev, zaključek).

### 3.2 ZAKAJ JE POMEMBNO, DA TJ UVAJAMO ŽE V 1. VIO

Raziskave s področja razvojne psihologije, psiholingvistike, sociolingvistike in jezikoslovja podpirajo uvajanje tujih jezikov v čim zgodnejše otroštvo, ki daje temelj vsem področjem učenja, ki jih določena skupnost prepozna kot pomembne.

Glede na dostopne raziskave s področja usvajanja tujih jezikov v otroštvu se prednosti zgodnjega starostnega obdobja za učenje tujih jezikov uresničujejo, če:

- Otroci usvajajo jezike v spodbudnem in varnem okolju;
- negujemo otrokovo motivacijo za učenje;
- gre za osmišljeno multisenzorno učenje ob spoznavanju in razvijanju spoštovanja kultur in posameznikov;
- je zagotovljena personalizacija in diferenciacija pouka;
- učitelj spremlja in vrednoti celostni razvoj in napredek posameznega učenca (kognicija, vsebine, sporazumevanje in kultura);
- učitelj zagotavlja spodbudno in učinkovito povratno informacijo, ki vodi k izboljšanju
- tujejezikovne sporazumevalne zmožnosti;
- je učenec izpostavljen čim bolj spontanemu in avtentičnemu vnosu jezika;
- so vzpostavljene povezave z drugimi predmetnimi področji in področji širšega življenja (obiski, izmenjave, izpostavljenost tujim jezikom zunaj razreda);
- so didaktična gradiva čim bolj avtentična in ustrezna zanimanjem učencev in njihovim kognitivnim sposobnostim;
- so učitelji ustrezno usposobljeni za poučevanje tujih jezikov v prvem obdobju.

Kakovostno učenje/poučevanje tujih jezikov že od začetka šolanja naprej:

- Izkorišča s starostjo povezane razvojne lastnosti otrok, kot npr. radovednost, željo po učenju, potrebo po sporazumevanju, pripravljenost in sposobnost posnemanja in sposobnost izgovarjanja novih in neznanih glasov;
- omogoča otrokom dodatno dimenzijo pri osebnem razvoju;
- spodbuja pozitiven odnos do tujih jezikov in jezikov nasploh;
- daje otrokom možnost za celostno učenje jezikov;
- ima pozitiven učinek na učenje (Pridobljeno s: [http://www.mss.gov.si/fileadmin/mss.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni\\_UN/UN\\_nemscina.pdf](http://www.mss.gov.si/fileadmin/mss.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni_UN/UN_nemscina.pdf), 15. 10. 2018).

#### **4 POVEZAVA JEZIKA IN GIBANJA PRI TJ**

Jezik in gibanje sta v tesni povezavi že v vsakdanjem življenju, kjer govorjeno sporočilo pri neposrednem sporočanju vedno podkrepimo z bolj ali manj poudarjeno mimiko in kretnjami. Tega pomena se zavedajo tudi avtorji učnih načrtov za angleščino in nemščino v osnovni šoli, ki poudarjajo skladno uporabo telesa in jezika. Prav tako učni načrti teh dveh jezikov priporočajo uporabo nekaterih dejavnosti ustvarjalnega giba pri pouku, po večini le pantomimo in igro vlog, ki sta tudi že pomembni deli dejavnosti, ki jih najdemo v učbenikih za tuji jezik. Ustvarjalni gib pa ponuja mnogo več dejavnosti za učenje tujega jezika, ki jih lahko uporabimo pri urjenju vseh štirih jezikovnih spretnosti (govorjenje, poslušanje, branje in pisanje), vendar o uspešnosti tega pristopa pri urjenju posamezne jezikovne spretnosti v slovenskem prostoru podatkov še nismo zasledili (Burns 2011).

Med pomembni dejstvi pa štejemo tudi, da sta gib in jezik v tesni interakciji, ter da dejavnosti z ustvarjalnim gibom zahtevajo visoko stopnjo ustvarjalnosti, ki je v današnjem svetu skoraj obvezna lastnost posameznika, torej tudi učitelja tujega jezika. Na žalost se ljudje vedno manj gibljemo in postajamo le še pasivni upravitelji različnih naprav. S tem nastaja v nas napetost, ki se z nenehnim sedenjem v šoli le še veča. Učenje z ustvarjalnim gibom pa ponuja učencem zmožnost, da se učijo s svojim primarnim medijem – s telesom, in tako ostajajo glavni akterji dejavnosti in ne le »pasivni upravljavci«.

#### **4.1 RAZLOGI ZA VPOLJEVANJE GIBANJA PRI UČENJU TJ**

Pri celostnih pristopih učenja in poučevanja tujih jezikov ter učenja in poučevanja nasploh, se pojavljajo podobni razlogi za vpeljavo telesa in gibanja v pouk. Utemeljitev za vključitev telesa in gibanja v pouk tujega jezika, ki se pogosto pojavljajo v literaturi različnih tujih in slovenskih avtorjev:

- Povezanost telesa in govora: včasih je zmotno veljalo, da je razvoj jezika izoliran proces, pri katerem gre le za kvantitativno naraščanje besednega zaklada. Tako so vid, sluh, fina in groba motorika pomembni elementi otrokovega jezikovnega razvoja (Zimmer 1993: 79). V vsakdanjem življenju uporabljamo jezik v interakciji s svojim telesom. Poleg glasu in mimike v vsakdanjih in posebnih situacijah sodelujejo še gestika, motorika in telesna drža (Mairose-Parovsky v Schlemminger 2000: 60). Zaradi dejstva, da sta telo in govor tesno povezana, je pri poučevanju tujega jezika smiselno oboje združiti.

- Učenci potrebujejo nekaj časa, preden spregovorijo v tujem jeziku: predvsem mlajši, pa tudi starejši učenci potrebujejo čas, da si uredijo vse zaznave, povezane s tujim jezikom v svoj jezikovni sistem, zato pogosto traja nekaj časa, preden spregovorijo v tujem jeziku. Sprva se otroci odzivajo neverbalno, nato pa šele verbalno (sprva enobesedno, tej sledi kombinacija dveh, treh besed, nato pa šele povezava teh v stavke) (Videmšek et al. 2003: 42). Vključevanje gibanja v pouk tujega jezika pa služi premostitvi med sprejemanjem in tvorjenjem tujega jezika. Tako učitelj lahko spremlja učenčevo razumevanje sporočila preko njegovega gibalnega odziva.
- Mlajši učenci nujno potrebujejo gibanje: otroci v prvih letih življenja svet okoli sebe dojemajo predvsem z gibanjem. Tudi učenje v zgodnjem otroškem obdobju je učenje s poskušanjem in gibanjem, saj se tako prilagajajo na svojo okolico, ne pa še toliko z mišljenjem in predstavljanjem, kot v kasnejših življenjskih obdobjih (Zimmer 1993: 12). V zgodnjem otroškem obdobju je govorica telesa, s katero otroci izražajo svoja čustva, glavno izrazno sredstvo in nadomestilo za govorni jezik (ibid.: 77–78). Otrok se tako lahko tudi v prvih razredih osnovne šole uči z uporabo giba na njemu naraven način, saj je gibanje najbolj naraven jezik, ki ga obvladuje že od rojstva. Prav zato so otroci, ko pridejo v osnovno šolo, suvereni v uporabi nebesedne komunikacije in »telesnega jezika« (Griss 1998: 1).

#### **4.1.1 UPORABA ITG PRI UČENJU IN POUČEVANJU TJ**

Predpogoj za učenje tujega jezika je uzaveščenje učencev v maternem jeziku, saj se morajo najprej zavedati sebe in svojega jaza. Pri osvobajanju je pomembno skladje med telesom in duhom, zato kot primer dejavnosti osvobajanja navajamo izražanje telesa ob glasbi (v nadaljevanju ITG), pri katerem je v ospredju telesna, moralna, kulturna, estetska in jezikovna vzgoja učenca. ITG razvija divergentno mišljenje, učence osvobaja in ustvarja pogoje, da razvijejo vse svoje sposobnosti.

Takšna dejavnost je multisenzorna in omogoča tako spoznavanje sebe kot tudi sveta okoli sebe. Veliko vlogo ima glasba, ki povečuje občutljivost na zunanje dražljaje in razvija nove asociacije, saj so zunanji avditivni dražljaji (glasba), miselne slike, ki ob tem nastajajo, telesni ritmi in dihanje glavni elementi, ki možgane optimalno zaposlijo in tako omogočijo nastajanje novih struktur. Pomembni elementi ITG so gib, mimika obraza, napetost in tonus telesa, nivoji, prostor in ritem. Prav slednji je bistvenega pomena, saj ima vsak jezik svoj ritem. Prvi ritem, ki ga otrok zazna, je biološki in se nanaša na ritem vsakdanjega življenja, drugi je splošni fonetični ritem, ki zajema različne intonacije, ritme in glasove, zadnji pa je specifični fonetični ritem določenega jezika. Tudi vaje ITG naj potekajo v tem zaporedju, od splošnega k specifičnemu. Gib, mimika obraza, napetost in tonus telesa so bistveni za uspešno komunikacijo. Pri ITG se učenci spoznajo s tremi vrstami gibov: kratkimi in močnimi gibi, ki so odraz našega čustvenega stanja in zajemajo naše celotno telo, s srednjimi gibi, ki so odraz kulture in z dolgimi gibi, ki se imenujejo tudi estetski gibi (Wambach 1999: 11–12).

#### **4.1.2 SREDSTVO ZA SEZNANJANJE S TJ – GIBALNA IGRA**

Gibalna igra izhaja iz dejstva, da otrok nujno potrebuje gibanje v igri, ki mu pomaga pri odkrivanju sveta. Je sredstvo, s katerim je mogoča integracija prvih besed tujega jezika pri (predšolski) športu

na vseh področjih, tako pri naravnih oblikah gibanja kot tudi pri plesu, smučanju, plavanju idr. Omogoča raznoliko učenje in gibanje, na otroka deluje celostno in mu z množico gibalnih nalog omogoča razvoj v vseh dimenzijah, sposobnostih in znanjih. Sodelovanje in tekmovanje sta stalna spremljevalca gibalnih iger, saj se morajo učenci stalno dogovarjati o pravilih in izvedbi igre, poleg tega pa se znajdejo v situacijah, v katerih se želijo izkazati. Učenci ob igri spontano pridobivajo znanja, ob tem pa sprejemajo in upoštevajo pravila in se učijo zmagovati ter izgubljati (Videmšek et al. 2003: 48–49). Načini, kako lahko učenci razvijajo jezikovne spretnosti s pomočjo gibalne igre (ibid. 2003: 42), z nekaj praktičnimi primeri pri poučevanju TJ nemščine:

- Gibanje po navodilih v tujem jeziku (Abrakadabra, du bist ...: učitelj zakliče npr. »Abrakadabra, du bist ein/e Wolf/Frosch/Schlange« in učenci se po prostoru gibljejo kot volk/žaba/kača).
- Izgovarjava težjih glasov v tujem jeziku ob gibalnih dejavnostih (npr. učitelj glasno govori nemške glasove, ki jih slovenska abeceda nima (ä, ö, ü, y, q, w, x), učenci pa se ob tem prosto gibljejo po prostoru).
- Izražanje v tujem jeziku lahko poteka samo z gibanjem ali pa je gibanje podkrepljeno z verbalnim izrazom (npr. Pfankuchen: otroci se na blazini valjajo in »zavijajo ter odvijajo palačinke«. Preden se otrok povalja, pove kakšen bo nadev palačinke (npr. mit Schokolade, mit Marmelade, mit Honig).
- Ustvarjanje novega besedila z besednim govorom ob gibanju (npr. petje v tujem jeziku in ples).
- Seznanjanje z novimi besedami preko gibanja in njihova uporaba v novih gibalnih igrah (npr. uporaba besed kurz/auf (kratko/na) in lang/unter (dolgo/pod) v različnih gibalnih igrah).

## **5 OPIS URE TJ NEMŠČINE Z ELEMENTI GIBANJA**

Na kratko bomo predstavili primer učne ure TJ v 3. razredu, ki je bila namenjena ponavljanju in utrjevanju že usvojenega znanja – besedišča s pomočjo gibanja, gibalne igre oziroma tako imenovanega dela na postajah »Stationenarbeit«. Za utrjevanje smo porabili 2 učni uri.

Opis poteka ur: V uvodu ure so učenci ponovili vse kar že znajo o sebi, o vremenu ... zapeli so tudi že znano pesem. V osrednjem delu so učenci ponavljali snov z delom v skupinah, na naprej pripravljenih postajah v telovadnici. Pripravila sem jim 5 postaj, podkrepljenih z gibalnimi igrami in ponovitvijo besedišča.

Na prvi postaji so peli in plesali na znano pesem; na drugi postaji so računali, torej seštevali in odštevali do 20, in sicer s pomočjo naučenih gibov; na tretji postaji so z gibalno igro ponovili besedišče na temo poimenovanja dni v tednu; na četrti postaji so z gibalno igro ponovili besedišče na temo poimenovanja mesecev in na zadnji, peti postaji, so se učenci s pomočjo igre »Simon pravi« še malo razvedrili in razgibali.

Pri vsaki postaji so imeli tudi semafor in delovni list. Na semaforju so z barvami označili, kako jim je bila igra všeč (rdeča, oranžna in zelena barva) in koliko še morajo to znanje utrjevati (tabela s smeški). Tako so učenci samostojno in formativno spremljali svoj napredek.

## 6 SKLEP

Zdravo bivanje in posledično gibanje ni le cilj nekaterih osveščenih ljudi, ampak temeljna vizija družbe, tudi globalne. Zdrava pedagogika ni več le alternativa, je resnična in zelena oblika vzgoje in izobraževanja. V ta namen je smiselno, da mi učitelji predajamo čim več iniciative mladim in jih pri izvajanju aktivnosti podpiramo z izkušnjami in novimi spoznanji, o pomembnosti gibanja tako v šoli, pri pouku kot tudi doma.

Ob prebiranju literature gibanju oziroma tako imenovanem zdravem pouku v povezavi s TJ, sem našla zelo malo konkretnih napotkov in vaj za poučevanje določenega TJ s tem pristopom, saj ima vsak jezik svoje slovnične, fonetične, pomenske idr. značilnosti. Seveda se da vsako gibalno vajo, ki se nanaša na jezik nasploh, spremeniti v gibalno vajo v ciljnem jeziku, kar sama pogosto izvajam pri pouku tujega jezika v 1. VIO in se zelo dobro obnese, učenci imajo takšne ure še posebej radi. Večino gibalnih vaj, ki jih izvajamo učitelji TJ pri pouku je izmišljenih ali pa že obstoječe prilagodimo pouku TJ. Poleg tega menim, da bi bilo smiselno oblikovati vaje z ustvarjalnim gibom za določen ciljni jezik in nato preverjati uspešnost teh posameznih vaj pri usvajanju katerega koli TJ. Gibanja ni nikoli dovolj, saj je zdravje in zdrav način življenja poglobilni cilj sodobnega pouka. Prikazan primer učne ure ponuja ozek vpogled v nekatere vidike učenja in poučevanja TJ z ustvarjalnim gibom oziroma gibanjem, ki bi jih bilo vsekakor smiselno še naprej raziskovati na bolj reprezentativnih vzorcih ter z večjo mero objektivnosti, in tako morda doseči, da bi bil ta pristop v večji meri vključen tudi v pouk TJ, ne le pri mlajših učencih, ampak tudi pri starejših učencih.

## 7 LITERATURA IN VIRI

- [1] Burns, T. April 2011. Možgani so kot mišica, ki jo je treba krepiti. Objektiv/Intervjuji. Pridobljeno s <http://dnevnik.si/objektiv/intervjuji/1042436769> (10. 10. 2018).
- [2] Griss, S. 1998. *Minds in Motion: A Kinesthetic Approach to Teaching Elementary Curriculum*. Portsmouth: Heinemann.
- [3] Holc, N. et al. 2011. Učni načrt. Program osnovna šola. Nemščina [Elektronski vir]. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo. Pridobljeno s [http://www.mss.gov.si/fileadmin/mss.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni\\_UN/UN\\_nemscina.pdf](http://www.mss.gov.si/fileadmin/mss.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni_UN/UN_nemscina.pdf) (15. 10. 2018).
- [4] Mairose-Parovsky, A. 2000. *Interaktionsspiele und Transkulturalität*. V: Schlemminger, G. (ur.). *Pädagogische Konzepte für einen ganzheitlichen DaF- Unterricht*. Berlin: Cornelsen Verlag: str. 60–71.
- Učni načrt za tuje jezik v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju osnovne šole [http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni\\_UN/Tuji\\_jezij\\_v\\_prvem\\_VI\\_obdobju.pdf](http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni_UN/Tuji_jezij_v_prvem_VI_obdobju.pdf) (15. 10. 2018).
- [5] Videmšek, M. et al. 2003. *Gibalna igra kot sredstvo za seznanjanje s tujim jezikom v zgodnjem otroškem obdobju*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- [6] Wambach, M., Wambach, B. 1999. *Drugačna šola. Konvergentna pedagogika v osnovni šoli*. Ljubljana: DZS.
- [7] Zimmer, R. 1993. *Handbuch der Bewegungserziehung. Didaktisch-methodische Grundlagen und Ideen für die Praxis*. Freiburg: Verlag Herder.



## PAEYBALL – ZABAVNI ŠPORT

### POVZETEK

Gibanje je osnovna potreba, ki pomembno vpliva na človekov razvoj. Otroci, ki se več gibljejo vedo, da je za uspeh potrebno veliko motivacije, discipline, odrekanja in vztrajanja. Da so uspešni še pri učenju, potrebujejo telo, ki je v dobri kondiciji in moţgane. Danes se telesna dejavnost zaradi vpliva moderne tehnologije zmanjšuje in veliko presedimo. Na otroke in njihov življenjski slog najbolj vplivamo starši in šola. Igra Paeyball je slovenska inovacija in je nov način zabavnega športnega preţivljanja prostega časa. Primerna je za vse generacije, vpliva na večjo vključenost otrok v gibalne aktivnosti in jih ozavešča o zdravem življenjskem slogu. Prav tako nudi zaposlenim odličen način zabavne rekreacije, sprostitve in zmanjšuje stres. Igra Paeyball je odlična za popestritev športa v šoli, zmanjšanje tehnološke odvisnosti pri mladih, boljšo socializacijo otrok, pridobivanje gibalnih veščin, učenje osnov koordinacije in ponuja drugačen pristop pri športnih začetkih pri mladih, pozitivnejši vpliv na športni razvoj otrok in je odlična osnova za pričetek treniranja različnih športov. Prav tako omogoča starejši populaciji in invalidnim osebam zabavno rekreacijo in zmanjšuje stres pri aktivni populaciji.

**KLJUČNE BESEDE:** tehnološka zasvojenost, pomanjkanje telesne aktivnosti, zabavno športno preţivljanje prostega časa

## PAEYBALL – FUN WITH SPORT

### ABSTRACT

Movement is a basic need, which has a significant impact on human development. Children who perform movement activity know that success requires a lot of motivation, discipline, denial and perseverance. To be successful in learning, they need a body and the brain that is in good shape . Nowadays, due to the influence of modern technology, physical activity is diminishing due to too much sitting. The children and their lifestyle are mostly influenced by parents and school. Paeyball is a Slovenian innovation and is a new way of spending free time doing the fun sports activity. It is suitable for all generations, it affects the increased involvement of children in movement activities and raises awareness of healthy lifestyles. It also offers employees an excellent way of entertaining recreation, relaxation and reducing stress. The Paeyball game is great for enriching sports in school, reducing the technological addiction of young people, better socialization of children, acquiring motor skills, learning the basics of coordination and offer a different approach to sports beginnings among young people, a more positive impact on children's sports development and it is an excellent basis for starting training various sports. It also allows fun recreation among the elderly and disabled people and reduce stress of the active population.

**KEY WORDS:** technological addiction, lack of physical activity, fun sporting leisure time

## **1 UVOD**

Gibanje je osnovna potreba, ki pomembno vpliva na človekov razvoj. Gibanje vpliva na razvoj in zdravje kosti, sklepov, mišic, na motorične sposobnosti, kot so hoja, skakanje, tek, plezanje, plazenje in na finomotorične sposobnosti, ki so nujne za pisanje in risanje (Zurc, 2008).

Otroci, ki se več gibljejo vedo, da je za športni uspeh potrebno veliko motivacije, discipline, odrekovanja in vztrajanja. Da pa so uspešni tudi pri učenju, potrebujejo telo, ki je v dobri kondiciji in možgane (Brain Gym vaje).

Da bi dosegli koristi za svoje zdravje in razvoj, bi se morali otroci in mladostniki po smernicah Svetovne zdravstvene organizacije gibati vsaj eno uro na dan in vse dni v tednu. Intenzivnost gibanja naj bi bila zmerna do intenzivna, kar pomeni, da se otroci zadihajo, da po telesu občutijo toploto, se oznojijo in da se pospeši njihov 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 (WHO, 2007). Redno in zadostno gibanje prinaša pozitivne koristi ne samo pri otrocih in mladostnikih, ampak je koristno v vseh starostnih obdobjih in za vse kategorije ljudi. Krepi ne samo telesno, ampak tudi duševno zdravje.

## **2 POMANJKANJE TELESNE AKTIVNOSTI**

Djomba (2012 v Artnik idr., 2012) ugotavlja, da se telesna dejavnost danes zmanjšuje. Kot vzrok navaja uporabo modernih tehnologij v današnji družbi (daje se prednost prenosnim telefonom, tablicam, računalnikom pred gibanjem). Povečuje se delež prebivalstva, ki svoje delo opravlja v sedečem položaju, prav tako pa se tudi prosti čas velikokrat preživlja sede.

Otroci, stari okoli 11 let, med šolskim tednom presedijo v šoli in za šolsko delo doma, skupaj v povprečju že okoli 9 ur (Završnik in Pišot, 2005). Zmanjšanje gibanja pri otrocih in mladostnikih pa je povezano tudi z zmanjševanjem gibalnih zmogljivosti, povečevanjem telesne teže in podkožnega maščevja (Starc in sod., 2010).

Mnogi strokovnjaki predlagajo (Naul, 2005; Zimmer, 2005), da bi bilo zraven pouka športne vzgoje, v šolah smiselno v čas odmorov vključiti čim več gibanja (sprostitvena funkcija) in v čas, ki ga otroci preživijo v oddelkih podaljšanega bivanja, ponuditi vsakodnevne kakovostne in zanimive programe gibalnih aktivnosti. Šola pomembno vpliva na oblikovanje življenjskega sloga otrok in mladostnikov ter ima pomembno vlogo pri usmerjanju k zdravemu načinu življenja (Škof, 2010).

Prav tako pa je potrebno spodbujati ostale možnosti za gibalno aktivnost, kot so prihodi in odhodi v in iz vrtca oziroma šole (zamenjati avtomobil s hojo ali kolesom).

Vemo, da gibalna neaktivnost otrok pomembno vpliva na pojav številnih bolezni. Za preprečevanje tega pojava je zaželeno tesnejše sodelovanje različnih strokovnjakov iz vrtcev, šol, zdravstvenih institucij, vključevanje lokalnih skupnosti, pa tudi družin.

### **3 STRES MED ZAPOSLENIMI**

Raziskava o stresu, ki je bila narejena pri specialnih in rehabilitacijskih pedagogih v gorenjski regiji (62 % jih je pod velikim stresom), je ugotovila, da pedagogi čutijo veliko obremenitev na delovnem mestu, odnašajo delo domov in se čutijo odgovorni za druge. Stres obvladujejo s pogovorom v svoji družini, s sodelavci in redno rekreacijo.

### **4 IGRA PAEYBALL – NOVOST ZA ZABAVNO VADBO**

Paeyball je inovacija, plod slovenskega znanja in je nov način zabavnega športnega preživljanja prostega časa. Igra je primerna za vse generacije, predvsem pa je zelo primerna za večjo vključenost otrok v gibalne aktivnosti, saj pozitivno vpliva na otroke in jih ozavešča o zdravem življenjskem slogu. Na drugi strani nudi tudi zaposlenim odličen način zabavne rekreacije, sprostitve in zmanjševanje stresa.

### **5 OSNOVE IGRE PAEYBALL**

Igro Paeyball je z željo po aktivnemu in zabavnemu preživljanju prostega časa razvila majhna skupina slovenskih amaterskih športnikov. Igra je patentirana v Nemčiji in se bo v sodelovanju s kitajskim partnerjem pričela izdelovati in prodajati predvidoma spomladi prihodnje leto.

Paeyball je kombinacija obstoječih športnih iger: športov z loparji (kot so: namizni tenis, tenis, badminton, squash, itd.) in športov z žogo (nogomet, odbojka, rokomet, vaterpolo itd.). Igra se igra na relativno majhni posebni igralni mizi, ki je s posebno oblikovano oviro v obliki nogometnega gola, razdeljena na dve enaki igralni polji. (Slika 1). Igra se igra z žogo, ki je majhna, lahka in mehka. Za igro sta potrebna dva, trije ali štirje igralci.

Igralna površina je posebne konveksno-konkavne oblike, pri čemer so zunanji vogali mize zaokroženi navzven, kar vodi k večim izmenjavam žoge. Takšna oblika zmanjšuje število napak, kar vpliva na večjo pretočnost igre. Ker nima ostrih robov, je miza tudi varna za uporabo. Igralna miza je višinsko nastavljiva, zato je primerna za igranje vseh generacij. Igro je moč igrati tudi v sedečem položaju, kar je še posebej primerno za invalidne osebe.



**Slika 1:** Igralna miza in žoga Paeyball.

Posebnost igre je tudi v tem, da zanjo ne potrebujemo nobenih dodatnih rekvizitov kot je npr. lopar, ampak je igro možno igrati z vsemi deli telesa, odvisno od vrste igre (z rokami, nogami, glavo, trupom ali kombinirano). Igra otrokom zagotavlja sprostitvev, zadovoljstvo, povečuje motivacijo in vpliva na pozitivno samopodobo.

Najbolj naraven način učenja športa je način igranja, pri čemer otroci in mladina kažejo največ zadovoljstva. Dodatna lastnost igre Paeyball je tudi v tem, da preko same igre združuje vse glavne metode treninga, kot je začetni, nadaljevalni, vzporedni in dodatni trening, ki je bistven za usklajen in optimalen razvoj tehnično-taktičnih in motoričnih veščin.

Igra Paeyball ima prefinjena in dodelana pravila, v katerih so podrobno opisani pripomočki, osnovne definicije, načini igranja, štetje točk, napake in vrste iger.

Glede na način udarjanja žoge, načina prehajanja žoge skozi oz. preko ovire ter nastavitve višine mize, je v Paeyballu možnih 15 različnih iger (Tabela 1). Igre so zasnovane tako, da v odvisnosti od načina igranja omogočajo enostavno igro za začetnike kot tudi naprednejši način igranja in treninga, npr. za otroke in mladino, ki se ukvarjajo z redno vadbo športa. Zaradi želje inovatorjev po preboju na globalni trg imajo igre angleška imena.

**Tabela 1:** Zbirka iger Paeyball.

ZBIRKA PAEYBALL IGER					
ŠT.	IME IGRE	IGRA SE Z	NAČIN & VIŠINA MIZE	ŠTEVILO IGRALCEV	IGRA PRIMERNA ZA
1.	GRANDPAEY			2, 3, 4	
2.	GRANDPAEY SINGLE-DOUBLE			2, 3, 4	
3.	GRANDPAEY TOTAL			2	
4.	GRANDPAEY ABSOLUTE			2	
5.	HANDPAEY			2, 3, 4	
6.	HANDPAEY UNDER			2, 3, 4	
7.	HANDPAEY UNDER-UP			2	
8.	SITPAEY HAND			2	
9.	SITPAEY UNDER			2	
10.	SITPAEY UNDER-UP			2	
11.	FOOTPAEY			2, 3, 4	
12.	FOOTPAEY UNDER			2	
13.	FOOTPAEY UNDER-UP			2	
14.	KIDSPAEY			2, 3, 4	
15.	SOLOPAEY GRAND / HAND (opcijsko)			1	

## 6 OPIS IGER

Osnovna značilnost vseh Paeyball iger je, da si nasprotna igralca oz. igralci z udarci določenega dela telesa izmenično izmenjujejo žogo. Žoga potuje iz ene polovice igralnega polja na drugega, pri tem pa mora preiti skozi oz. čez oviro v obliki nogometnega gola. Žoga se med igro, razen pri začetnem udarcu, lahko dotakne ovire. Pri odboju žoge nazaj k igralcu, ki jo je udaril, lahko le-ta žogo ponovno udari, pri čemer ne pride do kršitve pravil.

Pri osnovnih igrah za začetnike se žoga udarja z rokami, pri čemer je cilj, da žoga preide skozi odprtino ovire. Otroci začetniki se pri začetnih igrah učijo osnovnih motoričnih spretnosti: koordinacija oči in rok, gibanje rok in telesa, metanje žoge, lovljenje in udarjanje žoge, osnovne tehnike udarcev, kontrola žoge, ravnotežje pri igri, socializacija.

Igre, pri katerih se žoga udarja z rokami in žoga potuje čez oviro, podobno kot pri namiznem tenisu, omogočajo nadaljnji in bolj poglobljeni športni razvoj: preciznejša koordinacija oči in delov telesa (rok, nog, glave trupa), tehnike gibanja v prostoru, izboljšanje tehnik udarcev, sprejem in zaustavitev žoge, koncentracija in ravnovesje, napad in obramba.

Pri bolj zahtevnih igrah se žoga udarja z nogami, trupom, glavo ali kombinirano, brez uporabe rok. Žoga lahko potuje skozi ali čez oviro oz. kot kombinirano, v odvisnosti od igre. Te igre so namenjene za: učenje zahtevnejših udarcev, koordinacijo oči in vseh delov telesa, pravilno in učinkovito gibanje (okretnost in hitrost), večjo vzdržljivost in moč, krepitev mišic in fleksibilnost celotnega telesa, natančnost, pravočasnost in moč udarcev, psihološko stabilnost, tekmovalnost.

## **7 UVAJANJE IGRE PAEYBALL V ŠOLSKI PROCES**

Igra Paeyball otroke na neprisiljen način odvrne od tehnološke zasvojenosti in jim omogoča bolj zdrav način življenja. Primerna je tudi kot dodatna aktivnost in popestritev športa v šoli, pri podaljšanem bivanju ali odmorov med poukom.

Z uvedbo igre Paeyball v šolski proces bi med predšolsko in osnovnošolsko mladino ter otroki z motnjami v razvoju lahko dosegli: bolj pester šport, krepitev gibalnih veščin, učenje osnov koordinacije, pravilen športni razvoj otrok, drugačen pristop pri pričetku treniranja različnih športov, zmanjšanje tehnološke odvisnosti, boljšo socializacijo.

Bila sem prisotna pri testiranju igre z otroki obeh spolov starimi od 8 mesecev do 15 let. Pri igranju igre so bili otroci precej fizično aktivni, zraven so se zabavali, pokazali veliko navdušenja in se obenem učili vrednostnih in življenjskih veščin. Pri otrocih, ki se izven šole že ukvarjajo s treningom različnih športov, sem ugotovila, da je Paeyball odlična metoda kot dodatek k treningu osnovnega športa, saj na neprisiljen način zamenjuje osnovni šport. Napake v osnovnem športu se pri Paeyballu zlahka odpravijo s sintetičnimi (popestritev) in analitičnimi (trening posameznih elementov) metodami.

Igro sem testirala tudi pri odraslih osebah z motnjami v duševnem razvoju. Sodelovanje je bilo odlično, videla se je vztrajnost pri sami igri, želeli so ponavljati igro. Vsi prisotni so se vključili v igro, ki jim je bila zabavna, obenem pa so bili navdušeni, motivirani za vadbo, izražali so pozitivna občutja. Zabavali so se tako tisti, ki so igrali, kot tisti, ki so igro le opazovali.

Za otroke in mladino s posebnimi potrebami in z motnjami v duševnem zdravju je igro Paeyball možno uvesti kot nov način vaj za motorične sposobnosti in veščine, ki povečujejo mobilnost, avtonomijo in samozavest, za motivacijo in potrjevanje osebne vrednosti, kot vadbo za ogrevanje in ohlajanje, kot nadomestilo dnevnih športnih aktivnosti (lahko zamenja hojo oz. tek). Prav tako spodbuja telesno dejavnost preko tekmovanj ter socializacijo in druženje, pri čemer v njihova življenja prinaša zabavo. Za te osebe je možno tudi prilagajanje pravil igre in izbiri rekvizitov v različnih barvah, kar naredi igro še bolj razburljivo in raznoliko.

Igralna miza ima tudi drugo funkcijo – igralna ovira na mizi se lahko odstrani, in dobimo mizo zanimive oblike, ki je primerna za otroške dnevne aktivnosti doma, v vrtcih ali v šolah (igra, risanje, delanje domače naloge, igranje namiznih iger, praznovanja).

## 8 MNENJA STROKOVNJAKOV

»Zelo dober koncept. Vidim veliko koristi, zlasti pri otrocih, da lahko razvijajo koordinacijo.«  
Archit Navandar, raziskovalni znanstvenik, Univerza v Madridu, Španija

»Odličen koncept za športno usposabljanje mladih.« Milton Kortstam, mladinski trener,  
Amsterdam, Nizozemska

»Igra je zabavna in prilagodljiva za vadbo za različne skupine ljudi. Vsekakor bo našla svoj  
prostor v svetu vadbe.« John Beeby, športni trener, vaditelj in športni psiholog, London, Velika  
Britanija

»Zelo dobra igra in zanimiva oblika mize. Paeyball bo koristen skoraj v vseh sferah življenja.«  
Vicente Gabriel Valdelamar, Nacionalni koordinator projekta mladih, Ciudad de México,  
Mehika

»Zelo zabavna igra! Odlična tudi za učenje pozornosti in za boljše duševno zdravje.« Dr. Becky  
Clark, Mednarodni trener za športe gluhih in invalidov, New York, ZDA

»Igra je inovativna in prilagodljiva različnim nivojem spretnosti. Prepričan sem, da bo zaživel  
v resničnem življenju.« Ghassan Abbas, direktor razvoja, Bolnišnica Riad, Saudova Arabija

## 9 LITERATURA IN VIRI

- [1] Artnik, B., Bajt, M., Bilban, M., Borovničar, A., Brguljan Hitij, J., Djomba, J. K., Fras, Z., Hlastan Ribič, C., Jeriček Klanšček, H., Kelšin, N., Kofol Birc, T., Kolšek, M., Koprivnikar, H., Korošec, A., Košnik, M., Kranjc, M., Lovrečič, B., Lovrečič, M., Maučec Zakotnik, J., Orožen, K., Paulin, S., Šelb Šemerl, J., Šerona, A., Tomšič, S., Zaletel, J., Zaletel, M. (2012). Zdravje in vedenjski slog prebivalcev Slovenije: trendi v raziskavah CINDI 2001-2004-2008. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, 2012.
- [2] Cavill, N. Kahlmeier, S., Racioppi, F., Krampač, I. (ur.) (2007). Telesna dejavnost in zdravje v Evropi: dokazno gradivo za ukrepanje. Maribor: Zavod za zdravstveno varstvo, Center za spremljanje zdravstvenega varstva prebivalstva in promocijo zdravja 2007. [http://cindi-slovenija.net/images/stories/cindi/publikacije/who\\_teldejavnost.pdf.pdf](http://cindi-slovenija.net/images/stories/cindi/publikacije/who_teldejavnost.pdf.pdf)
- [3] Ferjan, N. (2015). Subjektivna ocena zdravja specialnih in rehabilitacijskih pedagogov na Gorenjskem. Diplomsko delo. Univerza v Ljubljani: Pedagoška fakulteta, Specialna in rehabilitacijska pedagogika.
- [4] Naul, R. (2005)., Zimmer, U. (2005). V Šimunič, B., Volmut, T. in Pišot, R. (2010). Otroci potrebujemo gibanje. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Inštitut za kineziološke raziskave, Univerzitetna založba Annales.
- [5] Tomori, M. (2005). Psihosocialni pomen telesne dejavnosti v mladostniškem obdobju. V S. Kostanjevec, G. Torkar, M. Gregorič in M. Gabrijelčič Blenkuš (ur.), Zdrav življenjski slog srednješolcev; Priročnik za učitelje (str. 44 – 47). Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.
- [6] Tomori, M. (2010). Duševne koristi telesne dejavnosti v razvojnem obdobju. V Spravimo se v gibanje – za zdravje in srečo gre: Kako do boljše telesne zmogljivosti slovenske mladine? Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2010.

- [7] Starc, G., Strel, J., Kovač, M. (2010). Telesni in gibalni razvoj sloveskih otrok in mladine v številkah: Šolsko leto 2007/2008. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- [8] Škof, B., (2010). Spravimo se v gibanje – za zdravje in srečo gre: Kako do boljše telesne zmogljivosti slovenske mladine? Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2010.
- [9] Završnik, J. in Pišot, R. (ur.) (2005). Gibalna/športna aktivnost za zdravje mladostnikov. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Inštitut za kineziološke raziskave, Založba Annales.
- [10] Završnik, J. in Pišot, R. (2007). Priporočila za zdrvo 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 Republike Slovenije, CINDI Slovenija.
- [11] Zurc, J. (2008). Biti najboljši: pomen gibalne aktivnosti za otrokov razvoj in šolsko uspešnost. Radovljica: Didakta.



## Z GIBANJEM DO ZDRAVJA V 4. IN 5. RAZREDU OSNOVNE ŠOLE

### POVZETEK

Prispevek predstavlja pomen gibanja pri otrocih in mladostnikih, kako je gibanje pomembno za motorični in celoten razvoj pri njih. V prispevku so zajeti splošni cilji, ki naj bi jih na področju gibanja dosegali otroci te starosti. Izpostavljene so gibalne dejavnosti, ki se izvajajo na OŠ Kapela, ter gibalne dejavnosti, v katere sama kot učiteljica vključujem svoje učence. V prispevku so omenjeni športni dnevi in dejavnosti, v katere sem vključevala učence in so zajemali cilje, s katerimi učenci krepijo svoje telo in izboljšujejo svojo kondicijo. O tem, kako pomembno je gibanje za otroka ozaveščam tudi učenčeve starše. Opažam, da se pri učencih z vztrajnostjo izboljšuje njihova kondicija, ter motorične spretnosti. Učenci so uspešnejši tudi pri pouku in imajo boljše koncentracijo. Učenci in njihovi starši se začnejo zavedati, kako pomembno je gibanje za njihovo zdravje. Ker pa smo v aktivnosti gibanja pri učencih vpeti vsi zaposleni na šoli, s spodbujanjem in posredovanjem znanja, vplivamo na to, da se učenci vse bolj zavedajo pomen gibanja.

**KLJUČNE BESEDE:** gibanje – telesna aktivnost, zdravje, cilji, dejavnosti, športni dnevi

## WITH MOTION TO HEALTH IN THE 4 AND 5 CLASSES OF THE BASIC SCHOOL

### ABSTRACT

The article represents the importance of physical activities - motion in childhood and adolescents, how it is important for develop motor skills and integrated development. The article presents the general objectives that the children of this age should achieve in the field of motion. Exhibits are physical activities carried out at the Elementary School of Kapela, as well as motion activities in which I, as a teacher, include my pupils. The article deals with sports days and activities in which I included pupils and covered the goals by which pupils strengthen their body and improve their physical condition. I am also informing the pupils' parents about the importance of physical activities for their child. I notice that pupils with persistence improve their physical condition and motor skills. Pupils are more successful in learning and have a better concentration. Pupils and their parents begin to realize the importance of physical activities for their health. However, since all the employees in the school are involved in this activity among pupils, with the promotion and transfer of knowledge, we are influencing the fact that students are increasingly aware of the importance of physical activities for their health.

**KEY WORDS:** motion - physical activities, health, goals, activities, sports days

## 1 UVOD

Živimo v dobi multimedije, tehnologije in informatike. V dobi, ko se je človek oddaljil sam od sebe. Otroci se v povprečju manj gibajo, kot bi bilo potrebno za njihov normalen motorični razvoj. Zaradi tega se kažejo posledice v medosebnih odnosih, agresiji, poseganju po drogah in zapadanje v druge zasvojenosti, predvsem pa na zdravju otrok.

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 njegov razvoj in zdravje kosti in sklepov, mišic, motoričnih sposobnosti (hoja, tek, skakanje, poskakovanje, preskakovanje, plezanje, metanje) ter na razvoj finomotoričnih sposobnosti, ki jih otrok potrebuje za pisanje in risanje. Če bo otrok obvladal svoje telo, če bo s podobo svojega telesa zadovoljen, bo to pozitivno vplivalo na njegovo samostojnost, samozavest in tudi na njegovo samopodobo. Otroku, ki bo precej gibalno aktiven, se bo prek tega tudi naučil, da so za doseganje uspeha potrebni odločnost, disciplina in odrekanje. Telesna/gibalna dejavnost pozitivno vpliva tudi na razvoj kognitivnih sposobnosti. Kot so pokazale raziskave, si otroci, ki so gibalno zelo aktivni, prej in lažje zapomnijo novo snov, lažje sledijo pouku v šoli in imajo boljšo sposobnost koncentracije, poleg tega pa za šolsko delo porabijo manj časa kot drugi otroci. Vse to pa je v pomoč tudi učitelju, da lažje izvede učno snov. Redna telesna/gibalna dejavnost pa vpliva tudi na splošno dobro počutje otrok in mladostnikov.

Da bi dosegli koristi za svoje zdravje in razvoj, bi se morali otroci in mladostniki po smernicah Svetovne zdravstvene organizacije (SZO) gibati vsaj 60 minut na dan vse dni v tednu. Znanstvene raziskave kažejo, da je za ohranjanje in krepitev zdravja izjemno pomembno, da tudi čimbolj zmanjšamo čas sedenja v razredih, oziroma telesne nedejavnosti ter izkoristimo vsako priložnost za gibanje. Zato sem se odločila, da tudi del pouka izvajam preko programa Fit4kid, kjer se učenci gibajo tudi med poukom, oz. se učijo preko gibanja.

Na podlagi zapisanega sama pri otrocih uvajam čim več gibanja in otroke vključujem v različne dejavnosti povezane z gibanjem.

## 2 CILJI

Učenci:

- Izvajajo naravne oblike gibanja.
- Pridobivajo koordinacijo celega telesa.
- Razumejo pomen vpliva redne športne vadbe na zdravje.
- Razvijajo hitrost in vzdržljivost.
- Oblikujejo pozitivne vedenjske vzorce (vztrajnost, medsebojno sodelovanje).
- Razvijajo koordinacijo gibanja celega telesa.
- Pridobivajo vzdržljivost in moč celega telesa.
- Razvijajo pozitiven odnos do dolgotrajnejših neprekinjenih aktivnosti, hoje in teka
- Pridobivajo samozavest, odločnost in vztrajnost.

### 3 DEJAVNOSTI POVEZANE Z GIBANJEM V KATERE VKLJUČUJEM UČENCE

#### 3.1 SMUČANJE NA MARIBORSKEM POHORJU

Januarja 2018 smo se udeležili vseslovenske akcije Šolar na smuči, ki je potekala na Mariborskem Pohorju. Namen akcije je bil, da se otroci naučijo osnov smučanja ter osvojijo pravila varnosti na smučiščih. Akcija je bila za vse otroke brezplačna. Ko smo na šolo prejeli ponudbo, sem o tem obvestila starše otrok. Glede na to, da sta bilo od desetih otrok le dva učenca smučarja, oz. sta že smučala, je bil odziv staršev zelo pozitiven. Tudi učenci so bili zelo navdušeni nad tem, da se bodo naučili smučati. Tako smo se zjutraj ob 7.30 uri odpravili z avtobusom izpred šole proti Mariborskemu Pohorju. Ko smo z avtobusom prispeli na Pohorje, so učenci dobili vso smučarko opremo (obuvala, smuči, smučarske palice in čelado). Z gondolo smo se odpeljali na vrh. Tam so nas sprejeli tamkajšnji učitelji smučanja (Branik Maribor) in učence razdelili v dve skupini. Učenca, ki sta že smučala sta bila v skupini z učenci smučarji iz drugih šol, ostali učenci, ki so pa prvič stali na smučeh, pa so bil svoja skupina. Učenci začetniki so se najprej učili stati na smučeh, nato pa so se po otroški progi učili prvih zavojev. Na začetku jim je bilo zelo težko, saj so bili več v snegu kot na smučeh. Sčasoma in z vztrajnostjo ter s spodbudo učiteljev jim je uspelo progo prevoziti brez padcev. Učenca, ki sta že znala smučati, sta najprej z učiteljem usvajala zahtevnejše zavoje, in ko sta to usvojila, sta se z učiteljem smučala tudi po zahtevnejših progah. Učencem se je videlo, da so bili zelo veseli, da so se naučili smučati. Na vprašanje, če bi naslednje leto spet prišli, so vsi v en glas odgovorili pritrdilno. Upamo, da bo v letu 2019 spet potekala ta akcija, saj se je bomo sigurno udeležili. Kot je prikazano na sliki, so bili učenci po zaključku smučanja polni energije in dobre volje.



Slika 1: Smučanje na Mariborskem Pohorju.

#### 3.2 ŠPORTNI DAN KROS

Vsako leto jeseni, že nekaj let, organiziramo športni dan Kros, kjer učenci pretečejo določeno dolžino proge po razgibanem terenu v okolici šole. Prvi trije učenci vedno dobijo diplome.

Letos pa smo kros načrtovali in ga tudi izvedli na delovno soboto 29. 9. 2018, kjer smo ob Dnevu srca sodelovali z zdraviliščem Radenci. Kros smo izvedli v radenskem parku. Po končanem krosu, so imeli pri hotelu Radin oz. pri zdravilišču Radenci za učence pripravljene različne gibalne aktivnosti. Sliki prikazujeta tek na krosu in telovadbo.



**Slika 2:** Telovadba z učiteljem športa pri zdravilišču Radenci.



**Slika 3:** Kros v radenskem parku.

### **3.3 ŠPORTNI DAN ATLETSKI MNOGOBOJ**

Vsako leto junija z učenci izvedemo športni dan na temo Atletski mnogoboj. Za učence pripravimo različne aktivnosti. Tako učenci tekmujejo v teku na 60 m, v teku na 600 m, v skoku v daljino z zaletom, v skoku v višino in metu žogice oz. v metu žvižgača. Učenci pri tem vzdržujejo predvsem svojo kondicijsko moč in druge naravne oblike gibanja. Sliki prikazujeta tekmovanje učencev.



**Slika 4:** Met žogice.



**Slika 5:** Tek na 60 metrov.

### **3.4 ATLETSKI TROBOJ V SODELOVANJU Z ZAVODOM ZA TURIZEM IN ŠPORT RADENCI**

V letošnjem šolskem letu sva učiteljici 4. in 5. razreda z učenci v sodelovanju z Zavodom za turizem in šport Radenci v četrtek, 4. 10. 2018 izvedli atletske troboj. Predsedniku Zavoda za turizem in šport Radenci sva posredovali sezname učencev. Tekmovanje sta vodila dva učitelja športa, ki sta zaposlena na Zavodu za turizem. Posebej so tekmoval deklice in posebej dečki. Učenci so tekmovali v metu vorteksa/žvižgača, v teku na 60 metrov in v skoku v daljino z zaletom. Atletske troboj je bil uspešen, učenci, učiteljici in organizatorji so bili z izvedbo zelo zadovoljni. Učenci, ki so osvojili prva tri mesta, so prejeli medalje. Slike prikazujejo tekmovalce učencev in podelitev medalj.



**Slika 6:** Met žvižgača.



**Slika 7:** Skok v daljino z zaletom.



**Slika 8:** Podelitev medalj.

### 3.5 FITNES NA PROSTEM NA OŠ KAPELA

Da pa bi bili učenci še bolj aktivni, smo z letošnjim šolskim letom dobili novo pridobitev fitnes na prostem. Fitnes je postavljen ob šolskem igrišču, in vsebuje pet naprav. Na napravah si učenci utrjujejo mišice celega telesa. Z učenci, vedno, ko je lepo vreme po športni vzgoji gremo na naprave in naredimo še nekaj vaj na teh napravah. Drugače pa, učence skoraj vsak odmor spustim ven (sreča je, da imamo učilnico z balkonskimi vrati v pritličju z izhodom na igrišče) in vsak naredi nekaj vaj na napravah. Tako se učenci vsaj malo razgibajo in lahko naslednjo šolsko uro spet bolj aktivno delajo. Kot je prikazano na slikah, učenci fitnes naprave zelo radi uporabljajo.



**Slika 9:** Vaje na fitnes napravah.



**Slika 10:** Vaje na fitnes napravah.

### 3.6 AKTIVNI REKREACIJSKI ODMORI

Z letošnjim šolskim letom smo uvedli tudi aktivne rekreacijske odmore. Na šoli imamo dva rekreacijska odmor, ki trajata vsak po 20 minut. Namen teh odmorov je, da se učenci razgibajo. Ko je lepo vreme oz. ko ne dežujejo gredo vsi učenci na igrišča in igrajo nogomet, ali pa se

razgibavajo na fitnessu na prostem. Učitelji opažamo, da učenci po aktivnem odmoru pri pouku lažje sodelujejo in so bolj umirjeni. Učenci so takšno obliko gibanja zelo pozitivno sprejeli in so nad aktivnimi rekreacijskimi odmori navdušeni.

### **3.7 EVROPSKI TEDEN ŠPORTA**

V tednu od 23. do 30. septembra 2018 se je širom po Sloveniji na pobudo Evropske komisije za spodbujanje športa in telesne dejavnosti v Evropi obeleževal Evropski teden športa. Tudi na naši šoli smo bili zelo aktivni, saj smo v tem času gibanju posvetili še posebno pozornost. Vsak dan v tem tednu smo prvih 5 minut pri učnih urah na različne načine telovadili. Izvajali smo razgibalne vaje, hitre stimulacije iz programa Fit4kid, vaje ob steni, vaje joge, aerobiko, gibalno abecedo, vaje na stolu, na tleh in še kaj. Seveda pa smo bili športno dejavni tudi v aktivnih odmorih, ki so z letošnjim šolskim letom na naši šoli še bolj zaživel.

### **3.8 GIBANJE MED POUKOM**

Tudi v sam pouk sem začela vključevati čim več gibanja. Udeležila sem se seminarja Fit4kid, kjer so na predstavili, na kakšne načine je možno vključevati gibanje v pouk, predvsem pri utrjevanju nove učne snovi. Seveda treba povedati, da se vsaka šolska ura ne da tako izvajati, je pa že dovolj, če se to izvaja vsaj dve do tri šolske ure na teden. Velikokrat že pred začetkom šolske ure učencem dam nalogo, da postavijo mize npr. v obliki črke V, ali tako, da lahko učitelj gre okrog vsake mize in pri tem morajo vsi učenci imeta mize toliko narazen, da se lahko še primejo za roke,....

Za utrjevanje snovi, npr. pri matematiki utrjevanje besedilnih nalog, sem učencem pripravila naloge, jih dala v kuverte (5 težavnostnih stopenj) in kuverte označila s števili od ena do pet. Te kuverte sem dala na igrala na igrišču. Učenci so nato skozi balkonska vrata učilnice (izhod na igrišče) tekli, iz kuverte ena vzeli prvo nalogo, prišli v razred, si nalogo nalepili v zvezke in jo rešili. Ko so jo rešili so imeli v razredu rešitve, da so si nalogo sami pregledali. Nato so tekli po novo nalogo. Na tak način so utrjevali snov in se obenem še gibali. Tudi ko imam pripravljene učne liste, jih dam v učilnici zadaj na omaro in učenci si grede sami po njih (ne delim jih jaz ali reditelj). Že takšna malenkost je dovolj, da učenec vstane iz stola in se malo razhodi.

### **4 SKLEP**

S tem, ko pri učencih razvijam in spodbujam čim več gibanja opažam, da so učenci pridobili na kondiciji in na svojih motoričnih spretnostih. Učenci pri pouku lažje sledijo učni snovi in dosegajo boljše rezultate na športen in učnem področju.

Naravne oblike gibanja bom še naprej vključevala v pouk in učence ter njihove starše spodbujala, da se tudi doma čim več gibajo.

## **5 LITERATURA IN VIRI**

[1] [http://www.zdravjevsoli.si/index.php?option=com\\_content&view=article&id=169](http://www.zdravjevsoli.si/index.php?option=com_content&view=article&id=169).



## UČENJE FIZIKE IN TEHNIKE V GIBANJU

### POVZETEK

V članku je predstavljen način poučevanja, pri katerem se klasično poučevanje fizike s pomočjo IKT tehnologije prepleta s fit pedagogiko. Človek je ustvarjen za gibanje, zato je učencem težko sedeti celo dopoldne in še del popoldneva na stolih. Zbranost in hkrati storilnost se po številnih raziskavah dvigne, ko otroke aktiviramo, tj. jih spravimo v gibanje. V ta namen so nam v pomoč številne fit igre in fit hitre stimulacije. Pri fit igrah se učenci dejansko učijo novo snov ali že predelano utrjujejo. Fit hitre stimulacije pa v minuti, maksimalno dveh; učenca maksimalno gibalno aktivirajo, da v nadaljevanju ure lažje aktivno sodeluje in odnese več znanja, kot bi ga sicer.

**KLJUČNE BESEDE:** fit pedagogika, fit gibalna igra, hitra fit stimulacija

## LEARNING PHYSICS AND TECHNOLOGY IN MOTION

### ABSTRACT

The article presents various teaching methods, which help teachers to bring classical teaching of physics on higher level where ICT technology is intertwined with Fit pedagogy. Humanity is created for motion therefore; it is from pupils difficult to expect to be still on their seats for several hours, from morning until afternoon. After numerous studies, focus and at the same time, productivity raise in a case, when children/pupils are active and putted into motion. For this purpose, many Fit games and Fit quick stimulation are helpful. In the case of Fit games, pupils actually learn new contents or they practise already learned one. Fit quick stimulation in a minute or two helps pupils with their actively participation at the lessons and therefore improve their knowledge abilities more than otherwise.

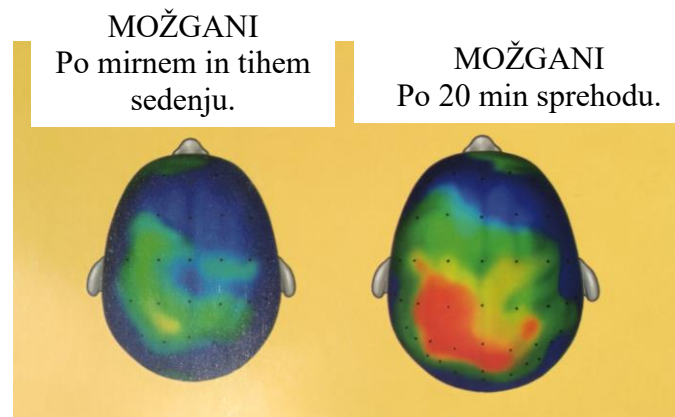
**KEY WORDS:** Fit pedagogy, Fit motion game, quick Fit stimulation

## 1 UVOD

Učitelji II. osnovne šole Celje, ki se že več let aktivno vključujejo v izobraževanje na področju fit pedagogike, delijo mnenja, da imajo učenci radi ure, ki vključujejo elemente fit pedagogike. Pri tovrstnih urah so učenci bolj aktivni, proces pomnjenja snovi pa postane bolj učinkovit. Tudi koncentracija in posledično vedenje učencev se izboljša, sploh zato, ker fit pedagogika ne dovoli, da bi učenci celo uro pasivno sedeli na stolu in poslušali razlago. Fit igre in fit hitre stimulacije so uporabne pri vseh oblikah pouka; tako rednem, dopolnilnem, dodatnem; kot na urah dodatne strokovne pomoči. Učitelj, ki ga to področje zanima, lahko zagotovo vpelje fit pedagogiko v učni proces, ne glede na to, kateri predmet poučuje.

## 2 FIT TEORIJA

Učenje v gibanju je učna strategija, ki učence preko igre popelje do simultane učnja med gibanjem. Med gibanjem se dogaja več miselnih aktivnosti; od aktivnega branja, zapisovanja, interakcije med sošolci in včasih tudi sodelovanja z učiteljem, ki potem lažje sproži procese višjega reda mišljenja. Pri fit učenju ima učitelj velik nabor fit aktivnih iger (metod) in fit hitrih stimulacij, ki predstavljajo nadgradnjo klasičnega učenja. Dokazano je, da učenje med gibanjem pripomore k boljšim učnim rezultatom (Konda, 2016).



**Slika 1:** Slika prikazuje merjenje aktivnosti možganov, če dlje časa mirno in v tišini sedimo – levo, in če 20 min hodimo – desno (Prgič 2018, 156).

Prgič (2018, 11) v svojem delu ugotavlja, da je učiteljem nemalokrat odveč delo med uro, kar je tudi prvi in poglobitveni razlog, zakaj številni učitelji pogosto ne želijo uvesti fit pedagogike v učni proces. Dejstvo je, da so številni učni načrti pri različnih predmetih dobro natrpani, zato je značilno za učitelja včasih pravi izziv predelati vso snov še pred poletnimi počitnicami. Prgič (2018, 11) nadalje ugotavlja, da se učitelji v dilemi odločajo za uporabo fit pedagoških pristopov, saj bi lahko izgubili nadzor nad disciplino v razredu. Klasični način poučevanja vidi idealno uro zastavljeno tako, da učenci pridno sedijo v klopih, poslušajo brez klepetanja in po navodilih učitelja opravljajo zastavljene naloge. Fit pa od učencev zahteva nadzorovano gibanje oz. premikanje po učilnici. Naslednji, mogoče manj pomemben element, ki ga Prgič (2018, 11) omeni, kot razlog za nerealizacijo fit pedagogike, je strah pred tem, da učitelj ni dovolj gibalno

spreten in da vaje ne bo pravilno demonstriral. Zadnji dvom, po Prgiču (2018, 11), tiči v tem, da želijo učitelji zagotoviti kar se da najvišji standard podajanja snovi in v kolikor nekaj minut ure namenijo fit hitri stimulaciji, avtomatično ostane manj »kvalitetnega« časa za obravnavo vsebinskih sklopov po ucnem nacrtnu. Premalokrat pa se postavijo v vlogo učencev in v njihovo dojemanje pouka ter samo kvaliteto o tem, kaj so učenci od pouka dejansko odnesli in koliko, ter za kako dolgo si bodo naučen-o/-ega znanj-e/-a zapomnili (Abdelbary 2017).

Finančno stanje šole in s tem pogojen učni proces sta pogosto povezana. Prednost fit pedagogike pa je tudi v tem, da lahko učitelj z minimalnim denarnim vložkom bistveno spremeni poučevanje. Glavna je volja učitelja do učenja novih metod/znanj in uporaba le teh v praksi. Izobraževanje s strani vzposobljenega fit predavatelja zagotovo ni odveč, saj učitelj sliši teorijo in preizkusi prakso, preden jo v razredu tudi sam izvede.

### **3 FIT PRAKSA – FIT HITRE STIMULACIJE**

Fit hitre stimulacije imajo skupen namen v različnih situacijah – da učence ponovno pripravimo na to, da lahko razmišljajo, se zberejo (skoncentrirajo) in začnejo ali nadaljujejo uro (Konda 2016). Ko učitelj zazna, da so učenci že prišli utrujeni v razred oz. je na urniku že 5., 6. ali 7. ura, je smiselno že takoj na začetku ure uporabiti eno izmed hitrih stimulacij. V kolikor postanejo učenci nemirni, jim koncentracija ali zanimanje za delo pri uri pade, ali pa če opazimo, da so miselno odsotni, da zgolj čakajo konec ure, jih je potrebno »zbuditi«, da bo zadnjih nekaj minut ure imelo svoj namen (Abdelbary 2017). Na slikah 1 in 2 je predstavljen primer fit hitre stimulacije.





**Sliki 2 in 3:** Navodilo je bilo, da se morajo učenci čim hitreje dotakniti vseh primežev in geotrikotnikov (malih in velikih) s komolcem, nato pa svojim petim sošolcem »dati petko«. Med in po vaji opazimo nasmejane obraze.

Vaj iz fit hitrih stimulacij je ogromno. Na začetku je priporočljivo, da si jih učitelj nekaj vnaprej pripravi, nato potrebuje zgolj nekaj domišljije, da so vaje iz ure v uro malenkost drugačne, tako da se pogosto ne ponavljajo. Ob minutnem intenzivnem izvajanju vaje, dosežemo želen namen. Ponavadi vaja ne traja dlje kot dve minuti. Sledi nekaj primerov vaj:

- učenec se prime za svoj stol in skače čim višje v zrak,
- učenec sedi na stolu in brca z nogami, na učiteljev znak frekvenco brcanja poviša, v zadnjem delu vaje se z rokami dvigne nad stol in nadaljuje z brcanjem,
- učenec se dotakne petih rdečih stvari,
- učenec se dotakne 3 različnih pravokotnih oblik, kljuka na vratih in umivalnika,
- učenec si poišče malo prostora, skoči in se hkrati zavrti za določen kot (npr.  $180^\circ$  ali  $270^\circ$ ),
- učenec se dotakne vseh štirih sten učilnice, med vsakim dotikom naredi 4 počepe/sklece,
- učenec se spusti v počep z dlanmi na tleh pred sabo, na ukaz se z nogami odrine od tal in skoči naprej (vstran, v levo, v desno). V kolikor je v učilnici omejen prostor, lahko skoči v zrak in
- možnost izvajanja vaje v parih: prvi učenec stopi na stol in skoči na tla, drugi hkrati drži stol, nato vlogi zamenjata itd.

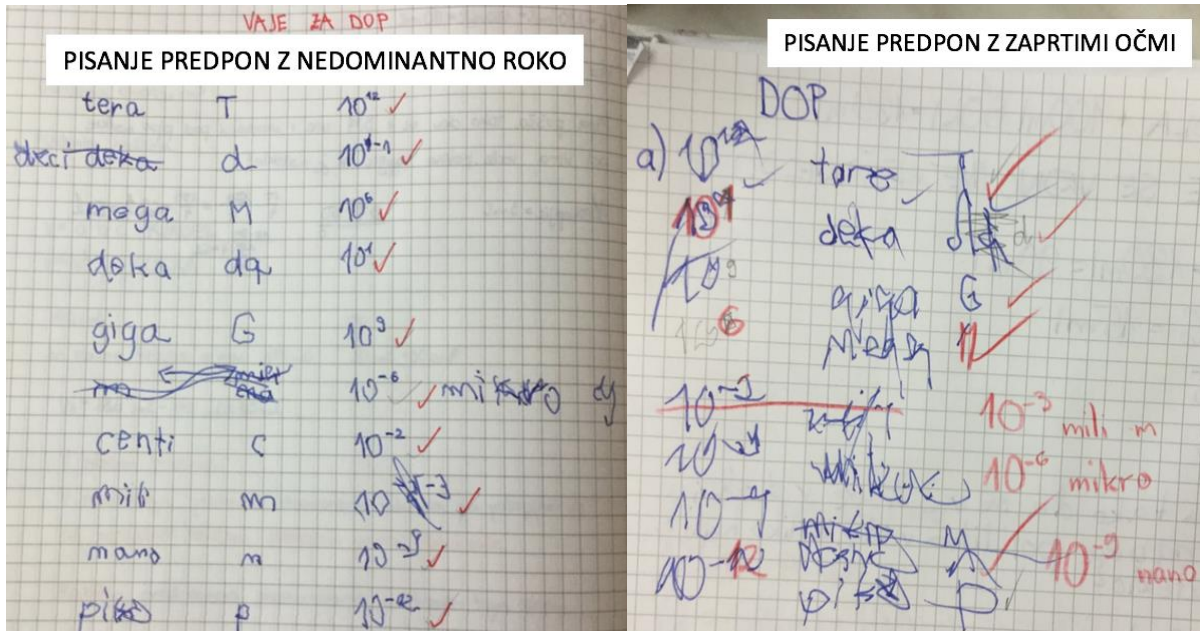
Slednji alineji sta povzeti po Prgiču (2018, 52).

#### **4 FIT PRAKSA – FIT GIBALNE IGRE**

Fit gibalne igre učitelji uporabljajo tako za utrjevanje že naučene snovi kot tudi za obravnavo nove snovi (Konda 2016). Fit gibalne igre ponujajo veliko različic, katere lahko z malo inovativnosti prilagodimo svojim željam in potrebam.

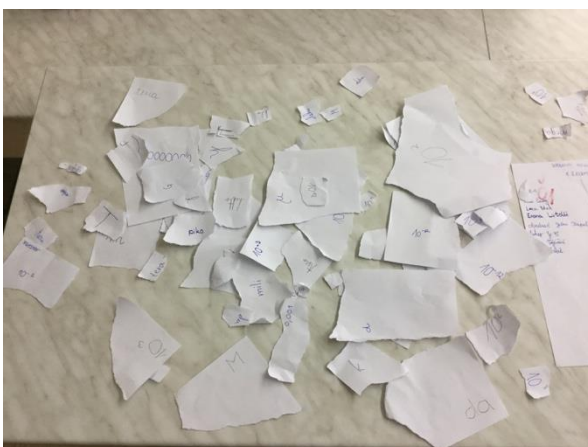
Ena od takšnih je fit pisanje. Pri matematiki in fiziki so to formule, ki jih učenci težje usvojijo. Na sliki 3 in 4 je podan primer utrjevanja desetiških predpon; pri družboslovju so lahko primer težje besede... V samo igro lahko gibanje vključimo na več načinov, eden izmed njih je ta, da

mora učenec vsako predpono zapisati na drugem mestu v učilnici, hkrati pa vedno zapiše podatek v drug zvezek. Po končani vaji si s pomočjo rešitev vsak sam pregleda tabelo v svojem zvezku, nato lahko učitelj nekaj rešitev slika in jih prikaže na tabli, kjer sledi analiza.



**Sliki 3 in 4:** Leva slika prikazuje pisanje predpon z nedominantno roko, desna pisanje predpon z zaprtimi očmi.

Na slikah 5, 6 in 7 je prikazana druga fit igra, s katero se tudi vadijo/utrjujejo predpone. Učenci na A4 list napišejo število, predpono ali oznako (npr.: 0,000 001, M, m,  $10^{-12}$ ...). Da se preveč predpon ne ponavlja, lahko omejimo zapis npr. tako, da dekleta zapisujejo vse pozitivne predpone, pri katerih je vrednost večja od 1, fantje pa vse, pri katerih je vrednost nižja od 1. Na podoben način lahko zapisovanje predpon z vrednostjo večjo od ena zapisuje leva stran razreda, desna pa prepone, katere vrednosti so manjše od ena. Nato A4 list raztrgajo na koščke in ga prinesejo na kateder. Učitelj liste raztrosi po razredu (priporočljivo je po tleh, da se morajo učenci vedno skloniti). Učenci hodijo po razredu in poiščejo listek, ga nesejo v klop in izpolnijo vrstico za vrstico (npr.  $10^{-6}$ , mikro,  $\eta$ ). Nato nadaljujejo toliko časa, dokler ni zapis popoln ali pa jih omejimo v tem primeru na število vrstic, ki se morajo med seboj razlikovati. Koncentracija je na precej visokem nivoju.



**Slike 5, 6 in 7:** Slike prikazujejo fit gibalno igro.

Eden izmed načinov, kako učence prisilimo, da ne sedijo ves pouk, so kinestetične mize (slika 13). Kinestetične mize poskrbijo, da učenci med uro stojijo ter se pri tem vsaj malo gibajo, zato je aktivnih več možganskih centrov hkrati. Logična posledica je, da pri pouku lažje nadzorujejo svoje vedenje in bolje sledijo pouku.



**Slika 8:** Primer dveh kinestetičnih miz. Pri sezutih copatih si lahko učenci masirajo stopala (Prgič 2018, 6).

## **5 ZAKLJUČEK**

Fit pedagogika ima svetlo prihodnost. Izhajajoč iz učencev imajo ravno oni raje ure izpeljane po fit metodah, saj se (na)učijo zahtevnih vsebin na bolj zabaven in spoščen način. Učni proces v šoli zahteva od učencev več ur pouka, hiter tempo pa nalaga tudi veliko domačega dela, priprav in obveznosti za pouk; torej za gibanje ne ostane dosti prostega časa. Šole s fit pedagogiko odkrivajo način, kako gibanje vpeljati v pasiven pouk med morda nezainteresirane učence in ga kot takega učencem približati ter v ospredje postaviti pomen proaktivnega sodelovanja, koncentracije in razmišljanja, kar je navsezadnje tudi dosežen cilj poučevanja v gibanju.

## **6 LITERATURA IN VIRI**

[1] Konda, B. (2016): Fit program Kako motivirati za učenje, Fit Slovenia International, Ljubljana.

[2] Prgič, J. (2018): Kinestetični razred: učenje skozi gibanje: praktični priročnik z več kot 100 vajami in igrami, Samozaložba: Svetovno-izobraževalni center MI, Griže.

[3] M. Abdelbary. (5. 11. 2018). Learning in Motion: Bring Movement Back to the Classroom. Education Week Teacher. Pridobljeno prek: <https://www.edweek.org/tm/articles/2017/08/08/learning-in-motion-bring-movement-back-to.html>.

## **KOORDINACIJA ZA ŠPORT V LJUBLJANSKIH DIJAŠKIH DOMOVIH**

### **POVZETEK**

Gibanje postaja vedno pomembnejši del vsakega posameznika. Do tega zavedanja prihaja zaradi navidezno vse večje pasivnosti ali pa zaradi številnih spoznanj o dobremu počutju in zdravemu življenjskemu slogu v zadnjih nekaj letih. Kadar želimo priti do pomembnih premikov, ki bodo spremenili miselnost, moramo začeti pri vzgoji, katerega del so tudi dijaki v srednjih šolah. V prispevku je predstavljen način delovanja koordinacije za šport ljubljanskih dijaških domov, v katerih biva več kot 2000 dijakov. V času njihovega bivanja dijaški domovi pripravljajo celo paleto dogodkov, s katerimi želijo popestriti bivanje v dijaških domovih, hkrati pa imajo dijaki na ta način tudi številne možnosti po razvijanju svojih potencialov. Športne aktivnosti so ene od najbolj popularnih in obiskanih dejavnosti, ki so v okviru ljubljanskih dijaških domov organizirane v različne panoge. V prispevku so predstavljene vse panoge, način organiziranja in izvedbe ter spodbude za nadaljnje športne udejstvovanje. Obstajajo različna mnenja, da postajajo mladi vse bolj pasivni, zato želimo v tem prispevku prikazati, da nekateri prostori nudijo mladim izjemne pogoje, v katerih na aktiven način zavračajo stereotipne teorije o neaktivnem preživljanju prostega časa.

**KLJUČNE BESEDE:** dijaški dom, šport, prosti čas, mladi

## **COORDINATION OF SPORT IN LJUBLJANA BOARDING SCHOOL**

### **ABSTRACT**

Movement is becoming an increasingly important part of every individual. This awareness is due to seemingly increasing passivity, or because of the many insights about well-being and a healthy lifestyle in the last few years. When we want to make important moves that will change the mindset, we must start with education, which is also part of secondary school students. The paper presents the way in which coordination for the sport of youth hostels in Ljubljana, where there are more than 2,000 pupils, is presented. During their stay, student dormitories prepare a whole range of events with which they want to enrich their stay in student dormitories, and at the same time students have many opportunities to develop their potentials. Sports activities are one of the most popular and visited activities organized within the framework of youth hostels in Ljubljana. The paper presents all the sectors, the way of organizing and implementing, and the incentives for further sporting activities. There are various opinions that young people are becoming more and more passive, therefore we want to show in this paper that some of the rooms offer young exceptional conditions in which stereotypical theories about inactive leisure time are rejected in an active way.

**KEY WORDS:** Boarding school, sport, leisure, young people



## 1 UVOD

Dijaški domovi spadajo med vzgojno-izobraževalne ustanove, ki poskušajo omogočiti dijakom čim kvalitetnejše pogoje za njihov celostni razvoj in za razvoj njihovih potencialov. Med različnim oblikami neformalnega izobraževanja so najbolj množično obiskane različne gibalne dejavnosti, predvsem športno-rekreativne aktivnosti, ki potekajo v različnih oblikah. Športna koordinacija ljubljanskih dijaških domov je namenjena prvenstveno organiziranim oblikam, med katerimi izstopajo uradna tekmovanja<sup>1</sup>. Tekmovanja potekajo večinoma v ekipnih športih, hkrati pa imajo dijaki priložnost, da sodelujejo tudi v nekaterih individualnih panogah. V preteklem šolskem letu (2017/2018) se je športnih aktivnosti v okviru koordinacije ljubljanskih dijaških domov udeležilo 309 posameznikov: 286 aktivnih dijakov (83 dijakinj in 194 dijakov) pod vodstvom 32 vzgojiteljev oziroma mentorjev iz 10 dijaških domov, ki spadajo v ljubljansko regijo<sup>2</sup>. Vsako tekmovanje posebej koordinira eden od pedagoških delavcev (praviloma vzgojitelj), ki pripravi razpis, uredi prostor (telovadnico, strelišče, traso teka), obvešča vse udeležence o pomembnih informacijah ter sporoča rezultate, ugotovitve in druge podatke koordinatorju za šport ljubljanskih dijaških domov.

Namen članka je predstaviti delovanje športne koordinacije med ljubljanskimi dijaškimi domovi, cilj pa podpreti, spodbuditi in motivirati pedagoške delavce (ne le v okviru dijaških domov, temveč tudi širše) za čim bolj kakovostno aktivno preživljanje prostega časa. V prispevku bom predstavil način delovanja posameznih športnih aktivnosti, ob tem pa bom omenil tudi nekatere dileme, predloge in ideje za pozitivne spremembe.

## 2 ŠPORT LJUBLJANSKIH DIJAŠKIH DOMOV

### 2.1 MALI NOGOMET

Pri imenu mali nogomet se neredko pojavlja dilema glede uporabe imena, saj nekateri menijo, da gre za futsal, oziroma oba imena enačijo, čeprav med njima obstajajo pomembne razlike. Najpomembnejša razlika je, da futsal priznava Fifa<sup>3</sup> in Uefa<sup>4</sup>, medtem ko je oblika malega nogometa bolj rekreativnega značaja. Pomembna razlika je tudi v tem, da se pri futsalu dosledno upošteva enotno pravilo glede podlage, saj se ga igra le na parketu, torej gre za dvoranski nogomet. Mali nogomet pa se lahko igra na različnih podlagah: asfalt, trava, parket (Breznik, 2018). Tekmovanja med dijaškimi domovi sicer res potekajo v dvoranah, vendar se nekateri turnirji odvijajo tudi na asfaltu. Celotna organizacija je tudi rekreativne oblike, zato bomo v nadaljevanju tovrstno rekreacijo opisovali le kot mali nogomet.

Nogomet je na splošno eden najbolj popularnih, če ne sploh najpopularnejša športna dejavnost na svetu in nič drugače ni med dijaki ljubljanskih dijaških domov. V ta namen je organiziranih tudi več turnirjev za fante, v lanskem šolskem letu pa tudi za dekleta. Ker se za uradna tekmovanja za fante prijavi večje število ekip, že nekaj let potekajo najprej predtekmovanja,

---

<sup>1</sup> Gre za uradna tekmovanja v okviru dijaških domov in ne v okviru različnih športnih združenj oziroma zvez.

<sup>2</sup> V okviru športne koordinacije ljubljanskih dijaških domov spadajo tudi nekateri zavodi: CIRIUS Kamnik, Zavod za gluhe in naglušne Ljubljana in Center Janeza Levca.

<sup>3</sup> FIFA – Federation internationale de football association (Mednarodna nogometna federacija).

<sup>4</sup> UEFA – Union of European Football Associations (Združenje evropskih nogometnih zvez).

nato pa sledi še finalni turnir. Zmagovalec finalnega turnirja se udeleži v nadaljnje medregijsko tekmovanje; prvo in drugo uvrščeni iz medregijskega tekmovanja pa se uvrsti na Domijado<sup>5</sup> (srečanje dijaških domov Slovenije), ki že od leta 2004 dalje poteka na Rogli. Poleg uradnih tekmovanj pa nekateri dijaški domovi vsako leto pripravijo tudi posamezne prijateljske turnirje, na katerih lahko sodelujejo tudi tisti, ki sicer niso bili izbrani v ekipo za uradna tekmovanja, vendar imajo kljub temu možno željo po tovrstni rekreaciji.

Če tekmovanja v nogometu fantje pogosto vzamejo sila resno, pa se dekleta veliko bolj zabavajo in uživajo v nekoliko drugačni rekreaciji. V lanskem šolskem letu so se sicer res prijavile le tri ekipe, vendar so dekleta skupaj s fanti poskrbela, da se z nogometom ukvarja največje število dijakov (96 posameznikov oziroma ena tretjina vseh sodelujočih).

V letošnjem letu in v nadaljevanju si prizadevamo, da bi motivirali še kakšno dekleško ekipo več ter da bi poleg uradnih tekmovanj pripravili čim več prijateljskih srečanj med različnimi dijaškimi domovi.

## 2.2 KOŠARKA

Košarka je izrazito moška športna dejavnost, saj se dekleta s košarko srečujejo zelo redko. V okviru športne koordinacije smo v lanskem letu po desetih letih sicer organizirali meddomsko tekmovanje, vendar sta se odzvali le dve ekipi deklet. Podobno kot pri nogometu ni bilo velike tekmovalne želje, vendar so bila dekleta po tekmi zadovoljna, saj jim košarka predstavlja nekoliko drugačno obliko preživljanj prostega časa, športne aktivnosti in tekmovanj, kot so ga vajene sicer.

Kako bodo potekala meddomska tekmovanja je odvisno od število prijavljenih ekip. V kolikor se prijavi manjše število ekip, potem je organiziran dvokrožni sistem, kar pomeni, da se vsaka ekipa pomeri z vsako ekipo dvakrat. V tem primeru en turnir traja dva dni. V kolikor je število ekip nekoliko večje, pa se vsaka ekipa pomeri z vsako le enkrat, vendar v dveh turnirjih. V kolikor pa bi se tekmovanju pridružilo še več ekip, pa bi bil način tekmovanja izveden podobno kot pri nogometu; ekipe bi bile razdeljene v dve skupini, kateri bi sledil še finalni turnir. Sistem tekmovanja se določa v začetku vsakega šolskega leta potem, ko koordinator dobi povratno informacijo o tem, kdo od dijaških domov se bo udeležil tega tekmovanja.

Poleg uradnih tekmovanj nekateri domovi včasih pripravijo tudi posamezna prijateljska srečanja, organizirani pa so bili tudi že ulični turnirji v igri 3 na 3. Pred nekaj leti<sup>6</sup> so bile organizirane tudi All Star tekme, po vzoru drugih All star turnirjev. Vsa dodatna tekmovanja so odvisna od interesa dijakov, pripravljenosti mentorjev za organiziranje teh tekmovanja in drugih okoliščin. Ena od najpomembnejših okoliščin je gotovo dejstvo, da v zadnjih nekaj letih igra košarko na rekreativni ravni mnogo manj dijakov, kot pred leti. Pri tem nastaja vedno večja razlika, saj tisti, ki trenirajo, so mnogo boljši od tistih dijakov, ki igrajo košarko rekreativno. Ne gre le za logično posledico treningov, temveč dejstvo, da pri košarki nastaja pomembna razlika v primerjavi z drugimi športi. Razlika se pozna tudi v sami kakovosti iger v primerjavi s preteklimi leti, saj se zdi, da tisti dijaki, ki košarko trenirajo, igrajo nekoliko bolje kot pred leti, tisti, ki pa igrajo košarko zgolj rekreativno, pa so nekoliko manj spretni. Tudi pri košarki

---

<sup>5</sup> Domijada je v prvi vrsti sicer res srečanje dijaških domov Slovenije, vendar se v okviru tega srečanja zvrstijo tudi zaključna tekmovanja najboljših 4ih ekip iz vse Slovenije (razen v teku, kjer število prijavljenih ni omejeno).

<sup>6</sup> All star tekme ljubljanskih dijaških domov so bile organizirane v letih: 2007, 2008, 2010 in 2011.

so uradna tekmovanja organizirana v treh nivojih: regijsko, medregijsko in zaključne tekme v okviru Domijade.

Pred tekmovanji se dijaki pripravljajo na različne načine; nekateri na treningih v svojih klubih, za vse preostale pa v okviru interesne dejavnosti, ki jo dijaški domovi negujejo na različne načine. Interesna dejavnost je pogojena z možnostjo uporabe bližnjih telovadnic. Največja težava, ki se pri tem pojavlja je v tem, da dijaški domovi kljub dejstvu, da spadajo med vzgojne izobraževalne ustanove in bi jim morala biti dostop do telovadnice nemoteno zagotovljen, se še vedno borijo za svoje termine in jih morajo neredko tudi plačevati. Posledica tega je v tem, da imajo dijaki manj možnosti gibanja (predvsem v zimskem in deževnem obdobju). Za prihodnost obstaja želja, da bi dijaški domovi dobili več možnosti uporabe telovadnice v večernem času, s tem pa bi lažje spodbujali dijake k različnim športno-rekreativnim dejavnostim, tudi košarke.

## **2.3 ODBOJKA**

Po številu udeleženihih dijakinj na meddomskih tekmovanjih je odbojka poleg teka najpopularnejša športna panoge med dekleti, priljubljena pa je tudi med fanti. Prednost odbojke je tudi v tem, da jo dekleta in fantje med seboj mnogo lažje igrajo kot nogomet in košarko, saj je razlika v kakovosti igre mnogo manjša, poleg tega pa ne prihaja do kontaktov.

Nekateri dijaški domovi vodijo odbojko strogo kot interesno dejavnost, ki je namenjena druženju in aktivnemu preživljanju prostega časa, nekatere ekipe pa se tega lotevajo nekoliko bolj organizirano z namenom napredovanja posameznikov, pa tudi z namenom boljšega rezultata na tekmovanjih. Pri teh tekmovanjih ni pomembna le zmaga, temveč širše koristi, ki jih le-ta prinašajo, povezana pa so predvsem s samopotrjevanjem mladostnikov, krepitvi samozavesti in drugih prednosti. Rekreativna odbojka ima prednost še zaradi prej omenjenega povezovanja med dekleti in fanti na nekoliko bolj aktiven način, krepitvi medsebojnega sodelovanja, ekipnega duha idr.

Tudi pri odbojki ne potekajo le uradna, temveč tudi neuradna tekmovanja in srečanja, čeprav je res, da je tega mnogo manj, kot pri košarki in nogometu. V preteklosti smo se tako že odpravili na prijateljsko srečanje v CIRIUS Kamnik, kjer smo se s tamkajšnjimi dijaki pomerili v sedeči odbojki in prispevali k nekaj več integracije med tistimi, ki sicer nimajo možnosti igranja klasične odbojke. Sodelovali smo tudi na nekaterih drugih tekmovanjih, ki potekajo na drugih ravneh kot zgolj v okviru ljubljanskih dijaških domov (Četrtna skupnost, odbojka na mivki), potekajo pa tudi tekmovanja znotraj posameznih domov (med skupinami).

Tudi pri odbojki so želje povezane z večjo možnostjo uporabe telovadnic. Omeniti velja še dejstvo, da je odbojka zelo družaben šport, med seboj lahko igrajo različne skupine: dijaki, dijakinje, vzgojitelji in drugi pedagoški delavci ter študentje. Odbojka lahko še nekoliko bolj kot preostali športi v okviru ljubljanskih dijakih domov prispevajo k medgeneracijskemu povezovanju ter drugih koristim, ki so povezane z gibanjem.

## **2.4 NAMIZNI TENIS**

Med vsemi športnimi panogami je največja razlika med fanti in dekleti pri namiznem tenisu. Medtem, ko se te športne panoge udeležujejo skoraj vsi ljubljanski dijaški domovi pri fantih, se v zadnjih nekaj letih med dekleti tega tekmovanja udeležijo največ trije domovi.

Rekreacija namiznega tenisa je relativno enostavna, saj lahko ni odvisna od vremenskih pogojev oziroma od možnosti uporabe telovadnic, temveč za tovrstno rekreacijo domovi potrebujejo le en nekoliko večji prostor (lahko tudi učilnico), dva loparja in žogico.

Zaradi ideje, da bi se namizni tenis med dijaki, predvsem pa dijakinjami še nekoliko dodatno spodbudil, v letošnjem šolskem letu (2018/2019) pripravljamo tekmovanje mešanih parov. Tovrstna tekmovanja imajo svoje prednosti tudi zaradi tega, ker niso organizirana zgolj zaradi uvrstitve v nadaljnje, medregijsko tekmovanja oziroma Domijado, temveč so namenjena le spodbujanju rekreacije, medsebojnega sodelovanja in aktivnega preživljanja prostega časa. Vse te prednosti in ideje se prenašajo že iz zgornjih tekstov (nogomet, košarka, odbojka,..), vendar je prednosti potrebno poudarjati in jih v čim večjem obsegu poskušati tudi uresničevati.

Tekmovanje med fanti se začne že v oktobru in se praviloma končajo konec februarja oziroma v začetku marca, med dekleti pa v zadnjih letih zaradi manjšega števila prijavljenih ekip poteka le en turnir. Vsa tekmovanja potekajo enotno in sicer se naprej med seboj pomerita po dva posameznika, nato pa sledi še tekmovanje v parih. Posamezna tekma poteka na tri zmage, kar pomeni, da se po treh tekmah (dvakrat posamezniki in enkrat pari) tekmovanje nadaljuje v kolikor rezultat ni 3:0 za eno izmed izmed ekip.

Kvaliteta dijakov se spreminja in je odvisna predvsem od dejstva, koliko so dijaki to dejavnosti negovali v preteklosti. Nekateri dijaški domovi imajo tudi nekaj sreče, če pri njih bivajo dijakinje in dijaki, ki so namizni tenis v preteklosti trenirali, oziroma še trenirajo. Ti dijaki imajo potem na tekmovanjih bistveno prednost. Vendar velja omeniti, da se nekateri dijaški domovi trudijo pri spodbujanju te dejavnosti znotraj doma in pripravljajo v okviru namiznega tenisa različne aktivnosti (tekmovanje posameznikov, tekmovanje v parih, tekmovanje mešanih parov, tekmovanje med zaposlenimi in dijaki, laufarica, ...).

## 2.5 ŠAH

Večkrat se je že pojavila dilema ali šah spada med šport ali ne. Če temeljimo na tem, da mora šahist tako kot v drugih športih premagati nasprotnika, hkrati pa se obraniti njegovih napadov, potem potrdimo, da je šah šport. Najboljša slovenska šahistka (Darja Kapš) je pojasnila zakaj je šah celo več kot šport, saj ima poleg tekmovanja tudi primesi umetnosti in psihologije (MMC, 2015). Poleg tekmovanja je pri tem pomembno negovanje tudi drugih potencialov, zato je šah eden od tradicionalnih športov, ki jih negujemo v dijaških domovih.

V ljubljanskih dijaških domovih vsako leto poteka več turnirjev, ki so organizirani tako, da vsaka sodelujoča ustanova organizira eno ekipno tekmovanje. Ekipnih tekmovanje je torej toliko, kolikor je prijavljenih dijaških domov. Veliko večje zanimanje je med fanti, saj šele v zadnjih letih prihaja do ekipnega tekmovanja tudi med dekleti. V prejšnjih letih<sup>7</sup> so bile tekme za dekleta sicer organizirane, vendar so se dekleta odzivala redkeje.

Poleg ekipnih tekmovanj, pa je vsako leto organiziran vsaj en turnir za posameznike in posameznice. Da je v zadnjih letih večje zanimanje tudi med dekleti pokažejo prav ti turnirji za posameznike, saj se na tekmovanja prihaja vedno več deklet. Dijaški domovi negujejo tovrstno dejavnost na različne načine; nekateri kot interesno dejavnost, drugi jih poskušajo motivirati

---

<sup>7</sup> Mišljeno je zadnjih 20 let, kolikor časa spremljam koordinacijo ljubljanskih DD iz neposredne bližine.

vsaj za meddomska tekmovanja, nekateri pa imajo znotraj svojih domov tudi manjše, domske turnirje na katerih se navadno tudi oblikujejo ekipe za meddomska tekmovanja.

Šah pa ima v dijaških domovih še eno posebno vrednost, saj med vsemi športnimi panogami lahko največ doprinese k integraciji različnih posameznikov. Pri tem se namreč lahko izničijo določeni primanjkljaji, ki jih imajo nekateri dijaki, saj (lahko) pri šahu sodelujejo tudi dijaki iz Zavoda za gluhe in naglušne ter Center za izobraževanje, rehabilitacijo in usposabljanje iz Kamnika.

## **2.6 STRELSTVO**

Strelstvo je posebna športna panoga, ki je v dijaških domovih (pa tudi drugod) močno odvisna od prostorskih zmožnosti, interesa vodstva ter entuziazma posameznih pedagoških delavcev. V osnovi dijaški domovi nimajo na volje strelišč, zato so se večinoma organizirali tako, da so uredili improvizirana strelišča, ki so večinoma v zakloniščih ali drugih prostorih, ki se jih sicer ne uporablja. Tudi sama dejavnost težko poteka kot prostočasna izbira, s katero bi se ukvarjali na »ulici«. Nekateri dijake se s strelstvom srečajo že prej, v osnovi šoli, ali pa v domačem kraju (strelski klubi, lovska društva), ki nato s tem nadaljujejo v dijaških domovih. Tako kot v drugih sedmih športnih panogah, tudi v strelstvu potekajo meddomska tekmovanja, ki se podobno kot pri šahu, vrstijo po dijaških domovih. Ker pa imajo dijaški domovi omejeno število strelišč, celoten proces tekmovanja poteka nekoliko dlje. V letošnjem letu smo se v ta namen odločili, da poskušamo pridobiti katero od ljubljanskih strelišč, ki ima na voljo več strelišč. Tudi na ta način bomo poskušali nekoliko popularizirati to dejavnost, ki ni naravnano agresivno, kot je videti na prvi pogled (streljanje), temveč zahteva veliko mero umerjenosti, osredotočenosti, koncentracije pa tudi moči in kondicije (tekmovanja v streljanju namreč trajajo približno 40 minut). Med vsemi športnimi panogami je strelstvo celo najmanj agresivno in najbolj umirjeno, saj je posameznik le pri tej športni panogi odvisen popolnoma od sebe in ne od sotekmovalcev. Izjema je lahko oprema, saj ni popolnoma poenotena (nekateri dijaški domovi imajo namreč nekoliko starejše in težje puške, drugi pa nekoliko novejše in redno skrbijo za primerno vzdrževanje).

## **2.7 TEK**

Med vsemi športnimi panogami pa je (poleg nogometa) najbolj priljubljen tek, saj je bolj kot od rekvizitov, znanja in spretnosti tek pogojen le od lastne volje, vztrajnosti in discipline. Pri teku je tudi najmanj omejitev, predvsem kadar je govora o interesni dejavnosti (pri tistih domovih, ki jo negujejo). Tek je delno pogojen le na vremenske razmere, vendar tudi tukaj le pri ekstremnih razmerah.

Dijaški domovi poskušajo na različne načine spodbujati dijake k aktivnemu preživljanju prostega časa. Nekaterim uspeva to bolje, drugim v nekoliko manjši meri. Večina preostalih dejavnosti ima nekatere omejitve in pogoje, brez katerih sama po sebi ne bi mogla delovati; pri nogometu, košarki odbojki potrebuješ žogo in določeno število soigralcev; pri namiznem tenisu rekvizite (lopar, žogica, miza) in soigralca; ravno tako je pri šahu, kjer spet potrebuješ nekoga s katerim lahko igraš. Tudi pri strelstvu smo že ugotovili kako pomembni so pogoji (strelišče in rekviziti: puške, naboji, tarče). Pri teku pa dijaki pravzaprav ne potrebujejo ničesar, razen

lastno motivacijo. Pri tem je sicer potrebno priznati, da imajo nekateri dijaški domovi bolj ugodno okolje (bližina stadiona in narave), nekateri pa so vpeti v strogo urbano središče.

Ravno zaradi teh ugodnih okoliščin, ki jih nudi ukvarjanje s tekom, je tudi največ individualnega zanimanja, kar se kaže tudi pri organiziranih tekaških prireditvah – tekmovanjih. V ta namen v ljubljanskih dijaških domovih vsako leto organiziramo kros ljubljanskih dijaških domov, s katerim se pravzaprav vsako leto sredi septembra odprejo vse meddomske športno-rekreativne aktivnosti. V zadnjih desetih letih dvakrat letno (spomladi in jeseni) poteka tudi kros na Golovcu, ki nima takega tekmovalnega naboja, čeprav se vsi nastopajoči potrudijo po najboljših močeh. Poleg teh treh tekmovanja pa se z dijaškimi domovi vsako leto udeležujemo tudi drugih tekaških prireditev, ki potekajo v okviru dijaških domov Slovenije, ali pa zunanjih tekmovanj: od lanskega leta dalje medregijski kros (ki vsako leto poteka v drugem kraju po dijaških domovih Zahodne Slovenije), Domijada, ljubljanski maraton, tek sv. Barbara v Velenju, Pot okoli žice oziroma tek trojk; Študentski tek na grad idr. Dijaki se zunanjih prireditev najbolj pogosto udeležujejo na pobudo vzgojiteljev.

V letošnjem šolskem letu načrtujemo še novost med teki ljubljanskih dijaških domov, in sicer štafetni tek v parku Tivoli. Ideja nima zgolj tekmovalnih motivov, temveč predvsem pri spodbujanju gibanja in zdravega načina življenja, pri tem pa ni nič manj pomembno tudi povezovanje ljubljanskih dijaških domov in medgeneracijsko sodelovanje.

### **3 ZAKLJUČEK**

V prispevku smo spoznali osnovne športne panoge, ki jih negujemo v ljubljanskih dijaških domovih. Preko koordinacije poskušamo zagotoviti čim bolj ustrezne pogoje za redne športno-rekreativne aktivnosti in tudi na ta način popestriti njihovo bivanje v dijaških domovih. Vse našteje aktivnosti imajo še številne druge prednosti, ki jih prinaša šport: zdrav življenjski slog, aktivno preživljanje prostega časa, dvig samozavesti, samopotrjevanje, socialna interakcija, medgeneracijsko sodelovanje... V tem kontekstu so torej tekmovanja zgolj orodje, preko katerih poskušamo omogočiti različne prednosti, ki jih prinaša gibanje oziroma športne aktivnosti.

Športne panoge v dijaških domovih so različno obiskane; nekatere so pogojene z zmožnostmi, ki jih imajo posamezni dijaški domovi, nekatere so odvisne od interesa in primerne pristopa (motiviranja) posameznih športnih mentorjev, nekatere športne panoge pa so preprosto med dijaki bolj popularne kot druge (primer: nogomet med fanti).

Koordinacija za šport med ljubljanskimi dijaškimi domovi je dobro organizirana skupnost, saj vse poteka že nekaj let tekoče in brez večjih zapletov. Medsebojne dileme, ki se vendarle pojavljajo rešujemo športni koordinatorji soglasno, pri tem pa poskušamo sporna vprašanja rešiti tako, da so v največjo korist dijakom. Poleg standardnih dogodkov (tekmovanj) poskušamo dijake motivirati tudi z drugimi pristopi, kot so:

- Prijateljska srečanja oziroma tekmovanja;
- Neformalna tekmovanja in turnirji, ki niso pogojena z nadaljnjimi uvrstitvami na medregijsko tekmovanje oziroma Domijado;
- Novosti (All star tekma v košarki, tekmovanje v namiznem tenisu za mešane pare, štafetni tek v parku Tivoli, tekmovanje v hitropoteznem šahu, kros na Golovcu ...).

Največja težava, ki jo imajo ljubljanski dijaški domovi pri omogočanju dijakom za nemoteno športno aktivnost, je uporaba telovadnic. Praktično imajo vsi dijaški domovi na voljo telovadnice zgolj kakšno uro ali dve na teden, kar je bistveno premalo. Pri tem je potrebno opozoriti, da dijaški domovi prav tako kot srednje šole spadajo med vzgojno-izobraževalne ustanove, kljub temu pa imajo v telovadnicah prednost najemniki ne glede na to, da šole v popoldanskih urah zelo redko izvajajo svoj (šolski) program. Nekateri dijaški domovi imajo na voljo telovadnice celo ob nemogočih urah (pred 18:00), ko se vsi dijaki niti še ne vrnejo iz šole. Menim, da bi bilo tudi dijakom v dijaških domovih potrebno zagotoviti nemoteno uporabo telovadnic v večernih urah, pri tem pa bi jih morali podpreti iz Ministrstva za izobraževanje, znanost in šport, pod okrilje katerega so tudi dijaški domovi.

Za konec naj še omenim, da ljubljanski dijaški domovi ne organizirajo le zgoraj opisane športne panoge, temveč omogočajo dijakom, da se ukvarjajo tudi z drugimi športno-rekreativnimi aktivnostmi, ki pa niso del meddomskega tekmovanja: fitness, aerobika, različne plesne zvrsti, aerobika, streljanje z lokom, nekatera atletske panoge (suvanje krogle, skok v daljino, met vortexa, tek na 60 m in tek na 1000m), joga, funkcionalne vadbe, badminton, ...

Cilji v prihodnosti so povezani z izboljšanjem pogojev pri športnih aktivnostih, kar pa lahko dosežemo tako znotraj posameznega dijaškega doma, medsebojnim sodelovanjem med dijaškimi domovi in širše (ministrstvo).

#### **4 LITERATURA IN VIRI**

[1] Breznik, Bojan. (2018). *Futsal in mali nogomet sta različni igri*. Pridobljeno s <http://www.karizmasport.si/futsal-mali-nogomet-sta-razli%C4%8Dni-igri>.

[2] Indihar, Miha. (2018). *Šport ljubljanskih dijaških domov*. Letno poročilo za šolsko leto 2017/2018. Interno gradivo.

[3] Rtv slo.si. (2015). *Šah ni le šport. Je več kot šport!*. Pridobljeno s <https://www.rtv slo.si/sport/preostali-sporti/sah-ni-le-sport-je-vec-kot-sport/378250>.

## ŠOLA V NARAVI V BAŠKI

### POVZETEK

Z Osnovno šolo Frana Kranjca smo za učence petih razredov letos že osmo leto izvedli šolo v naravi v Celjskem domu v Baški na Krku. Osnovna vsebina šole v naravi je 20-urni tečaj plavanja. V popoldanskem času pa se otroci preizkusijo v športnih igrah na vodi: vožnja s supi in kanuji, skakanje z mize sredi morja; športnih igrah na kopnem: med dvema ognjema, nogometu, igrah brez meja; spoznavanju Baške in okolice, ter preizkušanju v športnih dejavnostih, kot so: orientacijski pohod, vožnja s skiroji in kolesi. Poleg vsega naštetega pa je zelo pomembna otrokova socializacija v skupini, med vrstniki, saj pet dni preživijo brez staršev, mobilnih telefonov in se sami znajdejo v določenih življenjskih situacijah.

**KLJUČNE BESEDE:** šola v naravi, otroci, plavanje, šport, socializacija

## SCHOOL IN NATURE IN BAŠKA

### ABSTRACT

Primary school Frana Kranjca has organised a school in nature for the fifth graders for the eighth year in a row in Celjski dom in Baška on the island Krk. The base is a 20-hour swimming course. In the afternoon hours children try different sports games in water: riding a canu, jumping from the table in the middle of the sea, sports games on the coast, dodge ball, football, games without borders, sightseeing around Baška and surroundings, trying different sports activities such as: orientation hiking, riding a kick scooter, riding bike. Nevertheless a very important thing is a child's socialization in group, among schoolfriends, because they have to spend five days without their parents, mobile phones and learning how to go through different life situations.

**KEY WORDS:** school in nature, children, swimming, sport, socialization



## 1 UVOD

»Plavanje predstavlja človekovo obvladovanje vode z lastnimi silami, ki mu omogočajo varno gibanje v želeni smeri na gladini ali pod njo. Preproste oblike plavanja so najenostavnejša gibanja, ki človeku omogočajo plavanje (žabje in pasje plavanje, mlinček, zvezdica v hrbtnem položaju, plavanje z zaveslaji prsno in udarci kravl ...). Uporabne plavalne tehnike so načini gibanja plavalčevega telesa med plavanjem, prirejeni za različne uporabne namene v vodi. Plavalne tehnike so načini cikličnega gibanja plavalca med plavanjem, ki so opredeljeni s tekmovalnimi pravili (kravl, prsno, hrbtno in delfin)« (vir: Šport mladih).

V Mestni občini Celje je pod okriljem Športne zveze Celje, v osnovnih šolah preko nadstandardnih programov, organiziran 10 urni tečaj plavanja že za učence 1. razredov. Po učnem načrtu Ministrstva za izobraževanje, znanost in šport pa je zapisano, da v 3. razredu osnovnega šolanja mora šola organizirati 20-urni tečaj plavanja. Na naši šoli organiziramo še 5 dnevno plavalno šolo v naravi za učence 5. razredov in v 6. razredu preverjanje znanja plavanja, ki ga v celoti financira Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport. Zastavljen cilj je, da bi vsi učenci, ki zapustijo osnovnošolsko obveznost, bili plavalno pismeni. V učnem načrtu so kot praktične vsebine plavanja in nekaterih vodnih aktivnosti (od 4.–6. razreda) opredeljene ena ali dve tehniki plavanja; šolski štartni skok, šolski obrat, potop s prelomom; elementi samo reševanja. Kot teoretične vsebine pa je omenjen pomen znanja plavanja, lastnosti vode, higijene v vodi in ob njej ter nevarnosti v globoki vodi (povzeto po: Učni načrt – športna vzgoja).

Osnovna šola Frana Kranjca Celje, kjer sama poučujem šport, je letos že osmič organizirala plavalno šolo v naravi v Celjskem domu v Baški na otoku Krku. Le-to omogočata MOC in Celeia d.o.o. tako, da vsako leto eni generaciji šol celjskega območja zagotovi šolo v naravi na morju. MOC krije avtobusni prevoz in zagotovi pedagoškega vodjo v domu, učitelje plavanja, kuharice, čistilke, medicinsko sestro in omogoči panoramsko vožnjo z ladjico po morju. Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport pa nudi subvencijo v skladu s Pravilnikom o sofinanciranju šole v naravi. Starši pokrijejo razliko v stroških.

Cilji šole v naravi so usklajeni s cilji učnega načrta vzgojno-izobraževalnega dela. Delo v šoli v naravi učence usposablja za soočanje in reševanje življenjskih situacij in težav izven znanega okolja. Program se praviloma izvaja v naravi, kjer se prepletajo medpredmetne vsebine. Šola v naravi spodbuja pozitiven odnos do zdravega načina življenja ter odgovornost za lastno in drugo varnost ter zdravje, razvija odgovoren odnos do okolja, ter razvija samostojnost in socializacijo med učenci.

Poleg programa, vezanega na vsebine in cilje učnih načrtov, šola načrtuje tudi rekreacijsko-sprostitutvene dejavnosti, prehrano, osebno higieno, dnevni počitek ter spanje (povzeto po: učni načrt – športna vzgoja).

Celjski dom stoji v ograjenem vrtu, velikem preko 3000 m<sup>2</sup>, kjer je možnosti za delo, igro in rekreacijo obilo: na igriščih, igralih, na pokriti ploščadi ali v senci dreves. Ob domu je igrišče za odbojko, med dvema ognjema in nogomet, pod streho pa sta dve mizi za igranje namiznega

tenisa. Dom stoji neposredno ob kampu »Zablače« nekaj metrov od plaže, tako da z otroki nimamo daleč do morja. Vsako leto dom pridno obnavljajo in nabavljajo športne rekvizite za učenje plavanja, za rekreacijo na vodi in ob njej.

## 2 ORGANIZACIJA ŠOLE V NARAVI

Od 10. 9. do 14. 9. 2018 se je 38 učencev 5. a in 5. b razreda OŠ Frana Kranjca Celje udeležilo šole v naravi v Celjskem domu v Baški na Krku. Otroke sta spremljali dve razredničarki, ena posebna spremljevalka, sama sem bila plavalna učiteljica in vodja šole v naravi. Z nami v domu je bilo še 60 učencev 5. a in 5. b iz OŠ Hudinja Celje ter njihovi spremljevalci. Pomagali so nam: direktor Mijo Zorko, pedagoški vodja Toni Ojsteršek, s katerim smo predhodno napravili in uskladili program šole v naravi in 7 plavalnih učiteljev iz Celja. Ves čas je bila z nami tudi medicinska sestra Ruža Mavrič. Marljive kuharice so poskrbele za prehrano, čistilke pa za čistočo in prijetnost v domu.

V petdnevne aktivnosti je bil vključen 20-urni tečaj plavanja in mnogo drugih rekreativnih in vzgojnih dejavnosti. Letos smo imeli zelo sončno vreme in smo lahko štiri dni izvajali plavalno šolo v morju. V dopoldanskih urah so neplavalci še dodatno izvajali šolo plavanja v zaprtem bazenu hotela »Corintia«, plavalci pa so po navodilih plavalnih učiteljev izvajali šolo plavanja v morju. Izpopolnjevali so tehniko prsnega plavanja, prsnega in hrbtnega kravla, skokov na noge in glavo ter se igrali vodne igrice za prilagajanje na vodo. V popoldanskem času pa so se otroci, poleg plavanja, lahko na plaži preverili v znanju uporabe supov, čolnov in drugih rekvizitov za na plažo.

Prvi dan šole v naravi smo plavalni učitelji izvedli preverjanje znanja plavanja z vsemi udeleženci in jih dodelili v plavalne skupine, ki so bile sestavljene iz osem do deset učencev glede na znanje plavanja. Skupine so bile mešane tudi z otroki iz druge šole. Na začetku se vsi niso poznali, vendar so bili na koncu šole v naravi prijatelji. Vsaka skupina si je izbrala svoje ime in dobila barvne kapice za na glavo za boljšo prepoznavnost v vodi. Tako izbrane skupine so funkcionirale cel čas šole v naravi pri učenju plavanja, pri prehranjevanju, pri rekreativnih dejavnostih in športnih igrah itd., za skupino pa je bil odgovoren določen plavalni učitelj. Ob zaključku šole v naravi so učenci opravili preizkus plavanja in se potegovali za priznanja po programu »*Naučimo se plavati*« organizacije Šport mladih v sodelovanju s Plavalno zvezo Slovenije. Priznanja smo jim svečano podelili ob zaključku šole v naravi.



**Slika 1:** Plavanje v morju.

Merila za ocenjevanje znanja plavanja v Sloveniji bom predstavila v spodnji tabeli.

**Tabela 1:** Merila za ocenjevanje znanja plavanja v Sloveniji (vir: Šport mladih – »*Naučimo se plavati*«).

ŠTEVILČNA OCENA	OPISNA OCENA	NALOGA	NAZIV
0	neplavalec, neprilagojen na vodo		
1	neplavalec, stopnja prilagojenosti na vodo 1	Učenec se odrine od stene in zadrsi iztegnjen v prsnem položaju z vzročnimi rokami ter glavo med njimi. Drsenje mora trajati vsaj 5 sekund. (program A »Zlati sonček«).	bronasti konjiček
2	neplavalec, stopnja prilagojenosti na vodo 2	Učenec preplava 8 metrov. Plava lahko v preprostih oblikah plavanja ali v uporabnih plavalnih tehnikah (opredelitev je v preglednici 1) ali v plavalnih tehnikah (opis je v preglednici 2). Plavanje prične v vodi ali s skokom na noge in ga brez dotika dna, bazenskega roba ali drugega učenca dokonča. Nalogo lahko izvede tudi s plavljanjem pod vodo. (program B »Zlati sonček«).	srebrni konjiček
3	neplavalec, stopnja prilagojenosti na vodo 3	Učenec preplava 25 metrov. Plava lahko v preprostih oblikah plavanja ali v uporabnih plavalnih tehnikah (opredelitev je v preglednici 1) ali v plavalnih tehnikah (opis je v preglednici 2). Plavanje prične v vodi ali s skokom na noge in ga brez dotika dna, bazenskega roba ali drugega učenca dokonča. V krajših bazenih lahko preplava razdaljo v eni ali obeh smereh.	zlati konjiček
4	neplavalec, stopnja prilagojenosti na vodo 4	Učenec preplava 35 metrov. Plava lahko v preprostih oblikah plavanja ali v uporabnih plavalnih tehnikah (opredelitev je v preglednici 1) ali v plavalnih tehnikah (opis je v preglednici 2). Plavanje prične v vodi ali s skokom na noge in ga brez dotika dna, bazenskega roba ali drugega učenca dokonča. V krajših bazenih lahko preplava razdaljo v obeh smereh, vendar preplavana razdalja ne sme biti krajša od 35 metrov.	delfinček
5	plavalec, stopnja znanja plavanja 5	Učenec preplava 50 metrov. Plava lahko v preprostih oblikah plavanja ali v uporabnih plavalnih tehnikah (opredelitev je v preglednici 1) ali v plavalnih tehnikah (opis je v preglednici 2). Nalogo začne s skokom v vodo, plava v eno smer 25 metrov, se med plavljanjem brez dotika stene obrne in plava proti cilju. Med plavljanjem drugih 25 metrov se plavalec v sredini ustavi in opravi t. i. vajo varnosti - iz ležečega prsnega položaja preide skozi pokončni v ležeči hrbtni položaj, v tem položaju se obdrži 3 sekunde ter se vrne nazaj skozi pokončni v ležeči prsni položaj, nakar nadaljuje s plavljanjem do cilja.	bronasti delfin
6	plavalec, stopnja znanja plavanja 6	Učenec neprekinjeno plava 10 minut brez vmesnih počitkov in postankov. Hitrost plavanja si prilagaja sam, ne sme pa plavati mrtvaka na mestu. Učenec preplava 50 metrov (od 7 let do 14 let) ali 100 metrov (15 let in starejši) v eni od plavalnih tehnik (opis je v preglednici 2). Nalogo mora opraviti brez večjih napak (opis je v preglednici 3). Učenec preplava 15 metrov oblečen v majico. Plavanje prične s skokom na noge in ga brez dotika dna, bazenskega roba ali drugega učenca dokonča.	srebrni delfin
7	plavalec, stopnja znanja plavanja 7	Učenec preplava 150 metrov mešano (50 metrov prsno, 50 metrov hrbtno, 50 metrov kravl) (opis je v preglednici 2). Nalogo mora opraviti brez večjih napak (opis je v preglednici 3).	zlati delfin

**Tabela 2:** Norme za pridobitev priznanja »srebrni delfin«.

Starost	metrov	čas moški (min)	metrov	čas ženske (min)
do 7 let	50	2:00	50	2:00
od 7 do 9 let	50	1:30	50	1:30
od 9 do 12 let	50	1:10	50	1:15
od 12 do 14 let	50	0:55	50	1:00
od 14 do 18 let	100	1:50	100	2:10
od 18 do 30 let	100	2:00	50	1:10

**Tabela 3:** Norme za pridobitev priznanja »zlati delfin«.

Starost	čas moški (min)	čas ženske (min)
do 7 let	4:00	4:10
od 10 do 12 let	3:30	3:45
od 13 do 14 let	3:00	3:20
od 15 do 18 let	2:30	2:55
od 19 do 30 let	2:40	3:10

Pri vzgojnih dejavnostih pa se je samostojnost otrok pokazala že prvi dan, ko si je moral vsak učenec najprej sam preobleči posteljnino, urediti omarico z oblačili in poskrbeti za red v sobi. Vsak dan sta bila dva dežurna za urejanje sobe, dva za pogrinjke na mizah za prehranjevanje, dva za čistočo v kopalnici in jedilnici, dva za prenašanje športnih rekvizitov. Učenci so si pri delu priskočili na pomoč in pomagali tistemu, ki sam ni zmožel. Poskrbeti so morali tudi za mokra oblačila. Samostojnost otrok se je z vsakim dnevom povečevala. Vmes so nekateri potožili, da imajo domotožje, vendar smo s pogovorom in preusmeritvijo misli otroke hitro potolažili.

V tabeli 4 sledi predstavitev programa dela v šoli v naravi, ki se nato ponavlja vse dni v tednu, glede na vremenske razmere.

**Tabela 4:** Program dela v šoli v naravi.

URA	AKTIVNOST
07.20–07.30	Bujenje
07.30–07.55	Jutranja telovadba
08.00–08.45	Zajtrk
08.45–09.00	Pospravljanje sob, priprava na aktivnosti
09.00–11.45	Aktivnosti po skupinah: kolesarjenje, plavanje, vodne igre, pohod, kajak
12.00–12.30	Priprava na kosilo: igre na igrišču
12.30–13.30	Kosilo
13.30–14.30	Počitek v sobah: branje, pogovor, pisane dnevnika

14.30–15.15	Usmerjen prosti čas/pouk
15.15–15.30	Priprava na aktivnosti: malica
15.30–18.00	Aktivnosti po skupinah: plavanje, vodne igre, kajak, kolesarjenje
18.10–18.30	Priprava na večerjo: igre na igrišču
18.30–19.30	Večerja
19.30–20.00	Usmerjen prosti čas: pisanje dnevnikov
20.00–21.30	Večerne aktivnosti: športne igre, izhod v Baško, zabavni program, ples
21.30–21.55	Priprava na spanje
22.00–07.00	Spanje

V tem tednu smo izvedli naravoslovni, športni in tehniški dan ter veliko rekreativnih dejavnosti. Vsako jutro smo imeli pred zajtrkom jutranjo telovadbo, odšli smo do cerkvice sv. Ivana, izpeljali orientacijski pohod, ogledali smo si akvarij in spoznavali znamenitosti Baške. Vozili smo se s skiroji in kolesi. Dva večera smo si v mestu privoščili sladoled, se igrali Baška ima talent, med šolama smo se preizkusili v športnih igrah: med dvema ognjema, nogometu in odbojki. Imeli smo tudi delavnico Varno s soncem, kjer so se otroci naučili, da se je na vročem soncu potrebno zaščititi ali umakniti v senco, veliko piti in imeti vedno kapo na glavi. Vsak večer so pisali dnevnik, kaj se jim je ta dan zanimivega zgodilo, se učili o obmorskem pasu, o morju in življenju v njem. V sredo smo uživali ob panoramski vožnji z ladjico. Peljali smo se tudi skozi Senjska vrata na otok Grgur. Tam smo krmili jelene, opazovali kamnite ostanke ženskih zaporov in spoznavali zgodovino. Zadnji dan smo plesali, kupili so tudi darila za svoje domače in se ob tem naučili racionalno ravnati z denarjem. Vsak večer smo učitelji prepisali najaktualnejše novice iz učenčevih dnevnikov in jih objavili na »facebook« profilu Celjski dom Baška, tako da so starši lahko sproti sledili dogajanju na terenu. Stran smo popestrili tudi s fotografijami.

### 3 SKLEP

Kot vodja šole v naravi sem ugotovila, da so bili cilji le-te doseženi, saj so se vsi otroci naučili plavati, skakati na noge, na glavo in nadgradili svoje znanje plavanja. Osvojili so tri zlate, dvajset srebrnih in štirinajst bronastih delfinov, en učenec pa značko delfin. Tako dobrih rezultatov nismo imeli zadnjih nekaj let. Z odlično ekipo pedagoških delavcev smo varno in zanimivo pripeljali šolo v naravi do konca. Poleg vsega naštetega pa je zelo pomembna otrokova socializacija v skupini, saj pet dni preživijo brez staršev, mobilnih telefonov in se sami znajdejo v določenih življenjskih situacijah.

Šola v naravi v Baški ni samo plavalna šola, ampak je šola za življenje.



**Slika 2:** Skupinska fotografija pred Celjskim domom.

#### **4 LITERATURA IN VIRI**

- [1] I. Hrastar, M. Kovač, B. Lorenci, N. Markun Puhan, V. Muha, L. Novak, J. Planinšec, K. Pleteršek: Program osnovna šola: športna vzgoja: učni načrt. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, 2011.  
[http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni\\_UN/UN\\_sportna\\_vzgoja.pdf](http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni_UN/UN_sportna_vzgoja.pdf)  
(27. 10. 2018).
- [2] Šport mladih: »Naučimo se plavati«:  
[https://www.sportmladih.net/programi\\_som/naucimo\\_se\\_plavati/nsp\\_merila?fbclid=IwAR3EOSLKEoQm8v1FMukeJZrBMxCdRTOjnwEE3mRKiU-9AfRrMi37TpijEow](https://www.sportmladih.net/programi_som/naucimo_se_plavati/nsp_merila?fbclid=IwAR3EOSLKEoQm8v1FMukeJZrBMxCdRTOjnwEE3mRKiU-9AfRrMi37TpijEow) (27. 10. 2018).

## TERENSKO ROLKANJE - SKIKE

### POVZETEK

21. stoletje zahteva, da športni učitelji sledimo razvoju športa in novim športnim panogam ter nova znanja prenašamo na mlade rodove. V poplavi novih športov in športnih pripomočkov pa je potrebno smiselno izbrati, kaj je za naše mladostnike najbolj primerno. Tako v prispevku predstavljam terenske rolke oz. skike, ki jih uporabljam pri urah športa v osnovnem in razširjenem programu. Način vadbe s terenskimi rolkami nam omogoča, da v zelo kratkem času za telo naredimo največ, saj vadba omogoča razvoj in izboljšanje vseh motoričnih sposobnosti (moč, hitrost, vzdržljivost, gibljivost in ravnotežje), hkrati pa je način vadbe varen in primeren za vsakogar. Ker vadba poteka na prostem, se človek z vadbo sprosti in napolni s pozitivno energijo.

**KLJUČNE BESEDE:** šport, terensko rolkanje, Skike, razvoj motoričnih sposobnosti

## CROSS SKATES – SKIKE

### ABSTRACT

On the demand of the 21<sup>st</sup> century, the physical education teachers follow the sport development and various new sports disciplines, and consequently, the transmission of them to younger generations. In the huge mass of new sports and sport devices, it is necessary to choose the most convenient for the youngsters. The article represents the purpose of using of cross skates i.e. *skike* during my basic and extra physical education lessons. The way of training enables qualitative body's exercise, pupils' physical development and the development of motoric skills of each individual (strength, speed, persistence, flexibility, balance). On the other hand, such training provides safety and it is convenient for each student. The training with cross skates takes place outdoors, what is another relevant element as the pupils can relax and fill themselves with positive energy.

**KEY WORDS:** sport, cross skates, Skike, development of motoric skills

## 1 UVOD

Živimo v času globalizacije, v katerem vse več časa preživimo v sedečem položaju in smo telesno manj aktivni, kot so bili naši predniki. Gibanje predstavlja ljudem prej obremenitev kot sprostitev oz. nekaj kar bi jim dvignilo kakovost življenja. Ljudje vse več zbolevajo za boleznimi, ki so posledica telesne ne-aktivnosti in nepravilnega načina prehranjevanja. Število ljudi s prekomerno težo se v razvitem svetu povečuje iz dneva v dan in posledično tudi njihova slabša kondicijska priprava. Po drugi strani na vsakem koraku srečujemo reklame, ki nam ponujajo najrazličnejše vadbe, ki nas pripeljejo do sanjske postave in boljšega življenja.

Stanje pri naših otrocih je prav tako alarmantno. Naraščanje števila otrok s prekomerno težo se je sicer v zadnjih letih nekoliko ustavilo, vendar to ne pomeni, da lahko spimo na lovorikah. Po priporočilih bi se naj otroci minimalno gibali vsaj 60 minut dnevno vsak dan v tednu in ob tem vsaj trikrat izvajali tudi vaje za moč. Ali je res tako?

Za vzdrževanje telesne pripravljenosti so ljudem najbolj naravne in dostopne aerobne vadbe, kot so: hoja, tek, kolesarjenje, plavanje, pohodništvo..... Gre za gibanja, s katerimi se ljudje ukvarjajo že od nekdaj. V času hitrega tehnološkega napredka pa nastajajo tudi novi športi, nova športna oprema, ki nam lahko popestrijo našo vadbo. Med to športno opremo spadajo tudi terenske rolke oz. skike.



**Slika 1:** Prikaz terenskih rolk – Skike.

## 2 KAJ SO SKIKE?

Skike so terenske rolke, s pomočjo katerih imitiramo gibanje teka na smučeh. Zaradi svoje specifičnosti nam omogočajo, da jih lahko uporabljamo skoraj v vseh vremenskih pogojih in se dobro obnesejo skoraj na vseh utrjenih podlagah. Uporabljamo jih za aktivnosti za vožnjo po gozdnih poteh, treking podeželskih cestah ali travi.





**Slika 2:** Prikaz rolkanja na asfaltni podlagi pri OŠ Cankova

Skike je primeren za vsakogar. Vožnjo s skike lahko izvajajo tako moški in ženske kot otroci in odrasli. Predznanje ni potrebno, saj se vožnje s skike lahko nauči vsakdo, ki si to želi.

## **2.1 OD KOD IZVIRA IME SKIKE?**

Ime izvira iz imen SKate in bIKE. Ime Skike je kombinacija besed skate in bike, elementi kot so napihljiva kolesa in robustno ogrodje, spominjata na kolo (bike), uporaba in tehnika vožnje pa na drsalno tehniko (skate) iz teka na smučeh. Tek na smučeh lahko izvajamo v drsalni (skate) in v klasični tehniki. V začetku so skike imitirali in omogočali gibanje samo v drsalni tehniki, medtem ko dandanes omogočajo tudi v klasični tehniki. Ime SKIKE tako dandanes predstavlja znamko terenskih rolk, saj na tržišču najdemo tudi druge znamke terenskih rolk.

## **3 TERENSKO ROLKANJE – SKIKE NA OSNOVNI ŠOLI CANKOVA**

Skike na naši šoli uporabljamo že od leta 2013, medtem ko so se naši učenci z njimi prvič srečali leta 2012 v ČŠOD Planica. S pomočjo terenskih rolk pri učencih razvijamo praktično vse motorične sposobnosti: ravnotežje, vzdržljivost, koordinacijo, gibljivost, moč celega telesa in hitrost. Glede nato, da imamo na naši šoli slabe notranje pogoje za izvajanje ur športa, so terenske rolke ena od rešitev, da lahko podaljšamo izvajanje ur športa na prostem za nekoliko tednov, hkrati pa tudi z njo začnemo nekoliko prej. Na ta način učencem omogočimo aerobno vadbo na prostem, ki je v današnjem času primanjkuje.



**Slika 3:** Prikaz priprave na rolkanje na atletski stezi OŠ Cankova.

## A) ZAKAJ TERENSKO ROLKANJE NA OSNOVNI ŠOLI CANKOVA

V primerjavi z nekaterimi športi, ki so podobni terenskemu rolkanju oz. ima njihova vadba podoben učinek (rolanje, tek na smučeh, tek, nordijska hoja...), imajo le te nekatere prednosti:

- omogočajo gibanje, pri katerem ni tako velike obremenitve na sklepe kot pri teku
- zaradi daljše podlage, na katerih stoji naša noga, so v primerjavi z rolerji bistveno bolj stabilni in varni
- omogočajo, da ene skike lahko uporabljajo ljudje, ki imajo številko noge od 36 do 46 in zato ne potrebujejo nobene posebne obutve, saj je za skike ustrezna vsaka športna obutev
- tek na smučeh lahko izvajamo samo, če je zadosti snega in so temperature ustrezne, hkrati pa zato potrebujemo ustrezen poligon, medtem ko terenske rolke – skike lahko uporabljamo v katerem koli letnem času in na najrazličnejših podlagah
- zaradi uporabe palic pri vadbi vključujejo vadbo celega telesa
- primerni so tudi za ljudi s prekomerno težo oz. tiste ki imajo nekoliko poškodovane sklepe
- vsi učenci doma nimajo rolerjev oz. smučī za tek, tako na ta način vsem učencem omogočimo podobno gibalno izkušnjo in jim omogočijo, da spoznajo nove oblike telesne aktivnosti
- terenske rolke predstavljajo zelo dobro gibalno izkušnjo pred odhodom v zimsko šolo v naravi s poudarkom na alpskem smučanju. Tako vsi učenci pridejo v zimsko šolo naravi že prilagojeni na alpske smučī.
- skike terenske rolke imajo prednost pred ostalimi tekaškimi rolkami tudi v tem, da je z njimi možno tudi zavirati
- vadba s terenskimi rolkami omogoča razvoj vseh motoričnih sposobnosti.

Terenske rolke lahko uporabljamo tako v osnovnem programu kot v razširjenem programu osnovnošolskega izobraževanja. V okviru ur športa služijo pri vsebinah naravnih oblik gibanja in splošni kondicijski pripravi za razvoj gibalne učinkovitosti in pridobivanje splošne kondicijske pripravljenosti oz. aerobne vzdržljivosti. Učenci se naučijo predvsem osnov terenskega rolkanja.

V razširjenem programu pa jih učencem ponudim v okviru interesnih dejavnosti in tečajev, ki potekajo na nekoliko višjem nivoju in v obliki strnjenih ur. Tako tečaj terenskega rolkanja traja 5 dni po 120 minut. V tem času učenci poleg osnov tehnike spoznajo različne načine oz. možnosti rolkanja s pomočjo terenskih rolk. Učenci s terenskimi rolkami rolajo tudi izven šolskega igrišča. Tako se z njimi odpravimo na klanec, kjer vadimo zaviranje in slalom. Tečaj pa končamo z daljšo vzdržljivostno preizkušnjo, ki je prilagojena starosti, znanju in kondicijski pripravljenosti udeležencev. Dolžina proge meri med 5 do 10 km in jo vadeči premagajo v 30 do 60 minutah s krajšimi odmori.



**Slika 4:** Prikaz spusta po klancu s terenskimi rolkami v okviru tečaja terenskega rolkanja na Oš Cankova

## **B) OBLIKE DELA**

Za učenje terenskega rolkanja upoštevamo načelo od lažjega k težjemu, kar pomeni da v začetku ne uporabljamo palic. Učence najprej prilagodimo na rolke, da se počutijo zadosti samozavestne in sproščene. V ta namen uporabljamo najrazličnejše igrice, kot so: lovljenje, potiskanje v parih, košarka na terenskih rolkah, podajanje žoge na terenskih rolkah, poligone in najrazličnejše štafetne igrice.



**Slika 5:** Prikaz potiskanja v paru s terenskimi rolkami v okviru tečaja terenskega rolkanja na Oš Cankova.

Šele ko se vadeči na rolkah počutijo zadosti samozavestno, dodamo palice, s pomočjo katerih najprej izvajajo vaje za prilagajanje na palice in ko osvojijo gibanje, jih začnejo uporabljati za izvajanje osnovnega drsalnega koraka.



**Slika 6:** Prikaz prilagajanja na palice v paru s terenskimi rolkami v okviru ur športa na OŠ Cankova.

Vadba sprva poteka na šolskem dvorišču oz. atletski stezi iz tartana in se preseli na zahtevnejše podlage in terene po obvladovanju osnovnega drsalnega koraka.

### **C) ODZIVI UČENCEV**

Učenci stalno radi poizkušajo nekaj novega. Tako jim je vadba s terenskimi rolkami takoj prirasla k srcu. Najrajši imajo vaje, v katerih lahko tekmujejo in se pomerjajo s svojimi vrstniki: štafetne igre, poligone, lovljenje in košarka na rolgah. Nekoliko manj so jim pri srcu vaje za razvoj vzdržljivosti, ki postane zanimiva šele, ko šolsko igrišče zamenjamo za druge terene, tako več ni monotono (klanec, Cankova z okolico).

### **D) ZANIMIVOSTI**

Kot zanimivost velja omeniti, da lahko s terenskimi rolkami – skike ob zelo dobri tehniki, zelo dobri kondicijski pripravljenosti in ustrezni podlagi dosežemo hitrosti od 30 do 40 km/h. V tej hitrosti lahko vztrajamo le kratek čas, medtem ko ob zgoraj opisanih pogojih na daljši razdalji ta hitrost znaša med 15 in 25 km/h.

## **4 SKLEP**

Terensko rolkanje ali skike je na Osnovno šolo Cankova prineslo nov način vadbe, nov šport, ki ga lahko ponudimo našim učencem. Način vadbe jim omogoča vključitev celotnega telesa in razvoj vseh motoričnih sposobnosti. V času, v katerem prevladujeta hiter in nezdrav način življenja nam tak način vadbe omogoča, da v zelo kratkem času poskrbimo za celostno telesno aktivnost, ki je druge vadbe ne zmorejo. Na naši šoli si bomo tudi v prihodnje prizadevali, da bomo takšen način vadbe vključevali v pouk športa in razširjen program, hkrati pa iskali nove in sodobne oblike vadbe, ki bodo za učence zanimive in atraktivne.

## **5 LITERATURA IN VIRI**

[1] Steger S. in Bucher W. (2012). 80 Spiel- und Übungsformen für SKIKE. Freidorf: Hofmann-Verlag.

[2] [https://skike.com/en/home/skike-what-is-skiking\\_33.0.0.0.html](https://skike.com/en/home/skike-what-is-skiking_33.0.0.0.html) [ogled 20.10.2018].

[3] [http://www.skike.si/index.php?option=com\\_content&view=article&id=57&Itemid=83](http://www.skike.si/index.php?option=com_content&view=article&id=57&Itemid=83) [ogled 20.10.2018].

## **MEPI PROGRAM NA SREDNJI ZDRAVSTVENI ŠOLI CELJE**

### **POVZETEK**

V okviru interesnih dejavnosti izvajamo Mepi program za mlade na naši šoli od leta 2014. Sprva smo se soočali z mnogimi novostmi, drugačnim načinom dela, danes pa nam je delo v tem programu rutina in način življenja ter razmišljanja. Tako smo tudi mentorji tisti, ki moramo graditi na svojih osebnostih in biti boljši iz leta v leto. Mepi je popolnoma netekmovalen program, namenjen mladim od 14. do 24. leta, ki v njem razvijajo svoje sposobnosti, pridobivajo nove veščine in znanja, opravljajo prostovoljstvo, se preiskusijo v rekreativnem športu ter spoznavajo, kdo so in kaj želijo pri sebi razvijati. Odprava je tisti del, kjer mladi najbolje spoznajo samega sebe, saj so se resnično prisiljeni zazreti vase. Imajo možnost, da spoznajo, kaj se skriva v njih in katere so njihove močne in šibke točke. Dijaki v okviru programa osvojijo bronasto, srebrno in zlato priznanje. Vsako priznanje posebej jim daje nova spoznanja ter bogati njihova življenja. Vsakič znova spoznavamo, da jim vsaka odprava daje veliko možnosti, da rastejo in se duhovno razvijajo v zrele in odgovorne osebe. Na zaključnih evalvacijah so njihova mnenja enotna, saj so presegli samega sebe, čeprav niso niti v sanjah mislili, da jim bo to uspelo. Vsako leto podelimo bronasta in srebrna priznanja in letos smo prvič prejeli zlata priznanja na Mauriciusu. V Sloveniji podeli zlata priznanja predsednik države.

**KLJUČNE BESEDE:** program za mlade, osebostni razvoj, netekmovalnost, priznanja

## **DUKE OF EDINBURGH INTERNATIONAL AWARD IN THE SECONDARY SCHOOL FOR NURSES CELJE**

### **ABSTRACT**

Within activities of interest we perform The Duke of Edinburgh International Award at our school from 2014. At first, we were faced with many novelties, a different way of working, and today our working in this program is routine, way of life and thinking. We, who are mentors, must improve our personality and become better from year to year. Mepi is not a competitive program, it is intended to young people aged 14-24. The young people within the program develop their skills, acquire knowledge, perform volunteering, get tested in recreational sports and learn about who they are and what they want to develop. Expedition is that part where young people are best acquainted with themselves, because they are truly forced to look at themselves. They have the opportunity to get to know what is hidden inside them and what their strong and weak points are. Students receive bronze, silver and gold recognition in the program. Each admission gives them new insights and enriches their lives. Every time I have recognized that each expedition gives them a lot of opportunities to grow and develop spiritually into mature and responsible persons. At the final evaluations, their opinions are uniform. They think they have surpassed themselves, even though they did not even dream that they would succeed. Every year we receive bronze and silver prizes and this year we have received the golden award for the first time in Mauritius. The President of the Republic awards gold recognition in Slovenia.

**KEY WORDS:** youth program, personal development, inefficient incompitition, recognitions

## 1 UVOD

Priznanje vojvode Edinburškega ali The Duke of Edinburgh's Award je leta 1956 ustanovil princ Phillip, vojvoda Edinburški, mož britanske kraljice Elizabete II., v sodelovanju s Kurtom Hahnom, nemškim pedagogom in priznanim zagovornikom izkustvenega učenja, ter lordom Huntom, vodjem prve uspešne odprave na Mont Everest. Že leta 1975 je število udeležencev preseglo milijon, slabih 15 let kasneje pa jih je bilo že več kot dva milijona. Statistika za letošnje leto kaže, da je v programu do sedaj sodelovalo več kot 8 milijonov mladih iz več kot 140 držav. Slovenija se je v program vključila leta 1997. Leta 2003 je bil ustanovljen Nacionalni odbor za program MEPI, registriran kot Društvo MEPI – Mednarodno priznanje za mlade. V letu 2013 je stekla reorganizacija Nacionalnega odbora v Nacionalni urad, ki od jeseni 2013 dalje deluje v okviru Zavoda MEPI.

Srednja zdravstvena šola Celje se je vključila v program Mepi novembra 2014. Na začetku smo se srečevali z mnogimi problemi in izzivi ter drugačnim načinom dela. Učili smo se na lastnih izkušnjah in napakah. Mentorji smo se srečevali z mnogimi novostmi, ki so od nas zahtevale nov način razmišljanja ob tem pa smo osebno rasli in pridobivali izkušnje za nadaljnje delo.



Slika 1: Certifikat o licenci, 2014.

## 2 PREDSTAVITEV PROGRAMA MEPI

MEPI je program osebnega razvoja mladih, v katerem mladi uživajo, se spopadajo z izzivi in so za to nagrajeni. Mlade **spodbuja k ustvarjalnemu in ciljno naravnemu preživljanju prostega časa**. Vse aktivnosti, izzive in cilje, ki jih želijo doseči na posameznem področju, si mladi zastavljajo in dosegajo sami, odrasli pa jih pri tem usmerjamo. Mentorji smo mladim v oporo in jim predajamo določena znanja in izkušnje, ki jih potrebujejo za doseg svojih ciljev. **Vsak udeleženec programa MEPI napreduje po lastnih zmožnostih in tekmuje le sam s sabo in s svojimi cilji**. Vse ovire in izzivi s katerimi se mladi soočijo v času aktivne udeležbe v programu, pripomorejo k pridobitvi novih veščin in prepoznavanju lastnih zmogljivosti. Udeleženec lahko doseže cilj le z odločnostjo in veliko mero vztrajnosti. Nagrada je izjemen občutek osebne zmage in zadovoljstva ob doseganju ali celo preseganju zastavljenih ciljev. To je bogata izkušnja, ki mladim ostane za vse življenje.

## **A) IZVAJANJE PROGRAMA IN TEMELJNA NAČELA MEPI**

**Program MEPI daje** mladim možnost, da pridobijo znanja, veščine in osebnostno-socialne kvalitete, kot so: komunikacija, sodelovanje, vodenje, odgovornost, reševanje konfliktov, kreativnost, kritično mišljenje, pravičnost, spoštovanje, pripadnost skupnosti, solidarnost in druge. Program se izvaja v šolah, v vzgojno-izobraževalnih zavodih, nevladnih organizacijah, dijaških domovih... **Priznan je na mednarodni ravni in pridobiva prepoznavnost na nacionalni ravni.** V tujini velik ugled uživa tudi med delodajalci, saj prepoznajo, da je mlada oseba pripravljena sprejemati izzive ter vztrajati in dosegati rezultate na različnih področjih. Namenjen je mladim med 14. in 24. letom starosti. Mladim omogoča, da se učijo neposredno iz svojih lastnih izkušenj. Posameznik si s pomočjo mentorja oblikuje program, prilagojen svojim sposobnostim in potrebam. Standard izvedbe, ki se predpisuje na vsaki stopnji programa, predstavlja za mladega človeka resničen izziv in mu daje občutek, da je nekaj dosegel. Kakršnekoli "bližnjice" ta občutek zmanjšajo. Merilo za pridobitev priznanja temelji na individualnem napredku, vloženem trudu in vztrajnosti udeleženca. Naloge mentorjev pri tem so, da usmerjajo in nadzirajo vseh 10 temeljnih načel programa:

1. netekmovalnost (gre za osebni izziv in ne tekmovanje),
2. dostopnost (program je dostopen vsem, ki želijo sodelovati),
3. prostovoljnost (mladi sami odločajo o svojem prostem času),
4. uravnoteženost (udeleženci so dejavni na vseh štirih področjih: prostovoljstvo, veščine, rekreativni šport, odprave),
5. individualnost (vsak udeleženec si oblikuje svoj program, ki ga je mogoče prilagoditi, glede na lastne potrebe, okoliščine in lokalne možnosti),
6. razvojnost (sodelovanje v programu spodbuja osebni in socialni razvoj),
7. stopnjevanje (program je postopen in ponuja tri težavnostne stopnje: bronasto, srebrno in zlato),
8. vztrajnost (omogoča mladim, da pri sebi razvijejo vztrajnost, namreč gre za »maraton in ne za šprint«),
9. navdih (Mepi navdihuje, da presežemo lastna pričakovanja ter prebuja iniciativnost, entuziazem in energijo),
10. zabava (mladi se najučinkoviteje učijo, kadar se zraven zabavajo).

## **B) PODROČJA IN STOPNJE**

Udeleženci se skozi program Mepi srečajo z izzivi na štirih različnih področjih: prostovoljno delo, veščine, rekreativni šport in pustolovske odprave. Na zlati stopnji je dodano področje Projekt neznani prijatelj (PNP).

Prostovoljstvo razvija pri udeležencih občutek odgovornosti, svoj prosti čas posvečajo družbeno koristnemu delu, spoštujejo potrebe drugih in pripomorejo k njihovem dobremu počutju, zaupajo drugim in si pridobijo zaupanje, tako si povečajo samozavest ter premagujejo predsodke in strahove. Cilj prostovoljstva je, da mladi spoznajo in se naučijo, kako koristno je služiti in nuditi pomoč drugim.



Mladi si izbirajo med naslednjimi aktivnostmi: pomoč otrokom, zbiranje sredstev v dobrodelne namene, prva pomoč, gasilci, skrb za živali, pomoč ljudem s posebnimi potrebami ter obiskovanje starejših in invalidov.



**Slika 2:** Delo s starejšimi.



**Slika 3:** Prostovoljstvo v programu.

Na področju veščin je cilj spodbujati razvoj osebnih interesov in praktičnih ter strokovnih znanj. V okviru tega področja si mladi pridobijo poklicne spretnosti, povečajo svojo možnost zaposlitve, razvijejo praktične in socialne veščine, vzpostavijo stik z novimi ljudmi, organizirajo svoj čas in odkrivajo svoje nove talente. Izbirajo lahko med praktičnimi ali teoretičnimi vsebinami, interesi ali konjički, kot na primer: vzdrževanje in čiščenje akvarija, kuhanje, preizkusijo igralske sposobnosti, igranje inštrumentov, petje, ročne spretnosti.



**Slika 4:** Veščina petja.



**Slika 5:** Veščina kuhanje.

Rekreativni šport je področje, ki vzpodbudi mlade k sodelovanju in napredku v rekreativnih športih. Udeleženci sledijo osebnim fizičnim sposobnostim in si postavijo cilj ter mu sledijo s samodisciplino, vztrajnostjo ter notranjo motivacijo. Namen na področju rekreativnega športa je spodbuditi in pokazati napredek z izboljšanjem lastnih psihofizičnih sposobnosti. V okviru rekreativnega športa ohranjajo fizično kondicijo, odkrivajo nove zmožnosti, povečajo samozavest, stremijo k višjim osebnim ciljem, postavljajo si izzive ter se z njimi spopadajo in spoznajo občutek zadovoljstva ob osebnem dosežku. Mladi si lahko izbirajo med naslednjimi športi: aerobika, atletika, košarka, nogomet, judo, badminton, plavanje, odbojka in mnogimi drugimi.



**Slika 6:** Kolesarjenje.



**Slika 7:** Veslanje.

Pustolovske odprave spodbujajo pustolovski duh in željo po odkrivanju novega okolja. Udeležencem predstavlja izziv, da se pustolovske odprave lotijo z določenim namenom in to v neznanem okolju. Organizacija, načrtovanje, priprave in kvalifikacijske odprave zahtevajo skupinsko delo, samozaupanje, odločnost in sodelovanje. Odprava mora obsegati samostojno popotovanje po deželi ali na vodi s točno določenim namenom, udeleženec pa uporablja zgolj svojo fizično moč brez pomoči motornih vozil. Fizična moč se nanaša na hojo, vožnjo s kanujem, jahanje, kolesarjenje ali jadranje. Na zlati stopnji se lahko udeleženci odločijo za drug pustolovski podvig v tujini, ki je zahtevnejši od klasične odprave. Mladi v okviru tega področja: načrtujejo, sprejemajo odločitve in posledice, se spopadajo z izzivi, razvijajo samozavest in vodstvene sposobnosti, prepoznajo potrebe drugih. Udeleženci se urijo in vadijo za odpravo v naslednjih dejavnostih:

- veččine kampiranja in higiena,
- timsko delo,
- oprema, vključno s pripravo seznama opreme,
- prva pomoč in ravnanje v sili,
- prehrana in kuhanje, vključno z načrtovanjem menijev,
- zdravje in varnost,
- orientacija in iskanje poti,
- opazovanje, beleženje in namensko delo,
- kompetentnost v načinu potovanja,
- načrtovanje poti, vključno z risanjem načrtov poti.



**Slika 8:** Zlata odprava SZŠ Celje na Mauricius.

PNP je dodatno področje, ki se izvaja le na zlati stopnji. Namen je omogočiti udeležencu, da biva z nepoznanimi ljudmi in tako razvije zrelost ter občutek odgovornosti za svoja dejanja. Udeleženec stremi k izboljšanju samopodobe in oblikovanju samozaupanja v lastne zmožnosti. PNP daje mladim priložnost za širjenje interesov in bogatenje izkušenj. Mladi navadno bivajo v centrih, mladinski domovih, na kmetijah in v kampih. Mladi dobijo priložnost spoznati nove ljudi, vzpostaviti nove odnose, sprejemati odgovornost zase in za druge, razvijati sposobnost komuniciranja in uživati v bivanju in delu z drugimi.

Mladi si cilje na posameznih področjih postavljajo glede na starost, sposobnosti, prednostne naloge. Opisana področja se medsebojno kombinirajo in glede na zahtevnost kombinacije, ki si jo udeleženci oblikujejo po svoji meri in v sodelovanju z mentorjem, so mladim v programu na voljo 3 težavnostne stopnje – bronasta, srebrna in zlata. V program lahko vstopijo na najlažji, bronasti stopnji, ali direktno na srebrno ali zlato stopnjo.

	Stopnja	bronasta 	srebrna 	zlata 
	Minimalna starost	14 let	15 let	16 let
<b>Minimalni čas udeještvovanja na posamezni stopnji</b>				
	<b>Prostovoljstvo</b>	3 mesece	6 mesecev	12 mesecev
	<b>Rekreativni šport</b>	3 mesece	6 mesecev	12 mesecev
	<b>Veščine</b>	3 mesece	6 mesecev	12 mesecev
	<b>Pustolovske odprave</b>	2 dni, 1 noč	3 dni, 2 noči	4 dni, 3 noči
	<b>Projekt Neznani prijatelj</b>	/	/	5 dni, 4 noči
	<b>Opombe</b>	<i>Opraviti je potrebne dodatne 3 mesece aktivnosti na področju prostovoljstva ali veščin ali športa.</i>	<i>Direktni vstopniki, morajo opraviti še dodatnih 6 mesecev aktivnosti na področju prostovoljstva ali veščin ali športa.</i>	<i>Direktni vstopniki, morajo opraviti še dodatnih 6 mesecev aktivnosti na področju prostovoljstva ali veščin ali športa.</i>

**Slika 9:** Stopnje v programu Mepi.

### 3 PROGRAM MEPI NA SREDNJI ZDRAVSTVENI ŠOLI CELJE

Na Srednji zdravstveni šoli Celje program izvajamo od leta 2014. Vsako leto pripravimo uvodno predstavitev programa Mepi na kateri se dijaki seznanijo z načinom dela. Program izvajamo skozi celo šolsko leto. Prve aktivnosti začnemo izvajati jeseni, ko je vreme še dokaj primerno in stabilno za delo zunaj.



**Slika 10:** Orientacija v naravi.



**Slika 11:** Uporaba kompasa.

Velik poudarek namenimo timskemu delu, ki je izrednega pomena pri oblikovanju skupine. Dijake urimo v orientaciji, »branju« zemljevidov, v prvi pomoči na terenu, v pripravi toplega obroka in postavitvi šotorov. Po letu dni intenzivnih treningov in urjenja so mladi pripravljene na pustolovsko odpravo. Najprej morajo opraviti poskusno odpravo, kjer mentorji preverimo njihove sposobnosti. Ko opravijo poskusno odpravo, morajo opraviti še kvalifikacijsko odpravo. Na koncu vsake dejavnosti opravimo evalvacijo in sproti ugotavljamo pomanjkljivosti in morebitne nepravilnosti. Po zaključni odpravi mladi pripravijo slikovni material, oblikujejo predstavitve, posnamejo filme in predstavijo namen odprave in dosežen cilj.



**Slika 12:** Priprava obroka na žerjavici.



**Slika 13:** Priprava toplega obroka.



**Slika 14:** Urjenje prve pomoči.



**Slika 15:** Postavitev šotora.

Na Srednji zdravstveni šoli Celje smo v obdobju izvajanja programa Mepi prejeli naslednja priznanja:

- december 2015 - 10 bronastih priznanj,
- januar 2017 - 8 bronastih in 3 srebrna priznanja,
- januar 2018 – 4 zlata in 6 bronastih priznanj.

#### **4 SKLEP**

Raziskave so pokazale, da ravno zaradi naštetih koristi program pozitivno vpliva na šolski uspeh mladih, izoblikuje željo po vseživljenjskem učenju, poveča možnosti zaposlitve, spodbuja vključevanje v družbo in strpnost. S svojo pozitivno in aktivno usmerjenostjo program beleži pozitivne učinke tudi na področju preprečevanja negativnega vedenja in lažjega vključevanja v družbo ter deluje preventivno in vpliva na zmanjšanje nasilja in uživanja prepovedanih in škodljivih substanc. V evalvacijah mladi povedo, da so navdušeni nad programom, pridobijo nova znanja, preizkusijo se na različnih področjih, zastavljajo si cilje in se osredotočajo na doseganje le-teh. Program izvajamo z veliko vnemo in entuziazmom. Ključ do uspeha vidimo v rednih mesečnih srečanjih, ki jih preživimo skupaj na urjenju, pripravah in tako oblikujemo skupine, ki so se zmožne osredotočati na izjemne rezultate.

#### **5 LITERATURA IN VIRI**

- [1] N. Krumpačnik »Motivacija: znanstveni vodič, kako se motivirati in kako ostati motiviran.«, junij 2017. Pridobljeno s <https://motiviran.si/motivacija-kako-se-motivirati/>.
- [2] Predstavitev programa Mepi. Pridobljeno s <http://mepi.si/o-programu/predstavitev-programa/>.
- [3] V. Štemberger, "Samopodoba otroka in vplivi na oblikovanje le-te," v Zborniku 14. strokovnega posveta športnih pedagogov Slovenije, Kranjska Gora 25.-27. oktober 2001, str. 553-559.
- [4] Ustanovitev društva GAHA. Pridobljeno s <http://mepi.si/mladi/drustvo-gaha-slovenija/>.

## POMEN REDNEGA GIBANJA ZA OTROKE

### POVZETEK

V današnjem času je gibanje vse bolj pomembno, saj se potreba po gibanju kaže skozi vsa človekova obdobja. Večina otrok uživa v gibanju in se z veseljem vključuje v spontane in vodene gibalne dejavnosti. Otroci naj bi se po merilih Svetovne zdravstvene organizacije gibal vsaj eno uro dnevno. Starši so prvi in glavni pri spodbujanju in spremljanju gibalnega razvoja svojega otroka. Prav tako pa je šola pomembna pri zagotavljanju zadostnega gibanja pri otrocih, saj otroci med tednom v šoli preživijo večino dneva. Gibalne dejavnosti učitelj lahko vključuje pred in med poukom, ko opazi, da je otrokom padla koncentracija, ko že dolgo sedijo, pišejo... Tudi učno snov lahko podaja preko raznih gibalnih nalog. Na tak način lahko izvaja minutke za zdravje, aktivne odmore in pa krožke, kjer je vključenega veliko gibanja na svežem zraku (planinski krožek).

**KLJUČNE BESEDE:** gibanje, otroci, starši, učitelj, gibalne dejavnosti, minuta za zdravje, aktivni odmor, planinski krožek

## THE IMPORTANCE OF REGULAR PHYSICAL ACTIVITY FOR CHILDREN

### ABSTRACT

Nowadays, physical activity is becoming more and more important. It is one of our basic needs in all life stages. Most children enjoy being physically active and love participating in spontaneous as well as guided activities that involve movement. According to criteria set by the World Health Organization, kids should be physically active at least one hour a day. The parents are the first and most important when it comes to stimulating and monitoring the motor development of their child. However, school is also important. Since the children spend most of the weekday at school, it can help to provide they are active and move enough. A teacher can use activities that involve physical response before and during the lessons, whenever he notices that the concentration level has dropped because the pupils were asked to sit or write for longer periods ... Sometimes a teacher can also use active methods to present new subject matter, such as 'A Minute for Health', active breaks and extracurricular activities which involve a lot of exercising and physical activities outdoors (e.g. hiking club).

**KEY WORDS:** movement/physical activity, children, parents, active methods, A Minute for Health, active break, hiking club

## **1 UVOD**

Gibanje je primarna človekova potreba in prav gibanje ima v otrokovem razvoju velik pomen, saj vpliva na njegov celostni razvoj. Potreba po gibanju se kaže že pri zarodku, ki se giblje v maternici, se nadaljuje v obdobju novorojenčka, malčka in vse do pozne starosti. Potreba po gibanju je ena temeljnih potreb otroka že v zgodnjem otroštvu. Otroško telo neprestano raste in se razvija. Na rast in razvoj v veliki meri vpliva ravno gibanje.

## **2 KAJ JE GIBANJE?**

Gibanje je eno najpomembnejših področij v otrokovem razvoju. Če otrok to potrebo uspešno zadovoljuje, je vesel in zadovoljen ter se razvija v celovito osebnost. Poleg ohranjanja in krepitve zdravja vpliva gibanje na vsa področja otrokovega razvoja: telesni, spoznavni, čustveni, intelektualni, socialni razvoj, razvoj govora in osebnosti (Videmšek s sod., 2001).

Gibanje je kakršnokoli gibanje telesa, katerega rezultat je poraba energije. To ni le šport. Ko otrok hodi, se igra, pospravlja, pleše ali hodi po stopnicah, se giba. Da bi dosegli koristi za svoje zdravje in razvoj, bi se morali otroci in mladostniki po smernicah Svetovne zdravstvene organizacije (WHO) gibati vsaj 60 minut na dan vse dni v tednu. Gibanje naj bo zmerne do intenzivne aktivnosti, kar pomeni, da se otroci zadihajo, da po telesu občutijo toploto oziroma se znojijo, 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 zdravje kosti (WHO, 2007).

## **3 POMEN GIBANJA ZA OTROKOV RAZVOJ**

Pri otroku, ki se bo redno in dovolj gibal, bo to vplivalo na razvoj in zdravje kosti in sklepov, mišic, motoričnih sposobnosti (hoja, tek, skakanje, poskakovanje, preskakovanje, metanje, plezanje...) ter na razvoj finomotorike, ki jo otrok potrebuje za šolsko delo. Če bo otrok zadovoljen s podobo svojega telesa, k čemur gibanje brez dvoma pripomore, bo to vplivalo na njegovo samozavest in samopodobo. Gibalno aktiven otrok se bo preko tega naučil tudi, da je za doseganje ciljev potrebna odločnost, disciplina, trud in odrekanje. Poleg tega bo lažje sledil pouku v šoli, prej in lažje si bo zapomnil novo snov, imel bo boljše koncentracijo, zbranost, hitrost odzivanja in nadzor nad samim seboj, za šolsko delo pa bo porabil manj časa. Redna telesna/gibalna dejavnost vpliva na dobro počutje otrok, na njihovo zdravje in imunski sistem, preprečuje pa tudi zgodnji začetek večine kroničnih nenalezljivih bolezni, izboljšuje spanec in varuje pred razvojem raznih odvisnosti. V kombinaciji z zdravo prehrano pa redna telesna/gibalna aktivnost varuje tudi pred prekomerno telesno težo in debelostjo. Otroci, ki se redno in dovolj gibajo, bodo aktiven življenjski slog bolj verjetno prenesli tudi v odraslo dobo (Haug, 2008).

Gibanje v naravi budi ljubezen, pristen, kulturn in spoštljiv odnos do narave in njene okolice. Z gibanjem prispevamo k sproščenemu življenju otroka, kar je pomembno za njegov duševni in socialni razvoj. V igri z otroki otrok občuti radost in veselje. Otrok preko gibanja spoznava

pojave v vsakdanjem življenju: na sprehodih spozna promet, v različnih gibalnih nalogah spozna svoje telo, krepi vrednote (tovarištvo, vztrajnost, spoštovanje...) in tako pozitivno oblikuje svoj značaj. Skozi igro otrok uresničuje svoje želje in potrebe; spozna pravila, ki jih mora spoštovati, doživlja prve zmage in poraze. Postopoma začne otrok spoznavati in osvajati prvine različnih športnih zvrsti (gimnastične vaje, rolanje, smučanje, plavanje...). Športno gibalna dejavnost je pomemben dejavnik družinske integracije in prispeva k celostnemu oblikovanju otrokove osebnosti.

#### **4 VPLIV STARŠEV NA GIBANJE OTROKA**

Otrok se ob starših počuti varnega in pomembnega, saj se zaveda, da bodo starši poskrbeli za njegovo varnost. Redno ukvarjanje s športom bi moral biti življenjski stil vsakega človeka. Če bomo poskrbeli za to, da se bomo gibalno oziroma gibalne dejavnosti izvajali skupaj že od najnežnejših let, bo to za otroka še večja spodbuda, dober zgled in tudi za starše pot k boljšemu zdravju. Starši so v vlogi vaditelja in ko izvajajo gibalne dejavnosti z otrokom, vadijo tudi zase, za svoje zdravje in ne samo za otroka.

Starši so nedvomno tisti, od katerih otroci postopoma prevzemajo prve navade pa tudi razvade. Zato je njihov zgled nedvomno veliko bolj pomemben kot le koristni nasveti o pomembnosti športnih aktivnosti in aktivno vključevanje v le-te. Kako koristno bo družina preživela prosti čas, je odvisno od staršev, njihovega ozaveščanja in zavedanja pomena športa. Prav oni namreč otroku posredujejo družabne, moralne, intelektualne in socialne veščine ter mu razvijajo delovne navade, odnos do dela in koristno preživljanje prostega časa.

Ko izbiramo gibalne naloge za otroka, moramo ugoditi nekaterim zahtevam:

- Gibalne naloge moramo izvajati preko igre, saj predstavlja igra za otroke največje veselje in radost.
- Gibalne naloge morajo biti enostavne oziroma prilagojene otrokovim gibalnim sposobnostim in znanju.
- Upoštevati je potrebno načelo postopnosti; vedno od lažjih k težjim vajam.
- Gibalne naloge izvajamo toliko časa, dokler se otrok ne naveliča. Otroku naj ne bi silili k izvajanju gibalnih nalog – dobrodošla pa se spodbuda.
- Gibalne naloge nenehno spreminjamo, saj se jih otroci na tak način ne bodo naveličali.
- Izvajamo vse vrste elementarnega gibanja (plazenje, lazenje, skoki, poskoki...) (Saje, 2002).

V družinah, kjer je športna aktivnost pomembna dejavnost, so pri otrocih opazne sposobnosti, kot so vztrajnost, discipliniranost, zaupanje v samega sebe, strpnost, potrpežljivost, zdrava tekmovalnost ter spoznanje, da se je potrebno potruditi, če želimo doseči cilj.

Igra s starši je za otroka pomembna z različnih vidikov:

- Otroku se ob starših počuti varnega, z veseljem sodeluje, uspešno izvaja tudi naloge, ki jih brez pomoči ne bi mogel.
- Tekmuje sam s sabo, ponosen je na svoje razvijajoče se sposobnosti in gibalno znanje.



- Postopoma postaja bolj spreten, močan, hiter, vzdržljiv. Vedno več gibalnih nalog opravi samostojno (seveda mu starši po potrebi pomagajo).
- Otrok se postopoma nauči zaznati svoj napredek in ga doživi kot uspeh ne glede na dosežke vrstnikov.

Gibalne aktivnosti skupaj s starši imajo številne pozitivne učinke:

- Otroci lahko izvajajo tudi zahtevnejša gibanja, ki sicer potrebujejo večjo varnost.
- Mnoge dejavnosti lahko starši izvajajo skupaj z otrokom – na ta način se aktivno sprostijo tudi starši.
- Starši med aktivnostjo vzpostavijo z otrokom pristen kontakt.
- Čas, ki ga starši preživijo v interakciji z otrokom je prijetno, veselo doživetje, pogloblja se čustvena navezanost med njima.
- Starši začnejo zavestno spremljati gibalni razvoj svojega otroka (Videmšek s sod., 2001).

## 5 VPLIV ŠOLE NA GIBANJE OTROKA

Na gibanje otroka ima poleg družine pomemben vpliv tudi šola, saj v tem okolju otroci preživijo velik del dneva; nekateri otroci so vključeni že v jutranje varstvo, nato gredo k pouku in v oddelku podaljšanega bivanja počakajo na starše. Torej so v šoli več kot 9 ur. Poleg ustaljenih oblik telesne/gibalne dejavnosti, kot so šport, šolski krožki z vsebinami telesne/gibalne dejavnosti, lahko šola oziroma učitelj gibanje otrok vključi v učenje posameznih vsebin (slovenščina, matematika, naravoslovje...). Učenje je namreč najbolj učinkovito, če poleg vida, sluha in govora vključuje tudi gibanje. Izražanje z gibanjem pogloblja doživljanje, to pa povečuje motivacijo, olajšuje razumevanje in izboljšuje zapomnitev. Raziskava je potrdila, da so učenci, ki so se osne simetrije pri matematiki učili z metodo gibanja, bolje spoznali in razumeli ta pojem ter so pri reševanju enostavnih problemov dosegli tudi boljše rezultate kot tisti učenci, ki so se osne simetrije učili na klasičen način (Zurc, 2007). Prav zato je šola na nek način dolžna poskrbeti tudi za zadostno gibanje. Z letošnjim šolskim letom je cilj šolskega sistema zagotoviti vsakemu otroku 5 ur športa na teden. K temu bo pripomogla tudi spremenjena oblika podaljšanega bivanja, ki se po novem imenuje gibanje za dobro telesno in psihično počutje otrok.

Cilji področja so, da učenci/ke:

- ozaveščajo pomen telesnega in duševnega zdravja za dobro počutje in kakovostno življenje,
- vse bolj razumejo pomen vsakodnevnega gibanja, uravnotežene prehrane, zdravega in varnega okolja, sprostitve in počitka,
- spoznavajo in se aktivno vključujejo v različne gibalne dejavnosti, razvijajo navade zdravega prehranjevanja, sodelujejo z drugimi ter varno in odgovorno ravnajo v okolju,
- oblikujejo pozitiven odnos do gibanja, zdrave hrane in uravnoteženega prehranjevanja, okolja, samega sebe in drugih ter razvijajo s tem povezana pozitivna stališča, navade in ravnanja.

Pomembno je, da učencem poleg rednih ur športa, ki predstavlja edino redno športno dejavnost za celotno populacijo otrok od 6. do 15. leta, v šolskem prostoru ponudimo dodatne možnosti za strokovno vodeno, dovolj intenzivno, kakovostno strukturirano in redno športno dejavnost, ki bo pripomogla k nevtralizaciji negativnih učinkov sodobnega načina življenja in nezdravih navad. Za celoten gibalni razvoj je pomemben razvoj vseh gibalnih in funkcionalnih sposobnosti, usvajanje ustreznega znanja o gibanju in pridobivanje različnih gibalnih izkušenj, ki bodo omogočale varno in učinkovito vključevanje v različne športne dejavnosti. Ob tem ne gre prezreti pomena sprostitvenih dejavnosti in počitka, ki omogočajo otrokom umirjanje in sprostitev po umskem ali telesnem naporu. Temeljni namen športne vadbe, predvsem v obdobju otroštva in mladostništva, je omogočiti, da postane otrok oziroma mladostnik gibalno kompetentna – gibalno izražena osebnost (Kovač s sod. 2014).

Vsebina vadbenega programa mora biti strukturirana v skladu s splošnimi načeli športne vadbe: pripravljalni del (ogrevanje), glavni del in sklepni del (umirjanje). Glavni del vsebuje aerobno vadbo za razvoj vzdržljivosti, vadbo za moč, gibljivost in koordinacijo. Intenzivnost vadbe naj bi bila praviloma srednja, vsaj 3 krat na teden pa visoko intenzivna, kar zagotavlja večino ugodnih učinkov na kazalnike zdravja otrok (Bratina s sod., 2014). V prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju (starost otrok od 6 do 9 let) je poudarek na učenju osnovnih gibalnih vzorcev, ki predstavljajo široko podlago za usvajanje raznolikega športnega znanja ter spodbujajo igrivost, gibalno izražanje in ustvarjalnost (hoja, tek, skoki, plezanje, plazenje, lazenje, potiskanje, opiranje, nošenje, visenje, kotaljenje, padanje, vlečenje, meti v različnih okoljih, zadevanje cilja...).

V šolsko okolje in v učno uro pa je možno dodatno vnesti še tri oblike gibanja:

- gibanje med odmori - aktivni odmori,
- minuta za zdravje,
- gibanje kot del šolske ure.

## **6 PRIMERI DOBRE PRAKSE**

Osnovna šola Šenčur skupaj s podružnicami je več let aktivno sodelovala in še sodeluje v projektu Zdrava šola, saj gibanju pripisujemo pomembno vlogo. Tako na šoli izvajamo aktivne odmore, minutke za zdravje in pa gibanje kot del šolskih ur.

Aktivne odmore izvajamo med glavnim odmorom zunaj, v primeru dežja pa v športni dvorani. Med aktivnim odmorom so učencem ponujene različne gibalne dejavnosti, katere so vnaprej skrbno načrtovane in se dnevno menjajo. Tako izvajamo:

- gibanje za dobro počutje, umirjanje in sprostitev (vaje za krepitev in raztezanje vodijo k večji učinkovitosti mišičnega ustroja, vaje za stabilizacijo trupa preprečujejo bolečine v hrbtenici, različne tehnike sproščanja in dihanja nas učijo, kako sprostiti in umiriti telo ter se pripraviti na soočenje z različnimi izzivi, vaje za čuječnost nam pomagajo, da se bolj zavemo svojih misli, čustev...),

- gibanje za boljšo gibalno učinkovitost (to je aerobna vadba, kjer je intenzivnost vadbe srednja do visoko intenzivna, ta vadba pa zajema vaje za razvoj vzdržljivosti, vadbo za moč, gibljivost in koordinacijo),
- korektivno vadbo (Ta vadba je namenjena le učencem, ki potrebujejo prilagojene gibalne spodbude in posebno skrb zaradi gibalnih, učnih, zdravstvenih ali vedenjskih posebnosti. Posebno pozornost namenimo vajam za vzravnano telesno držo, krepitev mišic stopalnega loka in izboru ustreznih vaj za izboljšanje gibljivosti ali mišične moči po sanirani poškodbi. Z izbranimi elementarnimi vajami pa učenci pridobivajo vse bolj zavesten nadzor nad svojim telesom.),
- ustvarjanje z gibanjem (z ustvarjalnim gibom in gibalno improvizacijo učenci izražajo svoja razpoloženja, občutke, mnenja, doživljanje notranjega in zunanjega sveta).

Minutko za zdravje izvajamo vsako jutro pred poukom, po potrebi pa tudi med poukom. Pri minutki za zdravje, ki jo vedno izvajamo ob na stežaj odprtem oknu, izvajamo vaje za koncentracijo, sproščanje, pravilno telesno držo, izražanje čustev in skupinsko delo.

Primer vaj, ki jih lahko izvajamo pri minutki za zdravje:

1. Ogladala: v igri sodelujejo pari. En član para je kupec, ki pomerja klobuk (kravato, ruto ...), drugi je ogledalo, ki z gibi točno ponavlja gibe kupca. Po nekaj časa se vloge zamenjajo. Ob koncu igre se pogovorimo o tem, kako se je kdo počutil kot kupec in kako kot ogledalo.
2. Pogovarjanje s stopali: potegnemo noge k sebi in naredimo nekaj, kar je v veselje nam in našim učencem. S stopali se dotaknemo sošolčevih stopal in jim nekaj skušamo povedati. Potem se s stopali poslovimo od stopal našega sošolca, učenca. Rečemo si z njimi na svidenje. Nato se pogovorimo: kaj je učenca zabavalo, kaj ujezilo, so si s sošolcem gledali v oči, se vam je pripetilo kaj trapastega, kaj vas je presenetilo...
3. Raztezne vaje: kroženje z glavo, dvigovanje ramen, kroženje z rokami, kroženje z boki, visoko dvigovanje kolen, tek na mestu, stopanje na stol in sestopanje iz njega, kroženje s stopali – gležnji...

Gibanje kot del šolske ure: gibanje se lahko vključuje v utrjevanje učne snovi, v učenje nove snovi ali pa kot motivacija oziroma nagrada za opravljeno nalogo. Nekaj primerov učne snovi, kjer se lahko gibamo po prostoru:

MAT: orientacija v prostoru (mreže, labirinti, potovanje po navodilih), razvrščanje (Carrollov, drevesni diagram), seštevanje in odštevanje do 20 – praktično...

GUM: ogrevanje telesa za petje – opevanje, ples ob poslušanju glasbe, učenje pesmi tako, da z gibi ponazarjamo besedilo...

SLJ: učenje zapisa posameznih črk – s telesi posamezno, v parih ali skupini oblikujemo posamezno črko, motivacija pri raznih dramskih besedilih (prišel je medved – se gibajo po »medvedje«, priskakljal je zajček...)

SPO: ko obravnavamo sadovnjak, gozd, pokrajino se odpravimo na sprehod in si obravnavano snov ogledamo; promet – na igrišče narišemo cesto, križišče in vadimo zunaj...

Na podružnični šoli v Voklem, kjer tudi sama poučujem, pa imamo poleg zgoraj omenjenih gibalnih aktivnosti tudi planinski krožek: Mladi planinec, kamor so vključeni učenci od 1. do 3. razreda skupaj s starši. Tako se skupaj enkrat mesečno odpravimo na bližnje vzpetine. Planinske pohode izvajamo ob sobotah dopoldne. Na pohode je povabljena cela družina in učenci se teh pohodov zelo veselijo. Planinski krožek vodiva dve učiteljici in dogovor med pohodom je, da pred učiteljico ni nikogar in tudi za zadnjo učiteljico ni nikogar. Za malico poskrbi vsaka družina sama in prav tako za prevoz na izhodiščno lokacijo. Med samim pohodom se otroci iz družin pomešajo in večinoma hodijo skupaj, starši pa se lahko v miru pogovarjajo z drugimi starši. Ko prispemo na vrh najprej pomalicamo, nato otroci počakajo pri nama s sodelavko, starši pa si lahko privoščijo pijačo v gostinskem lokalu (če seveda želijo). Vedno določimo čas, koliko časa bomo na vrhu. Medtem z otroki iščemo zaklad, ki nam ga vsakič pripravijo škratki (zaklad gre vedno ena od naju s sodelavko že vnaprej skriti). Škratki so zelo iznajdljivi in enkrat skrijejo bombone, drugič lizike, čokoladice... Največ veselja je prav pri iskanju zaklada. Otroci v zahvalo škratkom izdelajo bivališča, ki so narejena iz naravnih materialov: kamnov, listov, mahu, storžev... S sodelavko otrokom poveva vsakič malo spremenjeno zgodbico o škratkih: v tem gozdu živijo škratki, ki so tako majhni, da spijo v želodovih kapicah, namesto stopnic uporabljajo smrekove vejice, posteljico si posteljejo z mahom, prehranjujejo se z gozdnimi jagodami, borovnicami, malinami (hrano naštevava glede na to, kaj se v določenem obdobju lahko v gozdu nabere), v kuhinji imajo omare narejene iz vejic, miza je malo večji kamen, stoli pa mali kamenčki... Nato se enkrat škratki pripravljajo na škratkov rojstni dan, drugič gredo na delo v gozd, spet drugič imajo očiščevalno akcijo v gozdu in mi z otroki se vsem tem škratkovim dejavnostim pridružimo. Po končani gradnji hišic se zberemo v krogu, zapojemo pesmico En krat je bil en škrat in se v spremstvu staršev vrnemo v dolino.

Pri planinskem krožku sva si s sodelavko zadali naslednje cilje, da učenec/ka:

- aktivno preživlja prosti čas,
- razvija pozitiven odnos do narave in skrbi zanjo,
- spoznava različna življenjska okolja,
- spoznava naravna bogastva in življenje v naravi,
- skrbi za zdravje, varnost samega sebe in ostalih udeležencev v gorah,
- se seznanja z varno hojo v hribe,
- razvija strpnost,
- doživlja veselje ob doseganju ciljev.

## 7 SKLEP

V svojem delu sem poskušala predstaviti pomen rednega gibanja za otroke. Gibanje je prisotno na vseh področjih našega življenja, velik vpliv na redno gibanje otrok imajo najprej starši, nato pa tudi učitelji v šolah. Otrok bo od staršev prevzemal navade, saj so prav starši svojim otrokom največji zgled in če se bodo redno gibali starši, bo verjetno te navade prevzel tudi njihov otrok.

Ker pa v današnjem času otroci v šoli med tednom preživijo velik del dneva, je tudi šola dolžna vključiti v svoj program čim več gibanja in mislim, da se to vse bolj poudarja in tudi udejanja v samem učnem procesu, kar je nedvomno pozitivno tako za učence kot tudi za učitelje.

## 8 LITERATURA IN VIRI

- [1] Cankar, A., Flisek, M., Pleteršek, K., Kolar, M. (1998). Z igro se učimo. Ljubljana, Zavod RS za šolstvo.
- [2] Haug, E. (2008) Multilevel correlates of physical activity in the school setting. Norway: university of Bergen, Faculty for Psychology, Research centre for Health Promotion.
- [3] Karpljuk, D., et al. (2003). Možnosti povezovanja športnih in zdravstvenih vsebin v osnovni šoli. Ljubljana: fakulteta za šport.
- [4] Kovač, M. s sod. (2011). Učni načrt za športno vzgojo. Ljubljana, MIZŠ.
- [5] Kovač, M. s sod. (2013). Učni načrt za neobvezni izbirni predmet šport. Ljubljana, MIZŠ.
- [6] Pistotnik, B. (1995). Vedno z igro, Ljubljana, Fakulteta za šport.
- [7] Saje, P. (2002). Gibalne dejavnosti otrok do 3. leta starosti v okviru družine. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- [8] Videmšek, M., Stančevič, B. (2011). Ulovimo prosti čas, Ljubljana, Fakulteta za šport.
- [9] Videmšek, M., Stančevič, B. (2011): ulovimo prosti čas: Gibalna igra na prostem za otroka in starša. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- [10] Videmšek, M., Berdajs, P. Karpljuk, D. (2003): Mali športnik. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- [11] Videmšek, M., Stančevič, B. (2004). Popestrimo športno vzgojo, Ljubljana, Fakulteta za šport.
- [12] Videmšek, M., Strah, N., Stančevič, B. (2001): Igrajmo se skupaj. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- [13] Završnik, J. in Pišot, R., (ur.) (2005). Gibalna/športna aktivnost za zdravje mladostnikov. Koper: Univerza na primorskem. Znanstveno-raziskovalno središče, Inštitut za kineziološke raziskave, Založba Annales.Završnik,
- [14] J. in Pišot, R. (2017). Priporočila za zdravo gibalno/športno dejavnost otrok. V: Zgodnje odkrivanje in celostna obravnava otrok in mladostnikov, ki jih ogrožajo kronično nenalezljive bolezni, v osnovni zdravstveni dejavnosti. Zbornik projekti (str. 102 – 113). Ljubljana: Ministrstvo za zdravje RS, CINDI Slovenija.
- [15] Zorc, J. (2008). Biti najboljši: pomen gibalne aktivnosti za otrokov razvoj in šolsko uspešnost. Radovljica. Didakta.

## SKUPINSKA IGRA T-BALL

### POVZETEK

Človeško telo je ustvarjeno za gibanje. Redna telesna dejavnost je eden najpomembnejših dejavnikov za ohranjanje zdravja in preprečevanja bolezni. Ugodni učinki redne telesne dejavnosti se kažejo tako pri telesnem kot tudi duševnem počutju. Današnji otroci vse preveč sedijo, tako v šoli kot tudi doma, se premalo gibajo, v prostem času pa se ne družijo v skupinskih igrah. T-ball je igra, ki je v osnovi namenjena otrokom od šestega do dvanajstega leta starosti, lahko pa tudi odraslim. Je ena redkih skupinskih iger, namenjenih deklicam in dečkom skupaj. Glavno vodilo igre je sprostitev, gibanje in učenje osnovnih veščin basebala. V šoli pa jo lahko povezujemo tudi z različnimi predmeti in drugimi oblikami dela pri pouku. Tako jo uporabljamo za motivacijo urjenja poštevanke, priklica besed na določen prvi ali zadnji glas oziroma zlog v besedi. Izvaja se lahko na vsaki ravni površini v prostoru ali naravi. Z vsemi svojimi elementi igre je odlična osnova za katere koli športe. Poleg učenja športnih veščin, je namenjena navajanju na skupinsko delo in pridobivanju izkušenj za doseganje skupnih rezultatov. Za samo igro potrebujemo poljubno veliko igrišče, pločevinasti koš, mehko žogo, plastični kij, stojalo za odbijanje žoge ter štiri baze. S predstavitvijo igre T-ball želim mlade spodbuditi h kakovostnemu preživljanju prostega časa, pedagogom pa ponuditi idejo, kako gibanje in igro uporabiti kot učno metodo.

**KLJUČNE BESEDE:** prosti čas, druženje, sprostitev, gibanje, skupinsko delo, medpredmetna povezava

## TEAM GAME T-BALL

### ABSTRACT

A human body is created for movement. Regular physical activity is one of the most important factors for maintaining health and preventing disease. The beneficial effects of regular physical activity are both seen in physical as well as in mental well-being. Today's children sit too much, at school and at home, they don't move a lot, and in their free time they don't socialize in the group games. T-ball is a game, basically for children aged six to twelve, but it is also appropriate for adults. It is one of the few group games where girls and boys can play together. The main principle of the game is the relaxation, movement and learning the basic skills of baseball. At school, however, you can also use the elements of the game within other school subjects and within other forms of work in the classroom. So it can be used for a warmer in times drills, in recalling the words on a particular first or last sound or syllable in a word. With all its elements of the game it is a great base for any other sports. In addition of learning sports skills, it also prepares students to group work and gives them experience in achieving common results. For the game you need a playground of optional ratio, a tin basket, soft ball, a plastic bat, a T-ball stand and four bases. By the presentation of the T-ball, I would like to encourage young people to spend their free time qualitatively, and to show the teachers and other pedagogical workers an idea how to join movement and the game as a learning method.

**KEY WORDS:** free time, socializing, relaxation, movement, group work, cross curricular integration

## 1 UVOD

Človeško telo je ustvarjeno za gibanje. Redna telesna dejavnost je eden najpomembnejših dejavnikov za ohranjanje zdravja in preprečevanja bolezni. Ravno zaradi tega, naj bi bili odrasli zmerno telesno dejavni vsaj 30 minut na dan, medtem ko otroci in mladostniki 60 minut na dan. Za zmerno telesno dejavnost je značilno, da poveča srčni utrip, povzroči občutek toplote in zadihanost. Ugodni učinki redne telesne dejavnosti pa se kažejo tako pri telesnem kot tudi duševnem počutju. (Drev A., 2013)

Današnji otroci vse preveč sedijo, tako v šoli kot tudi doma, se premalo gibajo, v prostem času pa se ne družijo v skupinskih igrah.

S predstavitvijo igre T-ball želim mlade spodbuditi h kakovostnemu preživljanju prostega časa, pedagogom pa ponuditi idejo, kako gibanje in igro uporabiti kot učno metodo. Nenazadnje z igro in s telesno aktivnostjo otroci lažje premagujejo ter obvladujejo stres in dobro duševno zdravje, kar vpliva na njihov celostni razvoj in je temelj zdravega načina življenja.

## 2 PREDSTAVITEV IGRE

T-ball je športna izpeljava oziroma različica nam bolj poznane igre baseball. Pri nas se je igra T-ball prvič pojavila v šolskem letu 2015/2016, ko je z njeno promocijo in širjenjem po šolah začel Zavod ŠKL (Šolska košarkarska liga). Od takrat pa do danes se je razširila v kar nekaj slovenskih šol, katerih ekipe lahko sodelujejo na tekmovanjih, ki jih organizira Zavod ŠKL.

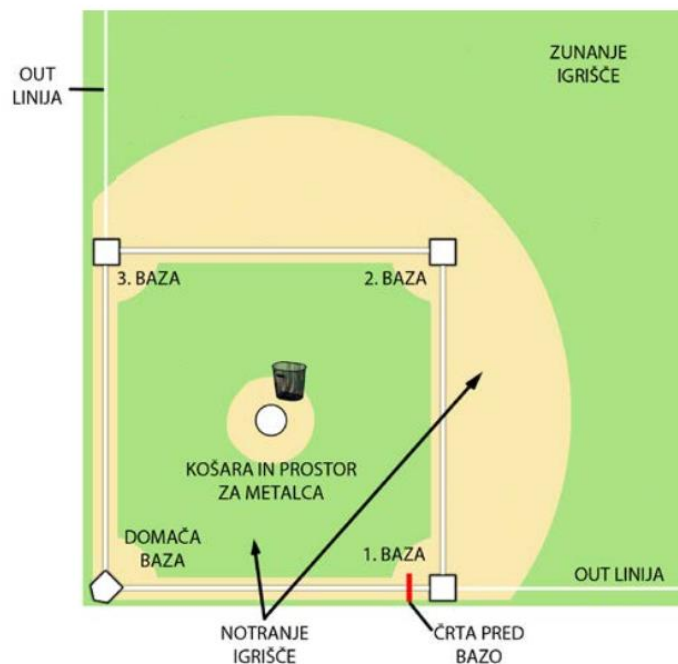
Promocijo igre T-ball smo na naši šoli organizirali pred dvema letoma. Predstavitve igre smo imeli pri urah športa, kjer so učenci od 1. do 5. razreda z zanimanjem in veseljem poslušali ter sodelovali, saj jim je igra takoj zlezla pod kožo. V dar smo dobili tudi vse potrebne rekvizite za igro. Seveda smo to igro redno umeščali pod vsebine športa pri pouku, kar pa ni bilo dovolj. Učenci so izrazili potrebo in željo, da bi to igro radi igrali redno in večkrat. Tako smo razpisali interesno dejavnost z naslovom T-ball in začelo se je druženje, sodelovanje ter igranje. Tako lani kot letos smo se prijavi na regijsko tekmovanje in dvakrat zapored osvojili 2. mesto.



**Slika 1:** Petošolci osvojili 2. mesto.

Opazila sem, da pri otrocih ta vrsta športa ni toliko poznana, zato sem se odločila, da ga podrobneje predstavim.

T- ball je torej igra, ki je v osnovi namenjena otrokom od šestega do dvanajstega leta starosti, seveda pa jo lahko igrajo tudi mladostniki in odrasli. Je ena redkih skupinskih iger, namenjenih deklicam in dečkom skupaj. Glavno vodilo igre je sprostitev, gibanje in učenje osnovnih veščin baseballa. Izvaja se lahko na vsaki ravni površini v prostoru ali naravi. Za samo igro potrebujemo poljubno veliko igrišče, pločevinasti koš, mehko žogo, plastični kij, stojalo za odbijanje žoge ter štiri baze. Najprej moramo postaviti igrišče. Štiri baze postavimo v razdalji od 10 do 20 metrov in te predstavljajo notranje igrišče. Na sredino notranjega igrišča postavimo pločevinasti koš. Nato odmerimo še zunanje igrišče oziroma out črto v razdalji 35 metrov oziroma se prilagodimo velikosti prostora, na katerem igramo.



**Slika 2:** Prikaz postavitve igrišča.

**Vir:** [http://www.skl.si/cms/tiny\\_mce/upload/PRAVILA%20TEKMOVANJA%20Tee%20ball1.pdf](http://www.skl.si/cms/tiny_mce/upload/PRAVILA%20TEKMOVANJA%20Tee%20ball1.pdf).

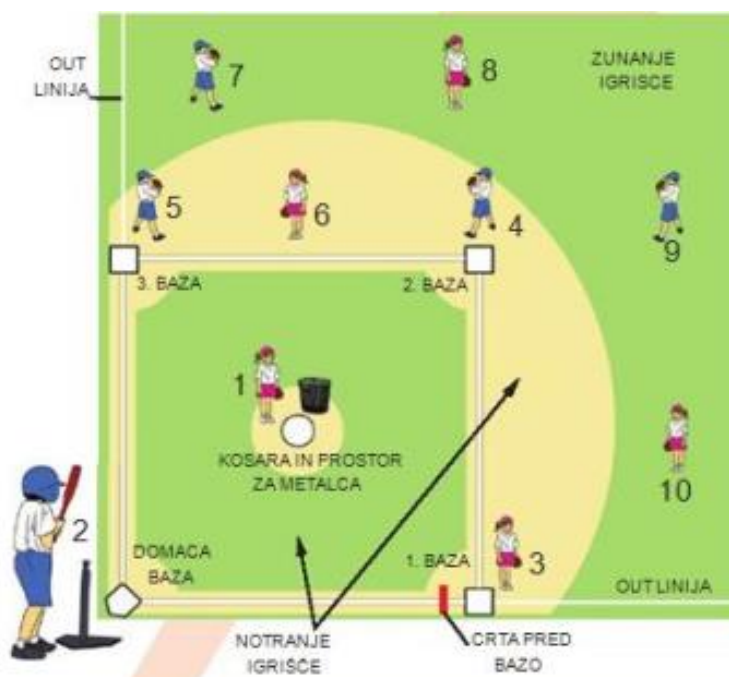
Pred začetkom igre se otroci razdelijo v dve skupini, ki predstavljata napad in obrambo. Sledi pozdrav obeh skupin. Ekipi se razvrstita na sredini igrišča v ravni, vzporedni vrsti, tako da se igralci gledajo. Nato sledi mimohod obeh ekip z dotikom dlani.





**Slika 3:** Prikaz pozdrava obeh skupin.

Po pozdravu se otroci, ki so v napadu, posedejo na klop v sledečem vrstnem redu: deklica, deček, deklica, deček itd. Otroci, ki predstavljajo obrambo, se razporedijo okoli notranjega igrišča. V notranjem igrišču pa se smeta zadrževati samo dva obrambna igralca, ki stojita ob pločevinastem košu.



**Slika 4:** Prikaz postavitve igralcev v obrambi.

**Vir:** [http://www.skl.si/cms/tiny\\_mce/upload/PRAVILA%20TEKMOVANJA%20Tee%20ball1.pdf](http://www.skl.si/cms/tiny_mce/upload/PRAVILA%20TEKMOVANJA%20Tee%20ball1.pdf).



**Slika 5:** Prikaz postavitve igralcev ob pločevinastem košu.

Ko so obrambni igralci razporejeni, se lahko igra prične. Prvi igralec iz napadalne klopi vstane, se postavi na mesto za odbijanje žoge, vzame kij in poskuša uspešno odbiti žogico, ki je na stojalu, na igrišču. Po odbijanju mora kij položiti na tla in ga ne sme vreči več kot dva metra proč od prostora za odbijanje. Če se mu to zgodi je izločen iz igre.

Pomembno je tudi to, kako napadalni igralec odbije žogo. Odbijalec mora obvezno žogico odbiti z zamahom; če jo samo potisne na igrišču, je ta igralec izločen. Žogica je uspešno odbita, če je odbita v notranje ali zunanje igrišču znotraj leve in desne out črte. Če igralcu to ni uspelo, lahko poizkusi še enkrat. Če mu po dveh poizkusih ni uspelo odbiti žogice v igrišču, je izločen in mora sedeti nazaj na klopi, in sicer na zadnje mesto v vrsti svoje ekipe. Igralec, ki odbija, je takoj izločen tudi, če pri zamahu prevrne podstavek, na katerem stoji žoga. Na mesto za odbijanje žoge se tako posamično izmenjujejo igralci iz napadalne skupine, tako kot sedijo na klopi vse do zadnjega.



**Slika 6:** Prikaz postavitve igralca na mestu za odbijanje.

Ko igralec uspešno odbije žogico v igrišče, mora izpustiti kij in teči na prvo bazo. Za odbijanje je tako na vrsti naslednji igralec. Če tudi temu uspe odbiti žogico v igrišče, mora igralec s prve baze teči na drugo bazo, zato da naredi prostor igralcu, ki je odbil žogico in se mora prestaviti na prvo bazo. Enako pravilo velja tudi za premike iz druge na tretjo bazo in iz tretje na četrto oziroma domačo bazo, od koder so začeli igro. Igralci morajo vsako bazo pohoditi oziroma se je dotikati, ko mirujejo. Na vsaki bazi je lahko samo po en igralec. Če se zgodi, da sta na eni bazi dva igralca, se tistega, ki ni pravočasno zapustil in sprostil baze pred prihodom svojega soigralca, izloči iz igre in mora sesti na klop.

Ko igralec uspešno osvoji vse tri baze in uspešno priteče tudi nazaj na domačo bazo, je za svojo ekipo osvojil eno točko. Po končanem odbijanju celotne ekipe se sešteje število točk (kolikokrat so v napadu osvojili domačo bazo).

Nato sledi menjava skupin. Skupina, ki je bila prej v obrambi, se preseli na klop in postane skupina v napadu. Igralci, ki so bili prej na klopi, in so bili v napadu, se sedaj razporedijo po igrišču in postanejo obrambni igralci. V vsaki igri so štiri takšne menjave, se pravi, da je vsaka skupina štirikrat v obrambi in štirikrat v napadu.

Na koncu igre se seštejejo točke in zmaga ekipa, ki je zbrala večje število točk.

Medtem ko igralci v napadu odbijajo žogico, pa se morajo obrambni igralci truditi in preprečiti osvajanje točk ekipi v napadu. Igralca, ki je odbil žogico, lahko takoj izločijo, če mu ujamejo odbito žogico v zraku, še preden se ta dotakne tal. Igralce lahko izločijo tudi, če ujamejo žogico in jo hitro podajo svojemu obrambnemu igralcu v notranjem igrišču pri pločevinasti posodi. Ko jo ta ujame in vrže v pločevinasti koš, so vsi igralci napada, ki se ne dotikajo ene od baz, razen domače, izločeni.

Cilj ekipe v napadu je, da skuša čim večkrat osvojiti domačo bazo in si s tem pridobiti točko. Cilj ekipe v obrambi pa je, da poizkuša čim hitreje izločiti čim več igralcev v napadu.

([http://www.skl.si/cms/tiny\\_mce/upload/PRAVILA%20TEKMOVANJA%20Tee%20ball1.pdf](http://www.skl.si/cms/tiny_mce/upload/PRAVILA%20TEKMOVANJA%20Tee%20ball1.pdf))

Ker so ravno otroci tista ciljna skupina, na katero je mogoče vplivati, vplivajmo s pozitivnimi zgledi, spodbudami ter zdravimi navadami. Navade, ki jih otrokom privzgojimo že v otroštvu, jih spremljajo celo življenje. Zato izkoristimo to dejstvo in jim pomagajmo. Spodbujajmo jih h gibanju, naj jim to postane del njihovega vsakdana in rutina, ki jih bo spremljala tudi v odrasli dobi. (Drev A., 2013)

### **3 SKLEP**

Da bodo otroci gibalno učinkoviti in da ne bodo imeli težav s povečano telesno težo in zdravjem, jim je potrebno omogočiti čim več gibanja. (Gabrijelčič Blenkuš M., Robnik M., 2016)

T-ball je igra, primerna za šolo, saj je namenjena sprostitvi in gibanju. Z vsemi svojimi elementi igre pa je tudi odlična osnova za katere koli športe. Poleg učenja športnih veščin, pa je namenjena navajanju na skupinsko delo in pridobivanju izkušenj za doseganje skupnih rezultatov.

V šoli jo lahko povežemo tudi z različnimi predmeti in drugimi oblikami dela pri pouku. Tako jo lahko uporabljamo za motivacijo urjenja poštevance, priklica besed na določen prvi ali zadnji glas oziroma zlog v besedi. Učenci se takšnega načina dela v šoli veselijo, saj so pri delu zelo motivirani in sproščeni, si med seboj pomagajo ter se spodbujajo.

S predstavitvijo igre T-ball želim mlade spodbuditi h kakovostnemu preživljanju prostega časa, pedagogom pa ponuditi idejo, kako gibanje in igro uporabiti kot učno metodo. Nenazadnje z igro in s telesno aktivnostjo otroci lažje premagujejo ter obvladujejo stres in se lažje učijo. Dobro duševno zdravje pa vemo, da vpliva na njihov celostni razvoj in je temelj zdravega načina življenja.

#### **4 LITERATURA IN VIRI**

- [1] M. Gabrijelčič Blenkuš, M. Robnik, Prekomerna prehranjenost in debelost pri otrocih in mladostnikih v Sloveniji II, Ljubljana, Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2016.
- [2] A. Drev, Gibanje, telesno aktivni vsak dan, Ljubljana, Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, 2013.
- [3] Pravila tekmovanja T-ball, Trzin, Zavod ŠKL Ljubljana, 2015.
- [4] Zložanka T-ball, Trzin, Zavod ŠKL Ljubljana, 2015.
- [5] <http://www.skl.si/>.

## GIBALNO ŠPORTNE DEJAVNOSTI

### POVZETEK

Gibanje in igra sta v predšolskem obdobju človeškega življenja ključni potrebi. Pomembno vlogo pri tem igra učitelj oz. vzgojitelj, ki otroku s svojo spodbudo in motivacijo omogoča, da otrok z veseljem razvija svoje gibalne sposobnosti in hkrati usvaja določene gibalne koncepte ali sheme. Otroci se preko iger in športnih dejavnosti naučijo tudi upoštevanja pravil in se izpopolnjujejo tudi v socializacijskem smislu. Naučijo se sodelovanja z drugimi, poslušanja in tudi spodbujanja med seboj. V vrtcu dajemo velik poudarek gibanju, saj tako skrbimo za zdravje in pravilni razvoj otrok.

**KLJUČNE BESEDE:** gibanje, zdravje, dobro počutje otrok

## MOTOR AND SPORTS ACTIVITIES

### ABSTRACT

Movement and games are essential needs in the preschool period of the human life. The teacher plays an important role by enabling through his/hers encouragement and motivation that a child happily develops its motor skills and at the same time acquires certain motor concepts and schemes. Children learn to respect rules and improve themselves in the socialisational sense through games and sports activities. They learn to cooperate with one another, to hear and encourage each other. With stressing the need for movement, kindergartens take care for the health and proper development of children.

**KEY WORDS:** movement, health, children's wellbeing

## **1 UVOD**

Potrebi po gibanju in igri sta primarni otrokovi potrebi. Z gibanjem telesa je pogojeno zaznavanje okolice, prostora, časa in samega sebe. Ko otrok začne obvladovati svoje roke, noge in trup, sčasoma začneja čutiti veselje, varnost, ugodje, dobro se počuti, pridobi si samozaupanje in samozavest.

Gibalni razvoj je v ospredju predvsem v prvih letih življenja in poteka od naravnih in preprostih oblik gibanja (plazenje, lazenje, hoja, tek itn.) do sestavljenih in zahtevnejših športnih dejavnosti. V predšolskem obdobju otroci z igro pridobivajo raznovrstne gibalne izkušnje, ki jim prinašajo veselje in zadovoljstvo.

Pozitivne spodbude so temeljne motivacijske metode pri delu z najmlajšimi. Vrtec naj otrokom vsakodnevno omogoči in jih spodbuja, da z različnimi dejavnostmi v prostoru in na prostem spoznajo in razvijejo gibalne sposobnosti ter usvojijo nekatere gibalne koncepte oziroma sheme. Z gibanjem si otroci razvijajo tudi intelektualne sposobnosti. Igra in gibanje imata pomembno vlogo tudi pri socialnem in emocionalnem razvoju. V elementarnih gibalnih igrah, ki predstavljajo osnovo športnih iger, otroci postopoma spoznavajo smisel in pomen upoštevanja pravil igre in se socializacijsko krepijo. [1]

## **2 GIBALNE POTREBE**

Kakor hrano potrebuje človek tudi gibanje vsak dan. Za pravilno rast in razvoj otroka je to izredno pomembno. Že dojenček nagonsko telovadi vsak dan, čeprav po svoje. Kadar tega ne počne, vemo, da je bolan. Ko nekoliko zraste, so mu glavni vir za zadovoljevanje gibalnih potreb igre.[7]. Gibanje spremlja človeka od rojstva do smrti. Že v prvih gibalnih poskusih, ko se otrok uči plaziti in hoditi, je njegov spoznavni razvoj povezan z gibalnim. Kdor prej shodi, prej usvoji prostor okoli sebe, spoznava okolico in ima več možnosti za komunikacijo. [8]

Naš znani telesnovzgojni strokovnjak profesor Drago Ulaga pravi v svoji knjigi Teorija telesne vzgoje in športnega treniranja, da bi morali vedeti vsi tisti, ki imamo opravka z otroki, da »glava ni edini del telesa«, čeprav se je treba učiti. Včasih je lažje v zrelejši dobi nadomestiti slovnična in jezikovna pravila, zgodovinske podatke in matematične formule, lažje je tudi menjati določene poglede na svet, kakor pa nadomestiti slab ali nepravilen telesni razvoj, slabo zdravje in slabo telesno kondicijo, ki je mnogokrat posledica malomarnega in nepravilnega telesnega razvoja v mladosti. [7]

## **3 GIBALNE/ŠPORTNE DEJAVNOSTI ZA PREDŠOLSKE OTROKE**

V strokovni literaturi se pogosto uporablja termin gibalna/športna dejavnost. Opredeljujemo jo kot individualno telesno dejavnost, v okvir katere sodijo tako aktivnosti v prostem času in pri delu, kot tudi aktivnosti z namenom približevanja ciljem vsakodnevnih nujnih in načrtovanih dejavnosti posameznika (npr. pot na delo, po opravkih, nakupih, obiskih in/ali drugih zadolžitvah). Poudarjajo, da gre pri tej obliki za vse vrste gibanja lastnega telesa s pomočjo skeletnih mišic, ob katerih se porablja energija. Telesno vadbo opredeljujemo kot namensko gibalno/športno dejavnost, ki je običajno strukturirana in služi krepitvi oziroma izboljševanju

posameznikove gibalne učinkovitosti, njegovega zdravja ter splošnega počutja in pripravljenosti. [12]

Ta termin raziskovalci [12] uporabljajo, tudi kadar govorijo o predšolskih otrocih. Športna dejavnost predšolskega otroka se razlikuje od športne dejavnosti odraslega. Za odraslega smemo ta termin uporabljati le, kadar govorimo o aktivnostih, ki jih izvajamo v prostem času z določenim namenom in so vnaprej načrtovane, sistematične in nadzirane, kar za predšolskega otroka ne moremo trditi. Pri predšolskem otroku so športne dejavnosti prilagojene njegovi stopnji razvoja in se pogosto razlikujejo od športnih dejavnosti odraslih. Kljub temu pa se otroci v vrtcu že srečujejo s športnimi dejavnostmi, kot so smučanje, drsanje, rolanje, kolesarjenje, planinarjenje, dejavnosti z žogo.

Gibalne/športne dejavnosti bi morale biti sestavni del otrokovega vedenjskega repertoarja. So sredstvo, s katerim se otrok neposredno vključuje v okolje, ki ga obdaja in seznanja z različnimi razsežnostmi okolja, hkrati pa mu dejavnosti omogočajo pridobivanje bogatih izkušenj in doživetij, še posebej v zgodnjem otroštvu. Gibanje otroku omogoča celovito spoznavanje sveta. [6]

#### **4 POMEN GIBALNIH/ŠPORTNIH DEJAVNOSTI ZA OTROKE**

Predšolsko obdobje je obdobje temeljnega gibalnega razvoja. Otrokov organizem je najbolj izpostavljen vplivom okolja v zgodnjem otroštvu, prav to pa vpliva na razvoj njegove osebnosti. Strokovnjaki so ugotovili, da vse tisto, kar otrok zamudi v zgodnjem otroštvu, kasneje žal več ne more nadoknaditi. Ustrezne gibalne dejavnosti, ki naj bi potekale skozi igro, so v predšolskem obdobju ključnega pomena za otrokov gibalni in funkcionalni razvoj, poleg tega vplivajo tudi na otrokove spoznavne, socialne ter čustvene sposobnosti in lastnosti. [10]

Otrokom je potrebno omogočiti in jih spodbujati, da z različnimi dejavnostmi v prostoru in na prostem razvijajo gibalne sposobnosti, usvajajo osnovne gibalne koncepte oz. sheme in osnovne elemente različnih športnih zvrsti. Seveda pa je treba skrbno izbrati tudi sredstva ter oblike in metode dela, s katerimi usmerjamo otrokov razvoj. Športna vzgoja naj bo torej v funkciji celostnega razvoja otroka. Pri tem naj bo vloga oz. obseg informacijske komponente v vzgojnem procesu ravno pravšnji, kar je nedvomno nujno potrebno za sproščeno otroštvo in normalen osebnostni razvoj otroka. [10]

Otroci, ki so usmerjeni v gibalne/športne dejavnosti in jih pri tem spodbujajo tudi starši, prijatelji, vzgojitelji in mediji, porabijo več časa za gibalne/športne dejavnosti in tako dejansko razvijejo svoj motorični potencial. Obseg in stopnja gibalnega razvoja sta odvisna tudi od otrokovega razvoja na kognitivnem, čustvenem in socialnem področju. Sposobnosti, kot so reakcijski čas, zaznavanje prostora, vrstniški odnosi in čustva, so pomemben usmerjevalni kazalnik otrokovega gibalnega razvoja. Velja pa tudi obratno, otrokov gibalni razvoj na kognitivnem, socialnem in čustvenem področju osebnosti. [13]

Za predšolskega otroka predstavljajo gibalne/športne dejavnosti pomemben segment v prvih letih otrokovega razvoja. Pomembno je, da so sistematično načrtovane in upoštevajo celostni razvoj predšolskega otroka. V vrtcu je pomembno, da vzgojitelj zadovoljuje otrokove primarne potrebe. Pogosto se zgodi, da se otroci z vstopom v vrtec prvič seznanijo z gibalnimi aktivnostmi. Takrat so vzgojiteljice tiste, ki jim gibanje predstavljajo kot privlačno, zanimivo in pestro dejavnost vsakdanjega življenja. [11]

Gibalna/športna aktivnost je za skladen celostni razvoj otroka in mladostnika torej nujno potrebna in smo jo dolžni zagotavljati v primerni količini in kvaliteti. Za ohranjanje zdravja je predvsem pomembno razmerje med energijskim vnosom in energijsko porabo, skratka med prehranjevanjem in telesno aktivnostjo. Zdrava prehrana in redna telesna aktivnost vplivata na zdravje vsaka zase. Učinki obeh se dopolnjujejo. Gibalna/športna aktivnost pa ima pozitivne učinke na zdravje tudi neodvisno od prehrane. Za zdravje ni potrebna intenzivna vadba, ključno pa je, da smo aktivni skozi vse življenjsko obdobje. [12]

Otroci z gibanjem uravnavajo, razvijajo in ohranjajo zdravje. Za njih je gibanje nuja ali zgolj potreba, saj vpliva na njihov telesni razvoj. Otrokom daje zadovoljstvo in veselje, občutenje številnih čustev. Otroci z gibanjem razvijajo umske sposobnosti in so hkrati družbeno naravnani. Gibalna/športna aktivnost vpliva na celoten razvoj otroka, kar pomeni, da vpliva na kakovost življenja posameznika. [3]

Zavedanje, da je gibalna/športna dejavnost nujna za skladen telesni razvoj slehernega otroka, nas kot starše, vzgojitelje, pedagoge, strokovne delavce v športu obvezuje k zagotavljanju primerne količine in kakovosti ter k ozaveščanju vseh ljudi o njenem pomenu. Razvoj je v zgodnjem otroštvu zelo dinamičen in celosten, zato ima gibalna/športna dejavnost izjemen pomen. Poleg tega, da predstavlja pomembno sredstvo za pridobivanje različnih informacij in nabiranje novih izkušenj, z njo otrok razvija gibalne in funkcionalne sposobnosti. [11]

V predšolskem obdobju naj otrok dobi čim bolj pestro in široko paleto gibalnih izkušenj, ki so osnova kasnejšim zahtevnejšim gibalnim vzorcem. Zavedati se namreč moramo dejstva, da kar zamudimo v najzgodnejšem razvojnem obdobju, kasneje težko nadoknadimo. Ta temelj naj bo kakovostno zgrajen, saj pomembno vpliva na otrokov celostni razvoj, na kasnejše vključevanje v različne športne zvrsti in tudi na to, da postane šport človeku ena izmed pomembnih sestavin kakovosti življenja v vseh starostnih obdobjih. [9]

## **5 SREDSTVA ŠPORTNE VZGOJE**

Vsebino športno vzgojnega področja sestavljajo štiri skupine vaj. Te štiri skupine vaj so: gimnastične vaje, vaje za razvijanje osnovnih motoričnih spretnosti (osnovne motorike), elementarne igre in športne zvrsti za predšolske otroke. Te vaje imenujemo tudi sredstva športne vzgoje. [2]

### **5.1 GIMNASTIČNE VAJE**

Gimnastične vaje so sklop vaj, ki jih izvajamo z določenim ciljem (ogrevanje, sproščanje, razvijanje gibalnih sposobnosti).

Vrste gimnastičnih vaj:

- krepilne,
- raztezne,
- sprostilne.



Gimnastične vaje izvajamo po določenem zaporedju od zgornjega dela telesa k spodnjem (ramenski obroč, roke, trup, noge). [14]

V našem vrtcu imamo vsako jutro pred zajtrkom gibalne minutke. Dejavnost traja 15 minut, igramo se različne gibalne igre in tako skrbimo za naše zdravje.

Otroci izvajajo gimnastične vaje od zgornjega dela telesa k spodnjemu (Slika 1). Vaje pokažejo vzgojiteljice ali otroci. Uporabljamo različne rekvizite.



**Slika 1:** Otroci izvajajo gimnastične vaje.

## 5.2 OSNOVNE MOTORIČNE SPOSOBNOSTI IN KAKO JIH RAZVIJAMO

Osnovne motorične sposobnosti, (ali OMS) so sposobnosti, ki so temelj za vsa človekova gibanja in ki se pojavljajo v vseh športnih dejavnostih. Po delitvi glede na naravne zakone obstaja šest osnovnih motoričnih sposobnosti: **gibljivost, hitrost, moč, koordinacija (skladnost gibanja), ravnotežje in preciznost**. Nekatere lahko s športnim udejstvovanjem bistveno izboljšamo, druge so v glavnem prirojene. Na vse pa lahko s športnimi dejavnostmi pozitivno vplivamo. [15]

Otroci so utrjevali preciznost s ciljanjem žoge v gol (Slika 2), moč s plezanjem po drevesu (Slika 3) in ravnotežje z vožnjo s poganjalci (Slika 4).



**Slika 2:** Ciljanje žoge v gol.



**Slika 3:** Plezanje po drevesu.



**Slika 4:** Vožnja s poganjalci.

### 5.3 NARAVNE OBLIKE GIBANJA – ELEMENTARNE GIBALNE IGRE

Naravne oblike gibanja so najstarejša, tako imenovana elementarna gibanja, preko katerih so se skozi obdobja razvoja izoblikovala zahtevnejša, sestavljena gibanja. Naravne oblike gibanja predstavljajo gibalno abecedo človeka, zato moramo otroka čim prej seznaniti z njimi in mu omogočiti, da jih čim bolj pogosto izvaja.

Naravne oblike gibanja, ki pomenijo gibalno abecedo človeka, predstavljajo tisti gibalni minimum, ki bi ga moral obvladati vsak mladostnik ob koncu svojega osnovnega šolanja, če ga ni uspel spoznati in osvojiti že prej. Obvladovanje naravnih oblik gibanja lahko poleg koristnih vplivov na telo vadečega (v zdravstvenem in razvojnem pogledu) v nujnih (urgentnih) primerih pripomorejo celo k rešitvi lastne kože ali življenja (beg pred psom, plezanje po zgradbi ob požaru, prehod čez ovire v naravi ipd.). [5]

Glede na način premikanja telesa ali njegovih segmentov v prostoru se naravna gibanja delijo [5]:

➤ Pedipulacije oziroma lokomocije, kamor prištevamo različna osnovna premikanja celega telesa v prostoru (plazenja, lazenja, hoja, tek, padci, plezanje, skoki).

Velik poudarek dajemo medgeneracijskemu sodelovanju, zato smo povabili babice in dedke, da so se z otroki ogreli, tekli, hodili skozi gozd in se igrali (*Slika 5 in 6*).



**Slika 5:** Vaje za ogrevanje.



**Slika 6:** Hoja skozi gozd.

➤ Manipulacije, v katerih je zajeto opravljanje osnovnih gibalnih operacij s posameznimi telesnimi segmenti (prijemi, meti in lovljenje predmetov, udarci in blokade udarcev).

➤ Sestavljena gibanja, ki sestojijo iz lokomocij in manipulacij, ki se izvajajo hkrati (potiskanje, vlečenje, dviganja in nošenja).

Elementarne igre so igre, ki zajemajo naravne oblike gibanj in v katerih imamo možnost prilagajanja pravil trenutnim okoliščinam in potrebam. Potekajo po nekem ustaljenem redu, s spremembami, ki jih lahko vpeljujeta vzgojitelj ali otrok. Njihove skupne značilnosti so:

- vsebujejo preprosta gibanja;
- preprosta pravila, ki niso natančno določena;
- igralni prostor se lahko spreminja, njegove mere niso točno določene;
- ni omejeno določeno število otrok, vloge v igri se lahko med igro spreminjajo;
- igralni čas ni določen;
- za igro lahko uporabimo različne igralne pripomočke, kateri niso nujno standardizirani, ampak so lahko improvizirani.

S spontanim ali vodenim izvajanjem elementarnih iger lahko uresničujemo različne cilje (razvoj koordinacije, ravnotežja, moči, pomen sodelovanja ...). Postavimo lahko tudi različne poligone, s pomočjo katerih razvijamo pri otroku lastne poti pri reševanju gibalnih problemov. Otrok tekmuje sam s seboj, ponosen je na svoje razvijajoče se sposobnosti in gibalno znanje. Iz tedna v teden postaja vse bolj spreten, močan, hiter, vedno več gibalnih nalog lahko opravi samostojno, starši pa mu po potrebi pomagajo. Otrok se popolnoma nauči zaznati svoj napredek in ga doživi kot uspeh. [8]

## **5.4 ŠPORTNE DEJAVNOSTI**

Postopoma začne spoznavati in usvajati osnovne prvine različnih športnih zvrsti (smučanje, plavanje, kotalkanje, drsanje...) in si razširjati znanja z drugih področij (jezik, narava, družba, umetnost, matematika). Z različnimi dejavnostmi na prostem si ohranja in krepi zdravje, seznanja se z lepoto ter vrednostjo narave in naravovarstvenim ravnanjem.

Vsebina športno vzgojnih programov naj izhaja iz otroka-prilagaja naj se njegovim sposobnostim, lastnostim, potrebam in interesom. Vloga predšolske športne vzgoje je namreč zelo pomembna, saj ni njeno bistvo samo v zadovoljitvi otrokove potrebe po gibanju. Z ustreznimi izbranimi programi, oblikami in metodami dela lahko v okviru športne vzgoje vplivamo tudi na razvoj in odnose med gibalnimi, spoznavnimi, čustvenimi in socialnimi komponentami otrokove osebnosti.

V predšolskem obdobju vključujemo v program športno vzgojnih dejavnosti naravne oblike gibanj (lokomotorna in manipulativna), kompleksnejše športne dejavnosti (smučanje, plavanje, kolesarjenje...) in ritmično-plesne dejavnosti (gibalne naloge v ritmu ob zvokih, domišljjsko ustvarjanje ob glasbi, plesne igre...). Pri tem uporabljamo raznovrstne metode in oblike dela ter najrazličnejše pripomočke, otroci pa spoznavajo in doživljajo športno vzgojne dejavnosti predvsem z igro.

Otroke usmerjamo tako, da iščejo svoje načine za rešitev neke naloge in z lastno domišljijo odgovarjajo na nove izzive ter s tem sproščeno izrazijo lastno ustvarjalnost in gibalno ekspresijo.

Vadba naj bo prijetna in prilagojena posamezniku, tako da bodo vsi otroci pri tem doživljali kar najbolj prijetne občutke. Spodbuda in bogastvo doživetij namreč vodita k želji in potrebi po športnem udejstvovanju tudi v kasnejših letih. [10]

Glede na zgodovinska dejstva je človeku gibanje skupaj s plesom predstavljalo pomembno dejavnost, še posebno je bilo in je to izrazito pri otrocih. In to dejstvo moramo izkoristiti kot motivacijsko sredstvo, da že otroke navajamo na gibanje, saj v današnji dobi televizije, računalništva in drugih medijev vse bolj opažamo, da niti v družini ne skrbimo za primerno in dovolj gibanja.

## 6 SKLEP

Mnoge gibalne dejavnosti od otroka zahtevajo, da upošteva vrstnike in odrasle, da z njimi deli prostor in stvari, da sodeluje, upošteva pravila in navodila. Pri dejavnostih v paru ali v skupini ima priložnost, da si skupaj z drugimi otroki prizadeva doseči cilj. Navaja se prenesti poraz, spozna, da ne more biti vedno najboljši.

Vključevanje staršev v skupno športno vadbo predšolskih otrok je pomembno z različnih vidikov. Otrok se ob starših počuti varnega, z veseljem sodeluje, mu zaupa in uspešno izvaja tudi naloge, ki jih brez pomoči staršev ne bi zmožel, zato bomo tudi v prihodnje prirejali medgeneracijska srečanja.

Gibanje pomembno vpliva na otrokov duševni in telesni razvoj, ga radosti, razveseljuje in sprošča. Ustvarjalni vzgojitelji in aktivni otroci preko gibanja utrjujejo otroka v samozavestno osebnost. Vzgojitelj naj bo pri izvajanju dejavnosti iznajdljiv, nevsiljiv, upošteva naj zmožnosti otrok in tako bo v otrocih vzbudil ljubezen do gibanja in zdravega načina življenja.

## 7 LITERATURA IN VIRI

- [1] Bahovec, E., Bregar Golobič, K., Čas, M., Domicelj, M., & Marjanovič Umek, L. (1999). *Kurikulum za vrtce*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport in Zavod RS za šolstvo.
- [2] Kosec, M., & Mramor, M. (1991). *Športna vzgoja za predšolske otroke*. Ljubljana: DZS.
- [3] Kropelj, V. L. (2007). *Povezanost gibalne/športne aktivnosti otrok z izbranimi dejavniki zdravega življenja*. *Doktorska disertacija*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- [4] Pistotnik, B. (2003). *Osnove gibanja*. Ljubljana: Inštitut za šport.
- [5] Pistotnik, B., Pinter, S., & Dolenc, M. (2002). *Gibalna abeceda*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- [6] Pišot, R., & Planinšec, J. (2005). *Struktura motorike v zgodnjem otroštvu. Motorične sposobnosti v zgodnjem otroštvu v interakciji z ostalimi dimenzijami psihosomatičnega statusa otroka*. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstvenoraziskovalni središče, Inštitut za kineziološke raziskave.
- [7] Sluga, S. (1981). *Telesna vzgoja za nižje razrede osnovne šole, Priročnik za učitelje*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- [8] Videmšek, M., Berdajs, P., & Karpljuk, D. (2003). *Mali športnik: gibalne dejavnosti otrok do tretjega leta starosti v okviru družine*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

- [9] Videmšek, M., & Pišot, R. (2007). *Šport za najmlajše*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- [10] Videmšek, M., Visinski, M., Štihec, J., & Karpljuk, D. (2001). *Športne dejavnosti predšolskih otrok*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- [11] Zajec, J., Videmšek, M., Štihec, J., Pišot, R., & Šimunič, B. (2010). *Otrok v gibanju doma in v vrtcu*. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Inštitut za kineziološke raziskave, Univerzitetna založba Annales.
- [12] Završnik, J., & Pišot, R. (2005). *Gibalna/športna aktivnost za zdravje otrok in mladostnikov*. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Inštitut za kineziološke raziskave, Univerzitetna založba Annales.
- [13] Zorc, J. (2008). *Biti najboljši. Pomen gibalne aktivnosti za otrokov razvoj in šolsko uspešnost*. . Radovljica: Didakta.
- [14] Pridobljeno dne 12. 11. 2018 z [www.pef.uni-lj.si/didaktikasv/zaposleni/...vaje/gimnasticne\\_vaje\\_KM\\_slikovno.pdf](http://www.pef.uni-lj.si/didaktikasv/zaposleni/...vaje/gimnasticne_vaje_KM_slikovno.pdf).
- [15] Pridobljeno dne 12. 11. 2018 iz [https://teorijasporta.weebly.com/uploads/2/.../motoricne\\_oz.\\_gibalne\\_sposobnosti.pdf](https://teorijasporta.weebly.com/uploads/2/.../motoricne_oz._gibalne_sposobnosti.pdf).

## AKTIVNO V ŠOLO PO VARNIH POTEH

### POVZETEK

Ena izmed vsakdanjih oblik gibanja otroka/učenca je tudi aktivna pot v šolo in nazaj. Učenec pešec (tudi kolesar) je v današnjih okoliščinah (varne in nevarne poti v šolo) in današnjem razvoju prometa izpostavljen številnim prometnim nevarnostim, ki jim mora biti kos. Pri tem mu pomagamo vsi – starši in šola s prometno vzgojo vedno in povsod, še najbolj pa z zgledom. V prispevku sta predstavljena pristop učenja prometne vzgoje in načrtovanje varnih poti in mest postajališč, s katerima si prizadevamo povečano število otrok, ki v šolo (do postajališča) pridejo peš/s kolesom. Na eni strani so posledice pozitivne, saj so učenci manj izpostavljeni morebitnim nevarnostim, število pešcev končno narašča, na drugi strani pa v sodobnem času hkrati naletimo na številne aktualne ovire, ki predstavljajo temelj za iskanje smernic za bolj aktiven jutri. V prispevku je razbrati, kaj smo na naši šoli in v okviru šolskega okoliša že naredili, in plan za naprej – morebitne aktivnosti in projekti, ki bi nam pri aktivni poti v šolo in nazaj v okviru gibanja za zdrav življenjski slog še pomagali.

**KLJUČNE BESEDE:** prometna vzgoja, varne poti, učenec pešec

## GOING TO SCHOOL ACTIVELY USING THE SAFE ROUTES

### ABSTRACT

One of the everyday forms of a child's/pupil's exercise is also an active way of going to school and back home. The pupil pedestrian (as well as a cyclist) is in today's conditions (a safe or dangerous journey to school) and traffic growth exposed to the many traffic hazards, which he/she has to face successfully. Everybody is helping him/her handling the situation – especially parents and school by means of traffic education, which is applied at all times and everywhere, but most of all, by means of an example. The paper presents the approach of traffic education and the design of safe routes and stopping points, which strive to increase the number of children who come to school (or to the bus stop) on foot/with bicycles. On the one hand, the consequences are positive, since pupils are less exposed to potential hazards and the number of pedestrians is finally increasing. On the other hand, in the present times, many modern obstacles are in the way, which offer the starting point for attaining basis for a more active tomorrow. The paper provides information on what has already been done in and around the school itself and within the school district, as well as the plans for the future – possible activities and projects that would help with the active ways of going to the school and back home within the framework of a healthy lifestyle movement.

**KEY WORDS:** traffic education, safe routes, pupil pedestrian

## **1 UVOD**

Gibanje je del vsakdanjika, četudi ne gre za dolgotrajno dejavnost. Mlajši otroci se gibajo predvsem zaradi naravne potrebe po gibanju, ki pa z leti upada. Gibajo se zelo spontano in tako spoznavajo svet okoli sebe. Če bo otrok prosti čas preživel v okolju, ki je naklonjeno gibanju oz. ga spodbuja, se bo gibal – bo aktiven.

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 v šoli, šole gibanje otrok in mladostnikov spodbujajo tudi z vključevanjem gibanja v učenje posameznih vsebin.

Priložnost za vsakodnevno gibanje prinaša tudi pot v šolo, ki pa v mnogih primerih ni dovolj aktivna. To ni dobro niti za okolje niti za zdravje otrok, predvsem pa ne razvija zdravih življenjskih navad.

Na eni strani upoštevamo spodbude za čim večje gibanje (kamor sodi tudi hoja ali kolesarjenje v šolo) in s tem trajnostni razvoj v okviru zdravja, po drugi strani pa nas pri doseganju cilja med drugim ovira vse večja nevarnost v današnjem prometnem okolju oz. neizkušenost pri reagiranju na različne prometne situacije. Kljub vse večji skrbi za zmanjšanje prometnih nevarnosti na poti v šolo za učence pešce s strani šole se stanje ne izboljšuje po pričakovanjih. Morda pa ja miselnost današnje družbe in hiter tempo življenja zgolj izgovor, da je učencev pešcev vse manj? Nekaj smo že naredili, veliko na tem delamo. Kaj pa lahko še naredimo?

## **2 OTROK PEŠEC/KOLESAR JE UDELEŽENEC V PROMETU**

Razvoj prometa, ki je na eni strani prinesel napredek, je na drugi strani spremenil tudi svet, v katerega stopajo otroci. Vsak nov dan pa postavlja pred nas in otroka nove izzive, obveznosti in nevarnosti. V nekaj letih, ki minejo kot trenutek, mora biti otrok pripravljen na samostojno sodelovanje v prometu. Pripravljen na nekaj, kar zaradi svoje telesne in duševne razvitosti skoraj do desetega leta starosti v resnici še ne bo zmožel. Vendar je ta priprava edina pot, da si bo pridobil potrebno znanje, izkušnje in načela, ki ga bodo vodila v prometu vse življenje, predvsem pa se bo naučil varno vesti v prometu. Žal otroci niso sposobni posploševanja pravil prečkanja ceste in se morajo naučiti tega ravnanja na vsaki ulici ali cesti posebej. Velikokrat preveč pogumno vstopajo na prometne površine, ki jim niso kos. Iz tega razloga je potrebno nameniti večjo pozornost otroku – pešču in kolesarju. Otrok kolesar sme biti samostojni udeleženec v prometu šele po opravljenem kolesarskem izpitu, potrebno pa je poudariti, da mu manjkajo izkušnje. Vsak otrok šolar pa je zagotovo vsakodnevno pešec, ujet v različnih varnih in nevarnih prometnih situacijah. Z ustreznimi vzgojo in varnim ravnanjem mu bomo skupaj (družina in šola) prijazen svet prometa.

### 3 PROMETNA VZGOJA VEDNO IN POVSOD – VLOGA STARŠEV IN ŠOLE

Prometna vzgoja mora v največji meri, posebno v prvih treh razredih, potekati tudi v stvarnih prometnih razmerah. Le-te namreč edine omogočajo učinkovito usposabljanje za spoprijem z zahtevami sodobnega prometa.

Prometna vzgoja ima kot medpredmetno kurikularno področje svoje specifične cilje in vsebine, ki se povezano vključujejo v razne predmete. Tako dosežemo večjo celovitost, povezanost in skladnost učnih načrtov.

»Začetek vključevanja staršev v prometno vzgojo se začne že z ugotavljanjem tega, koliko dopuščajo svojim otrokom vključevanje v promet. To je predvsem odvisno od starosti otroka, okolja (npr. vas, predmestje, mesto), gostote prometa, letnega časa ...« (Levičnik, Marjanovič Umek, Polič, 1986, str. 44).

**VZOR!** S svojim obnašanjem in ravnanjem (starši, vzgojitelji, učitelji in vsi ostali) smo otrokom vzor. Ko nas opazujejo in poskušajo posnemati, si pridobivajo potrebna znanja in izkušnje, razvijajo sposobnosti ter navade. Zato izkoristimo priložnost doma, v okolici šole, vsak sprehod, vsako pot v mesto ali drugam, vsako vožnjo v vozilu. Otroci z zanimanjem opazujejo nas, pešce, vozila in okolje. Spodbujajmo jih k opazovanju in jim pojasnjujemo naše ravnanje in ravnanje drugih.

**UČENJE!** Otroka učimo postopoma. Naučiti ga moramo, kako in kje lahko prečka cesto v domačem okolju, kjer bo naredil prve samostojne korake, in naučiti ga moramo to na vsakem križišču ali cesti posebej. Najprej otroku povemo in razložimo, kakšno je pravilno vedenje v prometu in možne nevarnosti. Otroku nato pokažemo pravilno vedenje in ob tem razlagamo, kako si sledijo posamezni elementi vedenja npr. se ustavim, pogledam levo itd. Otrok naj nas ob tem pozorno opazuje. Nato skupaj z njim izpeljemo pravilno vedenje in mu ponovno razlagamo, kaj mora storiti. Nato naj otrok sam govori, kaj dela. Čisto nazadnje pa otrok sam izvaja določeno vedenje, mi pa ga opazujemo in opozarjamo na pomanjkljivosti. Vsako vedenje, ki ga otrok pravilno izvede, pohvalimo, za nepravilno vedenje pa ga popravimo. Le tako otroka spodbujamo k pravilnemu vedenju in zmanjšujemo verjetnost napak.

Prečkanje ceste je izredno zahtevna naloga, ki zahteva tudi od odraslega veliko znanja, pozornosti in previdnosti. Da bi otroka postopno pripravili na samostojno prečkanje ceste, razdelimo naloge na več delov. Naučimo ga: izbirati najvarnejša mesta za prečkanje ceste; ustaviti se pred robom pločnika; znati opazovati promet in presoјati, kdaj lahko prečka cesto; dejanskega prečkanja ceste.

Otroka zaradi njegove majhnosti v prometu hitro spregledamo. Lahko ga skrrije živa meja, parkiran avto ali kakšen drug predmet ob cesti. Otroku moramo pomagati, da bo znal opazovati promet in zlasti pri prečkanju ceste izbirati površine, na katerih ga bodo videli drugi. Otroci pogosto mislijo, da jih voznik vidi, če oni vidijo avto, ki se približuje.



Otrok – pešec/kolesar mora kot udeleženec prometa znati in upoštevati kar veliko zahtev in različnih pravil. Večkrat pozabljamo, da so za nas nekaj normalnega in enostavnega, otroku pa povzročajo težave, zato jih moramo utrjevati postopoma.

#### **4 PROMETNA VZGOJA NA NAŠI ŠOLI**

Glede na to, da je celoten dragatuški šolski okoliš področje nevarnega prometa (brez pločnikov, prečkanje cestišča brez zeber, nevarni ovinki, odseki, nepreglednost) so pešci, zlasti otroci, še posebej ogroženi. Otroka učimo hoditi ob levem robu ceste. Tako vidi prihajajoče vozilo in se mu lahko pravočasno umakne, tudi če ga voznik spregleda ali vozi nepravilno. Le izjemoma, če je tako res varneje, pešec hodi ob desnem robu cestišča. Če je rob ceste zelo ozek, moramo biti pozorni tudi na to, da otroci ne hodijo po dva ali tri vštric, ampak drug za drugim. Še posebej smo na to pozorni spremljevalci skupine otrok ali razreda.

Da bo učenec v vlogi pešca varen, je potrebna vzgoja celotnega okolja. Prometno vzgojo poučujejo vzgojitelji v predšolskem obdobju na sprehodih v bližini vrtca, učitelji, na pomoč pa pokličemo tudi kakšnega strokovnjaka, policista, člana Sveta za preventivo o varnosti v cestnem prometu itd. ... Vse bolj pa se uveljavlja mnenje, da mora šola v ta proces vključiti tudi starše otrok, kajti brez njih nekaterih vsebin prometne vzgoje sploh ni možno posredovati učencem.

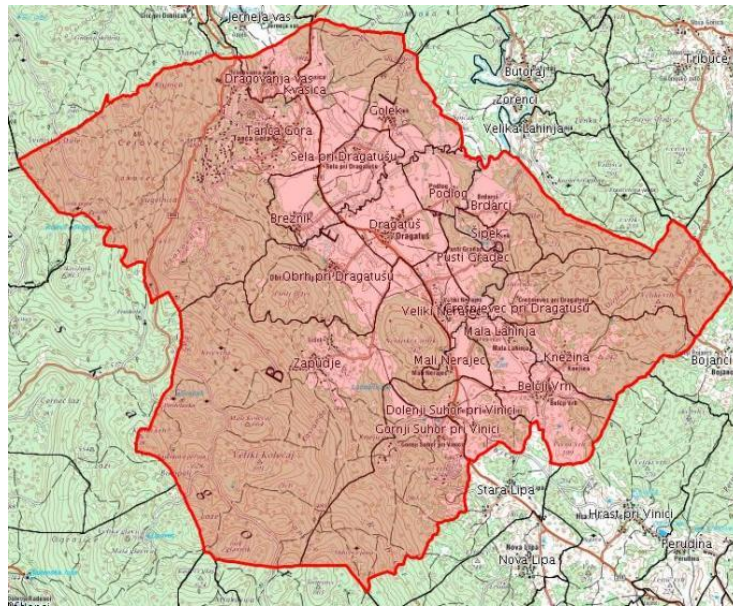
Obvezno prometno vzgojo dopolnjujejo prometno-vzgojne interesne dejavnosti in različne akcije oz. projekti, ki so razvrščeni skozi vse leto v letnem delovnem načrtu šole (Pasavček, Varnostni pas, okrepljen nadzor prometa v začetku šolskega leta, Bistro glavo varuje čelada, Pešec – bodi previden, Rumena rutica, Odsevna telesa, Obisk policista, Projekt Policist Leon svetuje, Jumicar, Kolesarski izpit, Kaj veš o prometu ...). Na varnost v prometu jih opozarjamo nenazadnje tudi na razrednih urah, ekskurzijah, izletih, sprehodih, dnevih dejavnosti, pri varnem vstopu na avtobus, na teoretičnem in praktičnem delu opravljanja kolesarskega izpita ... Učni načrt učence postopno seznanja s prometnimi razmerami v šolskem okolišu, z varnimi potmi in sporazumevanjem v prometu.

#### **5 ŠOLSKI OKOLIŠ NAŠE ŠOLE**

Šolski okoliš Osnovne šole Komandanta Staneta Dragatuš zajema prometne poti na podeželju, ki se od mestnih poti oz. mestnega prometa nekoliko razlikujejo. Glede na to, da gre za območje, kjer so otroci izpostavljeni prometu manj kot v mestih, še ne pomeni, da je zato podeželje varnejše, saj je na drugi strani za pešca na marsikateri točki pešpot do šole ali avtobusnega postajališča nevarnejša v primerjavi s pešpotjo mestnega otroka. Otroci so vsakdan na poti oz. cestišču brez pločnikov, cesto prečkajo večinoma tam, kjer to ni označeno z zebro, križišča niso semaforizirana, kjer bi pešcu dala prednost zelena luč, podhodov ni itd. Otroci so poleg omenjenih izpostavljeni vrsti drugih nevarnosti (nepregledni ovinki, ozke ceste, veliko večjih traktorjev s priključki), ki so v mestu prisotne v manjši meri. Zaradi vsega tega je še posebej pomembno, da otroka naučimo varnega ravnanja na cesti že v predšolskem obdobju, kasneje pa

ga učitelji, vzgojitelji in drugi odrasli, še posebej pa starši, pri tem opazujemo, spremljamo, popravljamo in učimo.

V šolski okoliš Osnovne šole Komandanta Staneta Dragatuš sodijo naslednje vasi: Belčji Vrh, Brdarci, Breznik, Črešnjevce pri Dragatušu, Dolenji Suhor pri Vinici, Dragatuš, Dragovanja vas, Golek, Gornji Suhor pri Vinici, Knežina, Kvasica, Mala Lahinja, Mali Nerajec, Obrh pri Dragatušu, Podlog, Pusti Gradec, Sela pri Dragatušu, Šipek, Tanča Gora, Veliki Nerajec in Zapudje).



**Slika 1:** Šolski okoliš Osnovne šole Komandanta Staneta Dragatuš.

Našo šolo obiskuje tudi nekaj učencev drugih šolskih okolišev: OŠ Loka Črnomelj, OŠ Podzemelj.

Posebno pozornost posvečamo učencem, ki prihajajo v šolo z različnimi prevoznimi sredstvi. 87 % učencev izkorišča možnost prihoda v šolo / odhoda domov s kombijem oz. z avtobusom. Vsi učenci, ki imajo stalno bivališče oddaljeno od šole več kot 4 km, imajo omogočen brezplačen prevoz. V šolo se lahko brezplačno vozijo tudi učenci, ki stanujejo bližje in je njihova pot do šole označena kot nevarna (če je del poti na regionalni cesti Črnomelj–Vinica brez pločnika).

Pri prevozu otrok v šolo starši naletijo tudi na problem parkiranja (v isti stavbi je tudi vrtec, zato je promet bistveno večji). V okolici šole je malo parkirnih prostorov, ti pa so namenjeni tako zaposlenim kot tudi obiskovalcem. Na tem mestu opozarjamo starše, da pravilno parkiramo avtomobil tako, da ne zasedemo z avtomobilom več parkirnih mest oz. da ne puščamo avtomobilov sredi dovoza, saj se varnost otrok pešcev od avtobusa do vhoda v šolo s tem zmanjša. Letos smo posebej poudarili ta problem in fizično zarisali črto/mejo, preko katere naj se ne pelje, poleg tega pa še znotraj površine, namenjene otrokom pešcem, narisali stopinje. Varnost otrok tik ob vhodu v šole se je s tem povečala.

## 6 ANALIZA STANJA

Staršem je vsako leto predstavljen prometno-varnostni načrt, kjer so jasno vidna postajališča in pešpoti slehernega učenca, ki jo mora prehoditi (od doma do šole oz. od doma do postajališča in nazaj).

Ker je prometno varnostni načrt letno posodobljen, kot prometni koordinator na šoli poudarim spremembe, novosti, izboljšave in razloge, zaradi katerih je do tega prišlo. Starše pa pozivam k sodelovanju, saj kot domačini vasi najbolj poznajo.



**Slika 2:** Varne poti do šole učencev naselja Dragatuš.

Otroci naše šole so v promet vključeni na različne načine. Nekateri pridejo v šolo kot pešci, kot sopotniki v osebnih vozilih, kot potniki v avtobusu, kombiju, nekateri občasno celo s kolesom. Ker imajo otroci manj izkušenj, so zaradi svojih psihofizičnih lastnosti v prometu še posebej ogroženi. Zaradi navedenega Zakon o varnosti cestnega prometa navaja in poudarja, da morajo biti otroci kot udeleženci v cestnem prometu deležni posebne pozornosti in pomoči drugih udeležencev.

Iz oči staršev so vse poti, po katerih hodijo otroci do šole/oz. do postajališča »nevarne«, saj je otrok izpostavljen prometnim nevarnostim. Postajališča, do katerih potekajo bolj prometne poti, ker gre za regionalno cesto (Črnomelj–Vinica), smo na pritožbe in predloge staršev zato premestili. Avtobus oz. kombi zdaj pripelje v vas, postajališče je na ta način odmaknjeno od bolj prometnih površin in je za otroka bolj varno. Na drugi strani pa smo s tem zmanjšali pot, kar pa je s stališča spodbujanja gibanja otrok ravno nasprotno dejanje. Kako povečati varnost, a kljub temu ohraniti ali celo povečati gibanje, da bo pot v šolo čim bolj aktivna? Od staršev tudi šola pričakuje, da bodo otroka pripravili na različne prometne situacije (hodili na sprehode, ga opozarjali, popravljali in spodbujali), v realnosti pa v večini temu ni tako. Poleg tega opažamo, da veliko staršev otroke pripelje v šolo oz. jih po pouku pride iskat (še posebej mlajše). Na eni strani so temu krivi učenci, ki sami vztrajajo, da jih peljejo/pridejo iskat starši, saj se jim zdi razdalja, ki jo naj bi prehodili, prevelik zalogaj ali pa za pešpot ni primerno vreme (in žal je

vsako leto vse več staršev, ki jih pri tem podpirajo), po drugi strani pa so starši tisti, ki iščejo rešitve v šoli. Po novem, precej varnem prometno varnostnem načrtu se starši še naprej upirajo. Nevarnostim, ki jih gledajo vsak dan, ne vidijo konca. Lansko leto, predvsem pa letos se kar verižno vrstijo predlogi o spremembi oz. dodatnem postajališču v vasi, ki bi bilo od njihovega doma oddaljeno manj, saj bi otrok bil tako prometnim nevarnostim manj izpostavljen. Kljub temu, da so mnenja, da se današnji otroci gibljejo premalo in so za, ko vpeljujemo kakršne koli aktivnosti z namenom gibanja, nam v tem primeru nevede predstavljajo veliko oviro. Porušijo lastni cilj, tj. gibanje otroka v okviru zdravega sloga življenja v še kako pomembnem trajnostnem razvoju današnje družbe.

Zaradi vse več želja po spremembah in vse več tovrstnih pritiskov, ki posledično vplivajo tudi na organizacije dela (sprememba voznih redov) se pritožbe posredujejo izključno na Svet za preventivo in vzgojo v cestnem prometu Občine Črnomelj, ki bo kriterije za varne in nevarne poti podala še iz njihovega stališča.

Vzrokov za spremembo kriterije varnih/nevarnih poti je vse več in so zelo aktualni, v primeru, da pa se katera izmed prošenj uspešno reši, s tem daje zagon za uveljavitev prošenj po spremembi postajališča drugih staršev, šoli pa povzroči nemalo težav.

Preden sem se na šoli lotila Načrta varnih poti, so bila postajališča stalna, potreb po spremembah ni bilo. Vsako leto pa je želja po teh več. Razlogi: nekaterim staršem in zahteve Občina na koncu izpolni – spremeni se mesto postajališča (na zemljišču omenjenih staršev), vendar nastane sprememba ponovno, ko ta otrok ni več osnovnošolec; prisotnost beguncev – otroci nimajo izkušenj odreagirati pri srečanju z njimi; bližina medveda v vaseh ob gozdu; preveč prometa (še posebej traktorjev); torbe so pretežke, učenci jih ne morejo nositi; neupoštevanje prometnih znakov (cona 30, omejitve v okolici šole, parkiranje na krožišču) in prevelike hitrosti pri vožnji skozi vasi; če se ugoti prošnja/pritožba enemu staršu, se vrstijo tudi druge ...

## **7 KAKO NAPREJ (POVEČATI ŠTEVILO PEŠCEV NA POTI V ŠOLO IN DOMOV)?**

Ključni začetek plana je poziv staršev k sodelovanju preko pogovora, pri čemer bi bilo potrebno izpostaviti pozitivne posledice, ki bi jih omenjena aktivnost prinesla. Tematiko bi lahko povezali s prometno varnostnim načrtom, predstavili pešpoti in mesta postajališč, hkrati pa bi postavili kriterije postavljanja postajališč glede na razmere v šolskem okolišu na podeželju.

Na drugi strani bi na različne načine spodbujali prometno varnost še bolj kot doslej. Poleg obstoječih bi se lahko lotili novih projektov, pri kateri bi lažje staršem posredovali podatke in analizo stanja otrokov pešcev oz. jih spodbudili k čim večjem gibanju – pešačenju v šolo in domov.

Začeti je vsekakor potrebno že v predšolskem obdobju – starše in otroke usmerjati v trajnostno mobilnost. V vrtcu bi učitelj oziroma vzgojitelj motiviral otroke z zgodbico o *Belem zajčku*, katerega kožušček je umazan zaradi izpušnih plinov v avtomobilu, ter jih povabil, da mu očistijo

kožušček s tem, da v vrtec ali šolo prihajajo peš. S projektom (igro) *Prometna kača* bi spodbudili otroke in njihove starše, ki so glavna ciljna skupina, k hoji in kolesarjenju v vrtec/šolo. Otroci bi se preko tekmovanja trudili doseči cilj, tj. povečati število pešcev na poti v šolo.

Podobne cilje v okviru povečanja aktivnih poti v šolo bi morebiti dosegli še s projektoma *Pešbus* in *Bicivlak*, v želji, da ti niso zgolj tekmovalnost pri povečanju pešačenja med oddelki, ampak da vplivajo na dolgoročni trajnostni razvoj gibanja vseh otrok, pa čeprav pešpoti predstavljajo zgolj delček mozaika gibanja.

S pomočjo staršev bi šola na otroke vplivala tudi tako, da bi šli določen mesec (npr. maj) peš v šolo tisti učenci, ki do šole lahko pridejo po gozdnih oz. učnih poteh, kjer ni prometa, in so od šole oddaljene manj od 4 km.

Lahko bi določili en dan v tednu (npr. torek) in v določenem mesecu tekmovali, kateri oddelek je na poti v šolo najbolj »aktiven«. Lahko bi kakšen dan v šolo za spremstvo povabili dedke ali babice.

## **8 SKLEP**

Poleg sodelovanja v projektih bomo na šoli spekter aktivnosti v povezavi z varnostjo naših učencev v prometu povečali. Izobraževanja o prometu in mobilnosti, okolju in zdravju bomo izvajali širše in intenzivnejše. Starše bomo spodbudili k sodelovanju z zavestnim ciljem povečati gibanje otrok na poti v šolo in domov. Učence bomo motivirali, da bi pešpoti, kot so nekoč, ponovno zaživele.

Samostojni šolar je namreč ponos vsakega starša. Aktivna pot v šolo vpliva na zdravje vsakega šolarja. Fizično aktivni otroci namreč bolje razvijejo kognitivne funkcije in so zato bolj uspešni, samostojni in samozavestnejši. Opazen bi bil vpliv na zmanjšanje stroškov prevoza, zaradi manj prometa pa večja varnost na cesti itd. Nenazadnje gre za sprostitev in priložnost za druženje, poleg tega pa s hojo in kolesarjenjem zmanjšujemo onesnaženje v našem kraju in v neposredni okolici šole in vrta.

Če bi se pri tem znotraj interakcije staršev, šole in učencev vsi potrudili, sicer s trajnostnimi prevoznimi sredstvi (hoja, kolesarjenje) ne bi premaknili sveta, bi pa zagotovo prispevali k razvoju neodvisnosti, krepili občutek odgovornosti otroka in zavest o njegovih lastnih možnostih.

## **9 LITERATURA IN VIRI**

- [1] Klein, Ulrich (2000). Pazi, promet! Ljubljana: Tehniška založba Slovenije.
- [2] Levičnik, J., Marjanovič Umek, L. in Polič, M. (1986). Priročnik za prometno vzgojo v osnovni šoli. Ljubljana: Tehniška založba Slovenije.

- [3] Markl, M., Žlender, B. (2016). Prvi koraki v svetu prometa. Ljubljana: Javna agencija Republike Slovenije za varnost prometa.
- [4] Polič M., Zabukovec V., Žlender B. (1996). Prometna psihologija. Svet za preventivo in vzgojo v cestnem prometu.
- [5] Strah, R. (2016). Smernice za šolske poti. Ljubljana: Javna agencija RS za varnost prometa.
- [6] Aktivno v šolo. Pridobljeno 4. 11. 2018 s <http://www.aktivnovsolo.si/sporocilo-za-javnost-v-solo-grem-lahko-sam-a-pes-od-pesbusa-do-samostojne-poti-v-solo/>.
- [7] Prometna vzgoja. Pridobljeno 4. 11. 2018 s <https://www.avp-rs.si/preventiva/prometna-vzgoja/>.

## **DELO Z MLADOSTNIKI V PLESNI UČILNICI NA SREDNJI ŠOLI JOSIPA JURČIČA V IVANČNI GORICI**

### **POVZETEK**

Na Srednji šoli Josipa Jurčiča v Ivančni Gorici spodbujamo zdrav način življenja pri pouku, s predavanji in delavnicami v okviru obveznih izbirnih vsebin na temo ZDRAVJE, GIBANJE, PREHRANA ter z delom v različnih krožkih. Na šoli deluje plesni krožek latinsko ameriških, standardnih ter swing plesov z 20 letno tradicijo. Pri dijakih želim vzpodbuditi zanimanje za ples v paru, ki je del kulture in sodi k splošni izobrazbi. Izkušnje in rezultati kontinuiranega dela v plesni učilnici so pokazale, da ples pri dijakih vzbuja vedrost, družabnost in sproščenost, jih osvobaja strahu, očara in navdihuje s kreativnimi idejami. Ples dokazano pozitivno vpliva na vsestranski telesni, mentalni, čustveni, estetski in socialni razvoj mladostnika. Po pouku se dijaki v prijetnem vzdušju v plesni učilnici sprostijo, zmanjšajo šolski stres, pozabijo na težave in skrbi ter se hkrati naučijo nekaj osnovnih plesov. Po končani vadbi so mirni, sproščeni, zadovoljni, družabni in polni energije. Nekateri svoje plesno znanje pokažejo na kulturnih prireditvah, plesnih tekmovanjih in celovečernih plesnih predstavah.

**KLJUČNE BESEDE:** šola, mladostnik, plesni krožek, sprostitev, zdravje, kreativnost

## **WORKING WITH ADOLESCENTS IN DANCE CLASSROOM AT JOSIP JURČIČ SECONDARY SCHOOL IN IVANČNA GORICA**

### **ABSTRACT**

At Josip Jurčič Secondary School we encourage a healthy lifestyle of our students. We do that in class, during lectures, workshops and extra-curricular activities with focus on HEALTH, SPORTS ACTIVITIES and NUTRITION. Our Dance Club, which has been in existence for 20 years, gives our students a chance of learning Latin American, Standard and Swing dances. Its main purpose is to incite the students' interest in ballroom dancing, which is part of our culture and general education. Experience and results of continuous dance teaching have shown that dancing boosts happiness, sociability and relaxation. It reduces fear and sparks creative thinking. Dancing positively influences physical, mental, aesthetic, emotional and social well-being of adolescents. Dance Club offers students a pleasant environment where they can relax and reduce school-related stress, forget their problems and learn new dances. After training they are calm, relaxed, satisfied, sociable and full of energy. Some of the students show their ballroom dancing skills at cultural events, ballroom dance competitions and dance shows.

**KEY WORDS:** school, adolescent, ballroom dance, relaxation, health, creativity

## **1 SREDNJA ŠOLA JOSIPA JURČIČA IVANČNA GORICA (SŠJJ) –ZDRAVA ŠOLA**

SŠJJ je v mreži ZDRAVIH ŠOL, ker spodbujamo pri dijakih zdrav način življenja pri pouku, s predavanji in delavnicami v okviru OBVEZNIH IZBIRNIH VSEBIN na temo ZDRAVJE, GIBANJE, PREHRANA in z delom v različnih krožkih. Smo majhna šola z nekaj več kot 200 dijaki, zato se še posebej trudimo, da se dijaki čutijo sprejete in da se na šoli dobro počutijo. Z organiziranimi aktivnostmi učitelji poskrbimo za pestro dogajanje na šoli tudi po pouku.

Dijaki imajo na izbiro številne krožke: šahovski, športni, gledališki, plesni, eko- vrtnarski, literarni, moški in mešani pevski zbor. Zelo popularen je PLESNI KROŽEK LATINSKO AMERIŠKIH, STANDARDNIH IN SWING PLESOV, ki šteje trenutno 35 članov.

Plesna srečanja potekajo 1x ali 2x tedensko, posamezniki pa vadijo tudi brez moje prisotnosti. Plesna učilnica je žal premajhna, ker zanimanje za ples iz leta v leto narašča. Ena stena je opremljena z ogledali, na tleh je parket. Stene krasijo slike in plakati plesnih projektov in slike plesalk in plesalcev, ki so dali Srednji šoli Josipa Jurčiča še poseben pečat.

## **2 PLES NA SREDNJI ŠOLI JOSIPA JURČIČA V IVANČNI GORICI**

### **A) DELO V PLESNI UČILNICI**

Plesno uro običajno začnem z ogrevanjem vseh mišičnih skupin. Nato ponovimo plesne korake ali koreografije zadnjega srečanja, dodam nove plesne figure, ki jih tako dolgo vadimo, da si jih zapomnijo. Upoštevam tudi njihove želje. Končamo z raztezanjem, da nimajo naslednji dan bolečin v mišicah. Poučevanje plesa vedno prilagodim sposobnostim in predznanju. Plešemo: cha-cha, rumbo, sambo, jive, mambo, salso, tehnoswing, discofox, discohustle, angleški valček, dunajski valček, tango, fokstrot, otvoritveni valček, slavnostni ples, quickstep.

Ker je skupina z različnim plesnim znanjem, poučujem ples občasno tudi v dveh skupinah, še raje pa spretno uporabim njihovo znanje, da bolj izkušeni plesalci iz višjih letnikov pomagajo začetnikom iz nižjih letnikov.

Pri svojem delu upoštevam didaktična načela: nazornosti (pokažem plesne korake), postopnosti in sistematičnosti (od lažjih k težjim plesom) in tudi načelo individualizacije (s posamezniki začetniki in tudi s tistimi z več plesnega znanja). Vedno učim najprej osnovne, enostavne in lažje korake, ki jih postopoma dopolnjujem in nadgrajujem z težjimi bolj zapletenimi plesnimi koraki. Nato sestavim koreografijo in jo iz vaje v vajo dopolnjujem. Učim pravilno tehniko plesanja (pozicije in delo stopal, pozicije telesa, nog, dvigi, spusti, nagibi, drže...). Skupaj s plesalci izbiramo glasbo, ki gre v ušesa, noge in v srce.

Rada predlagam med plesom zamenjavo partnerjev, ker se potem še bolj potrudijo in intenzivno učijo prilagajanja, vodenja, sodelovanja. Sicer pa dopuščam, da si vsak sam izbere svoj plesni par. Najbolj vztrajnim se po končani uri sploh ne mudi domov in v plesni učilnici povsem pozabijo na čas. To so posamezniki, ki precizno in vztrajno vadijo plesne korake še dolgo



potem, ko smo ostali že doma. Svetujem jim tudi plesne obleke, čevlje, frizure, make-up. Njihovi nastopi so po izjavah občinstva prava paša za oči in balzam za dušo.

Starši finančno in moralno podpirajo prizadevanja svojih odraščajočih otrok. Brez njihovega sodelovanja plesna dejavnost na SŠJJ v Ivančni Gorici zagotovo ne bi dobila takšne razsežnosti, kot jo trenutno ima. Zato tudi staršem ob tej priložnosti najlepša hvala za sodelovanje.

Nastopi na šolskih in izven šolskih prireditvah in tekmovanjih so stresni, zato se posamezniki prostovoljno odločijo za tekmovanja in nastope.

Večkrat jih pohvalim za sodelovanje, za njihove dragocene ideje in tudi zato, ker plešejo. Navsezadnje je ples tudi vrednota. Vsi žal nimajo možnosti plesati ali pa tudi ne morejo.

## **B) POZITIVNI VPLIV PLESA NA MLADOSTNIKA**

Cilji plesne dejavnosti na šoli so, da so dijaki veseli, sproščeni, vedri, družabni, komunikativni, se naučijo nekaj osnovnih plesov, da uživajo, ko plešejo in pozabijo na vsakodnevne skrbi in težave. Posledično se potem lahko bolje koncentrirajo, doživljajo uspeh in so srečni. Ples mladostnikom zmanjšuje šolski stres. S plesom urijo vizualni, gibalni in glasbeni spomin in trenirajo vztrajnost. Gibanje je tesno povezano z mišljenjem. Čim več se človek giblje, tem boljše, lažje in hitreje misli!

Že med vadbo se dijaki veliko smejejo, so dobre volje, zadovoljni, srečni, evforični, polni energije in zagotovo tudi prijetno utrujeni, ker je ples ne samo lep, ampak tudi fizično naporen. Vsaka fizična aktivnost pa odlično vpliva na počutje in zdravje. Rekreativni ples pa ima še« dodano vrednost«, saj ples združuje, zbližuje in osvobaja vseh napetosti in strahov. Ples pomaga pri odraščanju in navezovanju stikov z nasprotnim spolom. Iz druženja mladostnikov na plesnem krožku pa vzniknejo tudi prijateljstva, strast in hrepenenje.

Ples mladostnika izpopolnjuje, oblikuje in notranje bogati. Mladostnik si s plesom krepí in oblikuje telo. Izboljša držo, postaja lepši, močnejši, privlačnejši, vitalen, uspešen, poln energije in kreativnih idej. Ples postane nekaj čudovitega, ob katerem mladostniki ob treningu pozabijo na utrujenost, ker predano uživajo v ritmu in glasbi.

Ples pozitivno vpliva tudi na njihov srčno-žilni in dihalni sistem, na okostje, mišičje in na celoten živčni sistem. Izboljšajo kognitivne motorične sposobnosti. Bolje zaznavajo, izboljša se jim koordinacija gibov, gibljivost, ravnotežje, natančnost. Postopoma pridobivajo tudi na moči, vzdržljivosti (kondiciji) in hitrosti.

Pri plesu se iz telesa izločajo škodljive snovi, kar razstruplja organizem in pripomore k izgorevanju odvečnih maščob. Zaradi raznolikosti ter intenzivnosti plesnih gibov postajajo tudi njihove mišice močnejše in bolj prožne, kar pozitivno vpliva na njihov zunanji videz. Poveča se jim samozavest in zaupanje vase. Ples spodbuja samozavest, oblikuje pozitivno samopodobo, spodbuja čut za estetiko in ustvarjalnost. Ples pozitivno vpliva na vsestranski telesni, mentalni, čustveni, estetski in socialni razvoj mladostnika. Torej, več kot dovolj razlogov, da plešejo ne le otroci in mladostniki, ampak tudi odrasli in starejši.

### C) KREATIVNOST BREZ MEJA

Skupaj sestavljamo koreografije za show programe in treniramo toliko časa, da uspemo pričarati gledalcu lepoto in lahkotnost gibanja v ritmu na raznih šolski in izven šolskih prireditvah, koncertih, dobrotelčnih prireditvah, osebnih praznovanjih, tudi izven meja občine Ivančna Gorica. Nekaj let zapored so plesalci ponesli ime šole tudi v PIRAN, kjer so prikazali čarobnost plesa tamkajšnjim obiskovalcem FESTIVALA PLESA. S posebnim programom smo se predstavili literarno in plesno na FESTIVALU USTVARJALNOSTI na Gospodarskem razstavišču v Ljubljani.

### D) ŠOLSKI PLESNI FESTIVAL - DRŽAVNO TEKMOVANJE

Ker se pri nekaterih mladostnikih vzbudi tudi tekmovalni duh in se hočejo primerjati in dokazovati, jim to omogočim v okviru Šolskega plesnega festivala, ki ga organizirata Plesna zveza Slovenije in Ministrstvo za šolstvo in šport v sodelovanju z zavodom Planica. Tekmujejo v naprej določenih plesih in koreografijah, ki jih določi Plesna zveza Slovenije na razpisu. Pari upoštevajo pravila tekmovanja in oblačenja (črno-bela kombinacija). Tekmujejo srednješolci, ki niso člani plesnih klubov, trenutno v petih plesih: SAMBA, CHA-CHA, ANGLEŠKI VALČEK, TANGO, R&R. Na tovrstnem državnem tekmovanju plesalci SŠJJ že 12 let zapored sodelujejo in zmagujejo, osvajajo medalje, pokale in zlata priznanja. Zmagovalni plesni par dobi laskavi naslov NAJ SREDNJEŠOLSKI PLESNI PAR SLOVENIJE.



**Slika 1:** Matej in Eva, 1.mesto na ŠPF 2014



**Slika 2:** Nejc in Neža, 1. mesto na ŠPF 2018.



**Slika 3:** Trojna zmaga na ŠPF 2015.



**Slika 4:** Trojna zmaga na ŠPF 2009.

## E) MUZIKALI

Da ples tudi spodbuja samozavest, krepí in oblikuje pozitivno samopodobo, spodbuja čút za estetiko in ustvarjalnost, pa so dokaz tudi tri plesne predstave, ki so izključno samo rezultat uspešnega timskega dela. Napisali so scenarij in mi ga dali v korekturo, ga dopolnjevali z izvirnimi idejami. Skupaj smo postavili sceno, izbrali glasbo, preskrbeli tonskega tehnika in osvetljevalca prireditve. Sponzorjem prireditve smo napisali pismo in jih prosili za finančno pomoč. Na prireditvi smo se jim javno zahvalili. Napisali in natisnili smo vabila, obvestili medijske hiše, da so objavile termin predstave. To so bili vrhunci, za katere lahko rečem, da sem jih navajala tudi na samostojno in odgovorno delo, kjer so se učili lepega obnašanja, sodelovanja in medsebojnega spoštovanja, prilagajanja in vztrajnosti. Pri tem sem jih usmerjala, vodila in podpirala v njihovi želji imeti svoj muzikel.

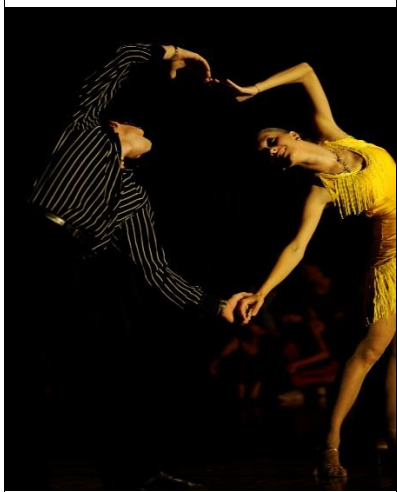
**KDOR SI UPA, TA USPE!** To je bila prva plesna predstava, ki so jo obiskovalci nagradili z bučnim aplavzom in stoječimi ovacijami. Romantično ljubezensko zgodbo smo uprizorili aprila in oktobra 2009.



**Slika 5:** Matic in Petra - jive.



**Slika 6:** Zaključna poza JIVE. (show program).



**Slika 7:** David in Nika - rumba.



**Slika 8:** Kavbojska polka.

**SANJE SO!** (Vsak mora imeti svoje sanje in jih uresničevati!)



**Slika 9:** Blaž in Neža quickstep.



**Slika 10:** Skupinska salsa z menjavo plesalk.



**Slika 11:** Rumba, Matic in Petra solo rumba.



**Slika 12:** Cha-cha Aljaž in Jerneja, Blaž in Neža.

**PLES SKOZI ŽIVLJENJE ...** »Živeti s plesom je lažje in lepše, od rane mladosti do pozne starosti. Pri ljudeh spodbuja vedrost, sproščenost, komunikativnost in družabnost. Ples nas povezuje in osrečuje.«, so zapisali dijaki v svojem vabilu na predstavo. Ta projekt je šola

prijavila na razpis Zavoda za šolstvo in šport. Bil je izbran kot primer dobre prakse dela z nadarjenimi dijaki.



**Slika 13:** Tehno-swing.



**Slika 14:** Dunajski valček.



**Slika 15:** Matic in Petra.



**Slika 16:** Matej in Eva.



**Slika 17:** Luka in Nika.



**Slika 18:** Ples s stoli.



**Slika 19:** Akrobatska figura: Matej in Nika.

### 3 SKLEP

Prepričana sem, da se moji dijaki tudi zaradi znanja plesa bolje znajdejo v življenju. Ples dokazano pozitivno vpliva na dobro počutje, zdravje in krepi imunski sistem. Hormoni sreče (endorfini) pripomorejo k občutku mirnosti in zadovoljstva. Za večino mojih nekdanjih plesalcev in plesalk, ki nas občasno obiskujejo, lahko povem, da je postal ples del njihovega življenja, nekaj več kot samo užitek, postal je zdrav način preživljanja prostega časa, tudi stil življenja. Izžarevajo pozitivno energijo, so izredno aktivni, vztrajni in uspešni pri študiju, v službi in tudi privatno. »Ples enostavno začutiš s srcem. Ko začneš, ne moreš nehati!« »Morda pa je najlepše ravno to, da življenje kar preplešeš!« ( izjava nekdanje plesalke in posvetilo v pesniški zbirki mladega pesnika, odličnega učenca, člana plesne skupine, trenutno študenta medicine, bodočega kardiologa). »Če znaš govoriti, lahko poješ, če se znaš premikati, lahko plešeš.« ( pregovor) Znati plesati pa pomeni zagotovo lažje, boljše in lepše živeti.

### KADAR PLEŠEM

*Kadar plešem, se mi zdi, da lebdim,  
od torka do torka samo za to živim.*

*Z veseljem se nov ples učim,  
včasih pri tem zelo trpim.*

*Ampak ko ga enkrat znam,  
plešem, kot da perutnice imam.*

*Z dušo in srcem sem pri stvari,  
še raje pa s telesom pri "hudi postavi".*

*Ta suče okrog mene se kot vrtavka,  
to je ONA – moja prelepa plesalka!!*

*Kdor kakšne zablode ima, da plesati ne zna.  
prepusti se naj, da ga ples zapelje v raj!*

*David Kastelec, 2a*

### 4 LITERATURA IN VIRI

- [1] <https://www.dijaskisvet.si/dijaski-os/clanki/ples-aktivnost-ki-zmanjsuje-stres/>
- [2] Meta Zagorc: Ples - Družabnost, šport, umetnost, Domus 2001
- [3] Literarno ustvarjanje dijakov na temo PLES in njihove izjave, posvetila.+

## HLAPČEVSKA DRŽA – PRODUKT MODERNE TEHNOLOGIJE

### POVZETEK

Drža posameznika, ki stoji ali hodi ter gleda v pametni telefon, postaja vedno bolj pogosta in družbeno sprejemljiva drža telesa. Z vidika razvoja in delovanja našega telesa pa ta drža pomeni napačen korak v naši evoluciji, saj ne omogoča optimalnega delovanja telesa. To se zlasti odraža pri uporabi funkcionalnih gibanj, ki jih uporabljamo vsakodnevno. S preizkusom smo namreč ugotovili, da le malo otrok zna uporabiti biomehanično pravičen dvig bremena s tal. Menimo, da bi bilo nujno dati večji poudarek vajam in predvsem igri, ki spodbujajo pravilno telesno držo. Otroke je potrebno namerno in sistematično učiti pravilnega izvajanja določenih gibalnih nalog, za katere je dokazano, da dolgoročno vplivajo na zdravje skeleta in posledično tudi na ostale vidike življenja. Te dejavnosti bi morale postati redni del vsake ure šolske športne vzgoje ter sistematično vključene v procese vadbe vseh športnih panog v Sloveniji.

**KLJUČNE BESEDE:** hlapci moderne tehnologije, telesna drža, dvig bremena s tal, gibalna aktivnost

## SLAVES TO MODERN TECHNOLOGY - SMART PHONE SLUMP

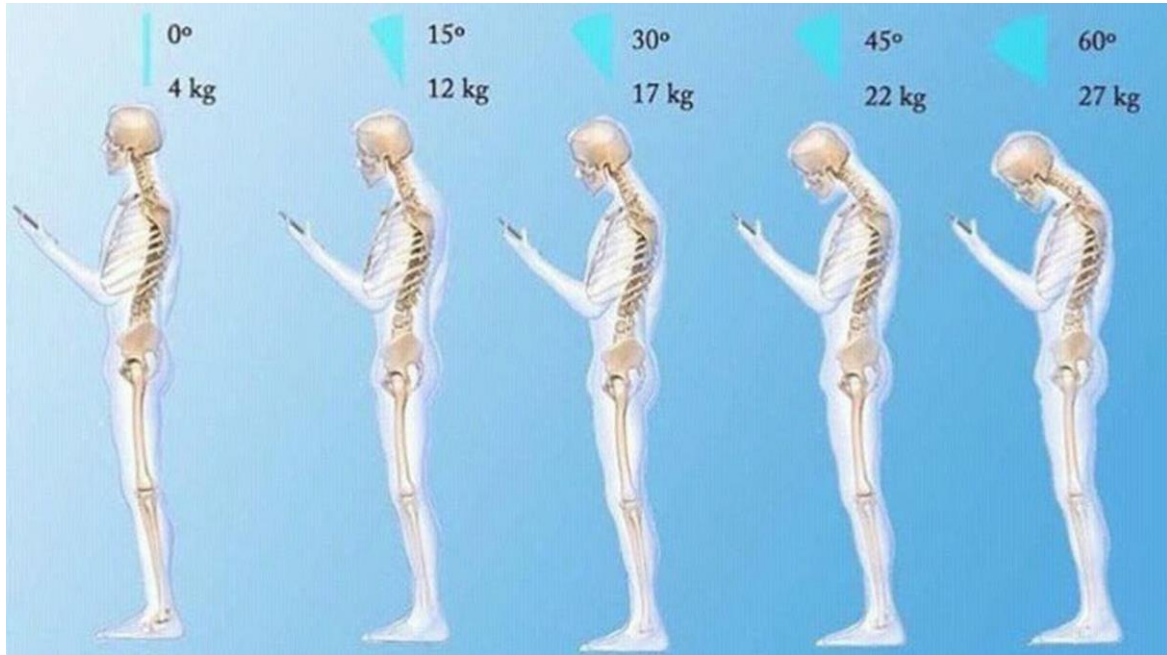
### ABSTRACT

A posture of a standing or walking person, looking at his smartphone, is becoming more and more common and socially acceptable. However, from an evolutionary and developmental perspective, it is a wrong step in our evolutionary path, because it doesn't allow normal body activity, which can be seen in everyday functional movement patterns. In our survey we have come to a conclusion that only few children know how to lift an object from the ground in a manner that would be appropriate from a biomechanical point of view. We believe that more exercises and games positively affecting body posture should be applied. Children must be taught systematically how to develop fundamental movement skills properly, which are proved to have a long-lasting effect on proper skeletal development and consequently on all other aspects of life. These activities should become an integral part of physical activity programs in schools and be systematically included in all training processes of any sport in Slovenia.

**KEY WORDS:** slaves to modern technology, body posture, lifting an object from the ground, movement

## 1 UVOD

Predstava hlapca, ki stoji pred gospodarjem, se manifestira v položaju telesa, ki se kaže kot upognjenost hrbta, usmerjenost pogleda v tla, mlahavost udov, itd. Odseva ponižnost, podrejenost, utrujenost ter predajo. Zelo hitro nas ta drža asociira na držo posameznika, ki stoji in gleda v pametni telefon. Na nek način postajamo tudi mi hlapci moderne tehnologije, saj smo od nje vedno bolj odvisni in ji posvečamo vedno več časa in energije.



**Slika 1:** Sile na vratno hrbtenico pri tipkanju na pametni telefon (www.livestrong.com)

Ljudje smo predvsem v zahodnem svetu postali odvisni od udobja. Vsa fizično najbolj zahtevna dela namesto nas opravljajo stroji, imamo neomejen dostop do hrane in ljudem so preostali le miselni problemi. Pozabili smo, da je človek predvsem gibajoče se bitje.

Pomanjkanje gibanja pušča prehodne, lahko pa tudi trajne posledice na otrokovem zdravju. Dokaj hitro se telesna neaktivnost lahko odrazi na hrbtenici otroka. Nepravilna telesna drža je lahko kratkotrajna in zgolj posledica spremembe, na primer neenakomerne rasti ali bolezni, vendar lahko postane dolgotrajna, če se ji ne posveti dovolj pozornosti. Drži pa, da je človekova drža individualna ter odvisna od starosti, spola in pa tudi od trenutnega čustvenega razpoloženja.

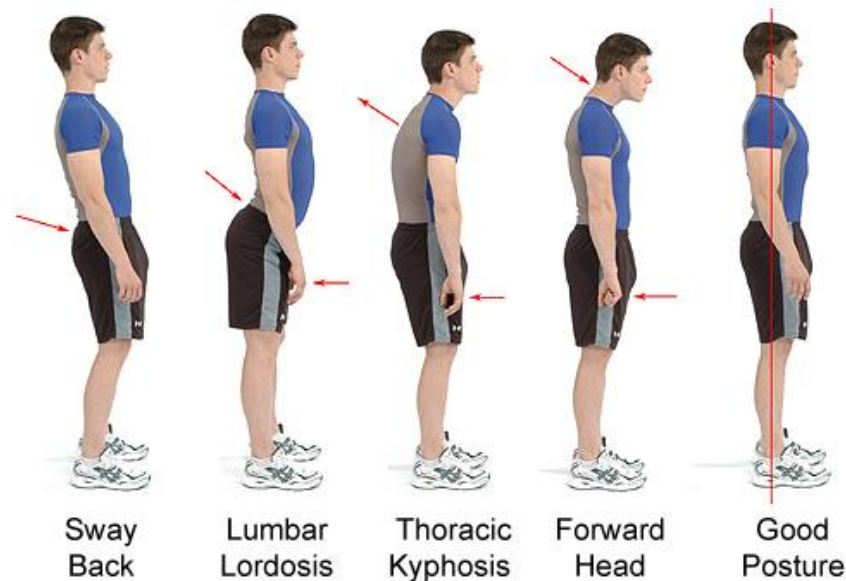
Zurc (2006) v svojem znanstveno raziskovalnem delu *Drži se pokonci* navaja več avtorjev in njihovih raziskav, ki so potrdile, da v procesu telesnega razvoja predstavlja gibalna aktivnost temeljni dejavnik, ki vpliva na razvoj mišic, ki so bistvene za vzdrževanje optimalne telesne drže. V primeru njene odsotnosti je razvoj mišic upočasnen. Vpliv gibalne aktivnosti se kaže v povečanju mišičnih vlaken, kar je odraz prilagoditve mišice na obremenitev. Vsake gibalne aktivnosti ni mogoče uvrščati med športe, pa vendar ima vsaka določen vpliv na otrokov organizem in razvoj. Zato se uporablja izraz gibalna aktivnost in ne samo športna aktivnost, saj



je treba zaobjeti vse gibanje, ki ga je otrok deležen in ki ima vpliv na njegov razvoj, četudi ga ne moremo umestiti v določeno obliko športne panoge.

## 2 TELESNA DRŽA IN NJEN VPLIV

Telesna drža je pomembna, saj takrat telo deluje najbolj optimalno, v vsej svoji zmogljivosti. Spodbuja učinkovito gibanje in omogoča dobro počutje, hkrati pa z našim počutjem vplivamo na držo.



Slika 2: Najpogostejši tipi telesnih drž (www.freeyourspine.info)

### 2.1 PRAVILNA TELESNA DRŽA

Po Demšarju (2003) je pravilna drža tisti položaj človeškega telesa v prostoru, ko se z najmanj vložene energije vzdržuje trden pokončni položaj v mirovanju in gibanju. Človekova drža je izrazito individualna, odvisna od spola, starosti, telesnega razvoja zdravstvenega stanja, pa tudi čustvenega razpoloženja vsakega posameznika. Razvije se zlasti med rastjo, kasneje so možne le manjše spremembe. Razvoj drže pomeni ustvarjanje refleksnih posturalnih mehanizmov drže. Najpomembnejši za normalno držo človeškega telesa je položaj kolkov, ki določa položaj spodnjih udov in naklon medenice. Spodnja uda morata biti v nevtralnem položaju glede na zasuke, pogačici morata gledati naravnost naprej, kolena morata biti v fiziološkem valgusu osem stopinj, stopali normalno obokani in vsi sklepi normalno gibljivi. Medenica je temelj za hrbtenico. Normalno je nagnjena od 26 do 34 stopinj naprej, njen naklon pa določa fiziološke krivine hrbtenice, od katerih je na medenični naklon najbolj vezana lumbalna lordoza. Naklon medenice naprej določajo mišice kolkov, povečujejo ga fleksorne mišice, predvsem iliopsoas, rektus femoris in sprednji adduktorji, zmanjšujejo pa ga predvsem ekstenzorne mišice kolkov, fleksorne mišice kolena in zadnji adduktorji. Hrbtenico iztezajo erektorji trupa, flektirajo pa trebušne mišice in iliopsoas. Prsni del hrbtenice se pri vdihu iztegne, zato med mišice drže prištevamo tudi trebušno prepono in interkostalne mišice. Na spodnjih udih je za racionalno

vzdrževanje ravnotežja pomemben položaj stopal. Čim večja površina stopal je na tleh, tem boljše je ravnotežje. Pravilen položaj stopal nadzorujejo pretibialne mišice spredaj in m. triceps surae zadaj.

Pravilna telesna drža ima tako naslednje značilnosti:

- hrbtenica je pri pogledu od spredaj popolnoma ravna;
- pri pogledu od strani ima hrbtenica 4 fiziološke krivine (vratno lordozo, prsno kifozo, ledveno lordozo in križnično kifozo) in obliko dvojne črke S;
- prsni koš je rahlo izbočen;
- trebuh je do 10. leta izbočen, kasneje pa poravnan s prsnim košem;
- rami sta v isti ravnini in enako visoki;
- lopatici se prilegata prsnemu košu in sta enako visoko;
- glava je poravnana;
- dlani so obrnjene k telesu;
- center gravitacije leži malo pred 2. križničnim vretencem;
- ravnina navpičnice poteka skozi oba mastoida, sredino ramen in oba velika trohantra, tik pred kolena in nekoliko izpred obeh skočnih sklepov.

## 2.2 SLABA TELESNA DRŽA

Srakar (1986) definira slabo držo kot skupek vseh nepravilnosti in nenormalnosti v položaju in obliki hrbtenice, ramen in spodnjih ekstremitet, ki niso posledica okvar na kostnem ali nevromuskularnem sistemu, temveč posledica nezadostne in nepravilne funkcije mišic, ki se da hote, z voljo, popolnoma odpraviti. Treba je poudariti, da moramo ločevati nepravilno oziroma slabo držo od telesnih napak oziroma deformacij. Pri slabih držah gre samo za funkcionalne motnje, medtem ko gre pri deformaciji za strukturne spremembe, ki se ne morejo hote, to je s silo mišic popraviti. Nadalje je treba še posebej poudariti, da v dobi rasti vsaka funkcionalna motnja, ki je zadosti močna in ki zadosti dolgo traja, postopno lahko vodi do strukturnih sprememb – torej do deformacije.

Sem bi nedvomno lahko uvrstili sedenje. Drža pri sedenju je samo na videz statično dogajanje, saj zahteva precejšen napor. Najbolj se utrujajo živčne celice in pa mišice hrbtenice. Mišice hrbtenice po dolgem sedenju zaradi utrujenosti popuste. Pasivni elementi sami ne morejo obdržati normalnega položaja telesa, zato otrok išče oporo na šolski klopi. S tem sicer nastaja občutek sprostitve v nekaterih mišicah, so pa s tem druge mišice in vezi nenormalno napete. Če je aktivni element, to je mišica, preveč utrujen, ne morejo niti pravilno (ergonomsko) šolsko pohištvo niti opozorila vzgojiteljev preprečiti okvare v držbi telesa. Tu pomaga samo eno sredstvo, to je gibanje. Gibanje okrepi mišice, pospeši krvni obtok in dihanje. S tem se izboljša oksigenacija in metabolizem v živčnih – mišičnih celicah. Občutek utrujenosti izgine. Izboljša se drža, otrok pa je sposobnejši, da sodeluje pri pouku (Šef, 1950).

## 2.3 HRBTENICI PRIJAZNO DVIGOVANJE

Dvigovanje bremen je ena od vsakdanjih gibalnih aktivnosti, ki jih večinoma izvajamo spontano in mimogrede, ne da bi razmišljali o pravilni tehniki. Antropolog Liberman (2015) ugotavlja, da so danes bolečine v križu najpogostejši vzrok funkcionalnih nezmožnosti in na leto terjajo milijarde dolarjev. Enotno mnenje strokovnjakov je, da bolečine povzročajo zakrčene oz. skrajšane mišice hrbta na eni strani ter šibke mišice, tako hrbta kot celotnega trebušnega predela, na drugi strani. Za zdrav hrbet je potrebno ustrezno ravnovesje med tem, koliko uporabljamo svoj hrbet in kako dobro ta deluje. Normalen, čvrst hrbet terja precejšnjo stopnjo prožnosti, moči in vzdržljivosti, pa tudi določeno mero koordinacije in ravnotežja.

Zraven je treba dodati še nenaravne vzorce gibanj oziroma motoričnih programov pri dvigovanju bremen s tal. Pravilna tehnika dviga je namreč za otroka do razvojne faze poznega otroštva (6 - 10 let) dokaj naravna stvar, nato pa začnejo ti motorični programi z neuporabo in manjšanjem gibalne aktivnosti ter posnemanjem odraslih ugašati. Poznamo več ustreznih tehnik dvigovanja bremen s tal, ki se razlikujejo med sabo glede na teža bremen, različen položaj stopal, velikost prostora, ki ga imamo okoli nas, itd. Skupno vsem je to, da moramo pred dvigom samim:

- ugotoviti, če predmet sploh lahko dvignemo,
- se postaviti v čvrsto, razkoračno stoji,
- močno prijeti breme,
- ramena in medenico držati v isti smeri,
- zravnati hrbet in imeti glavo kot podaljšek hrbtenice,
- stabilizirati ramena in lopatice z aktivacijo hrbtnih mišic,
- napeti mišice medeničnega dna ter trebušne mišice ter ustvariti pritisk v trebušni votlini z vdihom.

Med samim dvigom pa je potrebno z močnim izdihom in ohranjanjem močne ter pravilne drže z aktivacijo ustreznih mišičnih skupin dvigniti breme s tal.

## 2.4 GLAVNE TEHNIKE DVIGOVANJA BREMEN

### A) DVIG TEŽJIH BREMEN S POČEPOM



Slika 3: Napačen in pravilen položaj za dvig iz počepa (www.dreamstime.com).

To je najnaravnejši in najpogostejši način dvigovanja težkih bremen. Postavimo se pred breme z nogama, ki sta druga od druge oddaljeni približno za širino ramen. Če je možno, poskusimo predmet spraviti med noge, da nam je čim bližji. Počepnemo z dvignjeno glavo, z nazaj pomaknjenimi rameni in z vzravnano hrbtenico. Upognemo le kolena, boke in gležnje. Potem trdno zagrabimo predmet in ga dvignemo z dvignjeno glavo in iztegnjenimi rokami. Pri dviganju uporabimo moč nog, kajti mišice na nogah so največje in najmočnejše mišice našega telesa in čeprav je za njihovo uporabo potrebno več energije, dviganje obvladajo bolje kot hrbtne mišice. Predmet obdržimo na iztegnjenih rokah čim bližje trupu, da zmanjšamo navor med bremenom in hrbtenico. Enako tehniko kot pri dviganju uporabljamo tudi pri spuščanju bremen.

## **B) DVIG TEŽJIH BREMEN S TEHNIKO MRTVI DVIG (DEAD LIFT)**

Imenujemo ga tudi tehnika ŽERJAVA.

Razkoračimo se za širino ramen, kolena rahlo upognemo in postavimo se čim bližje predmetu, ki ga želimo dvigniti. Sklonimo se v bokih ter vzravnamo glavo in hrbtenico. Pri tem moramo potisniti zadnjico nazaj kot da smo jo izbočili; to namreč pomaga hrbtenici pri vzdrževanju pravilne naravnosti. Nato zagrabimo predmet in ga dvignemo z potiskom bokov v smeri naprej. Ob tem pazimo, da breme držimo čim bližje telesu. Med dviganjem glavo in ramena pomaknemo nazaj, pri spuščanju predmeta pa uporabimo enako tehniko, predvsem pa smo zmeraj pozorni na to, da se med dviganjem ali spuščanjem predmeta ne obračamo.

## **C) DVIG LAHKIH PREDMETOV Z GOLFARSKO TEHNIKO**

Golfarji uporabljajo posebno tehniko, ki jo imenujemo golfarsko dviganje in je primerna za dviganje majhnih in lahkih predmetov s tal, brez prekomernega zapravljanja energije in brez nepotrebnega preobremenjevanja hrbtenice. Pri tej tehniki potrebujemo le nekaj opore – na primer stol, mizo ali golfarsko palico – na katero položimo roko, zato da razbremenimo hrbtenico in ohranimo ravnotežje.

Najprej si ogledamo predmet, ki ga želimo dvigniti, in celotno telesno težo prestavimo na eno nogo. Roko na nasprotni strani položimo na oporo in se sklonimo preko boka, pri tem pa lahko upognemo tudi obremenjeno koleno. Pri tem imamo glavo dvignjeno in vzravnano hrbtenico. Ko se sklonimo, dvignemo neobremenjeno nogo in ta noga nam služi kot nekakšna protiutež teži zgornjega dela telesa in nam pomaga, da se lažje ponovno vzravnamo, ne da bi uporabljali mišice spodnjega dela hrbtenice. Tehniko imenujemo tudi enonožni Mrtvi dvig.

## **D) DVIG LAHKIH PREDMETOV Z IZKORAKOM**

Ta tehnika je primerna za lažja bremena, ki jih zaradi velikosti ali oblike ne moremo pobrati z eno roko (recimo žoga). Z eno nogo stopimo kratek korak naprej zraven bremena tako, da imamo breme na medialni strani sprednjega stopala. Nato počepnemo k bremenu z zravnanim trupom in glavo. Kolena zadnje noge ne spuščamo na tla, da ohranjamo napetost telesa. Primemo breme in ga z dvigom iz počepa dvignemo z iztegnjenimi rokami (Movnat, 2014).

### 3 ZAKLJUČEK

Telesna drža celostno zadeva naše zdravje, vitalnost in zavest. Slaba drža najprej v telesu poruši ravnotežje med kostmi in sklepi, zakrči mišice in povzroča bolečino. S tem ustavi jasno in zbrano mišljenje ter povzroči izkrivljenost, ne le naše hrbtenice temveč tudi naše predstave o sebi, dogodkih in svetu okoli nas. S slabo držo podpiramo ugodje (navezanost na elektronske naprave, udobne kavče ipd.). Slaba drža vpliva na slabo prezračevnost pljuč ter skupaj s premalo gibanja pripomore k razvoju različnih bolezenskih stanj. Vsako slabo počutje ali telesna bolezen pa povzroča tudi občutke negotovosti, strahu, brezvoljnosti in zaskrbljenosti. Slaba telesna drža je glavni krivec za nastanek nefunkcionalnosti pri gibanjih, ki jih opravljamo vsakodnevno. Premajhna gibalna aktivnost v otroštvu lahko namreč povzroči nezadostne in nepravilne funkcije mišic, ki vplivajo na telesno držo. Sodobni način življenja še dodatno pripomore k manjšanju in okvaram motoričnih programov za izvedbo funkcionalnih gibanj. Dvigovanje s tal je tipični primer tega. Slaba drža telo že v izhodišču postavi v neustrezen položaj. Porušijo se gibalni vzorci, gibanja ne izvajamo več biomehanično pravilno, to pa lahko privede do okvare skeleta, bolečin ter gibalne nezmožnosti. Čeprav je v zadnjih šestih milijonih let človeško telo naredilo dolgo pot, njegovega potovanja še zdaleč ni konec. Ali nas čaka prihodnost, kot jo orisuje animirani film WALL-E, v katerem se bomo razlezli v raso debelih, kronično bolnih slabičev, katerih preživetje bo odvisno od zdravil, strojev in velikih korporacij? Menimo, da ne. Vse bolj se namreč razvija zavest, da je gibanje oziroma gibalna aktivnost pomembna in če oborožimo ljudi še z znanjem o tem, kako lahko vsak sam poskrbi za zdravo in funkcionalno telo, potem bojzani ni. Širiti znanje o tem pa je v prvi vrsti domena športnih pedagogov ter vseh, ki se tako ali drugače ukvarjajo z vzgojo v športu.

### 4 LITERATUR IN VIRI

- [1] DEMŠAR, A. Ortopedija. Maribor: Univerza v Mariboru, Visoka zdravstvena šola. 2003.
- [2] LIEBERMAN, Daniel E. Zgodba človeškega telesa: evolucija, zdravje in bolezen. Ljubljana: UMco. 2015.
- [3] MOVNAT. Certified Trainer Level 2 Manual. [interno gradivo]. MovNat, LLC. 2014.
- [4] SRAKAR, F. Ortopedija. Ljubljana: Univerza Edvarda Kardelja v Ljubljani. Višja šola za zdravstvene delavce. 1986.
- [5] ŠARABON, N., KOŠAK, R., FAJON, M., DRAKSLAR, J. [Online]. Nepravilnosti telesne drže: Mehanizmi nastanka in predlogi za korektivno vadbo. [Objavljeno 11. 3. 2015]. Dostopno na spletnem naslovu: <http://www.researchgate.net/publication/266356012>
- [6] ŠEF, A. Osnove športno - medicinskega nauka. Ljubljana: Državna založba Slovenije. 1950.
- [7] ZURC, J. Drži se pokonci. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Inštitut za kineziološke raziskave, Založba Annales. 2006.

## **ORIENTACIJSKA TEKMOVANJA PLANINSKE ZVEZE SLOVENIJE**

### **POVZETEK**

Živimo v deželi, ki ji gore dajejo poseben pečat. Postale so del nas, del naše tradicije in kulture. Njihov prostor nam omogoča koristno preživljanje prostega časa. Planinska zveza Slovenije (PZS) nam ponuja številne dejavnosti, ki omogočajo koristno preživljanje prostega časa. V gorskem svetu lahko hodimo, plezamo, tečemo, smučamo, in uživamo... Te dejavnosti ne samo da poskrbijo za zapolnitev prostega časa ampak hkrati krepijo naše zdravje. Mladinska komisija PZS nam ponuja orientacijsko dejavnost na tekmovalni ravni. S to dejavnostjo si razvijamo osnove gibanja s karto in osnovno uporabo kompasa in se tako pripravimo na samostojno in varno hojo po neznanem terenu. PZS poskrbi za izobraževanja s pomočjo delovanja planinskih društev, planinskih krožkov v osnovnih šolah, organizira različne seminarje in ponuja različno učno gradivo za usvajitev orientacijskih veščin. V prispevku predstavljam pozitivne vrednote orientacijskih tekmovanj pod delovanjem Mladinske komisije Planinske zveze Slovenije. Posebej izpostavljam vzgojno vrednoto orientacijskih tekmovanj, ki jo lahko izpeljemo z zelo pomebno športno dejavnostjo s primarno obliko gibanja, to je s hojo.

**KLJUČNE BESEDE: hoja, orientacijsko tekmovanje, prosti čas, skrb za zdravje**

## **ORIENTEERING BY ALPINE ASSOCIATION OF SLOVENIA**

### **ABSTRACT**

We live in a land where the mountains give it a special seal. They have become a part of us, a part of our tradition and culture. Their space gives us an opportunity for some quality lesiure time. The Alpine Association of Slovenia (AAS) offers a number of free time activities. In the mountains one can walk, climb, run, ski, and enjoy. These activities not only allow to fill ones free time but at the same time strenghten their health. The Youth Committee of AAS offers orientation activities at the competitive level. With this activity we learn the basic map orientation and the basic use of a compass, thus preparing ourselves for independent and safe hiking on an unknown terrain. The AAS provides for education through the activities of different alpine societies and alpine clubs at elementary schools. The AAS also organizes different seminars and offers various learning materials to gain orientation skills. In this article, I present the benefits of orienteering, which are carried out by the Youth Committe of AAS. Particularly emphasized is the educational value of orienteering, which can be achieved by means of a very important sports activity with the primary form of movement, that is, by walking.

**KEY WORDS: walking, orienteering, free time, health care**

## **1 UVOD**

»Orientacija pomeni ugotavljanje svojega položaja na terenu in ustrezno določitev nadaljevanja gibanja. Srečujemo jo v vsakdanjem življenju, na planinskih poteh in v obliki športne dejavnosti. Predstavlja skupek znanj, izkušenj in uporabe tehničnih naprav za gibanje v naravi. Kot sestavni del planinske dejavnosti jo vključujemo v nabor temeljnih znanj. Od leta 1959 je vključena v program Planinske šole. Namen učenja orientacije je, da posameznik pridobi znanje, s katerim lahko samostojno in suvereno obvladuje gibanje v gorskem svetu.« (O planinski orientaciji, b.d.). S tem, ko usvojimo orientacijske veščine pa hkrati skrbimo za zdrav slog življenja. Tako naredimo nekaj zase, da se lažje spopadamo z vsakdanjimi težavami in se pripravimo za dejavno življenje v starostnem obdobju.

Planinska zveza Slovenije (PZS) že vrsto let skrbi za orientacijske veščine. Posamezniki se prvih osnov naučijo v planinski šoli, na različnih tečajih in na orientacijskih tekmovanjih pod okriljem Mladinske komisije Planinske zveze Slovenije (MK PZS).

## **2 VPLIV HOJE NA PSIHOSOMATIČNO STANJE**

Hoja je učinkovita dejavnost za vsa starostna obdobja. Hoja ugodno vpliva na psihosomatično stanje človeka ter ima, kljub temu da dosega enake učinke kot druge športne zvrsti, nekatere prednosti. Te prednosti so:

- je dejavnost, za katero se porabi malo denarja;
- je dejavnost, ki se izvaja vse leto, povsod in skoraj ob vsakem času;
- hoja ne potrebuje specialne športne opreme;
- s hojo se lahko ukvarja vsak v vseh starostnih obdobjih;
- ta dejavnost zagotavlja visoko stopnjo varnosti v primerjavi z drugimi športnimi zvrstmi;
- je dejavnost, s katero se lahko ukvarja družina (Kristan, 1993).

### **A) S HOJO NAD HIPOKINEZIJO**

Hoja prestavlja temelj preventive proti pomanjkanju gibanja – hipokineziji. Hojo kot osnovni način gibanja ogroža sodoben način življenja. Veliko se govori o pomenu hoje, na drugi strani pa se čedalje bolj v sodoben način življenja uvajajo oblike dela, ki zmanjšujejo delež mišičnega dela. Za delo je to vsekakor dobro, za človekovo zdravje pa ne. Na nas samih je preloženo zavedanje o pomenu gibanja. Vsak bi moral upoštevati razmišljanje, da bi hojo morali sprejeti kot modno muho ter jo šteti za temeljno higiensko navado, kot so to umivanje zob, nega telesa in podobno. Tisti, kdor bo ohranil hodilno zmogljivost, bo lahko v starosti šel v naravo, med ljudi, se bo lahko razgibal in dajal smisel starosti življenja (Kristan, 1993).

### **B) VPLIV HOJE NA MIŠIČEVJE IN SKLEPE**

Pri orientacijskih tekmovanjih se zaradi tekmovanja samega in zaradi razgibanega sveta pri hitri hoji in hoji navkreber krepijo mišice, posebej mišice nog in medeničnega obroča. Z napornejšo

hojo se aktivirajo mnoga mišična vlakna, ki so pri navadni hoji nedejavna. Hoja po razgibanem, hribovitem svetu utrjuje sklepne vezi in povečuje trdnost kolčnega, kolenskega in skočnega sklepa ter omogoča boljše prehranjevanje sklepnih hrustancev. Tako se zavirajo degenerativne spremembe, ki povzročajo v sklepih hude bolečine (Kristan, 1993).

### **C) HOJA VPLIVA NA SRCE, OŽILJE IN DIHALA**

Srčna mišica se pri pospešeni hoji in hoji navkreber krepi. Srce se krepi z gibanjem, ki ga za dlje časa pripravi k hitrejšemu utripanju. Torej z živahno hojo in s hojo navkreber se srce lahko dovolj in velikokrat obremeni. Srce postane odpornejše in boleznir srca in ožilja niso pogoste, kot pri osebah, ki se premalo gibajo (Kristan, 1993). Zavedati se moramo, da hoja ni dovolj, da bi se izognili srčno-žilnim obolenjem. Potrebno je vključiti kontrolo prehrane ter opustiti kajenje (Kristan, 1993).

### **D) VPLIV HOJE NA TELESNO TEŽO**

Zadostno gibanje in zdrava, uravnotežena prehrana sta zelo pomembna za zdravje. Prekomerna telesna teža in debelost sta problema zahodnega sveta in danes tudi že dežel v razvoju. Zakaj se človek sploh redi? Odgovor je zelo preprost. Tisti, ki ne porabi vseh s hrano zaužitih kalorij, se začne rediti. Presežek kalorij se začne nabirati kot podkožno mastno tkivo. Tudi nasvet, kako poskrbeti za primerno telesno težo je preprost: več gibanja in manj hrane (Maučec Zakotnik, 2000).

### **E) VPLIV HOJE NA GIBALNE SPOSOBNOSTI**

Teoretiki so razdelili gibalne sposobnosti na: moč, gibljivost, hitrost koordinacije, preciznost in ravnotežje. Ali in kako te sposobnosti s hojo pri orientaciji vplivajo na gibalne sposobnosti? Gibalne sposobnosti, na katere hoja pri orientaciji lahko vpliva:

- Po poti, kjer je potrebno prilagajati korak trenutnim razmeram, se povečuje učinek na koordinacijo.
- Ravnotežje se razvija pri premagovanju neravnih tal, hoji po ozki stezi v strmem pobočju, stopanju po kamnih, opiranju na podlago samo z delom stopala (Kristan, 1993).

Gibalne sposobnosti, na katere hoja pri orientaciji ne more vplivati:

- Eksplozivna moč nima ustreznega vpliva, saj pri hoji ni eksplozivnih gibov.
- S hojo ne moremo razvijati ali povečevati gibljivosti, lahko pa ohranjamo vsakodnevno gibljivost.
- S hojo po lepi poti se ne da razvijati ali ohranjati koordinacije.
- Preciznost in hitrost se s hojo ne razvijata.
- Dolgotrajnejšega vzpenjanja z dodatno obremenitvijo ni, zaradi tega ne ohranjamo in ne razvijamo vzdržljivostne moči mišic nog in medeničnega obroča.
- Pri tovrstni hoji ne uporabljamo pri hoji navkreber palic in ne krepimo moči rok in ramenskega obroča (Kristan, 1993).



## F) PSIHOLOŠKI UČINKI HOJE

Ob telesni dejavnosti se človek lahko nauči prave sprostitve. V naravi lahko to dosežemo s hojo po gozdu, s poslušanjem ptičjega žvrgolenja, z opazovanjem živali, s pogledi v dolino ... Narava je terapija za vsakega, ki išče balzam za dušo. Duševno se bo sprostil s telesno dejavnostjo, torej tudi s hojo (Kristan, 1993). Pri ukvarjanju z orientacijsko dejavnostjo zaznavamo odlično priložnost, da se učencem približa hojo kot dejavnost, ki ponuja dejavno sprostitvev. Učenci se s tem, ko se ukvarjajo z orientacijsko dejavnostjo, aktivno sprostitjo. To sprostitvev dosežejo tudi, če tekmujejo, saj imata sprostitvev in uživanje na tekmovalni progi večjo veljavo kot pa tekmovalnost. Pomembno je še to, da so na tekmovalni progi sami ter da poleg izkazovanja naučenega znanja krepijo sodelovalnost, samostojnost in praktično uporabo orientacijskih veščin.

## 3 PLANINSKO ORIENTACIJSKO TEKMOVANJE

Že od prvih začetkov vzgojno izobraževalnega sistema planinske organizacije ima orientacija velik pomen. Kdor obvlada osnove gibanja s karto in osnovno uporabo kompasa, je pripravljen na samostojno in varno hojo na neznanem terenu. Planinska organizacija poskrbi za izobraževanja, ki potekajo v obliki seminarjev, nekateri posamezniki pa se učijo sami.

Prva planinska orientacijska tekmovanja so se začela pojavljati že v petdesetih letih, ki so po letu 1976 prešla v sistem področnih tekmovanj in najboljše ekipe so se udeležile takratnega republiškega tekmovanja. Z uvajanjem orientacijskega teka so planinska orientacijska tekmovanja izgubljala svoj pomen. Nekatera društva so v letu 1993 začela s tekmovanji znova. Ker so se tekmovanja nadaljevala in spet pridobivala na svoji veljavi, je MK PZS v letu 1997 začela oblikovati planinska orientacijska tekmovanja na formalni ravni. Odbor za orientacijo je sestavil pravilnik, uvedel področno in državno orientacijsko ligo. Tekmovanja se odvijajo v hribovitih ali gorskih območjih. Tekmovalci usvajajo in utrjujejo snov predmetov Planinske šole: lik planinca, zgodovina planinstva, organizacija planinstva, spoznavanje gorstev in gorniško znanje, poznavanje in varstvo gorske narave, planinska oprema, gibanje v gorah, nevarnosti v gorah, vremenoslovje, orientacija, planinske poti, prehrana v gorah, prva pomoč, gorska reševalna služba. Tekmovalci pokažejo še praktično (Slika1) in splošno planinsko znanje ter telesno pripravljenost.



**Slika 1:** Merjenje azimuta s kompasom.

Tekmovanje je namenjeno vsem planincem in tudi družinam. Sestavljene so različne kategorije:

- A - učenci do vključno 6. razreda osnovne šole,
- B - učenci od 7. do vključno 9. razreda osnovne šole,
- C - srednješolci (od 1. letnika srednje šole do vključno 18. leta),
- Č - mladina (od 19. leta do vključno 26. leta),
- D - člani (nad 27 let),
- E - starejši (člani nad 40 let),
- F - družine (najmanj eden od staršev in otroci do vključno zadnjega razreda osnovne šole),
- G - odprta (manj zahtevna, primerljiva s kategorijo B),
- H - odprta (zahtevna, primerljiva s kategorijama Č in D),
- I - odprta (srednje zahtevna, primerljiva s kategorijo C).

Tekmovanje poteka v ekipni konkurenci. Na tekmovanju lahko sodelujejo ekipe planinskih društev in ekipe drugih organizacij. Ekipe so sestavljene od treh do petih tekmovalcev. Ti niso ločeni po spolu. Za tekmovanje se uporablja Državna topografska karta merila 1:25.000 (DTK 25), planinska karta merila 1:25.000 ali izjemoma Državna topografska karta merila 1:50.000 (DTK 50). Na tekmovalni karti mora biti označeno: start v obliki enakokrakega trikotnika s stranico velikosti 6 mm, kontrolne točke v obliki kroga premera 4 mm in cilj v obliki kvadrata s stranico velikosti 6 mm. Za kategorije A, B, F so vse kontrolne točke vrisane, ostale kategorije si morajo posamezne točke vrisati na karto na podlagi rešenih nalog. Na karti je lahko od pet do deset kontrolnih točk, ki morajo biti poljubno a smiselno razporejene. Čas zadrževanja na progi je omejen in znaša dvakratni čas za prehojeno progo. Čas se meri le v minutah. Ko prispe zadnji član ekipe na cilj, se merjenje časa ustavi. Na posameznih točkah na progi so kontrolorji, ki so strokovno izobraženi za reševanje posameznih praktičnih nalog. Ti še preverijo pravilnost prihoda ekip. Nekatero kontrolno točko so brez kontrolorja – »mrtve točke« in ekipe opravijo kontrolo prihoda same. Kontrolne točke so na progi v obliki prizem. Na prizmah so perforatorji. Ti puščajo preluknjane sledi v različnih oblikah na kontrolnem listu. Pisne naloge iz splošnega znanja in znanja Planinske šole se večinoma rešijo pred odhodom na progo.

Tekmovanja potekajo v sedmih področnih ligah: Gorenjsko-dolenjska liga, Savinjska liga, Podravska liga, Zasavska liga, Rogaška liga, Primorska liga in liga Smrekovec. Koroška liga je trenutno neaktivna. Na področnih ravneh se izvedejo tri tekmovanja v šolskem letu. Najboljše ekipe iz področnih tekmovanj se uvrstijo na Slovensko planisko orientacijsko tekmovanje. Tekmovanja potekajo v vsakem vremenu (O planinski orientaciji, b.d.).

Cilji tekmovanja v orientaciji so:

- Medgeneracijsko druženje tekmovalcev iz različnih delov Slovenije ter razvijanje planinskega tovarištva.
- Udeleženci tekmovanja spoznavajo pokrajino.
- Upoštevanje načel Častnega kodeksa slovenskih planincev.
- Krepitev medsebojnega sodelovanja.

Posebej sta pomembna splošna cilja planinske vzgoje, ki ju Kristan (1993) pri učencih opredeljuje kot oblikovanje:

- pristnega, čustvenega, spoštljivega in kulturnega odnosa do narave kot posebne vrednote in
- pozitivnega odnosa do hoje v naravi kot najcenejše in najbolj dostopne športne dejavnosti ter učence hkrati usposablja za samostojno izletniško, pohodniško in gorniško delovanje v poznejših starostnih obdobjih.

PZS izvaja program usposabljanja za vaditelja orientacije PZS. Usposabljanje je sestavljeno iz dveh delov, in sicer iz seminarja orientacije in seminarja za traserje ter organizatorje planinskih orientacijskih tekmovanj.

#### **4 ORIENTACIJSKA DEJAVNOST V PLANINSKEM DRUŠTVU GORNJA RADGONA**

V Planinskem društvu Gornja Radgona že vrsto let skrbimo za temeljne orientacijske veščine. Na Osnovni šoli Gornja Radgona deluje planinski krožek. Vsi učenci, ki obiskujejo ta krožek, so člani društva. Nekateri izmed njih si sistematično pridobivajo orientacijska znanja, drugi nekaj časa sodelujejo, nato odnehajo iz različnih razlogov. V orientacijskih veščinah se preizkušajo tudi študentje, starejši planinci in družine.

Za kvalitetno izvedbo orientacijskih dejavnosti je potrebna dobra priprava. Ažman, Jazbec, Peršoja in Pollak (2001) pravijo, da posamezne planinske dejavnosti vsebujejo naslednje priprave: psihično, osebno, tehnično, organizacijsko, vsebinsko in telesno. Na koncu vsake orientacijske vaje in tekmovanja je potrebno narediti analizo.

##### **A) PSIHIČNA PRIPRAVA**

Ta priprava je najbolj pomembna. Zavedati se je potrebno, da so učenci na neznanem terenu popolnoma sami. Že pri teoretičnih vajah je potrebno učence dobro spoznati in vedeti, kako pripraviti skupino do konstruktivnega sodelovanja. Nikakor ni primerno, da bi se učenci na tekmovalni progi sprli in reševali konflikte med seboj. Potrebno je poskrbeti za sproščenost in z ustrezno motivacijo doseči, da se bodo učenci zavedali svojih sposobnosti. Na praktičnih vajah je koristno, da mentorji gredo z njimi na del proge, kjer se je še posebej potrebno posvetiti krepitvi konstruktivnega sodelovanja v skupini in upoštevati različna mnenja. Učence je potrebno navajati, da morajo na orientacijski progi sprejeti skupni dogovor. Če se ta izkaže za napačnega, je potrebno napako sprejeti, razumeti in jo popraviti. O samem poteku tekmovanja je potrebno seznaniti tudi starše (Ažman idr., 2001).

##### **B) TEHNIČNA IN OSEBNA PRIPRAVA**

Tehnična priprava obsega pripravo ustrezne opreme. Za tekmovanje vse ekipe potrebujejo komplet prve pomoči, kompas in karto. Nekateri ekipe pa še: višinomernik, geotrikotnik, ravnilo, šestilo. Vsak tekmovalec se nauči, kako si mora pripraviti osebno opremo. V nahrbtnik si pred

tekmovanjem pripravi dnevnik Akcije mladi planinec oziroma člansko izkaznico PZS, pisalo, dovolj pijače, nekaj hrane, rezervna oblačila. V obvezno opremo spadajo tudi planinski čevlji.

### **C) ORGANIZACIJSKA PRIPRAVA**

V osnovni šoli se pri uricah planinskega krožka predstavi teoretični vidik potrebnih znanj za orientacijo po neznanem terenu. Štirikrat do petkrat v šolskem letu se v društvu opravi praktični del orientacije v naravnem okolju. Za vajo se izbere neznan ali pa že poznan teren. Vse praktične vaje potekajo tako, kot če bi potekalo tekmovanje.

Ažman in idr. (2001) pravijo, da za vsako tekmovanje, vajo je potrebno pripraviti pisno sporočilo staršem. V sporočilu je potrebno navesti podatke o izvedbi vaj oziroma tekmovanj. Zelo pomembno je natančno planiranje odhoda in prihoda domov. Primerno je tudi, da se vzpostavi kontakt s prevoznikom, ki poskrbi za varen prevoz. Njemu je potrebno posredovati pot do prizorišča vaj, tekmovanj.

Društvo kritje stroške prevoza, startnine, opreme in prehrane.

### **D) VSEBINSKA PRIPRAVA**

Za uspešno sodelovanje na tekmovanju je potrebna tudi vsebinska priprava, ki zajema splošno planinsko znanje, vsebinsko znanje predmetov Planinske šole in orientacijske praktične veščine ter uporabo planinske tehnične opreme.

### **E) TELESNA PRIPRAVA**

Telesna pripravljenost se doseže s spodbujanjem aktivnega športnega udejstvovanja izven tekmovanj. S tem se krepi telesna pripravljenost za samo tekmovanje. Vse skrbno izvedene priprave bodo pripomogle k pozitivni motiviranosti in skrbnemu sodelovanju med tekmovalci na progi. Vzbudile bodo tudi ustrezno tekmovalnost in zadovoljstvo pri starših.

## **5 ANALIZA**

Z opravljeno analizo tekmovanj in vaj mentor bogati samega sebe ter se usposablja za kvalitetnejše delo brez težav. Vrednotenje navaja mentorja in tekmovalce na kritičnost. Po končanem tekmovanju mentor napiše poročilo, analizo in izvede publiciranje tekmovanja. Pri uri krožka se opravi skupna analiza. Izpostavijo se pomanjkljivosti, konfliktne situacije, pozitivne strani tekmovanja. Učenci zabeležijo tekmovanje v dnevnik akcije Mladi planinec. Pogledajo se fotografije. Poročilo je pisno. Zajema naslednje podatke: kraj tekmovanja, imena in priimke tekmovalcev, skupine in kategorije v katerih so tekmovalci tekmovali, organizatorja tekmovanja, uvrstitev skupin, posebnosti, morebitne napake, kaj je bilo dobro, napotke za v prihodnje, finančno poročilo, datum poročila. Poročilo služi za pridobivanje finančnih sredstev in kot vir delovanja planinskega društva.

## 6 SKLEP

Z orientacijsko dejavnostjo tako planinci poskrbijo za krepitev zdravja. S hojo kot osnovnim načinom gibanja se vpliva na psihosomatično stanje človeka. Ne samo, da je poskrbljeno za gibalni vidik, poskrbljeno je tudi za duhovni in izobraževalni vidik, saj se naravo lahko doživi kot učiteljico življenja. V ospredje prihaja vprašanje, kako in na kateri način krepiti to dejavnost še naprej. To vprašanje mora reševati širša družbena skupnost.

## 7 LITERATURA IN VIRI

- [1] Ažman, M., Jazbec, L., Jazbec, M., Peršolja, B. in Pollak, B. (2001). *Mentor planinske skupine. Učbenik – gradivo za usposabljanje mentorjev planinskih skupin*. Ljubljana: Planinska zveza Slovenije.
- [2] Kristan, S. (1993). *Izletništvo, pohodništvo, gornišтво*. Radovljica: Didakta.
- [3] Maučec Zakotnik, J. (2000). Telesna dejavnost, prehrana in regulacija telesne teže. V J. Turk (ur.), *Lepota gibanja: tudi za zdravje* (str. 40-55). Ljubljana: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije.
- [4] *O planinski orientaciji*. (b.d.). Pridobljeno s <https://mk.pzs.si/vsebina.php?pid=186>
- [5] *Fotografija v prispevku je last Planinskega društva Gornja Radgona*.

## **DRUŽENJE DVEH GENERACIJ**

### **POVZETEK**

V naši šoli že vrsto let namenimo nekaj časa tudi druženju z dedki in babicami. Vsako leto jim v mesecu novembru namenimo prireditev, tekom leta pa pripravimo različna druženja. Tako medgeneracijsko druženje postaja tradicija dobrega sodelovanja vseh sodelujočih. Spletamo pristne vezi ter uživamo v druženju. Skozi druženja se učimo, skrbimo za zdravje, gradimo vrednote, predvsem pa namenimo tisti čas samo drug drugemu. V letošnjem letu smo se v našem razredu odločili, da se bomo z dedki in babicami športno družili na bližnji trim stezi. V bližnjem parku ob naši šoli se razteza trim steza v dolžini 1545 metrov, na kateri je 16 točk z različnimi športnimi nalogami. V strokovnem prispevku je podrobneje opisano medgeneracijsko druženje.

**KLJUČNE BESEDE:** otroci, dedki, babice, šport, medgeneracijsko druženje

## **SOCIALIZING FOR TWO GENERATIONS**

### **ABSTRACT**

For many years, we have been spending our time in our school for dating with grandparents and grandmothers. Each year, we devote them to the event in november and during the summer we organize various gatherings. Thus intergenerational socialization is becoming a tradition of good participation by all participants. We are genuine friends and we enjoy having fun. Through socializing, we learn, we care for health, we build values and above all, we devote the same time to each other. This year, in our class, we decided to hang out with the grandparents on the nearby trim track. In the nearby park, our school stretches the track of 1545 meters in length, with 16 points with various sports tasks. In the professional contribution, intergenerational association is described in more detail.

**KEY WORDS:** children, grandparents, sports, intergenerational socializing

## 1 UVOD

Pri medgeneracijskem povezovanju gre za povezovanja med generacijami, predvsem gre za medčloveški odnos in uresničevanje medgeneracijske solidarnosti v današnjih družbenih razmerah. Ko govorimo o sožitju generacij, imamo v mislih sožitje med mladimi, srednje starimi in starimi, vendar tudi sožitje različnih generacij starih med seboj.

## 2 STARANJE V EVROPI

Vse družbe v Evropi se starajo. Razmerje med mlajšimi in starejšimi generacijami se spreminja na račun povečanega števila starejših. Tudi v Sloveniji predstavljajo starejši največjo družbeno skupino. 15,4 % slovenskega prebivalstva ima več kot 65 let in le 15 % je mlajših od 15 let. Takšna struktura prebivalstva nam nakazuje družbene posledice v prihodnosti: neravnovesje v družbi, spremembe na področju socialnega varstva, zdravstva, izobraževanja in dela.

## 3 MEDGENERACIJSKO SODELOVANJE

Medgeneracijsko sodelovanje je zavestna odločitev in v družbi, ki se stara, družbena nuja. Razumemo jo kot izmenjavo izkušenj in spoznanj, druženje, učenje, pomoč ene generacije drugi, ustvarjanje, ohranjanje in širjenje socialne mreže. Gre tudi za materialno varnost in ohranjanje kulturne dediščine. Družba mora sprejeti odločitev, da je medgeneracijsko sodelovanje potrebno in da ga podpira. Med globalne cilje medgeneracijskega sodelovanja spadajo vzpostavljanje sodelovanja in medsebojnega spoštovanja, krepitev solidarnosti med mlajšimi in starejšimi. Pomembno je vzpostavljanje vzgoje za strpnost in medsebojno razumevanje ter razvijanje pozitivne podobe staranja in starejših ljudi v družbi.

Zmožnosti in znanje starejših so pomemben del človeškega in družbenega kapitala. Aktiviranje in uporaba teh zmožnosti bi utrdila družbeni položaj starejših in kar je še pomembnejše, razbremenila bi mlajše generacije. Za družbeni razvoj je pomembno, da se dosežki preteklih rodov prenašajo na mlajše. V primerjavi z mlajšimi imajo starejši v izobilju predvsem izkustveno pridobljeno znanje. Njihovo znanje je z leti pridobilo določeno širino in primerjalni vidik ter priložnost, da se je v praksi preverilo in uporabilo. Sodelovanje obeh generacij bi mlajši zmanjšalo vložene napore na poti do ciljev ter pripomogle k sprejemanju bolj pravih odločitev. Kljub temu, da veljajo starejši za neizčrpen vir znanja in izkušenj jim le-tega tudi primanjkuje. Dejstvo je, da se svet spreminja in da so vse generacije primorane, da stopijo v korak s spremembami in se jim znajo ustrezno prilagoditi. Pomembno je, da razumemo, kako se svet spreminja, da ostanemo budni in vedoželjni in da delujemo, da se ne izključimo in ne dovolimo, da bi nas drugi potisnili na družbeni rob. Področja, ki se hitro spreminjajo, npr. nove komunikacije, zdravstvo, ekonomija, itd., zahtevajo sprotno učenje in informiranje, ki zadeva tudi starejšo generacijo. Povezovanje generacij v izobraževanju prinaša pretok znanja med njimi.

Naše babice in dedki s svojimi izkušnjami in razumevanjem pogosto prispevajo k vzgoji svojih vnukov in tako postanejo pomembni drugi v življenju otroka. Stari starši prenašajo svoje

izkušnje na vnuke, ti pa jim prinašajo veliko veselja in popestrijo marsikateri dan. Prav je, da otrokom že v najnežnejši dobi privzgojimo socialni občutek za druge generacije, za drugačne, za bolne. V osnovnih in srednjih šolah so se oblikovali programi Prostovoljno delo srednješolcev in osnovnošolcev, ki se izvajajo med šolskim letom. Namen teh program je, da bi vsaj nekoliko omilili osamljenost, izoliranost in občutek nepotrebnosti starih ljudi v domu.

Medgeneracijsko sodelovanje prinaša novo kvaliteto življenja sodelujočemu, zagotavlja občutek sprejetosti, varnosti in smiselnosti, utrjuje in širi socialne mreže, lajša osamljenost ter krepi duševno in telesno zdravje, pomeni konkretno pomoč. Človek naj bi imel v vsakem obdobju svojega življenja možnost, da se druží, živi in sodeluje z vsemi generacijami. To je pomembno za vse starosti, za vsakega, za vseživljenjsko učenje. Potrebno bi bilo zagotoviti dovolj organiziranih struktur za sožitje generacij, saj se ljudje najbolj povežemo med seboj takrat, ko se za nekaj zavzemamo ali ko nekaj ustvarjamo skupaj.

#### 4 NAŠE MEDGENERACIJSKO ŠPORTNO DRUŽENJE NA TRIM STEZI

V okviru tedna otroka smo se odločili povabiti v šolo dedke in babice ter se z njimi športno družiti na svežem zraku. V bližnjem parku ob naši šoli imamo urejeno trim stezo v dolžini 1545 m, na njej pa je 16 točk z različnimi športnimi nalogami.



Slika 1: Zemljevid Trim steze.



Slika 2: Oznake Trim teze po gozdu.

Dedkom in bobicam smo naročili naj pridejo v športni opremi ter z veliko dobre volje in energije. Dobili smo se kar pred Trim stezo. Najprej smo jih nagovorili, si poiskali vsak svojega obiskovalca ali obiskovalce. Dedki in babice so prišli v tolikšnem številu, kot jim je dopuščal čas, saj so današnji dedki in babice tudi še zelo mladi in zato jih veliko še vedno hodi v službo. Tisti učenci, ki so bili brez obiskovalcev so se pridružili drugim s katerimi se družijo tudi izven šole ali pa so šli z učiteljicami. Odpravili smo se po poti od prve pa vse do zadnje točke. Naloge na točkah so zelo raznolike od vaj za moč, spretnostnih, ravnotežnih nalog pa vse do miselnih. Celotno Trim stezo z vsemi vajami smo obhodili v dobri uri in pol. Bilo je nadvse prijetno in koristno druženje. Odločili smo se, da podobne projekte še ponovimo.





**Sliki 3, 4:** Tabla z napisano ter narisano nalogo na določeni točki.



**Slika 5:** Ena izmed nalog.



**Slika 6:** Uvodno ogrevanje.



**Sliki 7, 8:** Medgeneracijsko izvajanje vaj na Trim stezi.

## **5 ZAKLJUČEK**

Ob zaključku smo ugotovili, da so takšna druženja odlična priložnost za povezovanje, z njimi pa hkrati ohranjamo zdrav duh v zdravem telesu. Zavedamo se, da je današnji način življenja hiter in drugačen, zato želimo s svojim delovanjem ohranjati delček tistega, kar nam v življenju ogromno pomeni. Dedki in babice so zakladnica dobrih idej, odličnih nasvetov in neprecenljivih izkušenj.

## **6 LITERATURA IN VIRI**

[1] Berčan, M.: Pomen medgeneracijskega povezovanja za mlajšo in starejšo generacijo, Filozofska fakulteta, diplomsko delo, 2007.

[2] Findeisen, D. Slovenska univerza za tretje življenjsko obdobje je oblika socialnega kapitala in je primer trajnega sožitja generacij (<http://www.univerzazatretjeobd-drustvo.si/strokovniclanki.htm>, pridobljeno 19.2.2009).

[3] Šantej, A. Starejši – neizkoriščen zaklad človeških virov: starost je lahko nova priložnost v življenju (<http://www.univerzazatretjeobd-drustvo.si/strokovniclanki.htm>, pridobljeno 19.2.2009).

## Z MOTIVACIJO DO GIBANJA

### POVZETEK

Tek predstavlja velik napor za telo. Za današnji način življenja, predvsem otrok in mladine, predstavlja hudo breme, ki se mnogim zdi nepotrebno. Prav zato je težko motivirati otroke za takšen napor, kot ga predstavlja tek na 600 metrov. Otroke skušamo motivirati za tek in jim vzbuditi zavedanje, da je gibanje pomembno za zdrav način življenja in splošno dobro počutje. Kot rezultat poudarjanja pomembnosti gibanja ugotavljamo, da so bili na OŠ Beltinci rezultati testiranja teka na 600 m leta 2016 v povprečju boljši za skoraj 20 sekund od leta poprej.

**KLJUČNE BESEDE:** gibanje, motivacija, šport, zdrav način življenja, dobro počutje, merjenje, rezultati

## MOTIVATION FOR MOVEMENT

### ABSTRACT

Running is a great effort for a body. In today's way of life, especially children and youth, it presents a heavy burden that many people find unnecessary. That is why it is difficult to motivate the children for such an effort as a 600-metre run. We try to motivate the children for running and raise their awareness that movement is important for a healthy lifestyle and a general well-being. As a result of emphasizing the importance of the movement, the results of the 600-metre run were better for 20 seconds in a year 2016 than a year before.

**KEY WORDS:** movement, motivation, sport, measurement, results

## 1 UVOD

Športno-vzgojni karton (ŠVK) je nacionalni program za spremljanje telesnega in gibalnega razvoja otrok in mladine. Vanj so vključene vse slovenske osnovne in srednje šole. Analize kažejo, da se na spodnji poziciji telesno zmogljivih otrok in mladine nahaja Pomurje. Na naši šoli so rezultati v okviru slovenskega povprečja, bistveno slabši rezultati pa so predvsem pri vzdržljivostnem teku (tek na 600 m). Da bi dosegli vsaj slovensko povprečje, smo pri urah športa dali poudarek na izboljšanju te sposobnosti, a se rezultati kljub vsemu niso bistveno izboljšali. Leta 2016 pa smo se odločili, da bomo kot športni dan ponudili tek na 600 m v okviru testiranja za ŠVK. Bistvena razlika je torej bila, da smo v prejšnjih letih testiranje za tek na 600 m izvajali pri urah športa, kjer so učenke in učenci tekli po razredih, v drugem primeru pa so jih je gledali in vzpodbujali vsi učenci predmetne stopnje. Razlike med tema vzorčnima primeroma so bile več kot očitne. Leta 2016 so bili rezultati v povprečju boljši za skoraj 20 sekund. Ob tem se postavlja vprašanje, zakaj je bila takšna razlika in kakšno vlogo ima pri tem motivacija.

## 2 MOTIVACIJA

Motivacija je razlog, da ljudje delamo. Brez tega ne moremo opravljati aktivnosti, zadovoljevati svojih potreb in uresničevati zastavljenih ciljev. Motivacija je neka gonilna sila, ki nas prisili, da ravnamo v skladu z nekim ciljem. Najpogosteje se pojavlja pojmovanje motivacije, razdeljeno na dva tipa: notranjo (intrinzično) in zunanjo (ekstrinzično).

**Intrinzična motivacija** pomeni vključenost posameznika v določeno aktivnost zaradi zadovoljstva in užitka ob njenem izvajanju, brez zunanjih in notranjih pritiskov in brez pričakovanja nagrade. Vsa ravnanja so motivirana zaradi osebnega interesa. Posledica je občutek zadovoljstva ob izvajanju neke dejavnosti in ob rezultatih, ki jih oseba pri tem doseže.

**Ekstrinzična motivacija** se nanaša na množico razlogov, ki so zunaj človeka. Posameznik je motiviran zaradi nekega pričakovanega rezultata, ta je pomembnejši od procesa. Tovrstno motivacijo sprožijo le zunanji dejavniki in vzpodbude (nagrada, pohvala, ocenjevanje, kazen). Če vir zunanje spodbude izgine, dejavnost preneha (Povzeto po Tušak idr., 2003).

## 3 SPREMLJANJE GIBALNIH (MOTORIČNIH) SPOSOBNOSTI

Da lahko ugotovimo, ali gibalne sposobnosti razvijamo, moramo le-te testirati. Na osnovi testiranja lahko ugotovimo, ali napredujemo ali nazadujemo v svojih sposobnostih. Pri športu v šoli že od leta 1986/87 izvajamo meritve za ŠVK. Trenutno ima vsak učenec svoj osebni ŠVK, na katerem so njegovi osebni podatki in rezultati merjenj. Merjenja izvajamo iz treh morfoloških značilnosti in osmih testov, s katerimi merimo gibalne sposobnosti in so enaki za vso osnovnošolsko in srednješolsko populacijo v Sloveniji, tako da so ti testi primerljivi med seboj. Eden izmed testov je tek na 600 m, s katerim merimo splošno vzdržljivost telesa.

S pomočjo podatkov lahko otroci in njihovi starši spremljajo telesni in gibalni razvoj, učitelji športa pa pridobimo pomembne informacije, na podlagi katerih otrokom in mladostnikom strokovno pomagamo pri njihovem razvoju.

#### 4 ANALIZA

V dveh vzorčnih primerih, ki sem jih izbral za primerjavo, smo meritve učencev od 6. do 9. razreda izvajali na dva različna načina. Testiranja smo izvajali učitelji športa (trije na šoli) na 400-metrskem atletskem stadionu. Leta 2015, kot tudi to počnemo običajno, smo vsa testiranja izvajali pri rednih urah športa, vsak učitelj za svoj oddelek, ločeno po spolu. Leta 2016 smo se zaradi odpadlega jesenskega kroša (slabo vreme) odločili, da ne bomo izvedli klasičnega kroša v parku, ampak bomo kot športni dan ponudili tek na 600 m, rezultati merjenja pa bodo šteli za ŠVK.

Kaj pomeni motivacija pri učencih, lahko nazorno vidimo v razlikah pri merjenjih. Leta 2015 so bila vsa merjenja opravljena v mesecu aprilu, leta 2016 pa smo imeli športni dan 13. aprila.

**Tabela 1:** Primerjava teka na 600 m na OŠ Beltinci v sekundah pri testiranju med letoma 2016 in 2017.

Učenci	2015	2016	Učenke	2015	2016
Skupaj:	163	143	Skupaj:	183	164
Slovenija	147	147	Slovenija	164	164
Odstopanje	-16	+4	Odstopanje	-19	0
<b>Razlika</b>		<b>+20</b>	<b>Razlika</b>		<b>+19</b>

Rezultati merjenja pri učencih so bili leta 2015 za 16 sekund slabši od slovenskega povprečja, v letu pa celo za 4 sekunde boljši. Razlika med letoma 2015 in 2016 je torej znašala kar 20 sekund.

Pri učenkah je bil rezultat merjenja leta 2015 kar za 19 sekund slabši kot leta 2016, ko so učenke tudi dosegle slovensko povprečje.

#### 6. razred:

**Tabela 2:** Primerjava v 6. razredu.

Učenci	2015	2016	Učenke	2015	2016
6.a		172,8	6.a		152,7
6.b		141	6.b		175,2
6.c		153,5	6.c		155,6
Skupaj:	164	156	Skupaj:	179	161
Razlika:		<b>+8</b>	Razlika:		<b>+18</b>
Slovenija	156	156	Slovenija	165	165
Odstopanje	-8	0	Odstopanje	-14	+4

Pri šestih razredih je skupna razlika večja pri učenkah, saj so leta 2016 čas teka izboljšale za 18 sekund, učenci pa za 8 sekund, kar je sicer najmanj med vsemi razredi. So pa učenci kljub vsemu v letu 2016 dosegli slovensko povprečje in so tudi leta 2015 najmanj zaostajali za njim.

### 7. razred:

**Tabela 3:** Primerjava v 7. razredu.

Učenci	2015	2016	Učenke	2015	2016
7.a		143,9	7.a		157,1
7.b		139,3	7.b		160,5
7.c		143,2	7.c		162,2
Skupaj:	168	142	Skupaj:	177	160
Razlika:		<b>+26</b>	Razlika:		<b>+17</b>
Slovenija	151	151	Slovenija	163	163
Odstopanje	-17	+9	Odstopanje	-14	+3

Pri sedmih razredih je skupna razlika zelo velika, še posebej pri učencih, saj so leta 2016 čas teka izboljšali kar za 26 sekund, dekleta pa za 17 sekund. Vsi so v letu 2016 tudi presegli slovensko povprečje, učenci za 9 sekund, učenke pa za 3 sekunde.

### 8. razred:

**Tabela 4:** Primerjava v 8. razredu.

Učenci	2015	2016	Učenke	2015	2016
8.a		147,3	8.a		164,6
8.b		140,6	8.b		165,2
8.c		129,1	8.c		162,8
Skupaj:	163	139	Skupaj:	192	164
Razlika:		<b>+24</b>	Razlika:		<b>+28</b>
Slovenija	144	144	Slovenija	163	163
Odstopanje	-19	+5	Odstopanje	-29	-1

Pri osmih razredih je skupna razlika največja, še posebej pri učenkah, saj so leta 2016 čas teka izboljšali kar za 28 sekund, učenci pa za 24 sekund. Kljub vsemu učenke niso presegle slovenskega povprečja, so se pa vsaj zelo približale, kar je v primerjavi z letom prej odličen dosežek.

### 9. razred:

**Tabela 5:** Primerjava v 9. razredu.

<b>Učenci</b>	<b>2015</b>	<b>2016</b>	<b>Učenke</b>	<b>2015</b>	<b>2016</b>
9.a		137,4	9.a		166,8
9.b		136,8	9.b		167,8
9.c		138,5	9.c		181,6
Skupaj:	158	137	Skupaj:	183	172
Razlika:		<b>+21</b>	Razlika:		<b>+9</b>
Slovenija	136	136	Slovenija	166	166
Odstopanje	-22	-1	Odstopanje	-17	-8

Deveti razredi sicer niso presegli slovenskega povprečja, učenci zaostajajo za eno sekundo, učenke pa za osem sekund, kljub vsemu pa so kar za 22 (učenci) in 17 (učenke) sekund izboljšali čas od prejšnjega leta. V devetih razredih je predvsem pri učenkah že zelo vprašljiva kakršnakoli motivacija za tek, tako da rezultati niso niti presenetljivi.

## **5 ZAKLJUČEK**

Razlike v merjenjih med letoma 2015 in 2016 so več kot očitne. Po tem lahko sklepamo, da je v prvem primeru, ko je prevladovala notranja motivacija, se pravi, ko so tekli v precejšnji meri zaradi aktivnosti same in za zadovoljstvo, ki izhaja iz samega nastopanja, bila le-ta bistveno nižja. V drugem primeru, ko pa je prevladovala zunanja motivacija, ko je posameznik motiviran zaradi nekega pričakovanega rezultata in ki jo sprožijo le zunanji dejavniki in vzpodbude, bila motivacija na občutno višjem nivoju. Sklepamo lahko torej, da je za učence predstavljalo dejstvo, da jih nekdo opazuje, ocenjuje, spremlja, zelo pomembno motivacijsko sredstvo in so se zaradi tega bolj potrudili ter tako dosegli bistveno boljše rezultate.

Na koncu se postavlja vprašanje, ali merimo vzdržljivost ali motivacijo za vzdržljivostni tek? Koliko so potem rezultati odvisni od sposobnosti same, v našem primeru vzdržljivosti in koliko od motivacije, da bi učenke in učenci šeststometrsko razdaljo pretekli čim hitreje? Seveda je naloga učiteljev, da učence znamo tudi uspešno motivirati za določene dejavnosti, vendar je v našem primeru očitno, da je motivacijo predstavljal nek zunanji dražljaj, dokaj neodvisen od nas učiteljev.

## **6 LITERATURA IN VIRI**

[1] Tušak M., Misja R., Vičič A.: Psihologija ekipnih športov, Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani, 2003.

[2] Navodila za izpolnjevanje športno-vzgojnega kartona, republika Slovenija, Ministrstvo za šolstvo in šport.

[3] SLOFit 2014 - Analiza telesnega in gibalnega razvoja otrok in mladine slovenskih osnovnih in srednjih šol v šolskem letu 2013/2014, Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani, 2014.

## ZGODNJE UČENJE ANGLEŠČINE SKOZI GIBANJE IN IGRO

### POVZETEK

Učenje preko gibanja in igre je pomembno zlasti pri mlajših otrocih. Tako zadovoljimo njihovo osnovno potrebo po gibanju. Gibalne dejavnosti so ključnega pomena tudi pri učenju tujih jezikov. Vključujemo jih lahko v vse dele učne ure. Otroci si navodila za delo, nove besede, besedne zveze, pesmice lažje zapomnijo ob gibanju. Z gibom pa lahko pokažejo tudi svoje razumevanje. Tako se lahko učenci pri pouku veliko gibajo in hkrati učijo na zabaven in preprost način. Tudi didaktična priporočila učnega načrta spodbujajo učitelja k vključevanju igralnih ter gibalnih dejavnosti v zgodnje poučevanje in učenje tujega jezika – angleščine. Spodbujajo celosten, veččutni pristop in medpredmetno povezovanje, kar pripomore k boljši zapornitvi naučenega. V prispevku bom predstavila metodo celostnega telesnega odziva (Total Physical Response) in kako jo lahko vključimo v pouk angleščine, kako si lahko dejavnosti prilagodimo in jih nato uporabimo tudi pri ostalih predmetih v 1. triletju osnovne šole.

**KLJUČNE BESEDE:** angleščina kot tuji jezik, igre, gibalne dejavnosti, celostni telesni odziv, medpredmetno povezovanje

## EARLY ENGLISH TEACHING THROUGH MOVEMENT AND GAMES

### ABSTRACT

Learning through movement and play is important especially for younger children. This is how we satisfy their basic need for movement. Physical activities are also crucial in the learning of foreign languages. We can include them in all parts of the lesson. Children can easily remember new words, phrases, instructions for work and songs when they are moving. With the movement they can also show their understanding. In this way, pupils can move and learn at the same time in a fun and easy way. The didactic recommendations in the curriculum also encourage teachers to integrate games and physical activities into early teaching and learning a foreign language - English. They promote a holistic, multi-sense approach and cross-curricular integration, which helps us to better memorize the learned. In the paper I will present the method Total Physical Response and how to incorporate it into English lessons, how we can adapt our activities and then apply them to other subjects in the first three grades of elementary school.

**KEY WORDS:** English as a foreign language, games, physical activities, Total Physical Response, cross-curricular connections



## 1 UVOD

Ljudje zelo hitro pozabljamo. V spominu nam ostane 10 % tistega, kar preberemo, 20 % tistega, kar slišimo, 30 % tistega, kar vidimo, 50 % tistega, kar vidimo in slišimo ter 70 % tistega, kar vidimo, slišimo in kasneje o tem tudi govorimo. Največ, kar 90 % pa si zapomnimo, če to vidimo, slišimo, povemo in to tudi storimo (Dale, 1969). Kot učitelji tujega jezika se moramo zgoraj napisanega dobro zavedati in misliti na to pri načrtovanju in izvajanju pouka. Naša naloga je (to je razvidno tudi v učnih načrtih za tuji jezik v 1., 2. in 3. razredu), da v pouk vključujemo različne pristope, ki so pogojeni s starostjo učencev, so čustveno in kognitivno sprejemljivi, privlačni, uporabni in zabavni ter spodbujajo učence k vključevanju in razvijanju domišljije in ustvarjalnosti. Tako imata pomembno vlogo pri zgodnjemu učenju tujega jezika gibanje in igra. Dejavnosti, ki jih uporabljamo, morajo učenca pritegniti, ga zabavati in seveda učiti. Tako se bodo otroci učili z veseljem, naučili se bodo hitreje in tudi njihovo znanje bo trajnejše.

## 2 UČENJE JEZIKA Z GIBANJEM IN IGRO

Učenje tujih jezikov v zgodnjem in srednjem otroštvu naj bi bilo čim bližje naravnemu pridobivanju prvega jezika, torej preko igre in popolnega telesnega odziva. Igra bogati otrokovo raziskovanje in dožemanje okolice ter samega sebe. Igralne dejavnosti ohranjajo notranjo motivacijo pri učencih, kar vpliva na njihovo večje sodelovanje pri pouku, interes in veselje do učenja tujega jezika.

Brumnova (2004) pravi, da gre pri otrocih za celostno pridobivanje vrste novih vedenj in spoznanj – spoznavanje glasovne podobe tujega jezika, ugotavljanje pomena drugače zvenceh besed, opazovanje podobnosti v pravilih njihove rabe. Temu primerne morajo biti tudi metode, strategije in tehnike poučevanja, ki vsebujejo:

- številne igre (posnemovalne, raziskovalne, domišljjske, simbolične),
- rabo in urjenje jezikovnih struktur v sporočanjem kontekstu (govor, petje, recitiranje, ritmiziranje, igranje vlog),
- spodbujanje tvorbe besedil po vzorcu (ang. *Pattern drill/practice*), dopolnjevanje, razvrščanje in povezovanje jezikovnih struktur (sheme, urejevalne tabele),
- nebesedni odziv (ples, gib, risanje, likovno oblikovanje).

Izbrane didaktične, jezikovne in komunikacijske igre (skupinske, individualne, situacijske, gibalne, ugibalne, spominske) učenca na tej stopnji motivirajo in sprostitjo, ob njih pa avtomatizira različne tujejezikovne strukture (slovnico, besedišče, izgovorjavo, spretnosti) ter pridobiva pri tekočnosti uporabe jezika in njegovo sporočilno vrednost. Igre so zabavne, hkrati pa neprecenljive vrednosti pri odpravljanju čustvenega filtra pri jezikovnem »inputu« in »outputu«. Otrokove misli niso osredotočene na pridobivanje tujega jezika, jezik pridobiva spontano, neprisiljeno, v realnih govornih situacijah. Čeprav je jezikovna produkcija vodena, se raba jezika utrjuje smiselno in v avtentičnih situacijah (Brumen, 2004).

Podobno v svoji knjigi Igramo se ugotavlja Seliškarjeva (1995), ki pravi, da morajo biti vse aktivnosti v razredu zabavne, kratkočasne, zanimive, privlačne in morajo predstavljati izziv za otroka. Najpomembneje pa je, da so kratke in različne. Ne vztrajamo dolgo pri eni aktivnosti. Pouk naj bo dinamičen, to pomeni prepletanje različnih aktivnosti: gib, beseda, melodija, risba. Aktivnosti pa morajo biti dovolj preproste, da bodo otroci razumeli, kaj od njih pričakujemo.

### **3 POPOLNI TELESNI ODZIV**

Popolni telesni odziv (angl. *Total Physical Response* ali *TPR*) je celostni pristop učenja tujega jezika, ki ga je izumil ameriški pedagog in profesor psihologije James Asher. Temelji na predpostavki, da se dodatnih jezikov učimo podobno kot maternega jezika. To je pristop, ki poskuša učiti jezik prek govora, obenem pa tudi prek fizične aktivnosti. Otrok jezik najprej posluša in razume, šele nato ga je zmožen tudi govoriti. Mlajši otroci tako do potankosti razumejo navodilo »*Poberi svinčnik in ga daj na mizo.*«, se nanj pravilno odzovejo, niso pa sposobni tega izgovoriti. Asher (2009) poudarja, da naj bi tako potekalo tudi učenje tujega jezika. Učenci najprej le poslušajo jezik in izpolnjujejo navodila, šele ko so pripravljeni, pa spregovorijo. Tako se učenci najprej odzivajo s telesno aktivnostjo na kratka in preprosta navodila, ki sčasoma postanejo daljša in sestavljena. Glavna ugotovitev vseh njegovih raziskav je, da se učenje jezikov ne začne preko produkcije, ampak prek sprejemanja. To pomeni, da je na začetku vedno prisotna t. i. tiha doba, ki lahko traja različno dolgo, šele nato sledi govor.

Osnovo metode popolnega telesnega odziva sestavlja šest korakov:

1. učitelj poda ukaz in sam izvede gib
2. učitelj poda ukaz in skupaj z učenci izvede gib
3. učitelj poda ukaz in učenci sami izvedejo gib
4. učitelj določi enega od učencev, da poda ukaz
5. vlogi učenca in učitelja se zamenjata; učenec podaja ukaze učitelju in ostalim učencem
6. učitelj in učenec nadgradita ukaz ali ga zamenjata z novim

#### **3.1 METODA POPOLNEGA TELESNEGA ODZIVA PRI POUKU TUJEGA JEZIKA**

Učenje tujih jezikov v prvem triletju mora biti čim bolj približano naravnemu pridobivanju prvega jezika, zato je popoln telesni odziv idealen pristop, ki spodbuja učence k aktivnemu sodelovanju. Tako učenje poteka preko gibalnih aktivnosti, pesmi, zgodb in iger, ki omogočajo učencu, da učno snov slišijo smiselno v kontekstu in se na to lahko neverbalno odzovejo. Pri poučevanju z metodo popolnega telesnega odziva je zelo pomembno, da učitelj poskrbi za dobro počutje učencev v razredu, tako da se bodo ti sproščeno gibalno po navodilih učitelja.

Popolni telesni odziv zadovoljuje osnovno otrokovo potrebo po gibanju. Frost (2004) pravi, da ga je dobro uporabljati v razredu, saj je zabaven in dinamičen pristop. Učinkovit je tako pri mlajših učencih kot tudi najstnikih. Učenci si tako lažje zapomnijo besede in fraze, saj jih dejansko ponazorijo. Uporaben je za vse učence, tako mlajše kot tudi starejše. Dobro vpliva na hiperaktivne učence in na učence z gibalno-telesno inteligenco, ki morajo biti aktivni v razredu.

Zaradi samega načina dela (frontalno ali skupinsko) je priporočljiv tudi za sramežljive učence in učence s slabo samopodobo. Omogoča namreč, da tudi tisti, ki navodil mogoče niso razumeli, posnemajo sošolce in si sčasoma tudi zapomnijo besedo ali frazo. Pristop je uporaben tako v velikih kot tudi v majhnih razredih. Ni pomembno, koliko učencev je v razredu, dokler je učitelj pripravljen prevzeti vodstvo, bodo učenci sledili. Ne zahteva veliko časa za pripravo materialov, saj učenci razumevanje ponazorijo s telesom, kretnjami in mimiko.

Metodo popolnega telesnega odziva lahko v razredu uporabljamo za učenje in ponavljanje (Frost, 2004):

- besedišča, povezanega z gibanjem (*smile, wriggle, jump*),
- slovničnih časov – preteklik, sedanjik in prihodnjik (*Every morning I clean my teeth, I make my bed, I eat breakfast.*),
- zahtev/navodil (*stand up, close your eyes*),
- zgodb in pravljič,
- jezika, ki se ga pogosto uporablja v razredu (*open your books, listen*).

#### **4 PRIMERI GIBALNIH DEJAVNOSTI PRI POUKU TUJEGA JEZIKA**

Brumnova (2004) pravi, da mora biti priprava in izvedba iger oz. dejavnosti, ki jih uporabljamo pri pouku, preprosta, enostavna za izvajanje, čeprav vključujejo intelektualni izziv. Učenec je naj v njih samostojen, igra naj ga navaja na samoorganizacijo, razvija kognitivne sposobnosti (sestavljanje, povezovanje, oblikovanje, gradnja, posnemanje, domišljijo), hkrati pa avtomatizira tuje jezikovne vzorce, ki mu bodo pozneje pomagali pri sistematičnem učenju.

Na spletu najdemo številne spletne strani, bloge in druge vire, ki nam ponujajo možnosti vključevanja popolnega telesnega odziva v pouk, v vsakodnevne dejavnosti in tudi v samo vzgojo otroka. Spodaj predstavljene gibalne dejavnosti sledijo metodi popolnega telesnega odziva in jih lahko vključimo v vse dele pouka (uvodno motivacijo, obravnavo snovi, utrjevanje, preverjanje in ocenjevanje in zaključni del). Dejavnosti lahko prilagajamo tako sami vsebini kot tudi predmetu samemu. V pomoč pri izvedbi iger so nam lahko slikovne kartice, ki učencem dajo še dodatno podporo.

##### **4.1 GIBALNE IGRE**

Navodila za igranje iger morajo biti kratka, jasna in preprosta, učenci jih morajo razumeti. Pri tem si pomagamo z demonstracijo, še posebno ko igro prvič predstavimo učencem. Nekatere igre učenci že poznajo in so se jih igrali že v maternem jeziku, tako da pravil ni potrebno podrobno predstavljati.

###### ***Simon pravi (Simon says)***

Učenci stojijo v krogu ali pri svojih mizah. Simon je deček, ki rad daje navodila, npr. »*stand up, sit down, turn around, jump, clap your hands, go to the door, touch your nose*«... Če učitelj pred

navodilom reče »Simon says«, učenci sledijo njegovim navodilom, drugače morajo mirovati. S to nalogo lahko učitelj ponovi različno besedišče.



Slika 1: Igranje igre *Simon says* v 2. razredu.

### ***Tihi telefon (Chinese whispers)***

Učenci drug za drugim stojijo v 3 ali 4 skupinah. Učitelj zašepeta (ali jim pove navodilo zunaj učilnice tako, da ne slišijo ostali učenci) prvim učencem v vrsti navodilo, npr. »Put this pencil under the chair« ali »Put this book on the table«. Učenci tečejo k svoji skupini, povedo navodilo na uho naslednjemu učencu, sporočilo potuje do konca vrste, zadnji v vrsti steče naprej in izvede navodilo. Skupina, ki je najhitrejša in pravilno izvede navodilo, dobi dve točki. Ostale skupine za pravilno izvedbo naloge dobijo eno točko. Zmaga skupina z največ točkami. Igro lahko uporabimo za utrjevanje različnega besedišča.

### ***Dan – noč (Day – night)***

Učenci stojijo po prostoru. Učitelj kaže slikovne kartice in opisuje, kaj je na njih. Če je trditev pravilna, morajo vsi stati, če je trditev napačna, vsi počepnejo. Igro se lahko igramo tudi tako, da tisti učenec, ki se zmoti, izpade in se usede na tla. Igra se konča, ko ostane samo en učenec.

## **4.2 GIBALNE PESMI, RIME, DEKLAMACIJE**

Na spletu najdemo številne pesmi, rime, izštevanke, prstne igre in deklamacije, ki imajo že sestavljena zaporedja gibov glede na besedilo. Le te vsebujejo preprost jezik, z veliko ponavljanja. Pri pesmih s popolnim telesnim odzivom učenci izvajajo gibe glede na besedilo pesmi, zato lahko prav vsaka pesem postane pesem s popolnim telesnim odzivom, če ob besedilu, ki ga govorimo ali pojemo, izvajamo tudi določene telesne gibe.

### ***Naredimo krog (Make a Circle)***

Učitelj povabi učence v krog in začne prepevati pesem *Make a circle*. Učenci prepevajo in gibalno izvajajo pesem. Pesem se konča s tem, da se v krogu usedemo na tla.

Make a Circle: <https://www.youtube.com/watch?v=ALcL3MuU4xQ>, pridobljeno 10. 11. 2018.



**Slika 2, 3:** Petje pesmi Make a Circle v 1. razredu.

### ***Rima za umirjanje (Calming Action Rhyme)***

I can wiggle my fingers. (premikamo prste na rokah)  
 I can wiggle my toes. (premikamo prste na nogah)  
 I can wiggle my elbows. (premikamo komolce)  
 I can wiggle my nose. (premikamo nos)  
 No more wiggles. (odkimamo z glavo)  
 Look at me. (s kazalcem pokažemo nase)  
 I am as still as still can be. (stojimo pri miru)

### **4.3 PANTOMIMA**

Pantomima je tipičen primer dejavnosti, v katero je vključen popoln telesni odziv. V nasprotju s prejšnjimi aktivnostmi je pri tej aktivnosti naenkrat aktiven le en učenec, in sicer tisti, ki kaže določeno dejavnost ali stvar ostalim učencem. Dejavnost lahko priredimo tako, da učence razdelimo v več skupin. Iz vsake skupine en učenec izvleče listek, na katerem je zapisano, kaj mora preostalim pokazati s pantomimo. Učenci iz njegove skupine ugibajo, kaj prikazuje. Za vsak pravičen odgovor dobi skupina točko. Zmaga tista skupina, ki ima največ točk.

### **4.4 SPREHOD PO RAZREDU (A STROLL AROUND THE CLASSROOM)**

Gre za dejavnost, pri kateri učitelj poda navodila in jih hkrati tudi sam izvede. Učenci pa si jih morajo zapomniti v pravilnem vrstnem redu in jih nato ponoviti. Pri tej aktivnosti lahko uporabljamo katere koli besede, vezane na besedišče, ki ga učenci poznajo npr. »*Open your bag. Look inside. Take out your pencil case. Open it. Close it. Put it back into your bag.*«

### ***Dotakni se ... (Touch something...)***

Učitelj predvaja poljubno glasbo. Učenci se prosto gibljejo po prostoru. Ko glasba utihne, se učenci ustavijo in poslušajo učiteljevo navodilo npr. »Touch something blue«. Učenci morajo v učilnici poiskati predmet določene barve in se ga dotakniti in hkrati barvo glasno poimenovati. Igro lahko uporabimo tudi za utrjevanje drugega besedišča (šolske potrebščine, liki, števila).

### ***Dotakni se ..., 1, 2, 3 (Touch your ..., 1, 2, 3)***

Učenci pozorno poslušajo učitelja in sledijo njegovim ukazom. Učitelj daje navodila: »*Touch your leg/arm/head/knee, 1, 2, 3*«. Na 3 se učenci dotaknejo pravega dela telesa. Učenec, ki se ne dotakne omenjenega dela telesa, izpade. Usesti se mora na tla in igro nadaljevati sede na tleh. Učitelj učencem na začetku igre kaže na prave dele telesa, proti koncu pa na napačne. Tako lahko hitro ugotovi, kateri učenci poslušajo in razumejo, kateri pa posnemajo druge.

## **4.5 ZGODBE, PRAVLJICE**

Vsako zgodbo ali pravljico lahko hitro prilagodimo in ustvarimo iz nje gibalno pravljico. Povemo jo z veliko gibi in akcijami, ki se ponavljajo. Tako lahko v tuj jezik uvedemo tudi klasične pravljice, ki jih učenci poznajo iz otroštva. Pravljičice naj bodo na začetku krajše, z njihovim znanjem jezika pa jih daljšamo in stopnjujemo zahtevnost besedišča in izvedenih gibov.

## **5 SKLEP**

V današnjem času se moramo učitelji zavedati, da učenci preveč časa presedijo tako v šoli kot doma, zato je vključevanje gibanja v sam učni proces nujno. Učenje tujega jezika z gibanjem v primerjavi s klasičnim učenjem tujega jezika vpliva na kakovostnejši učni proces. Učenci, ki jim je med poukom omogočeno gibanje, so bolj motivirani, ustvarjalni, miselno aktivni in pozornejši. Pouk je zanje tako prijetnejši, jih pritegne k sodelovanju in jim daje občutek, da vse to ni učenje, ampak le igra. Če učenci učno snov pridobivajo na več načinov, si snov lažje zapomnijo in prav zato smo učitelji tisti, ki lahko vplivamo na to, da se učenci učijo na čim bolj spontan in naraven način. To lahko dosežemo z raznolikostjo metod, z uporabo različnih gibalnih dejavnosti in iger. Tako bomo pouk naredili zanimiv in raznolik, učenci pa bodo tisti, ki se bodo pri pouku sprostili in z veseljem sodelovali.

## **6 LITERATURA IN VIRI**

- [1] Asher, J.J. (2009). *Learning Another Language Through Actions*. California: Sky Oaks Productions, Inc.
- [2] Brumen, M. (2004). *Didaktični nasveti za začetno poučevanje angleškega in nemškega jezika*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
- [3] Dale, E. (1969). *Audiovisual methods in Teaching*. New York: Dryden.
- [4] Frost, R. (2004). *Total physical response – TPR*. Pridobljeno 5. 11. 2018 s <http://www.teachingenglish.org.uk/article/total-physical-response-tptr>
- [5] Kroflič, B., Gobec D. (1992). *Ustvarjalni gib in plesna vzgoja za najmlajše*. Novo mesto: DPDD.
- [6] Pesce, C. (b. d.). *TPR Tricks – 5 Fabulous Ways to Use Total Physical Response in the ESL Classroom*. Pridobljeno 5. 11. 2018 s <https://busyteacher.org/4246-tptr-tricks-5-fabulous-ways-to-use-total-physical.html>

- [7] Pevec Semec, K. idr. (2013). *Učni načrt. Program osnovna šola. Tuji jezik 1. razred: neobvezni izbirni predmet*. Ljubljana: Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport: Zavod Republike Slovenije za šolstvo. Pridobljeno 12. 11. 2018 s [http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/devetletka/program\\_razsirjeni/TJ\\_prvi\\_razred\\_izbirni\\_neobvezni.pdf](http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/devetletka/program_razsirjeni/TJ_prvi_razred_izbirni_neobvezni.pdf)
- [8] Pevec Semec, K. idr. (2013). *Učni načrt. Program osnovna šola. Tuji jezik v 2. in 3. razred*. Ljubljana: Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport: Zavod Republike Slovenije za šolstvo. Pridobljeno 12. 11. 2018 s [http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni\\_UN/UN\\_TJ\\_2.\\_in\\_3.\\_razred\\_OS.pdf](http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni_UN/UN_TJ_2._in_3._razred_OS.pdf)
- [9] Seliškar, N. (1995). *Igramo se in učimo: zgodnje učenje tujega jezika*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo in šport.
- [10] 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.

Fotografije v prispevku so last avtorice prispevka Maje Pauković.

## **SAMOEVALVACIJA GIBLJIVOSTI ROK IN RAMENSKEGA OBROČA**

### **POVZETEK**

Že nekaj let na posebnem programu vzgoje in izobraževanja pri naših učencih opažamo, da z njihovo starostjo vse gibalne sposobnosti upadajo. To se kaže predvsem v vedno večjem številu težav pri gibanju ter posledično tudi pri njihovi sposobnosti za samostojno opravljanje vsakdanjih opravil. Slabšanje gibalnih sposobnosti vodi pri učencih k vse manjši motiviranosti za gibanje ter pogosto tudi strah pred njim. Rezultat tega je vedno več učencev s prekomerno težo, slabo držo in slabo telesno kondicijo. Zato smo se odločili, da bomo gibalne sposobnosti naših učencev sistematično razvijali ter jih ob koncu leta ocenili. Področje gibljivosti rok in ramenskega obroča smo izbrali zato, ker je ta gibalna sposobnost pomembna na vseh nivojih našega vsakdanjega življenja. V vadbo so bili vključeni vsi učenci, ne glede na njihovo stopnjo gibalne oviranosti. Skozi vse šolsko leto so učenci izvajali vaje za gibljivost rok in ramenskega obroča pri urah športne vzgoje. Ob koncu leta smo gibljivost zopet testirali. Rezultati so pokazali izboljšanje te gibalne sposobnosti pri večini učencev.

**KLJUČNE BESEDE:** učenci s posebnimi potrebami, gibalne sposobnosti, gibljivost, testiranje, vadba

## **SELF-EVALUATION OF ARM AND SHOULDER FLEXIBILITY**

### **ABSTRACT**

For some years now, we have noticed at our pupils in special education program that all their abilities are decreasing with their age. This is mainly reflected in the increasing number of difficulties in the movement, and consequently also in their ability to perform daily tasks daily. The deterioration in motor skills leads students to less and less motivation for movement, and often fear of it. As a result of that, there are more and more students with overweight, poor posture and poor physical fitness. So we decided to systematically develop the abilities of our pupils and assess them at the end of the year. We selected this movement area because this mobility is important at all levels of our everyday life. All pupils were involved in the exercise, regardless of their degree of motor disability. Throughout the school year, pupils exercised during sports education classes. At the end of the year, flexibility was again tested. The results showed improvement of this abilities in most pupils.

**KEY WORDS:** special needs students, movement abilities, flexibility, testing, exercise



## 1 UVOD

Že vrsto let na posebnem programu vzgoje in izobraževanja pri naših učencih opazujemo, da z njihovo starostjo vse gibalne sposobnosti upadajo. To se kaže predvsem v vedno večjem številu težav pri gibanju ter posledično tudi pri njihovi sposobnosti za samostojno opravljanje vsakdanjih opravil. Zaradi vse slabših gibalnih sposobnosti, je opaziti pri učencih vse manjšo motiviranost za gibanje ter pogosto tudi strah pred njim, saj se pri gibanju ne počutijo varno. Posledično je vedno več učencev s prekomerno težo, slabo držo in slabo telesno kondicijo. Zato smo se odločili za sistematičen razvoj gibalnih sposobnosti pri vseh učencih ter v ta namen pričeli s projektom Šport za vsakogar. Namen tega projekta je bil maksimalno in optimalno aktiviranje učencev na gibalnem področju, s ciljem tako izboljšanja kot tudi ohranjanja njihovih gibalnih sposobnosti. V okviru tega projekta pa smo izpeljali tudi samoevalvacijo gibalnih sposobnosti pri učencih, katere cilj je bil vsako leto oceniti določeno gibalno sposobnost, jo tekom leta uriti ter na koncu preveriti morebitne izboljšave.

V šolskem letu 2016/17 smo tako več pozornosti namenili gibljivosti rok in ramenskega obroča.

## 2 GIBLJIVOST

Gibljivost je gibalna sposobnost za izvedbo maksimalnih amplitud naših gibov. To je kompleksna sposobnost na katero vpliva več dejavnikov.

Na eni strani imamo anatomske dejavnike, ki so:

- oblika sklepov,
- sklepna ovojnica (zategnitev sklepne ovojnice vpliva na gibljivost sklepa tako, da je le-ta manj gibljiv ob večji zategnjenosti sklepne ovojnice) ter
- sklepne vezi (gibljivost je odvisna od količine kolagenih vlaken v sklepnih vezeh – več je teh vlaken, manjša je gibljivost).

Na drugi strani pa je gibljivost odvisna tudi od morfoloških dejavnikov. Med te sodijo:

- dolžina udov,
- količina mišične mase (večja kot je mišična masa, manjša je gibljivost sklepov),
- količina podkožne tolšče (prevelika količina podkožne tolšče ovira gibljivost) in
- mišični tonus (je v obratnem sorazmerju z gibljivostjo kar pomeni, da večji kot je tonus, manjša je gibljivost).

Pomemben vpliv na gibljivost ima tudi lokalna mišična temperatura. To je temperatura posamezne mišice. Odvisna je od človekove aktivnosti, saj je aktivna mišica bolj prekrvavljena s čimer se poveča tudi njena temperatura.

Gibljivost je odvisna tudi od dednosti. Koeficient vpliva dednosti na to gibalno sposobnost je 0,50, kar pomeni, da je polovica sposobnost gibljivosti prirojena oz. podedovana, druga polovica pa je rezultat drugih dejavnikov med katerimi pomembno mesto zaseda predvsem človekova aktivnost in vadba.

Strukturo gibljivosti predstavljajo njene tri pojavne oblike. To so:

- gibljivost rok in ramenskega obroča, ki smo se ji posvetili v letošnjem letu in zajema roke, lopatico, ključno in prsno kost ter vse pripadajoče vezi in mišice,
- gibljivost trupa (zajema hrbtenico z vsemi vretenci ter hrbtno, prsno in trebušno mišičevje) ter
- gibljivost nog in medeničnega obroča (zajema noge in medenico ter glutealno in bedrno mišičevje).

### 3 POTEK

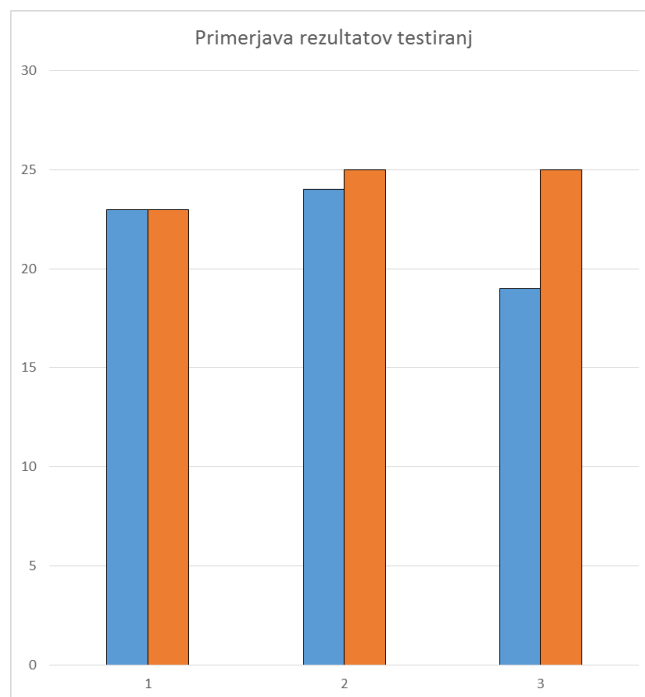
Področje gibljivosti rok in ramenskega obroča smo izbrali zato, ker je ta gibalna sposobnost pomembna na vseh nivojih našega vsakdanjega življenja. V vadbo so bili vključeni vsi učenci, ne glede na njihovo stopnjo gibalne oviranosti. Skozi vse šolsko leto so učenci izvajali naslednje vaje za gibljivost rok in ramenskega obroča: dvig ramen, kroženje z rameni, kroženje z iztegnjeno roko (najprej z eno nato z drugo) in dvig rok (obe roki istočasno). Pri izboru vaj smo se usmerili predvsem v to, da bi izvajanje le-teh bilo omogočeno vsem učencem ne glede na stopnjo gibalne oviranosti in bi pri izvajanju vaj potrebovali čim manj prilagoditev. Vaje smo izvajali v okviru ogrevanja in razgibavanja pri vseh urah športne vzgoje.

Gibljivost rok in ramenskega obroča je bila ocenjena z naslednjimi testi:

- Test 1: učenec stoji ali sedi vzravnano. Roki iztegne zadaj in poskuša skleniti dlani za hrbtom. Šteje se ustrezno izveden gib.
- Test 2: učenec stoji ali sedi vzravnano. Desno roko dvigne nad glavo in jo pokrči v komolcu. Nato se z roko poskuša dotakniti leve rame zadaj za glavo. Šteje se ustrezno izveden gib.
- Test 3: učenec stoji ali sedi vzravnano. Levo roko dvigne nad glavo in jo pokrči v komolcu. Nato se z roko poskuša dotakniti desne rame zadaj za glavo. Šteje se ustrezno izveden gib.

Na začetku šolskega leta smo pri 26 učencih preverili stopnjo gibljivosti rok in ramenskega obroča s temi tremi testi, nato pa smo učence zopet testirali ob koncu šolskega leta in ugotavljali rezultate vadbe.

Oboje je prikazano na sliki 1.



**Slika 1:** Slika prikazuje primerjavo rezultatov prvega testiranja učencev v začetku leta (temnejši stolpec) ter drugega testiranja ob koncu leta (svetlejši stolpec) z vsemi tremi testi (kar prikazuje število stolpcev). Na levi strani grafa je navedeno število učencev, ki so določen gib pri testiranju ustrezno izvedli.

V zgornjem prikazu lahko vidimo primerjavo med rezultati prvega in drugega testiranja. Pri prvem testu so rezultati ostali nespremenjeni. Pri drugem testu (dotik leve rame z desno roko) sta 2 učenca na drugem testiranju bila uspešnejša kot pri prvem testiranju, kar predstavlja 7% vseh testiranih. Pri tretjem testu pa je bilo kar 6 učencev uspešnejših na drugem testiranju, kar predstavlja 23% vseh testiranih. Na podlagi dobljenih rezultatov lahko sklepamo, da je sistematična vadba, ki je potekala skozi vse šolsko leto, pozitivno vplivala tako na razvoj kot tudi na ohranjanje gibljivosti rok in ramenskega obroča.

#### 4 SKLEP

Mogoče se na prvi pogled zdi, da se kljub sistematični vadbi rezultati niso bistveno izboljšali. Vendar pa je potrebno upoštevati dejstvo, da na razvoj določenih gibalnih sposobnosti vplivajo poleg vadbe tudi drugi dejavniki (morfološke značilnosti, stopnja in oblika gibalne oviranosti...), ki pa se v tako kratkem času, kot je trajanje šolskega leta, ne spreminjajo bistveno. Kljub temu pa je potrebno pri sistematični vadbi vztrajati, ker je samo ohranjanje določenih gibalnih sposobnosti pri naših učencih prav tako pomembno kot njihovo izboljševanje, saj vemo, da s starostjo le-te upadajo in zato bi bilo dobro peljati to obliko vadbe pri urah športne vzgoje še naprej. Pomembno dejstvo do katerega smo prišli v tem šolskem letu skozi to samoevalvacijo je tudi to, da je zelo pomembno določanje vaj. Pri izboru vaj je potrebno pozornost usmeriti predvsem v to, da izberemo ustrezno vajo glede na gibalno sposobnost, ki jo želimo razvijati. Na drugi strani pa se je kot pomembno izkazalo tudi to, da je za samo vadbo potrebno izbrati take vaje, ki jih bodo lahko izvajali vsi učenci ne glede na vrsto

in stopnjo gibalne oviranosti. To pa je zelo težka naloga in zahteva od učitelja veliko strokovnega znanja in iznajdljivosti, da lahko posamezno vajo ustrezno prilagodi učencem, ki je ne morejo izvesti v osnovni različici. Vendar pa včasih to ni možno, zato je potrebno poiskati druge ustrezne vaje, ki pa jih učenec lahko izvaja in hkrati ciljano razvijajo določeno gibalno sposobnost.

S to samoevalvacijo se je pokazalo, da je vsekakor dobro tudi v prihodnje sistematično razvijati tudi druge gibalne sposobnosti, saj stopnja razvitosti gibalnih sposobnosti neposredno vpliva na kakovost življenja posameznika, ker mu omogoča večjo uspešnost pri opravljanju vsakodnevnih aktivnosti in s tem večjo samostojnost, kar pa je za vsakega zelo pomembno.

## **5 ZAHVALA**

Zahvaljujem se vsem učencem in učiteljem posebnega programa Osnovne šole Dragotina Ketteja, ki so s svojo aktivno udeležbo omogočili izvedbo te samoevalvacije.

## **6 LITERATURA IN VIRI**

- [1] F. Agrež, "Osnovna motorika: elementarne igre, naravne oblike gibanja in gimnastične vaje za nižje razrede osnovne šole," Fakulteta za telesno kulturo, Ljubljana, 1984.
- [2] Michael Cole and R. Sheila Cole, "The Development of Children," University of California, San Diego, Scientific American Books, New York, 1989.
- [3] N. Kurelić, K. Momirović, M. Stojanović, J. Šturm, Đ. Radojević, N. Viskiće – Štalec, "Struktura i razvoj morfoloških i motoričkih dimenzija omladine," Institut za naučna istraživanja Fakulteta za fizičko vaspitanje Univerziteta u Beogradu, Beograd, 1975.
- [4] D. Metikoš, F. Prot, E. Hofman, Ž. Pintar, G. Oreb, "Mjerenje bazičnih motoričkih dimenzija sportaša," Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu, Zagreb, 1989.

## **PAVZA ALI ODMOR ZA GIBANJE NA OSNOVNI ŠOLI GORJE**

### **POVZETEK**

Na Osnovni šoli Gorje se zavedamo pomena gibanja v vseh obdobjih življenja. Navade, ki vplivajo na zdravo življenje, se najbolj trajno oblikujejo v otroštvu. Zaradi podaljševanja časa, ko otroci sedijo in se učijo v zaprtih prostorih, smo poleg drugih sprememb v letošnjem šolskem letu uvedli aktivne odmore na prostem. Poimenovali smo jih PAVZA. Gre za 15-minutni odmor na svežem zraku, ko smo vsi učenci in učitelji aktivni. V prispevku prikazujemo faze pri vpeljevanju spremembe na ravni šole od izhodiščnih idej in rešitev prek odporov in pomislekov sodelavcev do dokazov, zaradi katerih verjamemo, da pavza na naši šoli lahko postane rutina. Dodanih je nekaj opisov konkretnih dejavnosti s fotografijami, ki so nastale v prvih mesecih izvajanja.

**KLJUČNE BESEDE:** aktivni odmor, pavza, gibanje na svežem zraku, dnevna rutina, telesna in umska kondicija

### **»PAVZA« OR AN EXERCISE BREAK AT GORJE PRIMARY SCHOOL**

#### **ABSTRACT**

At the Gorje Primary School we are well aware of the significance of exercise in all periods of life. The habits that form a healthy lifestyle are best developed at a young age. In order to balance the increasing length of time spent sitting and studying indoors we introduced active outdoor breaks, among other changes in this school year. We named the active break PAVZA. This is a 15-minute outdoor break when all the students and staff are active. This presentation/article shows the phases of introducing the changes on the level of the school from the original ideas and solutions via resistance and second thoughts among staff to the evidence which makes us believe that 'pavza' can become a routine at our school. In addition, the article includes several descriptions and photos of the activities carried out in the first two months of operation.

**KEY WORDS:** active break, 'pavza', outdoor exercise, daily routine, physical and mental fitness

## **1 UVOD**

V Osnovni šoli Gorje vemo, da navade, ki jih pridobimo v otroštvu, rastejo z nami in da je zdravje prvo, čemur moramo posvečati pozornost že v rosnih letih. Na podlagi vzgojnega načrta v luči skrbi za zdravje vsako leto oblikujemo letni delovni načrt in s tem dneve dejavnosti, tabore, odmore, popoldanske interesne dejavnosti, delavnice za starše ... Prav tako vsebine s področja zdravja po najboljših močeh vpletamo tudi v pouk.

V šolskem letu 2017/18 smo ugotavljali, da so učenci zadnje šolske ure nezbrani, zaspani in nemotivirani za delo. Sklepali smo, da je vzrok temu tudi v (pre)kratkih odmorih in to, da so vse dopoldanske ure v zaprtem prostoru. Za prekrvavljenost možganov in z željo po boljši telesni in umski kondiciji smo si zamislili odmore na svežem zraku.

## **2 UČENJE NA LASTNI IZKUŠNJI DOBRI PRAKSE**

Na Osnovni šoli Gorje od leta 2009 vodim pripravo in spremljavo vzgojnega načrta, ki ga vsakih nekaj let dopolnjujemo in bogatimo s konkretnimi vzgojnimi dejavnostmi – previdno in počasi, da se spremembe usidrajo v obstoječo prakso.

Podobno kot smo vpeljali učne ure kulture, smo se lotili vpeljave aktivnega odmora. Učne ure kulture, imenovane Kulturnih 5, ki jih izvajamo kot enourno kulturno prireditev vsaka dva meseca v obliki kulturne prireditve učencev za učence, smo vpeljali, ker smo ugotovili, da so naši učenci šibki v bontonu in nimajo dovolj izkušenj nastopanja. Po skoraj 10 letih sistematičnega vzgajanja poslušalcev ugotavljamo, da se naši učenci ob obisku kulturnih prireditev vedejo bistveno bolj primerno in so pogosto pohvaljeni in izpostavljeni kot vzor ostalim osnovnošolskim skupinam. Po vzoru uvajanja sistematične vzgoje za kulturo pred leti, smo se torej lotili vpeljave odmora na svežem zraku. Kot so ure K5 postale rutina, in se je ustalila soudeležba vseh razrednikov, verjamemo, da bomo uspeli tudi s to novostjo. Vemo pa, da v začetku vsaka sprememba vzbuja strah, dvom in odpor.

Za leto 2018/19 smo pripravili nov vzgojni načrt in predvideli nekaj novosti, sprememb. Ker se zavedamo, da uvajanje sprememb ni linearni proces, že v začetku načrtujemo postopnost. Aktivni odmor smo poimenovali PAVZA.

## **3 POSTOPEK UVAJANJA SPREMEMB IN IZHODIŠČA ZA SPREMEMBO**

Pred leti smo premaknili začetek pouka z 8.05 na 8.20 in tako ukinili drugi daljši (15-minutni) odmor. Najbolj zaradi organizacije prevozov po pouku in z namenom, da se pouk ne bi podaljševal. Nekaj tudi zaradi prostorske stiske v šoli in okoli nje, saj je dolgi odmor za vse učence hkrati prinašal veliko gnečo na igrišču, v avli ali telovadnici, veliko število dežurnih učiteljev in občasno nenadzorovano 'divjanje' otrok. Zdaj pa vse bolj opažamo, da prav ta daljši odmor in gibanje manjkata – tako učencem kot učiteljem. To sklepamo iz nemira in nezbranosti učencev predvsem v zadnjih urah pouka ter utrujenosti in nemotiviranosti za delo. Menimo tudi, da so učenci v dopoldanskem času premalo zunaj, na svežem zraku. Sklepanje na podlagi opazovanja lastnih učencev pa potrdimo z različnimi viri – poljudnih in strokovnih zapisov:

*Otroci so na zraku manj časa kot zaporniki (2012), Fizična aktivnost izboljša umske sposobnosti (2018) ...*

V prid našim razmišljanjem govori tudi doktor nevrologije, ki pravi: „*Kljub temu da so možgani aktivni že ob sami misli na telesno aktivnost, pa to ni dovolj. Navedla sva številne raziskave, ki dajejo osnovo za trden sklep, da telesna aktivnost pozitivno vpliva na živčevje, tako na somatsko in avtonomno živčevje, kakor tudi na spoznavne sposobnosti zdravih mladih in starejših, kakor tudi bolnikov z nevrološkimi boleznimi, še posebno pa tistih z demenco. Nedvomno imamo več kot dovolj dokazov, da je tudi z nevrološkega vidika gibanje zdravilo. A to ni dovolj. Podatki, da ima telesna vadba v trajanju nekaj tednov pozitivne učinke, so vzpodbudni, a redna telesna vadba mora postati sestavni del našega življenja. /.../ Telesna vadba v mladosti je naložba za kvalitetno starost.*“ (Grad, 2013)

Že ob prvih pogovorih v manjših skupinah učiteljev smo ugotovili, da bomo s podaljševanjem odmorov preveč posegli na ostala področja in organizacijo šolskih in obšolskih dejavnosti, prevozov ... Podaljševanje odmorov torej ne bo možno, ker bi se tako spremenila ura zaključka pouka in s tem porušil vozni red prevozov, lahko pa podaljšanje dosežemo z reorganizacijo urnika znotraj. Skrajšali smo odmor za malico za 5 minut in za toliko podaljšali naslednjega.

Naša pavza je torej daljši aktivni odmor, ki bo v prvem letu potekal enkrat tedensko in bo trajal 15 minut, časovno razporejeno po triadah: 1.–3. razred ob torkih, 6.–9. ob sredah, 4. in 5. razred ob četrkih. Za vsak mesec v letu bomo določili aktiv učiteljev, ki bo odgovoren za minimalno vodeno dejavnost, pripravo vabil in pripomočkov. Osnovni cilj pavze je, da se učenci gibajo na svežem zraku in družijo med seboj ob enostavnih socialnih in drugih gibalnih igrah. Vizija je, da bi pavza postala vsakodnevna rutina, da bi se učenci družili ob spontanih igrah po vertikalni in bi si sami organizirali dejavnosti med pavzo.

Izhodišča za spremembo:

- učenci se premalo gibljejo,
- učenci se premalo sproščeno družijo in povezujejo po vertikalni,
- učenci so v dopoldanskem času premalo na svežem zraku,
- odmori so prekratki.

Ideje, rešitve:

- podaljšajmo odmore,
- tudi med poukom večkrat načrtujmo učenje na prostem,
- učencem med odmorom odprimo vrata na igrišče ali v telovadnico,
- v začetku ponudimo ohlapno vodeno animacijo, kot motivacijo, da se pavza 'prime' (glasba, skupinska igra, rekviziti, natečaji, tekmovanja ...).

Nevarnosti, pomisleki:

- preveliko število otrok naenkrat na (pre)majhnem prostoru – varnost,
- preveč dela za učitelje (več dežurnih mest, priprava animacije),
- učenci so premalo aktivni, če jim vodimo še odmore,
- preusmeritev pozornosti na odmor namesto na pouk.

Za poskusno leto in aktivne odmore na sploh so se znotraj kolektiva takoj navdušili inovatorji, vpeljevalci sprememb, tudi pragmatiki. (Delitev ljudi v organizaciji in poimenovanja so povzeta po T. Ažman in dr., 2018). Pomisleki in odpori pa so se pojavljali pri manjši skupini ljudi, ki so v spremembi videli predvsem dodatno delo, se izgovarjali na mehkužne generacije otrok, ki da se ne znajo več sami igrati ... Pri predlagani spremembi z ravnateljico vztrajava in se osredotočava na mnenja tistih, ki so spremembi naklonjeni. Model korigirava na podlagi tehtnih argumentov. Ob koncu šolskega leta smo izvedli delavnico za vse delavce šole, kjer smo v manjših skupinah oblikovali konkretne rešitve. Obstoječi model je torej rezultat skupnega dela. Učitelji so recimo predlagali, da bi bila pavza razdeljena po dnevih v tednu, da ne bi bilo preveč otrok naenkrat na igrišču ali v telovadnici.

Največ odporov je bilo zaznati v obliki strahu pred neznanim in takoj za tem podiranja ravnovesja in rušenja rutine, nekaj pa tudi zaradi razlik v razumevanju spremembe. Nasprotniki so nam očitali, da otroke želimo voditi tudi med odmorom, da s tem otrokom (in učiteljem) jemljemo prosti čas, čeprav smo v samem začetku zelo jasno opozorili, da ne želimo vodenih pač pa le motivacijske dejavnosti. Z namenom, da kar najhitreje preložimo odgovornost za pavzo na učence.

Vodstveni tim se je odločil za spremembo in jo počasi začel vpeljevati na način, da sva pritegnili k soustvarjanju modela vse učitelje in druge delavce šole. Že v prvi fazi (spodbudi za spremembo) sva zaznali velik odstotek podpornikov. Po delavnici z delavci šole v juniju sva opravili evalvacijo, vnesli popravke. Pričakujeva, da bo v drugi fazi uresničevanja spremembe, to je v letošnjem šolskem letu, postalo jasno, ali je sprememba postala rutina in jo lahko razširimo na vsakodnevno pavzo ali ostanemo pri istem modelu. S tem bomo prešli v fazo institucionalizacije spremembe.

V letošnjem šolskem letu smo na naši šoli vpeljali spremembe tudi v oddelkih podaljšanega bivanja. Uvedli smo obvezen sprehod v vsakem vremenu, dejavnost pa poimenovali pot. Ko smo ravno ugotavljali, kako dobro je sprememba sprejeta med otroki, starši in učitelji, pa sem naletela na prispevek s Škotske, kjer je ravnateljica šole Elaine Wyllie v letu 2012, iz podobnih vzgibov kot mi, uvedla dnevno rutino, ki združuje naši pot in pavzo, in jo poimenovala Daily Mile. (Spletna stran: [thedailymile.co.uk](http://thedailymile.co.uk)., 2018)

Škotski poskus izboljševanja umske in telesne kondicije se je razširil po državah Evrope, od oktobra 2018 je vključena tudi ena slovenska šola. Daily Mile je vsakodnevna 15-minutna fizična aktivnost, običajno tek. Otroci tako dnevno pretečejo ali prehodijo eno miljo oziroma 1600 metrov. Mariborska osnovna šola je prva slovenska, ki se je pridružila projektu, v katerega je sicer zdaj že vključenih nad 5200 šol iz več kot 45 držav sveta. Skupaj je tako zajetih več kot 1,2 milijona otrok – toliko otrok dnevno teče. Projekt Daily Mile že navaja dokaze, da prav vsakodnevno gibanje na svežem zraku izboljšuje fizično, umsko, socialno, čustveno zdravje in izboljšuje počutje.

V Osnovni šoli Gorje izvajamo svoj izvirni projekt, ki je podoben Daily Mile, le da poteka v dveh delih. Za mlajše učence, ki v šoli preživijo več časa (med 7 in 9 dopoldanskih ur) je



obvezno gibanje dvakrat na dan. Najprej med glavnim odmorom, takoimenovano *pavzo*, in potem znotraj podaljšanega bivanja, ko gredo na *pot*, vsakodnevni 20-minuti sprehod.

#### 4 IZVEDBA V PRVIH MESECIH

Dokazov in strokovnih utemeljitev, da imamo prav, je torej več kot dovolj. In tudi praksa je po nekaj mesecih pokazala, da se ne motimo.

Dežurstvo med pavzo in prevzem animacije, priprave prostora in drugo smo že v avgustu za celo šolsko leto razporedili po strokovnih aktivih, kot je razvidno iz tabele 1.

**Tabela 1:** Razpored dežurnih skupin učiteljev in predlagan vrstni red dejavnosti.

	ODGOVOREN AKTIV	PLES	RAZGIBAL NE VAJE	Predlogi učencev	TEK
SEPTEMBER	Šolska skupnost	5. 9.	12. 9.	19. 9.	26. 9.
OKTOBER	Učitelji jezikov	3. 10.	10. 10.	17. 10.	24. 10.
NOVEMBER	Učitelji športa	7. 11.	14. 11.	21. 11.	28. 11.
DECEMBER	Šolska skupnost	5. 12.	12. 12.	19. 12.	NP
JANUAR	GUM, LUM	9. 1.	16. 1.	23. 1.	30. 1.
FEBRUAR	GEO, ZGO	6. 2.	13. 2.	20. 2.	ZP
MAREC	MAT, FIZ	6. 3.	13. 3.	20. 3.	27. 3.
APRIL	BIO, KEM	3. 4.	10. 3.	17. 3.	24. 3.
MAJ	Šolska skupnost	8. 5.	15. 5.	22. 5.	29. 5.
JUNIJ	Učitelji športa	5. 6.	12. 6.	19. 6.	PP

V septembru in oktobru nas je razveseljevalo sončno vreme. Že prve pavze so bile nasmejane in zadovoljne. September sta prevzeli voditeljici šolske skupnosti in smo se zabavali s plesom, razgibalnimi vajami, obujanjem starih iger (gumitvist, ristanc ...). Na pobudo učencev je zelo kmalu nastala nova igra, v kateri lahko sodeluje 50 otrok in potrebujejo le eno žogo.



**Slika 1:** Pavza za 1. triado – vodena animacija plesa, 11. 9. 2018.

Zadnji teden oktobra smo pavzo izkoristili za tek v okviru vseslovenske akcije Atletske zveze Slovenija, imenovane Množični tek za otroke. Organizatorji z akcijo želijo spodbuditi otroke k atletskim korakom in ozavestiti sodelujoče o pomenu zdravega načina življenja. Tudi letos je bil to za najbolj množičen tek otrok v Sloveniji, pod sloganom *Začni mlad, tekmuji pošteno*. V lanskem letu se mu je pridružilo več kot 17.000 otrok celotne Slovenije. In ker je bil datum postavljen ravno na sredo, smo ga pri nas združili v skupen cilj s pavzo. Učence vseh razredov smo v lepem sončnem vremenu odpeljali na šolsko igrišče in v skupini odtekli nekaj krogov (prilagojeno starosti otrok) in metrov ter se tako vključili v vseslovensko akcijo.



**Slika 2:** Množični tek za otroke, 19. 9. 2018.

Oktobra je organizacijo pavze prevzel aktiv učiteljc jezikov in smo v eni od oktobrskih pavz – kot v uvod v gibalni odmor pripravili triminutno slovesnost ob odprtju knjigobežnice – hiške za knjige. To je od prvih dni septembra izdeloval hišnik v sodelovanju z učenci in učiteljema tehnike in likovne vzgoje. Pobudo za hiško s knjigami je že v lanskem letu podala ena od mam na sestanku sveta staršev. In veseli smo, da nam jo je uspelo uresničiti že jeseni, v mesecu šolskih knjižnic. Gibanje v tej pavzi se je nadaljevalo takoj po slavnostnem odprtju, cilj druženja pa je bil tudi v tem, da ozaveščamo, da je branje na svežem zraku lahko bolj koristno kot v zaprtem prostoru.



**Slika 3:** Odprtje knjigobežnice, 24. 10. 2018

Po jesenskih počitnicah, v prvem tednu novembra, nam vreme šele drugo od vseh sred ni bilo naklonjeno in smo pavzo imeli v telovadnici. Seveda v gibanju. Učitelji športa so pripravili nekaj orodij in ponovno smo bili v gibanju vsi – badminton, namizni tenis, med dvema ognjema. Že res, da bi bilo dobro, če bi telovadnico po butalsko znali raztegniti, ampak tudi tako je šlo.

Že ob prvi pavzi, ki je ni bilo mogoče izvesti na prostem, smo se dežurni učitelji soočili s problemom, ki prej ni bil tako v nebo vpijoč. Ko pa smo bili v telovadnici drugič, smo ugotovili, da je obutev učencev zelo problematična. Šele zdaj smo namreč opazili, kako različno so učenci obuti. Za prosto tekanje, igranje badmintona in skakanje čez kolebnico vsekakor povsem neprimerno in to predvsem z vidika varnosti. Učitelj športne vzgoje je takoj podal pobudo, da učence začnemo navajati nazaj na uporabo ustreznih šolskih copat. Ker pa imamo z zapovedmi in ukazi slabe izkušnje, smo se spremembe vedenja lotili na hudomušen način.

Pripravili smo plakate s fotografijami ustreznih copat in na vsakega dopisali misel: *'Nedrseči podplat = varnost. /V šoli nosimo šolske in ne k'r ene copate./Frajerji nosijo šolske copate.* in druge.

V popoldanskem času smo jih polepili na običajnih in neobičajnih mestih po šolski avli učilnicah, straniščih ... V drugi fazi pa smo si izmislili nagradno igro, ki jo bomo izpeljali v mesecu novembru. Ker smo želeli zajeti predvsem starejše učence in hec povezati tudi s poukom slovenščine, smo kot pogoj za sodelovanje v igri postavili pravilno sklanjanje. Da pa bo osmišljena tudi nagrada, smo že vnaprej napovedali, da bomo med pravilnim odgovori izžrebali tri, ki bodo dobili čisto nove, frajerske šolske copate.

Najprej so bili z novo zahtevo s strani učiteljev seznanjeni starši na roditeljskem sestanku, potem še učenci v dveh korakih. Učenci so igro lepo sprejeli in kar nekaj starejših je že po enem tednu neprimerno obutev zamenjalo za primerno.



**Slika 4:** Deževna pavza v telovadnici, 7. 11. 2018.

**Copatna nagradna igra  
za učence od 6. do 9. razreda**

**V povedi sklanjaj besedno  
zvezo  
ŠOLSKE COPATE.**



Izmed vseh prispelih  
odgovorov bomo  
med pavzo, 28. 11.,  
izžrebali tri učence,  
ki bodo za nagrado dobili  
frajerske šolske copate.

**SREČNO!**

Ime, priimek: \_\_\_\_\_  
Razred: \_\_\_\_\_ Številka noge: \_\_\_\_\_

V povedi sklanjaj besedno zvezo ŠOLSKE COPATE.

IMENOVANIK	
RODNIK	
DAJALNIK	
TOŽILNIK	
MESTNIK	
ORODNIK	

Izpolni listek oddaj v nabiralnik na mizi pred pisarnico, najkasneje do srede, 28. 11. 2018, do 10.00. Če je rešitev pravilna, lahko preveri pri učiteljicah slovenskega (in vseh ostalih, ki znajo!) Srečno!

Ime, priimek: \_\_\_\_\_  
Razred: \_\_\_\_\_ Številka noge: \_\_\_\_\_

V povedi sklanjaj besedno zvezo ŠOLSKE COPATE.

IMENOVANIK	
RODNIK	
DAJALNIK	
TOŽILNIK	
MESTNIK	
ORODNIK	

Izpolni listek oddaj v nabiralnik na mizi pred pisarnico, najkasneje do srede 28. 11. 2018 do 10.00. Če je rešitev pravilna, lahko preveri pri učiteljicah slovenskega (in vseh ostalih, ki znajo!) Srečno!

Slika 5: Letak za nagradno igro, 9. 11. 2018.



Slika 6: Deljenje letaka za nagradno igro, 14. 11. 2018.



Slika 7: Reševanje nalog za nagradno igro, 15. 11. 2018.

## 5 SKLEP

Ker intuitivno čutimo, si potrjujemo z opazovanjem in anketami, beremo pa tudi o podobnih izkušnjah po svetu, ne dvomimo več. Vemo, da je v osnovnih šolah vse preveč sedenja. In zato o tem več ne govorimo in se zgolj zgražamo, pač pa iščemo nove načine ali boljše – ponovno uvajamo stare, obujamo prastare in preizkušene. Kljub normativom, strahovom, oviram, ki se nam kažejo, poskušamo delo organizirati tako, da bi gibanje na svežem zraku lahko postalo vsakodnevna rutina.

Osnovna šola Gorje se nahaja v čistem in zdravem vaškem okolju, ki ponuja obilo možnosti za gibanje in učenje na prostem. Vztrajno in odločno zato iščemo možnosti, da bi čisto in prijazno naravno okolje izkoristili kar najbolj. Tako med poukom kot med odmorom. Pogosto ugotavljamo, da je ovir za izvedbo dejavnosti na prostem več v glavah kot v resnici in da še vedno velja rek – kjer je volja, se najde tudi pot. Že po prvih mesecih se kaže velika verjetnost, da se PAVZA lahko 'prime' in v naslednjem letu postane morda celo dnevna rutina. V pogovorih s starši in učenci zaznavamo veliko naklonjenost našim prizadevanjem in prav verjetno je, da se bomo v prihodnje vključili v škotski projekt Daily Mile.

Še posebej z vidika vodstva šole se zato zdi pomembno stališče, da vsi širimo kulturo, naklonjeno gibanju, in zavest, da ima vzgoja za vsakodnevno gibanje na svežem zraku pomembno mesto znotraj ciljev osnovnošolskega izobraževanja. Želimo, da naša prizadevanja dosežejo tako učence kot učitelje in starše ter snovalce sprememb v organizacijski in vsebinski preobrazbi slovenske osnovne šole.

## 6 LITERATURA IN VIRI

- [1] T. Ažman, P. Peček, M. Zavašni: Izobraževalno okolje in uvajanje sprememb. Šola za ravnatelje. Ljubljana, 2018.
- [2] <https://thedailymile.co.uk/media-centre/news/scotland-takes-another-step-towards-becoming-the%E2%80%AFworlds%E2%80%AFfirst-daily-mile-natio/> Datum dostopa: 29. 10. 2018.
- [3] Anton Grad: Fizična aktivnost nam izboljša umske sposobnosti. 2013. <http://drustvo-utrip.si/index.php/novice-2013/210-fizicna-aktivnost-nam-izboljsa-umske-sposobnosti>. Datum dostopa: 29. 10. 2018.
- [4] <https://thedailymile.co.uk/>. Datum dostopa: 29. 10. 2018.
- [5] <http://slovenska-atletika.si/mnozicni-tek-otrok-2018/>. Datum dostopa: 14. 11. 2018.
- [6] Barbara Bradač: Mariborski otroci bodo tekli in hodili: Brez kondicije se težko učiš. <https://www.vecer.com/mariborski-otroci-bodo-tekli-in-hodili-brez-kondicije-se-tezko-ucis-6582068>. Datum dostopa: 29. 10. 2018.
- [7] Lina Zalaznik: Otroci preživijo zunaj manj časa kot zaporniki. <https://www.bodieko.si/otroci-prezivijo-zunaj-manj-casa-kot-zaporniki>. Datum dostopa: 8. 11. 2018.

## **ŠPORT V DIJAŠKEM DOMU IVANA CANKARJA IN SKRB ZA ZDRAVJE MLADOSTNIKOV**

### **POVZETEK**

Srednješolci, ki bivajo v dijaškem domu, imajo veliko možnosti, da se vključijo v različne športne dejavnosti. S tem krepijo gibalne sposobnosti ter pridobijo pomembne vrednote: vztrajnost, vzdržljivost in disciplino, ki pomembno vplivajo na samopodobo in na proces učenja. Vključevanje v aktivnosti mladim omogoča spoznavanje novih vrstnikov, sproščeno vzpostavljanje in razvijanje stikov, poglobljanje prijateljstev, krepitev sodelovanja, občutek pripadnosti in povezanosti. Raziskave so pokazale, da je redno gibanje pri mladostnikih pomembno za njihov celostni razvoj in pozitivno vpliva tako na zdravje kot tudi na kognitivne sposobnosti. Smernice o telesni dejavnosti otrok in mladostnikov priporočajo, da naj bi se otroci vsak dan v tednu udeležili zmerno do visoko intenzivne telesne dejavnosti, ki naj traja vsaj šestdeset minut.

**KLJUČNE BESEDE:** mladostniki, gibalne sposobnosti, zdravje

## **SPORT IN IVAN CANKAR DORMITORY AND CARE FOR HEALTH OF YOUNG PEOPLE**

### **ABSTRACT**

Secondary school students, living in dorms, have many opportunities to participate in various sport activities. By doing so, they improve their skills and acquire important values: perseverance, endurance and discipline, all having a significant impact on self-image and learning process. Inclusion in such activities allows young people to get to know new peers, easily establish and develop contacts, deepen friendships and cooperate, strengthen their connection and feeling of belonging. Studies have shown that regular exercise in adolescence carries significant importance for overall development and has a positive impact on both health and cognitive abilities. Guidelines on the physical activity of children and adolescents recommend that they should participate in a moderate to high intensity physical activity every day of the week, lasting at least sixty minutes.

**KEY WORDS:** adolescents, motor skills, health

## 1 UVOD

Za gibanje lahko izkoristimo nešteto priložnosti: hoja, kolesarjenje, pohodništvo ples ... Telesna dejavnost je po definiciji svetovne zdravstvene organizacije kakršno koli telesno gibanje, ki ga ustvarijo skeletne mišice in katerega posledica je poraba energije nad ravno mirovanja. Razlikujemo med športom in telesno vadbo. Šport se nanaša na organizirano in načrtovano vadbo in vključuje tudi tekmovanja, medtem ko je telesna vadba bolj namenjena izboljševanju telesne pripravljenosti in zdravju. V številnih raziskavah je omenjeno, da se zdrav odnos do telesne aktivnosti razvija že v otroštvu do dvanajstega leta, in da so telesno aktivni otroci aktivni tudi kot mladostniki. Skrb za redno gibalno dejavnost otrok je primarno v rokah staršev, poleg staršev pa ima pomembno vlogo tudi vzgojno-izobraževalni sistem. Vlada Republike Slovenije je leta 2007 sprejela strategijo na področju gibalne dejavnosti za krepitev zdravja od 2007 do 2012. Med drugim, si je zastavila cilj za 30 % povečati delež mladostnikov, ki so vsak dan vsaj eno uro gibalno dejavni. Nacionalni program športa v Republiki Sloveniji in predlog novega dokumenta za obdobje 2011/2012 posebno skrb posvečata povečanju količine in kakovosti športne dejavnosti mladostnikov[1].

V kombinaciji z ustrežno prehrano telesna dejavnost ugodno vpliva na zdravje mladostnikov. V članku se bom osredotočila na gibalne aktivnosti dijakov svoji vzgojni skupini v Dijaškem domu Ivana Cankarja (DIC). S pomočjo ankete bom ugotavljala koliko dijakov je redno športno aktivnih.

## 2 UGODNI VPLIVI ŠPORTNE AKTIVNOSTI NA ČLOVEKA

Redna telesna dejavnost je varovalni dejavnik zdravja in vpliva na telesno in duševno zdravje. Ugodno vpliva na:

- Srčno žilni sistem
- Dihalni sistem
- Možgane (Izboljša se koncentracija in miselna aktivnost, poveča se sposobnost učenja, poveča se število živčnih povezav med celicami.)
- Imunski sistem
- Gibalni sistem (Mišice, kosti in sklepi; gibalne sposobnosti.)
- Vpliv na presnovo
- Psihološki in socialni učinki
- Zunanji videz, postava [2]

### A) ŠPORTNE DEJAVNOSTI V DIC-U

Raziskave kažejo, da športno udejstvovanje in gibanje mladih upada po vsem svetu. Nasploh se največji upad povezuje z obdobjem adolescence, saj v tem obdobju mladostniki več časa namenijo sebi, svoji identiteti, svoji podobi, novim socialnim omrežjem, kar lahko vpliva tudi na gibanje [3]. Dijaki v dijaškem domu imajo možnost, da poleg rednega pouka športne vzgoje v šoli, obiskujejo tudi redne tedensko organizirane športne dejavnosti, ki jih izvajamo:

- Odbojka
- Nogomet

- Košarka
- Namizni tenis
- Strelstvo
- Plezanje
- Joga
- Tek
- Fitnes [4]

Namen športnih dejavnosti v dijaškem domu je skrb za gibalno dejavnost mladostnikov, povečanje socialne kompetentnosti, medsebojno druženje dijakov, učenje in spoznavanje pravil igre pri različnih športih, koristno preživljanje prostega časa, odmik od interneta (telefona, računalnika) in skrb za zdravje. Za popestritev, motivacijo in večjo udeležbo dijakov na nivoju doma, in pa tudi širše, organiziramo turnirje med dijaškimi domovi, tekmovanja med skupinami v dijaškem domu samem ter tekmovanja med vzgojitelji in dijaki. Tekmovanja se organizirajo za naslednje športe: odbojka, nogomet, namizni tenis, šah, košarka in tek.

Poudarek je na rekreaciji, na vzpodbujanju redne fizične aktivnosti, primerne za vse dijake, ter posledično navajanje na zdrav način življenja. Primerna športna dejavnost pomaga mladostnikom vzdrževati telesno težo, krepi mišično maso, pozitivno vpliva na stres, na dvig samopodobe in na vzpostavljanje socialnih stikov. Smernice o telesni dejavnosti otrok in mladostnikov priporočajo, da naj bi se otroci vsak dan v tednu udeležili zmerno do visoko intenzivne telesne dejavnosti, ki naj traja vsaj šestdeset minut [1], Svetovna zdravstvena organizacija (SZO) pa je leta 2002 proglasila 10. maj za Svetovni dan gibanja [5].

### **3 AKTIVNOSTI DIJAKOV V VZGOJNI SKUPINI**

Sodobni način življenja postaja vse manj aktiven in vse bolj sedeč, kar se kaže tudi med mladimi. Mladi veliko časa porabijo za igranje računalniških igrice, za delo z računalnikom in pogosto jim zmanjka časa za druge aktivnosti. Redno športno aktivnost mladim preprečujejo mnogi dejavniki: pomanjkanje časa, motivacije, občutek zadrege in nesposobnosti ter tudi nepoznavanje pozitivnih koristi, ki jih prinaša gibanje. Dolgotrajno sedenje je povezano z razvojem različnih motenj in nastankom kroničnih bolezni. Z namenom, da ugotovim koliko se dijaki iz moje vzgojne skupine športno udeležujejo, sem jih pozvala, da izpolnijo anketo.

V Sloveniji, po podatkih Inštituta za varovanje zdravja, znaša povprečje otrok, starih med 11 in 15 let, ki se redno gibajo petkrat na teden vsaj 60 minut, slabih 40% [6].

#### **A) ANKETA**

Za anketiranje sem uporabila spletno anketo 1KA. V vzgojni skupini je 30 dijakov, fantov, starih od 14 do 20 let. Zanimalo me je, koliko krat na teden so športno aktivni. Anketa je bila anonimna, v njej so dijaki, kot že omenjeno, odgovarjali na vprašanje o športni aktivnosti. Hipoteza 1 – športna aktivnost: odstotek dijakov, ki so aktivni vsaj štirikrat na teden znaša okoli 40 %, kar je primerljivo s slovenskim povprečjem.



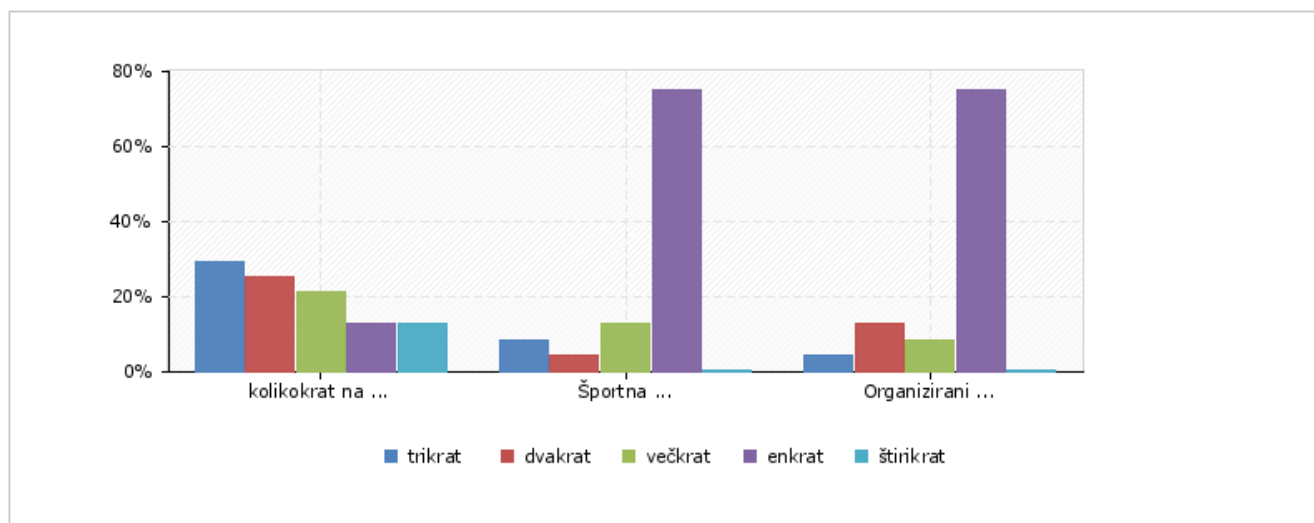
## B) ANALIZA ANKETE

V skupini je 30 dijakov. Anketa je bila poslana na e-naslove 29 dijakov. Starost dijakov, ki so rešili anketo, je v povprečju 16,4 leta. V celoti je anketo izpolnilo 24 (83 %) dijakov. Na vprašanje *Kolikokrat na teden si športno aktiven?* je iz analize odgovorov razvidno, da je 7 (29 %) dijakov aktivnih trikrat tedensko, več kot štirikrat na teden pa jih je aktivnih 5 (21 %). Na vprašanje o športni aktivnosti v dijaškem domu je 18 (75 %) dijakov odgovorilo, da so aktivni enkrat na teden, 3 (13 %) dijaki pa večkrat tedensko. Iz analize lahko razberemo, da se dijaki, ki so aktivni enkrat tedensko, udeležujejo različnih organiziranih športnih aktivnosti, kar najverjetneje predstavlja aktivnosti, ki potekajo v dijaškem domu. Analize je pokazala, da je 5 (21 %) dijakov športno aktivnih več kot štiri krat tedensko. Lahko pa iz analize razberemo, da se 18 (75%) dijakov udeležuje organiziranih treningov izven dijaškega doma. Iz pridobljenih rezultatov lahko sklepamo, da je samo 5 (21 %) dijakov športno aktivnih več kot štirikrat tedensko, kar je pod slovenskim povprečjem.

**Tabela 1:** Športna aktivnost.

Q1	Športna aktivnost										
	Podvprašanja	Odgovori						Veljavni	Št. enot	Povprečje	Std. Odklon
		enkrat	dvakrat	trikrat	štirikrat	večkrat	Skupaj				
Q1a	Kolikokrat na teden si športno aktiven?	3 (13 %)	6 (25 %)	7 (29 %)	3 (13 %)	5 (21 %)	24 (100 %)	24	24	3.0	1.3
Q1b	Športna aktivnost v dijaškem domu?	18 (75 %)	1 (4 %)	2 (8 %)	0 (0 %)	3 (13 %)	24 (100 %)	24	24	1.7	1.4
Q1c	Organizirani treningi izven DIC-a?	18 (75 %)	3 (13 %)	1 (4 %)	0 (0 %)	2 (8 %)	24 (100 %)	24	24	1.5	1.2

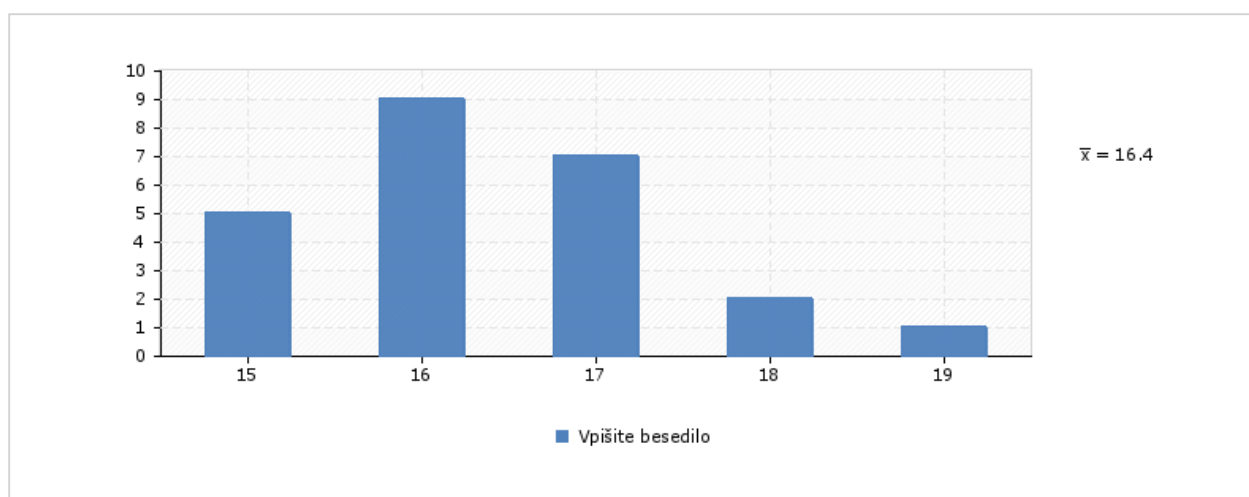
**Graf 1:** Športna aktivnost (n=24).



**Tabela 2:** Starost dijakov

Q3	Starost					
	Veljavno	Št. enot	Povprečje	Std. Odklon	Minimum	Maksimum
	24	24	16.4	1.06	15	19

**Graf 2:** Športna aktivnost (n=24).



#### 4 SKLEP

Opažam, da dijaki z vstopom v srednjo šolo zaradi spremembe okolja, načina življenja, pomanjkanja časa, prestopa iz osnovne v srednjo šolo, strahu pred šolsko obremenjenostjo, iskanju svoje identitete pogosto opustijo redne športne dejavnosti, ki so jih obiskovali v domačem okolju. Več časa namenijo sebi, svoji podobi in socialnim omrežjem, kar lahko vpliva tudi na športno udejstvovanje. V anketi je bil analiziran samo en vidik, in sicer športna aktivnost dijakov. Rezultati so pokazali, da je štirikrat na teden aktivnih le 5 (21 %) dijakov, kar je krepko pod slovenskim povprečjem, zato hipoteze oziroma, predvidevanja, da ta odstotek znaša okoli 40 %, nismo potrdili. Pozitivni učinki ustrezne športne in gibalne dejavnosti, pomembno vplivajo na razvoj in zdravje mladostnika. Dijake bomo vzpodbujali in motivirali k organiziranim in neorganiziranim športnim dejavnostim, ki potekajo v dijaškem domu in jih odvrčali od sedečega življenjskega sloga.

Zavedam se, da pomeni raziskava le majhen delček vpogleda v gibanje mladostnikov v dijaškem domu. Vzorec, ki sem ga zajela se nanaša samo na eno vzgojno skupino in ni reprezentativen za celotni Dijaški dom Ivana Cankarja. V prihodnje bi bilo smiselno v raziskavo vključiti vse dijake, ki bivajo v dijaškem domu in dodati še kakšno spremenljivko, npr. učni uspeh, kar naj ostane izziv za naprej.

## 5 LITERATURA IN VIRI

[1] V. Hadžić et al., »Slovenske smernice za telesno dejavnost otrok in mladostnikov,« *Slovenska pediatrija*, vol. 21, st. 2, str. 148-163, 2014.

[2] *Osnovna šola Rodica* [Online]. Dosegljivo: <https://sites.google.com/site/osrodica/Home/sportna-vzgoja-1>. [Dostopano: 5.11.2018].

[3] A.Drev. Pomen rednega gibanja za otroke in mladostnike (16 Avgust 2010). *Zdrav življenjski slog v šoli*[Online]. Dosegljivo: [http://www.zdravjevsoli.si/index.php?option=com\\_content&view=article&id=169](http://www.zdravjevsoli.si/index.php?option=com_content&view=article&id=169). . [Dostopano: 8.11.2018].

[4] *Dijaški dom Ivana Cankarja* [Online]. Dosegljivo: <http://www.dic.si/>. [Dostopano: 8.11.2018].

[5] *Nacionalni inštitut za javno zdravje*. [Online]. Dosegljivo: <http://www.nijz.si/sl/oznake/gibanje>. [Dostopano: 8.11.2018].

[6] A. Drev. Gibanje telesno dejavni vsakdan. (Junij 2013). *Inštitut za varovanje zdravja Slovenije* [Online]. Dosegljivo: [http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/gibanje\\_telesno\\_dejavni\\_vsak\\_dan.pdf](http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/gibanje_telesno_dejavni_vsak_dan.pdf). [Dostopano: 8.11.2018].

## GIBANJE POD ŠESTIMI KLOBUKI

### POVZETEK

Na naši šoli, OŠ XIV. divizije Senovo, je v šolskem letu 2017/18 potekala prednostna naloga z naslovom "Razgibajmo telo in um za zdrav razum". Ker smo zdrava šola in smo se zavedali, da naši učenci preveč sedijo in se premalo gibajo, smo jim želeli predstaviti raznovrstna znanja s področja gibanja, jih spodbujali k rednem gibanju, zdravi tekmovalnosti in medsebojnem sodelovanju. Uvedli smo različne gibalne dejavnosti, med drugim tudi razgibavanje kot del šolske ure. Učenci so telovadili vse tiste dni, ko na urniku niso imeli športa. Vaje je sestavil športni pedagog in so zajemale predvsem vaje za gibljivost in moč. V naslednjem šolskem letu se je bilo potrebno odločiti ali nadaljevati z delom ali ne. Je potrebno kaj spremeniti? Smo na pravi poti? Na pomoč mi je prišlo šest klobukov Edwarda de Bona, ki je vsak na svoj način osvetli ta vprašanja in mi omogočil, da sem bolj jasno videla, kaj bo treba storiti v prihodnje.

**KLJUČNE BESEDE:** gibalni odmor, šest klobukov razmišljanja

## SPORT PRACTICING UNDER SIX HATS

### ABSTRACT

At our school, OŠ XIV. divizije Senovo, in the school year 2017/18, the priority was given to the title 'Unleash the body and mind for common sense'. Since we are a healthy school and we are aware that our students have many sedentary activities and lack of sports-practicing, we wanted to present them diverse knowledge in the field of movement, encourage them to move regularly, healthy competition and mutual cooperation. We introduced various motor activities, including exercise as part of the school curriculum. The pupils practiced all those days when they did not have a sport on the timetable. The exercises were compiled by a sports pedagogue and covered mainly exercises for mobility and power. In the following school year, it was necessary to decide whether to continue working or not. Need something to change? Are we on the right track? Six hats of Edward de Bono came to my aid, each in its own way, highlighting these questions and allowing me to see more clearly what needs to be done in the future.

**KEY WORDS:** sports-practicing, six hats of thinking

## **1 UVOD**

Na OŠ XIV. divizije Senovo smo v šolskem letu 2017/18 učence skozi vse leto spodbujali h gibanju. Zavedali smo se namreč, da preveč sedijo in da za svoj zdrav in pravilen razvoj potrebujejo več gibanja. Predvsem nam je bilo jasno, da je potrebno prekinjati dolgotrajno sedenje v šolskih klopeh s krajšimi gibalnimi odmori. Kot članica mreže zdravih šol smo bili zavezani k ukrepanju, zato smo začeli izvajati vaje razgibavanja med šolskimi urami. Ob koncu šolskega leta sem kot vodja projekta zdrave šole morala narediti analizo opravljenega dela. Spomnila sem se na šest klobukov Edwarda de Bona in si skušala nadeti različne barve klobukov, da bi kar najbolj natančno osvetlila našo dejavnost v tem šolskem letu.

## **2 EDWARD DE BONO**

Edward de Bono je zdravnik in psiholog, ki se javnosti najraje predstavi kot mislec-razmišljevalec. Ukvarja se s kreativnim razmišljanjem in poučevanjem razmišljanja kot spretnosti. Rodil se je 19. maja 1933 na Malti, kjer se je tudi šolal in diplomiral na medicinski fakulteti. Nato je s šolanjem nadaljeval na Univerzi Oxford in Cambridge, kjer je dobil častno diplomu iz psihologije in fiziologije ter doktoriral iz medicine.

Javnosti je pri nas najbolj poznan po svoji metodi šestih klobukov razmišljanja. Ta metoda nam omogoči, da vodimo svoje razmišljanje, saj je le-to pogosto zmedeno, ker želimo preveč naenkrat. »V nas se gnetejo čustva, informacije, logika upanje in kreativnost.« [1] Zato Edward de Bono razmišljanje razčleni na »šest klobukov razmišljanja« in s tem usmeri razmišljanje. Barva klobuka nas spomni na njegovo funkcijo.

- Beli klobuk je tako kot bela barva nevtralen, zato se ukvarja z dejanskimi podatki in številkami.
- Rdeči klobuk podaja čustven vidik, ker je rdeča barva besa in čustev.
- Črni klobuk je pozoren in previden, zato išče slabosti. Črna je mračna in resna barva.
- Rumeni klobuk se ukvarja s pozitivnim razmišljanjem tako, kot je sončna in pozitivna rumena barva.
- Zelene klobuk označuje kreativnost in nove ideje. Zelena barva nas spomni na rastlinje in rast, bujnost.
- Modri klobuk se ukvarja z nadzorom ter organizacijo procesa mišljenja. Modra barva je hladna barva.

## **3 ŠEST KLOBUKOV RAZMIŠLJANJA**

### **A) MODRI KLOBUK**

Modri klobuk nam govori o glavni temi razmišljanja. V mojem primeru je to pomen gibanja, ki smo ga izvajali na naši šoli OŠ XIV. divizije Senovo med šolskimi urami, v šolskem letu 2017/18. Učenci vse več budnega časa preživijo sede. Ne le v šoli, tudi doma (pred televizijskim ali računalniškim ekranom, v avtu...). Ker je ta obseg postal tako velik, se sedenje pod pojmom sedentarnost uvršča med eno izmed oblik telesne dejavnosti, ki pa ni enaka nedejavnosti, saj

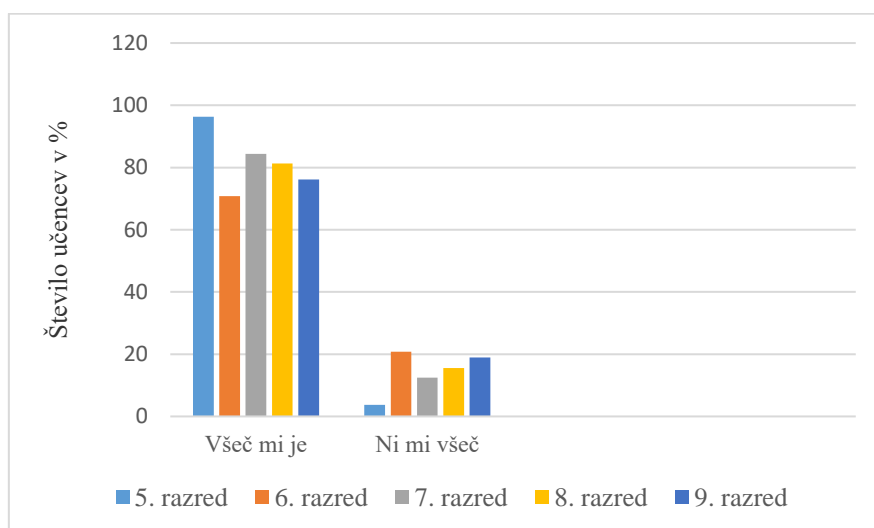
ima na telo svojstvene učinke. Sedentarnost je strokovno opredeljena kot vsako budno stanje, pri katerem sedimo ali ležimo in je poraba energije majhna. Pojem »nedejavnost« pa uporabljamo za opisovanje telesne dejavnosti, ki ne dosega označbe zmerna do intenzivna (tj. da ne dosega postavljenih smernic za telesno dejavnost). [2]

Naš namen je bil povečati količino vadbe učencev. Želeli smo, da bi učenci uzavestili pomen rednega gibanja, saj vse raziskave poročajo o tem, da je dober šolski uspeh povezan tudi z dovolj gibanja učencev. 5 minutno telovadbo smo izvajali v razredih vse tiste dni, ko na njihovem urniku ni bilo športa. V praksi je to pomenilo 3x tedensko. Ure, ko se je izvajala vadba, smo spreminjali, da ne bi prišlo do skrajševanja ur le pri določenih predmetih. Želim ugotoviti, kakšno delo smo opravili, kako naj nadaljujemo in ali naj kaj pri tej vadbi tudi spremenimo.

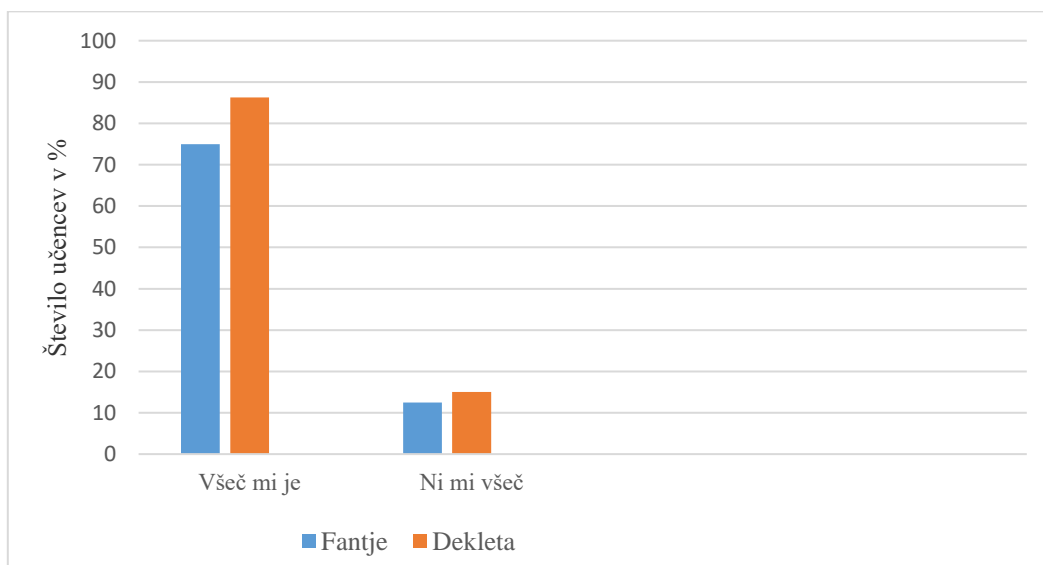
## B) BELI KLOBUK

Učence od 5. do 9. razreda (121 učencev) sem povprašala ali jim je gibanje med poukom všeč. Učenci so odgovorili takole:

**Graf 1:** Rezultati od 5. do 9. razreda.

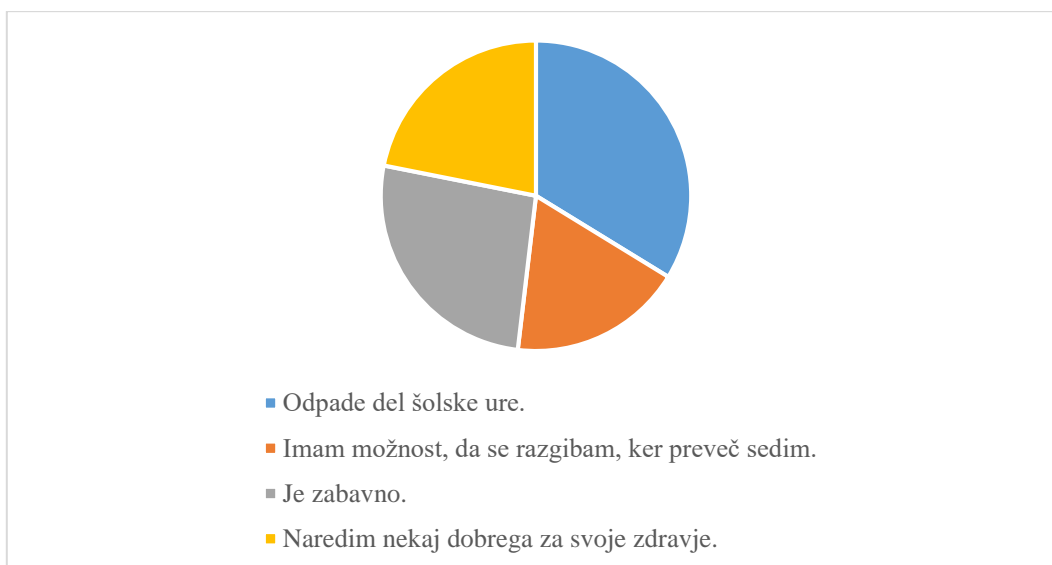


**Graf 2:** Rezultati glede na spol.

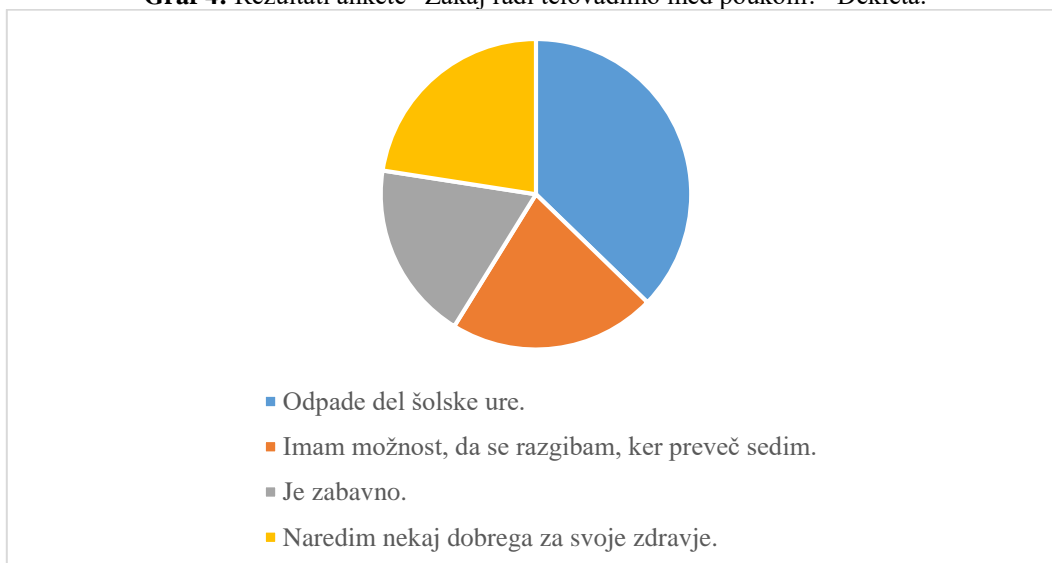


Na vprašanje, zakaj radi telovadijo med poukom, so odgovorili:

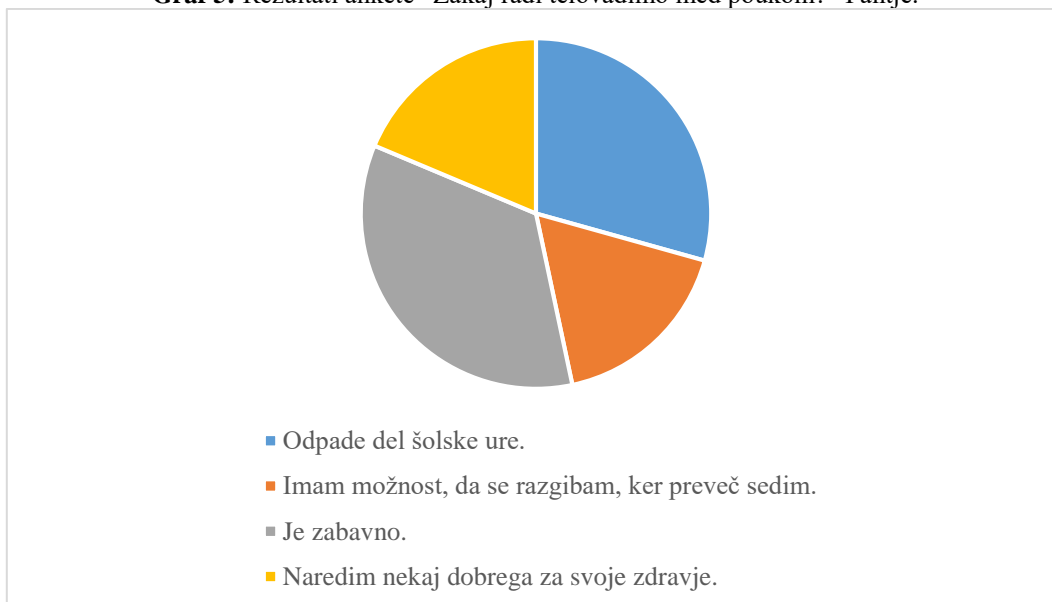
**Graf 3:** Rezultati ankete "Zakaj radi telovadimo med poukom?"



**Graf 4:** Rezultati ankete “Zakaj radi telovadimo med poukom?” Dekleta.



**Graf 5:** Rezultati ankete “Zakaj radi telovadimo med poukom?” Fantje.



Analiza anket je pokazala, da so z gibanjem med šolskimi urami najbolj zadovoljni petošolci, navdušenje pa plahni s starostjo. Najmanj je sicer vseh šestošolcem. Vendar moram tukaj poudariti, da imamo letošnje leto posebno generacijo šestošolcev, zato bi bilo pametno anketo ponoviti naslednje leto. Tako bi ugotovili ali je odgovor povezan s starostjo anketirancev ali le z omenjeno generacijo učencev. Gibanje je bolj všeč dekletom kot fantom, čeprav imajo dekleta tudi višji odstotek pri odgovoru »Ni mi všeč«. Nekoliko razlik se pokaže pri vzrokih. Pri vseh je v ospredju odgovor, da jim je telovadba najbolj všeč, ker odpade del šolske ure. Dekleta hkrati tudi menijo, da je dobro, da nekaj naredijo za svoje zdravje in da je prav tako dobro, da se po dolgem sedenju razgibajo, saj sta ta dva odgovora na skupaj na prvem mestu. Fantje dajejo prednost zabavi. Ta odgovor je s 46,4 % na prvem mestu. Zdravje in razgibanje je v njihovih glavah drugotnega pomena.



### **C) RDEČI KLOBUK**

Čeprav je anketa pokazala, da večina učencev sprejema tak način gibanja kot pozitivnega pa si je treba priznati, da je izvedba vaj pogosto zelo površna. Učenci ležijo na tleh, ko bi morali izvajati določeno vajo na tleh ali pa zgolj stojijo ob odprtih oknih ko med vadbo zračimo učilnico. Učinek vadbe je viden le pri res vztrajnih in discipliniranih, ki pa jih je le peščica. Zato imam občutek, da bi bilo bolje, če bi uporabili kakšen drug način, s katerim bi učencem omogočili razgibavanje v času pouka.

### **D) ČRNI KLOBUK**

Kot sem že omenila, je učencem najbolj všeč, da odpade del šolske ure. To pa je hkrati lahko tudi problem.

- Poseganje v čas pouka: kar nekaj časa traja, da se učenci po vadbi umirijo.
- Vaje na tleh: zaradi vaj na tleh bi si morali umiti še roke, kar zahteva dodatnih nekaj minut.
- Neprimerna oblačila: vaje, ki jih je sestavil naš športni pedagog ne predvidevajo, da so učenke oblečene v krila ali da imajo fantje in dekleta tako tesna oblačila, da je vadba skoraj onemogočena.
- Majhne učilnice: nekatere učilnice so majhne in v njih ni dovolj prostora za takšno vadbo ali pa lahko pride do poškodb zaradi premalo prostora.
- Naporene vaje: učenci se potijo, preobleči se ne morejo. Zadihani in rdečih lic včasih težko sledijo pouku, predvsem, če morajo biti zbrani in osredotočeni.
- Neredno izvajanje vaj: zaradi vsega naštetega nekateri učitelji pri svojem pouku ne izvajajo vaj redno ali pa jih sploh ne.

### **E) RUMENI KLOBUK**

Izsledki iz raziskave ARTOS kažejo, da otroke in mladostnike v šoli najbolj obremenjuje ravno gibalna nedejavnost (prekratki odmori med urami in dolgotrajno sedenje) in ne nekateri drugi dražljaji. To pomeni, da je šolsko okolje s tega vidika precej tvegano za zdravje otrok. [2] Zato bi morali učitelji učence spodbujati k pravilnemu sedenju, daljše sedenja pa prekinjati z ustrezno izbrano vadbo. Pozitivno je, da si učenci gibanja želijo in da učitelji odstopijo del svojih pedagoških ur za gibanje. Anketa je pokazala, da je vadba med poukom večini všeč, zato bi morali to izkoristiti. Morda bi lahko še nadgradili to vadbo z drugimi gibalnimi dejavnostmi.

### **F) ZELENI KLOBUK**

Kakšen bi lahko bil nov pristop k reševanju dosedanjih težav? Idej je kar nekaj.

- Spremenjeni oz. podaljšani odmori: enega izmed 5 minutnih odmorov bi lahko podaljšali za pet minut. Najverjetneje bi bil to odmor med prvo in drugo uro, pred malico, po kateri imajo učenci polne želodce in je vadba neprimerna. Nekatere šole so take spremembe že uvedle in so se pokazale kot dobre.
- Spremenjen tip vadbe: vaje, ki sedaj zajemajo predvsem moč in spretnost, bi lahko zamenjali za vaje raztezanja, aerobne vaje, vaje za ravnotežje ipd., ki bi ustrezale prav vsem.

Obstaja cela paleta vaj, ki jih ne bi bilo potrebno izvajati na tleh in pri katerih učence ne bi motila njihova oblačila.

- Ples med odmorom: v enem izmed odmorov bi učenci lahko plesali. Glasbo bi predvajali preko zvočnikov. Ker pa so ti trenutno v okvari bi si lahko pomagali z računalniki, ki so v vsaki učilnici. Idealen poskusni mesec bi bil praznični december.
- Razgibavanje v jedilnici: učenci bi vaje izvajali v jedilnici. Zaradi gneče bi naredili urnik vadbe. V jedilnici je vedno tudi dežurni učitelj, ki lahko popazi nanje. To velja predvsem za učence predmetne stopnje. Učitelji razredne stopnje lahko sami prilagajajo čas izvedbe gibalnih dejavnost.
- Gibalna prekinitev sredi učne ure: če učitelj nima težav z disciplino in motivacijo, lahko izvede gibalno prekinitev na sredini ure, če le čas in vsebina ure to dopuščajo.

Menim, da bo potrebno sklicati sestanek zdrave šole, kjer bomo lahko zbrali še več predlogov in se o njih pogovorili. Prav tako bi bilo dobro zbrati predloge učencev, tako glede vaj, ki jih lahko sestavimo samostojno, kot glede načina izvajanja gibanja.

#### **4 NAMESTO SKLEPA**

Spet sem si nadela modri klobuk, da povzamem rezultate in sprejemem zaključek te analize. Nanizala sem kar nekaj dejstev belega klobuka, predlogov zelenega klobuka, previdnosti črnega klobuka, svetlobe rumenega in navdušenja rdečega klobuka. Res bo potrebno sestiti za mizo in se pogovoriti, saj sama nimam možnosti, da bi ideje lahko uresničila. V slogi je moč in tudi tu potrebujemo timsko delo. Za dobro naših mladih generacij, da bodo odrasle v pokončne in zdrave mladostnike.

#### **5 LITERATURA IN VIRI**

[1] E. de Bono, pridobljeno 27. 10. 2018 <http://www.debono.si/edward-de-bono>.

[2] G. Jurak, G. Starc, M. Kovač, S. Kostanjevec, P- Radi, M. Erjavšek, F. Lovšin Kozina, F. Krpač, Priročnik za preventivne timske za izpeljavo dejavnosti na področju gibanja in prehrane v pilotnem testiranju projekta Uživajmo v zdravju, pp. 18-25. Univerza v Ljubljani, 2016, pridobljeno 28. 10. 2018 [http://www.uzivajmovzdravju.si/wp-content/uploads/2016/12/prirocnik\\_UZ\\_gibanje-F.pdf](http://www.uzivajmovzdravju.si/wp-content/uploads/2016/12/prirocnik_UZ_gibanje-F.pdf).

[3] E. de Bono, Strokovna monografija, Ljubljana: New moment, 2005.

## PLANINSKI TABORI UČENCEV OSNOVNE ŠOLE GORJE

### POVZETEK

Avtorica skupaj s sodelavko vodi planinski krožek na šoli že 18 let. Planinske tabore izvajamo zadnjih šest let. Na taboru se poleg planinskih izletov, plezanja, družabnih iger pregleda tudi vsebine Planinske šole. Ena izmed vsebin je prehrana v gorah. Pomembno je, da planinec vzame s seboj dovolj malice in tekočine. Malica mora biti primerna, hranljiva in energijsko polna za daljše pohode. Vnos tekočine na izletu je izjemno pomemben. Velik poudarek na planinskih izletih in taborih je na gibanju. Planinske poti so gozdnate, kamnite, peščene, travnate, strme, položne, ozke ali široke. To zahteva, da se osvoji spretnost gibanja po različnih površinah. Z otroki razvijamo različno gibanje, tudi plezanje. Po večletnem udejstvovanju so otroci sposobni za hojo v gore, tako da lahko v srednji šoli nadaljujejo planinsko dejavnost sami. V osnovni šoli pa razporedimo planinske izlete in planinske tabore skozi celo leto. Tabori so jesenski, zimski ali pomladni. Izvajajo se konec tedna ali med šolskimi počitnicami.

**KLJUČNE BESEDE:** planinski tabori, prehrana v gorah, planinske poti, gibanje v gorah, odpornost in zdravje

## MOUNTAIN CAMPS FOR THE PUPILS OF GORJE PRIMARY SCHOOL

### ABSTRACT

The author together with a colleague has been leading the mountain club in primary school Gorje for 18 years. Mountain camps have been carried out during the last six years. At the camps, we perform the mountain trips, climbing activities, parlor games and convey the contents of Mountain School. An important topic of Mountain School is food supply while one is in the mountains. It is very important to take enough food with you. Food has to be nutritious and full of energy for longer trips. Fluid intake is also very important. The most important point at the mountain camps are activities in the nature. Mountain trails can be woody, grassy, sandy, steep, flat, narrow, wide. This variety demands the skills for safe movement in the mountains. Children are taught different kinds of movement, including climbing. After several years of involvement at camps, children are capable of walking and hiking in the mountains so they can continue hiking alone in the secondary school and later in life. Gorje Primary school arranges trips and camps the whole year round. We have winter, autumn and spring camps. They take place at weekends or during vacations.

**KEY WORDS:** mountain camps, food in the mountains, mountain paths, activities in the mountains, immunity and health

## **1 UVOD**

Planinski tabori, ki jih organiziramo, so vedno sestavljeni iz izletov oziroma tur, planinske šole in seveda družabnih večerov. Ture so prilagojene različnim starostnim skupinam, okolju, v katerem smo, letnemu času in vremenskim razmeram. Planinsko šolo sestavlja osem osnovnih poglavij, ki so: Prva pomoč in reševanje, gorsko okolje, varnost v gorah, načrtovanje ture, bivanje v naravi, kulturne in sociološke osnove planinstva (organizacija planistva in PZS), razvedanje (planinske poti, orientacija), planinec bio-pshio-socialno bitje (prehrana v gorah). Družabni večeri in predavanja pomenijo sprostitev, ob kateri se tudi nekaj naučimo, se povežemo z ostalimi udeleženci in postanemo hribovski prijatelji. Za dobro voljo in pozitivno mišljenje je sprostitev še kako pomembna.

Vsebine, kot so gibanje, zdravje, prehrana, se med taborom vseskozi prepletajo. Opis poteka tabora in pregled izvedenega ter usvojenega bom podala v naslednjih poglavjih.

## **2 NAČRTOVANJE IN ORGANIZACIJA**

Od zamisli, načrtovanja, organizacije in izvedbe je potrebno kar nekaj dela. Planinske tabore načrtujemo v okviru planinskega krožka, torej letnega delovnega načrta učitelja in šole. Vsako leto načrtujemo en tabor, ki traja tri dni. Ugotovili smo, da je kot tak najbolj izvedljiv s strani učiteljev, mentorjev, planinskih vodnikov in učencev. Tudi planinske kočice in ČŠOD domovi so naklonjeni tridnevni taborom ob koncu tedna ali med počitnicami.

Želja po spoznavanju različnih okolij, hribovij, pokrajin, gorovij, nas vodi, da si kočico ali dom poiščemo na različnih krajih Slovenije. Ker smo planinci si največkrat poiščemo kočico ali dom v hribovih. Obiskali smo že Dom na Zelenici, Dom na Komni, ČŠOD Javorniški Rovt, Črmošnjice in Kočo na Lipanci.

Osnovna šola Gorje se povezuje z Osnovno šolo prof. dr. Josipa Plemlja na Bledu in njenimi podružnicami. Učenci ene in druge šole se lahko udeležijo taborov. Število udeležencev na taborih je od 25 do 35. Starost otrok je določena, od 4. do 9. razreda osnovne šole. S tem si omogočimo bolj homogeno skupino za planinske izlete. Skupina je ravno prav številčna, da je izvedba izletov uspešna. Tudi nadzor, delo po skupinah, orientacija je obvladljiva. Brez težav pa dobimo tudi prostor v kočah in domovih.

Po dogovoru s sodelujočimi učitelji, mentorji in planinskimi vodniki se dogovorimo za datum tabora. Preveri se možnost bivanja v določeni koči, rezervira se datum. Ob tem se naroči tudi avtobusni prevoz.

## **3 PROGRAM**

Oblikuje se program izletov in spremljajočih se dejavnosti na taboru. Najprej pregledamo možne cilje, vrhove, ki so v okolici kočice ali doma. Vedeti moramo, kateri od njih so dosegljivi naši starostni skupini otrok. Na taboru imamo praviloma en daljši pohod, ki je izveden drugi dan in dva krajša pohoda, ki sta izvedena prvi in tretji dan. Glede na letni čas prilagodimo dolžino pohodov. Popoldne in zvečer imamo planinsko šolo, obisk Gorsko-reševalne službe Slovenije, predavanje, orientacijo in družabne igre.

Na program tabora čim večkrat uvrstimo tudi plezanje in gibanje po skalah oziroma različnih površinah. Otroci so nad tem izredno navdušeni. Vedno vključimo spoznavanje in doživljanje pokrajine ter ogled znamenitosti, ki jih dano okolje ponuja. Prehodimo učne poti, ki so v okolici.



Slika 1: Naravoslovna učna pot. Tabor Javorniški Rovt 2016.

Tabela 1: Primer programa za tabor na Zelenici.

Ponedeljek – 15. 2. 2016	Torek – 16. 2. 2016	Sreda – 17. 2. 2016
<p>9.00 začetek pohoda iz Ljubelja na Zelenico</p> <p>11.30 namestitev v koči, obnašanje in pravila v koči</p> <p>13.00 kosilo</p> <p>14.00 pohod do vrha žičnic, krppljanje, gradnja igluja, sankanje</p> <p>17.00 kočja, malica</p> <p>17.30 planinska šola - zimska oprema, 19.00 večerja</p> <p>20.00 planinska šola – družabnost in ogled gorniškega filma</p> <p>21.30 – 22.00 spanje</p>	<p>8.00 zajtrk</p> <p>9.00 pohod na Triangel</p> <p>prerez snežne odeje</p> <p>12.00 hoja z derezami, zaustavljanje s cepinom</p> <p>13.00 kosilo</p> <p>14.00 obisk gorskega reševalca</p> <p>iskanje zasutega v plazju, lavinska oprema, snežna odeja, gradnja bivaka</p> <p>17.00 kočja, malica</p> <p>17.30 planinska šola – prehrana, prva pomoč</p> <p>19.00 večerja</p> <p>20.00 nočni pohod, družabne igre</p> <p>21.30 – 22.00 spanje</p>	<p>8.00 zajtrk</p> <p>9.00 pohod do Koče pri izviro Završnice</p> <p>12.00 priprava opreme</p> <p>13.00 kosilo</p> <p>13.30 odhod v dolino, na Ljubelj</p> <p>15.00 odhod avtobusa proti Gorjam</p> <p>16.0 rihod pred šolo</p>

## 4 PREHRANA

Zdrava prehrana za v gore se prične s kvalitetnim zajtrkom. Da preprečimo prebavne težave in da ne bomo spet takoj lačni, pojedimo za zajtrk hrano, ki vsebuje topne vlaknine. Idealna je skleda ovsenih kosmičev z naribanim jabolkom. Pravilna prehrana za v hribe mora biti sestavljena iz šestih ključnih hranil. Potrebujemo ogljikove hidrate, beljakovine, maščobe, minerale, vitamine in vodo.

Pomembno je, da vzamemo hrano, ki jo lahko na prostem hitro in enostavno pripravimo, ter da ni pokvarljiva. Seveda mora biti tudi okusna, hranljiva in predvsem zdrava.

V hribih je pomembno, da jemo večkrat po malo in da ves čas pijemo tekočino. S sabo vzamemo navadno vodo, energijske napitke ali čaj. Izogibajmo se pijačam z mehurčki in alkoholom. Vse bolj so priljubljene tudi razne energijske ploščice, ki so kombinacija vlaknin, suhega sadja in čokolade. V nahrbtniku pohodnikov se pogosto znajdejo tudi oreščki.

Zdrava prehrana mora vsebovati šest ključnih hranil, ki se med seboj dopolnjujejo. Po teh merilih je sestavljena hrana za mnoge športnike, tako za smučarje, pohodnike, tekače ali športne plezalce. Ogljikovi hidrati so glavni vir energije in jih delimo na enostavne in sestavljene. Najbolj poznani enostavni hidrati so sladkorji, predvsem glukoza in fruktoza. Sestavljeni ogljikovi hidrati so škrobi, ki se nahajajo v rižu, testeninah in žitih. Beljakovine so sestavljene iz aminokislin, pridobimo jih iz rastlinske in živalske hrane. Dober vir so mleko, mlečni izdelki, jajca, meso in stročnice. Maščobe imenujemo tudi maščobne kisline in jih delimo na nenasičene in nasičene. Veliko govora je o nasičenih maščobnih kislinah, ki jih označujemo kot slabe maščobe. Te se nahajajo predvsem v klobasah, svinjskem mesu, margarinah, mastnih sirih in v predelanih živilih. Torej le-te niso primerne za malico v hribih. Nenasičene maščobne kisline najdemo v ribah, hladno stiskanih oljih in raznih oreščkih. Vitamine potrebujemo za normalno delovanje vseh funkcij v telesu. Veliko vitaminov je tudi antioksidantov, ki so v večnem boju s prostimi radikali. Dobrodošlo je imeti kalcij in magnezij proti krčem. Minerale potrebujemo za zdrav imunski sistem, za gradnjo kosti, prenašanje kisika po celicah in za uravnavanje vode v telesu.

Voda je nujno potrebna pri vseh športnih aktivnostih, saj z znojenjem izgublamo tekočino in minerale. Vedeti moramo, da ko začutimo žejo, smo že dehidrirani in je stanje že lahko kritično. Zato moramo v hribih vedno veliko piti. Pogosto ni dovolj, da uživamo samo vodo, saj moramo nadomestiti tudi izgubo mineralov. Pripravimo si enostaven izotonični napitek iz vode, malo soli in žlička sladkorja. Pozimi seveda vzamemo čaj z limono in medom. Vedeti moramo, da telo potrebuje tudi sladkor, ki ga pri naporu v gorah porabimo. Za malico v gorah niso primerna slana živila in slani prigrizki.



**Slika 2:** Malica pri Sedmerih Triglavskih jezerih.

Z leti, ki jih preživimo v hribih ali pri kakšnem drugem športu, nam pride zdravo prehranjevanje v navado, a dokler nismo prepričani, kaj vzeti v hribe, se prej posvetujemo z ljudmi, ki imajo več izkušenj.

## **5 OSNOVNA PRVINA GIBANJA - HOJA**

V šolskem letu imamo en tabor in osem izletov oziroma planinskih tur. Ture se razlikujejo po težavnosti. Večkrat organiziramo dva pohoda iz enega izhodišča. En pohod je lažji, za mlajše in manj sposobne učence, drugi pohod pa je težji in daljši, za starejše in bolj sposobne učence. Učenci, ki že več let sodelujejo pri planinskem krožku, vidno napredujejo v motoričnem smislu. Pri človekovem osnovnem gibanju – hoji postanejo spretni, hitri in stabilni.

Človekov najnaravnejši in najbolj preprost način gibanja je hoja. V glavnem jo uporabljamo kot sredstvo za premagovanje krajših razdalj pri vsakdanjih življenjskih opravilih. Toda če na hojo pogledamo z vidika športne kulture, se njena vrednost oplemeniti in lahko postane celo "čarobna formula" za izboljšanje gibalnih sposobnosti in aktivnega zdravja. Načrtna in redna vadba hoje namreč prinaša dobro počutje, odpravlja težave s čezmerno telesno težo in pripomore k učinkovitejšemu umskemu in telesnemu delu. Če hodimo v prijetnem naravnem okolju ali v dobri družbi, je učinek še večji.

Hoja po planinskih poteh pa je hoja po neravnem in različnem terenu. Poti so travnate, gozdnate, kamnite, skalnate, meliščne. Lahko so široke ali ozke, ravninske ali strme. Učenci se navajajo na vse vrste površin. S tem izboljšujejo svojo sposobnost gibanja na različnih površinah in svojo gibčnost, okretnost. V gibanje morajo vključiti čutila in izkušnje. Previdnost in znanje iz planinske šole sta lahko še kako dobrodošla.



**Slika 3:** Hoja po melišču.

Čeprav je vsaka hoja nekaj (p)osebnega in je znano, da ima vsak posameznik svoj slog hoje, pa bi morali za uglajeno hojo upoštevati nekatera posebna pravila:

- drža telesa naj bo vzravnana (ne sklonjena) in glava pokonci
- noge premikamo naravnost naprej (brez opletanja),
- stopala postavljamo na tla vzporedno in v zaporedju peta-prsti (povaljamo po zunanjem delu stopala),
- pozibavanje naj bo omejeno na tisti minimum, ki ga terja ritmika gibanja,
- spremljava z rokami naj bo smotrna, ustrezna dolžini koraka in tempu hoje,
- dihanje naj bo naravno skozi nos in usta.

Učinek hoje na organizem je v večji meri pozitiven. Mnenje, da gre pri hoji samo za rutinsko prestavljanje nog in za lahkotno mahanje z rokami, je zmotno. Kot vzdržljivostna vaja, ki traja pol ure ali dlje, je hoja blagodejna za ves organizem. Strokovnjaki so namreč ugotovili, da pri hoji deluje in sodeluje kar 54 večjih in manjših mišic. To so predvsem mišice spodnjih okončin in medeničnega obroča, medtem ko so manj aktivne mišice zgornjih okončin, ramenskega obroča in trupa.

Predvsem mišice zgornjih okončin lahko dodatno obremenimo, če pri hoji uporabljamo palice, skaterimi zlasti pri hoji navzdol razbremenimo pritisk na sklepe in hrbtenico.

Pri redni in zmerni hoji ob uporabi palic se naša pljučna kapaciteta izboljša. Ob dvignjenih rokah na držalu palice se naša pljuča odprejo in vdih je občutno globji. Prekrvavitev zgornjih okončin, torej rok, je enakomerna. Štiri oporne točke nam pri hoji omogočajo stabilnost.

Hoja je najbolj zdrava oblika gibanja. Pri njej sodeluje največ mišic in je najbolj aerobna vaja za pridobivanje vzdržljivosti. Hoja v hrib poveča naše aerobne sposobnosti in veča našo kondicijo. Pri zmerni hoji vzdržujemo našo vzdržljivost, pri hitrejši hoji ali hoji v strmi breg pa večamo oziroma pridobivamo moč in kondicijo.



Povečana obremenitev, če je redna in vztrajna, prilagaja (adaptira) organizem na nove, to je povečane zahteve. Delovanje srca postane bolj gospodarno, saj lahko ob manjši frekvenci pošlje po žilah večjo količino krvi. Ožilje ostaja prožno in se v mišičnem tkivu bolj razveja (kapilarizacija), kar izboljša možnosti prenosa kisika. Okrepijo se tudi dihalne mišice, kar pripomore k izboljšanju tehnike dihanja. Prsni koš ostane prožen tudi v drugi polovici življenja. Poleg povečanja mišične moči ne smemo spregledati ugodnega vpliva hoje na gibljivost sklepov spodnjih okončin, kjer se tudi upočasnijo procesi staranja sklepne hrustančevine. S tem pa posredno preprečujemo pojav artroze.

## 6 ZDRAVJE

S hojo si lahko pomagate pri prekomerni telesni teži, hoja spodbuja delovanje in cirkulacijo krvi. S tem krepimo naš imunski sistem. Zaradi redne hitre hoje bomo redkeje bolni, po bolezni si bomo hitreje opomogli. Redna hitra hoja pomaga ohranjati stalno raven sladkorja v krvi in preprečuje povečanje slabega holesterola v telesu.

Hoja je odlična pomoč za redno, zdravo prebavo. Skupaj z naravno hrano in dovolj tekočine – zlasti med daljšo hojo ne smemo pozabiti dovolj piti, je hoja osnova za zdrava prebavila, zlasti za zdravo debelo črevo. Obenem pospešuje presnovo, saj poživlja delovanje vseh organov, zlasti organov izločanja, torej jeter in ledvic. Telo s pomočjo gibanja torej izboljša delovanje prebavil, bolje izkoristi prebavljeno hrano in učinkoviteje izloči ostanke presnove.

Hoja je tudi eden od načinov boja proti duševnim boleznim, učinkovita je za lajšanje simptomov depresije, deluje proti anksioznosti in zmanjšuje stres v našem življenju. V primerjavi z različnimi zdravili nima nobenih negativnih stranskih učinkov, le pozitivne, kot je oblikovanje postave, morda sklepanje novih prijateljstev, krepitev imunskega sistema in podobno. Za zdravljenje duševnih motenj je priporočljivo hoditi vsaj trikrat tedensko po pol ure, pri tem se moramo spotiti in zadihati. Za vidne učinke morate vztrajati vsaj petnajst tednov. Tudi kratka hoja po pet minut pomaga pri razpoloženju, kratki sprehodi namreč odganjajo zaskrbljenost.

Poleg tega se hoja, če se ji le prepustimo, pozna tudi v glavi, saj omogoča, da se odmaknemo od vsakodnevnih miselnih tokov, če takrat le ne klepetamo preveč sami s seboj ali z drugimi. Razsvetljuje razpoloženje, bistri misli in nas odpira navzven. Pomirja in sprošča, med hojo pa lahko preidemo v spodbudno meditativno razpoloženje povečane pozornosti in odprtosti okolici. Nenazadnje, če ne predvsem, pa je hoja, tako kot vse, kar kaj šteje v tem vesolju, brezplačna.

Planinski tabori in izleti se izvajajo v različnih vremenskih okoliščinah. Učenci si s prilagajanjem na mraz, toloto, vročino, na sonce, veter, dež, krepijo imunski sistem in postajajo bolj odporni proti boleznim in virusom. Seveda morajo biti primerno oblečeni in obuti. Tega se z večletnim udejstvovanjem na taborih in izletih naučijo. Nenazadnje pa je planinska oprema tudi ena od vsebin planinske šole, ki se jih učimo na taborih.

Najbolj pozitivno pa je dejstvo, da se učenci gibljejo na svežem zraku. To je največje zdravilo za ves človekov organizem.

## **7 PREPLETANJE VSEH DEJAVNIKOV PRINESE USPEH**

Na planinskih taborih in planinskih izletih se prepletajo vse tri glavne vsebine – prehrana, gibanje in zdravje. Osnova je gibanje in sicer hoja v hribe. Pri vseh športnih aktivnostih pa je še kako pomembna prehrana. Naše gibanje je lahko zelo otežkočeno, če se nismo pravilno prehranjevali. Gibanje na svežem zraku in pravilna prehrana nam prinašata zdravje. Z rednim gibanjem se človek bolje počuti tako fizično kot psihično.

## **8 SKLEP**

Planinski tabori so vedno prava uspešnica. Učenci hodijo, se sprostijo, se naigravo na snegu oziroma svežem zraku. Zvečer se nasmejimo na družabnih srečanjih, razigramo in pojemo. Vsi imamo pozitivne občutke in navdihujoče misli ob zaključkih. Planinske taborne in planinske izlete bomo izvajali še v bodoče. Čeprav se učenci v planinski krožek vpišejo prostovoljno, se delež učencev z leti ne zmanjšuje, ostaja enak. Zanimivo je, da učenci, ki se udeležujejo krožka več let vidno napredujejo v smislu gibalno-motorične sposobnosti. Razvijajo se v zdrave in odgovorne mlade osebnosti. Veliko mladostnikov, študentov in kasneje odraslih, ki so bili člani našega krožka, goji hojo v hribe, plezanje in zdravo življenje še v svojem nadaljnjem življenju.

## **9 ZAHVALA**

Zahvaljujem se vsem mentoricam, planinskim vodnikom, vodnicam in plezalnim inštruktoricam za pomoč pri izvedbi taborov.

## **10 LITERATURA IN VIRI**

- [1] Glavnik, A., Jazbec, L., Jordan, B., Kadiš, F., Kastelec, D., [et al.], (2005). *Planinska šola.* Ljubljana: Založba Planinska zveza Slovenije.
- [2] Mlač, B. (2003). *Prehrana v gorah.* Ljubljana: Založba Planinska zveza Slovenije.
- [3] Ekstremni turizem. (2018) *Kakšna je zdrava hrana za v gore?* Pridobljeno s <http://etizziv.si/zdrava-hrana-za-v-gore/>

## BODY PERCUSSION ALI TELESNA TOLKALA

### POVZETEK

Glasba je univerzalna prvina in se pojavlja v vseh kulturah sveta. Skupaj z jezikom nas ločuje od drugih živih bitij. Preko glasbe lahko razvijamo socialne sposobnosti in občutek lastne identitete. Z glasbenimi dejavnostmi razvijamo sposobnosti zaznavanja, doživljanja, ustvarjanja, samodiscipline in estetskega vrednotenja glasbe. Vplivamo na telesni razvoj in razvijamo motorične spretnosti, slušno zaznavanje, usmerjeno pozornost, pomnjenje, mišljenje in domišljijo. Omogoča nam lastno izvajalsko in ustvarjalno izkušnjo. Z glasbo lahko vplivamo na šolske veščine, kot so branje, pisanje in matematične sposobnosti. Glasba je prisotna povsod, z njo se ukvarja vedno več otrok in mladine. Poznano je, da imata glasba in ritem tudi izrazite terapevtske učinke in najpogosteje je ritem tisti, ki nam je najbolj zapisan v genih in se ga tudi najlažje naučimo. Ritem je poleg melodije elementarna zvočna prvina in nas spremlja povsod v okolju. Je izmenjavanje različnih zvočnih trajanj, ki jih lahko zapisujemo z notami in s pavzami. Body percussion je dejavnost gibanja, kjer ustvarjamo glasbo s pomočjo zvokov lastnega telesa. Lahko se izvaja samostojno ali ob spremljavi glasbe ali plesa. Gre za pedagoški pristop, ki temelji na uporabi telesa kot primarnega glasbenega inštrumenta. Omogoča raziskovanje in odkrivanje številnih zvokov, ki jih proizvaja telo, in njihovo uporabo pri ustvarjanju in izvajanju ritmov in melodij.

**KLJUČNE BESEDE:** glasba, ritem, gibanje, človeško telo, body percussion

## BODY PERCUSSION

### ABSTRACT

Music is the universal element that can be found in every culture of the world. Combined with language it separates us from other creatures. Through music, we can develop social skills and a sense of our personal identity. With music activities, we develop the abilities of perception, experience, creativeness, self-discipline and esthetical music evaluation. We influence body development, developing fine motor skills, hearing perception, attention focus, memory, thinking, and imagination. It allows us to have a personal performer's and creator's experience. With the help of music, we can influence areas of school subjects, such as reading, writing and math skills. Music is ubiquitous and more and more children and youngsters are taking part in it. Besides, music and rhythm are known to have an outstanding therapeutical effect and most often it is for us the easiest to learn rhythm as it is coded into our genes. Rhythm is, along with melody, the essential element of sound and is always with us. It is the exchange of different sound periods that can be written as notes and pauses. Body percussion is the activity where we create music using our own body. It can be performed independently or in combination with music and dance. It is a pedagogical practice based on using one's body as the primary musical instrument. It allows us to explore and find numerous sounds that our body produces, and their use in creating rhythms and melodies.

**KEY WORDS:** music, rhythm, movement, the human body, body percussion

## **1 UVOD**

»Glasba nam je lahko luč, glasba nam je lahko kruh, glasba nam je lahko življenje.« (Voglar, 1989)

Gibanje zavzema v našem življenju pomembno mesto, saj je eno od naših osnovnih potreb. Nujno je za pridobivanje in izražanje občutij, spoznanj, razpoloženj in čustev. Je sredstvo samozavedanja in naraven način izražanja. Zelo pomembno je za razvoj mišljenja, spodbuja domišljijo in ustvarjalnost. Omogoča nam izražanje, ki se poraja v našem telesu in duševnosti. Gibanje nas povezuje z vrstniki, s prijatelji pa tudi s samim seboj. Nudi nam zadovoljstvo, zabavo, hkrati pa razvija harmonijo duha in telesa.

Gibanje s pomočjo body percussion-a (prev. telesna tolkala) je ustvarjanje glasbe s pomočjo zvokov lastnega telesa. Gre za pedagoški pristop, ki temelji na uporabi telesa kot glasbenega inštrumenta. Omogoča raziskovanje in odkrivanje številnih zvokov, ki jih proizvaja telo, in njihovo uporabo pri ustvarjanju ter izvajanju ritmov in melodij. Lahko se izvaja samostojno ali kot spremljava glasbi ali plesi. Ritem je običajno zapisan v osnovnem teoretičnem zapisu, ki ga zna brati prav vsak, tudi začetnik.

## **2 GLASBA IN GLASBENA DEJAVNOST**

Glasba je univerzalna prvina in se pojavlja v vseh kulturah sveta. Skupaj z jezikom nas ločuje od drugih živih bitij. Vpliva na čustva, ki ležijo v najbolj skritih globinah človeške duše, in je zato umetnost srca. Prisotna je povsod, z njo se ukvarja vedno več otrok in mladine, prav tako odrasli. Nekateri na profesionalni ravni, večina ljubiteljsko. Glasba in ritem imata prav tako poznane izrazite terapevtske učinke. In najpogosteje je ritem tisti, ki nam je najbolj zapisan v genih in se ga tudi najlažje naučimo. Preko glasbe lahko razvijamo socialne sposobnosti in občutek lastne identitete. S pomočjo glasbe lahko vplivamo na področje šolskih veščin, kot so branje, pisanje in matematične sposobnosti, hkrati pa razvijamo psihične procese, kot je pomnjenje. Aktivna udeležba pri glasbenih dejavnostih je po izsledkih številnih strokovnjakov pomembna za izgrajevanje živčnih povezav in nevronske poti. Z glasbenimi dejavnostmi razvijamo sposobnosti zaznavanja, doživljanja, ustvarjanja, samodiscipline in estetskega vrednotenja glasbe, vplivamo na telesni razvoj in razvijamo motorične spretnosti, slušno zaznavanje, usmerjeno pozornost, pomnjenje, mišljenje in domišljijo. Omogoča nam lastno izvajalsko in ustvarjalno izkušnjo.

## **3 GLASBA IN GIB**

Gibanje je dogajanje v prostoru in času. Človek se giblje, da preživi, da preučuje in spoznava okolje, se mu prilagaja in ga spreminja. Njegovo gibanje pa je odvisno od njegovih spretnosti, sposobnosti, značilnosti in znanj. Posameznik spontano izraža željo po gibanju v vseh obdobjih njegovega življenja in vsaka civilizacija je v družbenem razvoju razvila svojo glasbeno-gibalno kulturo. Zaradi dokazane povezave med človekovim gibalnim in intelektualnim razvojem je gibanje torej del človekovega bistva in osnova za razvoj.

Gibanje ima v razvoju otroka velik pomen. Strokovnjaki ugotavljajo, da pomeni gibanje vir radosti, zlasti v zgodnejših razvojnih stopnjah. Otrok mnogo bolj kot odrasli izraža svoje duševno počutje s telesnim stanjem in nasprotno. Don Campbell v svoji knjigi *Mozart ima otroke* med drugim dokazuje, da že embrio v maternici poleg svojega bitja srca občuti tudi materino ter se tako razvija in giblje v zvočnem svetu tega sinkopiranega ritma (Campbell, 2004).

Gibalne sposobnosti so prirojene in pridobljene. Genetsko določeno temeljno stopnjo razvitosti gibalnih sposobnosti pa je mogoče preseči z ustrezno gibalno aktivnostjo. Posamezne gibalne sposobnosti se razlikujejo po svojih dednih zasnovah. To pomeni, da niso prirojene v enaki meri, kar povzroči nesorazmerje v možnostih njihovega razvoja pod vplivom gibalnih procesov. Hitrost je človeku prirojena v 80–95 %, moč pa le v 50 % (Pistotnik, 2003).

Gibalne značilnosti so tisti elementi, ki opredeljujejo zunanji videz človeka, njegove reakcije na okolje, od njih je odvisna njegova samopodoba ter gibalna učinkovitost. Spretnosti pa predstavljajo z učenjem (vadbo) pridobljena gibalna znanja. V povezavi s plesom in z glasbo gibanje lahko definiramo kot »premagovanje telesne teže in ravnotežja s silo (energijo) ter s tem spreminjanje položaja in napetosti telesa v prostoru v določeni časovni enoti. Gibanje je torej prehajanje iz neravnotežja v ravnotežje in nasprotno. Gibanje je osnovno izrazno sredstvo plesnega oblikovanja. Vsako gibanje ima začetek, razvoj in zaključek, ki je hkrati prehod v naslednje gibanje. Ritem gibanja je rezultat organizacije napetostnih delov v časovnem toku« (Leksikon CZ. Ples, str. 99).

Z gibanjem otroci potrjujejo istovetnost in se sporazumevajo. Ne želijo se izražati govorno, ampak z gibalno dejavnostjo. Oblikujejo svoje vzorce, ki so povezani s socialnim vidikom, in doživljajo tisto socialno integracijo, ki je pomembna za določeno kulturo. Gibalne lastnosti posameznika so postavljene na ogled in okolje ocenjuje njegovo moč, vedenje, pogum in samoobvladovanje. To pa je pogoj za razvoj »jaza« in le tako je mogoče potrditi identiteto ter moč samozavedanja. S pomočjo gibalnih dejavnosti učenec lahko usvaja različna znanja. Ta vidik se v naši šolski praksi premalo upošteva. Načeloma je povezava z gibanjem, poleg športne vzgoje, najbolj prisotna v glasbeni vzgoji, čeprav bi lahko bila del vsakega predmeta. V ospredje stopata dejavna vloga učenca v procesu učenja in uravnotežen razvoj njegove celostne osebnosti. Učni proces naj skozi celosten pristop spodbudi razvoj otrokovih afektivno-socialnih, kognitivnih in psihomotoričnih zmožnosti (Sicherl – Kafol, 2001). Gibalno-plesna komunikacija vse naštetu spodbuja.

Temeljni cilj glasbene vzgoje je omogočiti otroku doživljanje glasbe, zbuditi veselje in sproščenost v življenju ter vplivati na njegovo čustvovanje. Občutljivost za glasbo se razvije neposredno z dejavnostmi poslušanja, izvajanja in ustvarjanja glasbe. Intenziven glasbeni doživljaj sproži spontan otroški odziv v glasbenih aktivnostih. Ta doživljaj je pogoj za uspešno integracijo z gibalno-plesno vzgojo, kjer je lahko otrok poslušalec, izvajalec in ustvarjalec glasbeno-plesnih vsebin. Integracijske možnosti glasbenega in plesnega izražanja so raznovrstne, saj otrok doživlja glasbo in ples kot nedeljivo celoto.

### 3.1 GLASBA IN PLES

Ples je najvišja oblika gibanja in najbližji koreninam glasbene umetnosti, telo pa je inštrument njegovega gibanja. Antropologi poudarjajo povezanost in enovitost človekove telesnosti in duševnosti. Človekov odnos do telesa in njegovih gibov je inštrumentalen, saj svoje telo doživlja kot posrednika med seboj in svetom. Glasbo in ples združujeta čas in prostor. Njuna skupna osnova je dinamična kvaliteta občutenja in čustvovanja. Ritmična, zlasti pa melodična in harmonična struktura omogočata, da glasba lahko izraža čustva in duševna stanja. Prav abstrahirane oblike čustvovanja so tiste, ki lahko ob plesu in glasbi vzbujajo vse vrste čustvenih stanj in občutenj.

Ritem (grško *rhythmos* iz *reo* – tečem) je zaporedje posameznih gibnih vzorcev, v katerih se menjujejo nasprotujoče si vrednostne enote; velja za življenje (ciklične menjave med dnevom in nočjo, letnimi časi ...) in za vse umetnosti. Ritem je menjavanje gibno-plesnih nasprotij (poudarjeno-nepoudarjeno, napeto-sproščeno ...), utemeljeno v osnovnih ritmičnih telesnih funkcijah, npr. v srčnem utripu, dihanju, krčenju in raztezanju mišic. Plesni ritem je gibno ustvarjanje, odvisno od posameznega ustvarjalca, njegovih razpoloženj, namenov ipd. (leksikon CZ. Ples, str. 253). V plesu gre za povezavo težke in lahke dobe. Občutek za ritem se navezuje na občutenje teh dveh dob. Ritem se v plesu odslikava v pravilno razporejenih ponavljajočih se gibih. Občutek za ritem se izpolnjuje z vadbo glasbenih in telesnih ritmov.

Gibalno-plesne aktivnosti so področje, pri katerem lahko učenci v največji meri sodelujejo s svojo aktivnostjo in z ustvarjalnostjo kot posamezniki ali v skupini. Gibalno-plesna vzgoja pomaga pri oblikovanju celostne podobe učenca, pogosto pa deluje tudi preventivno in terapevtsko pri različnih motnjah, ki jih povzročajo duševne obremenitve mladih med šolanjem. Učenec si s plesno-gibalno vzgojo pridobi možnosti telesnega izražanja, ki je enako pomembno kot besedno izražanje, poleg tega pa so plesno-gibalne aktivnosti pomemben spodbujevalec doživljanja in razmišljanja vsakega posameznika.

Z vključevanjem gibalno-plesnih aktivnosti v vzgojno-izobraževalni proces uvajamo celosten pristop k poučevanju. Tako pouk ostaja celovit proces doživljanja, gibanja in spoznavanja, ki aktivira telesne, čustvene, razumske in duhovne zmožnosti učenca. Duhovna inteligenca je nujna podlaga za učinkovito delovanje razumske in čustvene inteligence. Omogoča ustvarjalnost, menjavo pravil in spreminjanje položajev. Po zaslugi duhovne inteligence smo celota (Zohar-Marshall, 2000).

### 4 TELO KOT INŠTRUMENT – TELESNA TOLKALA

V svetu je za dejavnost gibanja ob glasbi s pomočjo ustvarjanja zvokov človeškega telesa najbolj uveljavljen izraz *body percussion*. Med prvimi ga je uporabil Keith Terry, eden vodilnih jazzovskih tolkalistov in ritmičnih plesalcev, ki se zadnjih trideset let v Ameriki ukvarja z glasbo telesa. V Sloveniji se v praksi, raje kot slovenski prevod (telesna tolkala), uporablja angleška besedna zveza. Vzroke lahko poiščemo v dostopnosti in prepletenosti medijev, spleta in visokem nivoju znanja angleškega jezika.

Ko tolkalec udari, drgne ali pretrese tolkala, se te različno zvočno odzovejo. Te tehnike lahko uporabimo tudi za človeško telo. Spremembe zvoka so možne s spremembo igralne tehnike. Na

primer, ploskanje z rokami v različnih položajih vpliva na dejavnike, kot sta višina in resonanca. Ritem, gib in malo domišljije lahko razširi zvočne možnosti in ustvari skladbe, kjer je telo glavni ali edini inštrument. So enostavna in praktična, zato jih uporablja vrsta pedagogov v učnem procesu.

Lahko jih uporabimo na različne načine, in sicer kot:

- sredstvo za učenje novih pesmi. V tem primeru se telesna tolkala pojavljajo kot ritmični odmev (učitelj-učenec), kjer gre za učenje po delih po metodi imitacije;
- variacijo inštrumentalne spremljave pesmi;
- sredstvo za praktično dojetje in utrjevanje ritmičnega zapisa;
- predpripravo igranja na ritmična in melodična glasbila.

#### 4.1 TOLKALNI ZAPIS

Najpogosteje je glasba za telesna tolkala zapisana na tolkalen način. To pomeni, da vsaka nota, ki stoji v notnem črtovju na določeni višini, pomeni točno določeno telesno tolkalo. Note so lahko polne ali s križci. Takšen zapis zahteva dodatno razlago, zato takšne skladbe navadno spremlja tudi legenda. V spodnjem primeru se legenda nahaja v prvi vrstici.

Key

Snap Clap Right Left Right Left Right Left Right Left  
Chest Chest Thigh Thigh Butt Butt Foot Foot

Ex. 1

Ex. 2 Part 1

Part 2

Part 3 (R) (L) (R) (L)

Slika 1: Keith Terry: Exercise.

Drugi primer je zapis, kjer ni dane legende, ampak je nivo določenega telesnega tolkala označen v začetku notnega črtovja.

Pat Pat Foot  
Knee Thigh Tap

Surf-Rock ♩ = 120-132

ff sf

ff sf

ff sf

ff sf

Slika 2: Neznani avtor.

## 4.2 DELI TELESA KOT TOLKALO

Telo kot inštrument lahko daje toliko različnih zvokov, kolikor jih lahko ustvari domišljija in kolikor nam omogoča konstitucija našega telesa.

*»Vadbe se je dobro lotiti počasi in vztrajno, saj hitrost pride s časom, ko je gib že avtomatiziran. Do svojega telesa kot inštrumenta moramo biti spoštljivi, saj naš cilj ni bolečina, ampak glasba.«* (Terry Keith, osebni pogovor z Roger, A., 2014)

Zvok v telesnih tolkalih lahko ustvarijo naslednji deli:

### ➤ Dlani in prsti

Z dlanmi lahko poleg ploska ustvarimo še marsikatero nenavadno kombinacijo, ki nam da zanimiv zvok.

Tako lahko ustvarimo:

### ➤ Plosk

Plosk je udarec z dlanjo ob dlan, katerega rezultat je zamolkel pok. Že kot otroci z njim izražamo navdušenje. Je eden glavnih udarcev med telesnimi tolkali. Kot vse inštrumente je treba tudi ploskanje vaditi. Gibi ramen in rok morajo biti neprisiljeni in v zvezi s pravilnim dihanjem. Plosk posnema najvišji prehodni boben v setu bobnov (baterija). Položaji ploskanja so lahko različni: cela dlan, pol dlani ali samo dva prsta, ki udarita po dlani. Zvok je drugačen, če udarimo z dlanmi skladno eno z drugo ali ju rahlo prekrizamo. Čisto drug zvok dobimo, če udarimo z eno hrbtno stranjo z odprto drugo.



Slike 3, 4, 5: Ploskanje (vir: <http://www.crosspulse.com/pdfs/Part1.pdf>).

### ➤ Drgnjenje dlani ob dlan

Z drgnjenjem dlani ob dlan nastane trenje, ki povzroči šum. Ta je intenzivnejši, če je koža suha.



Sliki 6 in 7: Drgnjenje dlani (vir: <http://www.crosspulse.com/pdfs/Part1.pdf>).



➤ Tleskanje

Tlesk nastane, ko prst s silo zadane ob dlan in ustvari specifičen zvok.

a) Noge

➤ Udarec z nogo ob tla

Ob tla lahko udarimo s celim stopalom ali samo z delom. Lahko pustimo prste na tleh in udarjamo samo s peto ali nasprotno, lahko pa tudi podrsamo z ene strani na drugo. Najboljši učinek dajo čevlji s trdo gumo na podplatih in lesena tla. Ta udarec najbolj posnema bas boben v setu bobnov.



**Sliki 8 in 9:** Udarec z nogo ob tla (vir: <http://www.crosspulse.com/pdfs/Part1.pdf>).

➤ Udarec po sprednjem delu stegna

Temu udarcu največkrat rečemo udarec po kolenih, čeprav v resnici udarimo po mišicah na zgornji strani stegna. Če udarimo po stegnih, dobimo spet drugačen zvok.



**Slika 10:** Udarec po sprednjem delu stegna.

(vir: <http://www.crosspulse.com/pdfs/Part1.pdf>)

➤ Udarec po spodnjem delu noge

Ta udarec zahteva aktivacijo celega telesa, saj se mora izvajalec skloniti, da doseže spodnji del noge. Zaradi manjše površine dela noge je zvok šibkejši, a zelo uporaben.

#### b) Prsi

Največ zvoka dobimo pri udarcu v sredino prsi, v prsnico. Zvok je drugačen, če udarimo s plosko ali z upognjeno dlanjo ali celo robom dlani.



Sliki 11 in 12: Udarec po prsih (vir: <http://www.crosspulse.com/pdfs/Part1.pdf>).

#### c) Zadnjica

Zvok udarca po zadnjici ima vlogo najnižjega, bas bobna v setu bobnov. Za učinkovit zvok je treba udarjati po celih zadnjičnih mišicah.

#### d) Glava

Glava omogoča mnogo različnih zvokov, največ jih lahko ustvarimo z ustno votlino. Napihnemo lica in po njih bobnamo s prsti v različnih kombinacijah. Usta široko odpremo, po licih frčamo s prstom in tako imitiramo kapljanje vode. Z ustnicami lahko ustvarimo različne poke. Z jezikom lahko tleskamo na različne načine, z našobljenimi ustnicami ob pihanju lahko žvižgamo. Obstajajo pa še drugi zvoki, ki jih lahko le pogojno prištevamo med telesna tolkala. To je beatbox (vokalna perkusija oz. vokalna tolkala); oponašanje tolkal z usti, ustnicami, z jezikom in glasom, ki se uporablja predvsem v a capella glasbi.

## 5 SKLEP

Človeško telo je izvorni glasbeni inštrument in edini inštrument, ki ga imamo vedno s seboj. Telesna tolkala pri pouku glasbene vzgoje dajejo neposredne izkušnje z glasbenimi elementi, kot sta metrum in ritem, ter učencem pomagajo pri usvajanju ritmičnih veščin. V 16-letni pedagoški praksi jih s pridom uporabljam na različnih zahtevnostnih nivojih in v različnih projektih. Izkazali so se kot odlično sredstvo za motivacijo, socializacijo, kreativnost, spoznavanje in utrjevanje ritma ter prijetna sprostitev v razredu.

## 6 LITERATURA IN VIRI

- [1] CAMPBELL, D. (2004): Mozart za otroke. Prebujanje otrokove ustvarjalnosti in mišljenja s pomočjo glasbe. Tangram, Ljubljana.
- [2] KOBAN Dobnik, M. (2005): Glasba in gib. Educa, Nova Gorica.
- [3] Leksikon Cankarjeve založbe. (1990): Ples. Cankarjeva založba, Ljubljana.
- [4] PISTOTNIK, B. (2003): Osnove gibanja. Univerza v Ljubljani, Ljubljana.

- [5] ROGER, Anja, (2014): Telesna tolkala : V slovenski otroški in mladinski zborovski literaturi Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta.
- [6] SACH, C. (1997): Svetovna zgodovina plesa. Znanstveno in publicistično središče, Ljubljana.
- [7] SICHERL – KAFOL, B. (2001): Celostna glasbena vzgoja. Srce–um–telo. Debora, Ljubljana.
- [8] VOGLAR, M. (1976): Otrok in glasba. Državna založba Slovenije, Ljubljana.
- [9] ZOHAR, D., MARSHALL,I. (2000): Duhovna inteligenca. Učila, Kranj.

## ŠPORTNI DAN, ZANIMIVA IZKUŠNJA

### POVZETEK

Gibanje med mladimi, še posebej med otroci, je manj intenzivno, kot je bilo nekoč. Nekoč so se otroci prosto, brez posebnega večjega nadzora, gibalni v naravi, jo raziskovali, spoznavali in se družili s svojimi vrstniki. Uživali so v različnih dejavnostih in pri tem spodbujali svojo ustvarjalnost, iznajdljivost, razvijali spretnosti, predvsem pa poskrbeli za svoje zdravje. V prispevku sem bom kot učiteljica 3. razreda dotaknila dneva dejavnosti, s katerim želimo spodbuditi gibanje otrok. Poskrbimo, da se na različne načine gibalno izražajo, se seznanjajo z raznovrstnimi športnimi dejavnostmi, se sprostijo, razvedrijo in se naučijo, kako lahko na zanimiv in zdrav način preživljajo svoj prosti čas. Pri načrtovanju in izvajanju športnih dni namenjamo veliko pozornost tudi medpredmetnemu povezovanju. Tako imajo učenci možnost spoznati izbrano vsebino iz različnih vidikov in na različnih področjih. Velikega pomena pri tem pa je tudi vrstniško povezovanje, tovarišstvo, spoštovanje dosežkov in pridobivanje trajnih športnih navad.

**KLJUČNE BESEDE:** gibanje, športne dejavnosti, 3. razred, medpredmetno povezovanje

## SPORTS DAY, AN INTERESTING EXPERIENCE

### ABSTRACT

It has become known that exercise among younger generation, especially children, is not as intense as it used to be. In the past children were more prone to move freely in the nature and explore it without any supervision, while also spending time with peers and meeting new friends. They enjoyed variety of activities and at the same time developed creativity, ingenuity and other skills, while taking care of their health. As a third grade teacher I will discuss the sports day with which we want to encourage children for exercise. With this we want to make sure that they can express themselves through movement, get to know a new sport, relax and learn how to spend their free time better and healthier with exercise. While planning sports days we always make sure to emphasize cross-curriculum integration. In this way we give pupils a chance to get to know a selected topic from different angles and fields. It is also a great importance to achieve peer-to-peer connections, companionship, appreciation of achievements and obtaining sustainable sport habits.

**KEY WORDS:** exercise, sports activities, third grade, cross-curriculum integration

## 1 UVOD

V povzetku sem se dotaknila spoznanja, da se današnja mladina, tudi otroci, vedno manj giba, še posebej je manj intenzivno gibanje na prostem. Nekoč so se otroci prosto, brez posebnega nadzora, gibali v naravi, jo raziskovali, spoznavali in se družili s svojimi vrstniki. Uživali so v različnih dejavnostih in pri tem spodbujali svojo ustvarjalnost, iznajdljivost, razvijali spretnosti, predvsem pa poskrbeli za svoje zdravje. Opažam, da se nekateri učenci gibajo le v izbranih popoldanskih dejavnostih, največkrat pod nadzorom staršev. Te dejavnosti so večinoma plačljive, učenci pa jih vidijo kot obvezne dejavnosti, ki jih je potrebno redno obiskovati. V 1. triletju je močan trend obiskovanja popoldanskih dejavnosti, s tem pa učencem primanjkuje prostega časa za dejavnosti po trenutni izbiri, predvsem pa za dejavnosti na prostem. Svoj prosti čas največkrat porabijo za igranje računalniških igrice (slika 1), gledanje televizije, obiskovanje nakupovalnih centrov ali pa preprosto za počitek, ki ga nujno potrebujejo po zapolnjenem dnevu.



**Slika 1:** Aktiven prosti čas današnjih otrok.

Po razgovoru z mojimi učenci ugotavljam, da se njihov popoldanski čas redko namenja za aktivnosti na prostem, redko so te dejavnosti brez nadzora staršev in v redkih trenutkih lahko uskladijo prosti čas s svojimi vrstniki. Živim v bližini športnega centra in vaškega ribnika. Prav razveselim se ob pogledu na otroke, ki se podijo za žogo, pa ne v času organiziranih treningov, ki se skrivajo med drevesi, igrajo na igralih ali športnih orodjih (sliki 2 in 3). Zanimivo je dejstvo, da nekoč otroci nismo imeli takšnih možnosti, kot so otroška igrišča, športni centri, »fitnesi« na prostem, pa smo več časa namenjali igri, ki se je dogajala zunaj na dvorišču, na travniku, v gozdu, veliko smo se družili in za to se ni bilo potrebno v naprej dogovarjati s svojimi prijatelji.



**Slika 2:** Ribnik s športnim centrom v ozadju.



**Slika 3:** Športna orodja in igrala.

Glede na vse napisano sem se odločila, da v prispevku predstavim aktivnosti, ki smo jih izvajali v 3. razredu, z njimi pa pri učencih na zanimiv, predvsem nevsiljiv način, spodbujamo gibalne aktivnosti.

## 2 DNEVI DEJAVNOSTI

V Konceptu dni dejavnosti je napisano, »da so dnevi dejavnosti tisti del obveznega programa osnovne šole, ki medpredmetno povezujejo discipline in predmetna področja, vključena v predmetnik osnovne šole. Dnevi dejavnosti potekajo po letnem delovnem načrtu šole (šolski kurikulum), ki določa njihovo vsebino in organizacijsko izvedbo. Cilji dni dejavnosti so omogočiti učenkam in učencem utrjevanje in povezovanje znanja, pridobljenega pri posameznih predmetih in predmetnih področjih, uporabljanje tega znanja in njegovo nadgrajevanje s praktičnim učenjem v kontekstu medsebojnega sodelovanja in odzivanja na aktualne dogodke v ožjem in širšem družbenem okolju.«

»V šolskem letu je 15 dni dejavnosti, kar v celotnem programu obveznega izobraževanja znes 135 dni, to je več kot 75 % dni, namenjenih pouku v enem šolskem letu. Posamezni dan dejavnosti se izvede v obsegu 5 pedagoških ur.«

»Dnevi dejavnosti vzpodbujajo vedoželjnost, ustvarjalnost in samoiniciativnost učenk in učencev, jih usposabljujejo za samostojno opazovanje in pridobivanje izkušenj in znanja, za razvijanje spretnosti ter za samostojno reševanje problemov. Ob teh dejavnostih učenci in učenke znanje različnih področij med seboj povezujejo v celoto. Dnevi dejavnosti so namenjeni vsem učenkam in učencem, so vsebinsko pestri in smiselno razporejeni skozi vse šolsko leto. Vsebinsko se nadgrajujejo iz leta v leto oziroma iz triletja v triletje« (MIZŠ, PROGRAM OŠ, 2018).

Učenci iz 1. triade imajo zelo radi dneve dejavnosti. Zanje takšni dnevi pomenijo nekaj drugačnega od pouka, so jim bolj zanimivi, sproščujoči in jih ne jemljejo kot nekaj obveznega. To so zanje »posebni dnevi«, dnevi zanimivih aktivnosti, ki se največkrat dogajajo izven šolske zgradbe. Na naši šoli imamo pri načrtovanju in organizaciji dni dejavnosti proste roke in jih večkrat učiteljice tudi same vodimo oz. izvajamo. Seveda pa z veseljem sodelujemo tudi s predmetnimi učitelji, starši ali drugimi zunanjimi sodelavci. Dneve dejavnosti načrtujemo timsko, torej vse učiteljice 3. razreda, za vsako dejavnost pa izberemo nosilko te dejavnosti. Pri načrtovanju smo pozorne na to, da izberemo vsebine, ki jih pri urah rednega pouka ne moremo izvajati ali pa jih ne uspemo izvajati v takšnem obsegu, kot bi želele.

### 2.1 ŠPORTNI DNEVI V 3. RAZREDU

Dotaknila se bom dni dejavnosti, s katerimi želimo spodbuditi predvsem gibanje otrok. Največji poudarek bom namenila športnemu dnevu, ki se je večinoma dogajal na prostem in pri katerem so očitne medpredmetne povezave.

V Konceptu so nanizani naslednji cilji, ki jih dosegamo pri izvajanju športnih dni:

»Učenke in učenci zadovoljujejo potrebe po gibanju, gibalnem izražanju in ustvarjalnosti, se sprostijo in razvedrijo. Razvijajo tovarištvo, medsebojno sodelovanje, spoštujejo lastne in tuje dosežke, utrjujejo si samozavest in pridobivajo trajne športne navade. Seznanjajo se z različnimi športnimi dejavnostmi in s športom v prostem času, usposabljujejo se za samostojne športne dejavnosti. Ob povezavi z načeli in cilji zdravstvene vzgoje in naravoslovnimi dnevi se zavedajo pomena varovanja okolja in zdravja, oblikujejo si spoštovanje do narave.«

»Športni dnevi naj bodo namenjeni predvsem dejavnostim v naravi, ne pa vsebinam, ki jih je mogoče obravnavati pri rednih urah športne vzgoje v zaprtih prostorih. Pri načrtovanju športnih

dni upošteva športni pedagog cilje in vsebine prejšnjega in kasnejšega starostnega obdobja. Vsebine se lahko ponavljajo, vendar se širijo, poglobljajo in dopolnjujejo, tako da so športni dnevi zaokrožen devetletni vzgojno-izobraževalni program.

Predlagane vsebine:

- pohodništvo,
  - zimski šport (drsanje, smučanje, tek na smučeh, sankanje, igre na snegu),
  - aerobne dejavnosti v naravi (orientacija, kolesarjenje, veslanje, kajakaštvo),
  - medrazredna tekmovanja v športnih igrah,
  - atletske mnogoboje,
  - seznanjanje s športi (aerobika, ples, jahanje, lokostrelstvo, borilni športi, hokej na travi,
  - rugby, softball, tenis, squash),
  - plavanje in druge dejavnosti v vodi,
  - kombinacija športnih dejavnosti« (MIZŠ, PROGRAM OŠ, 2018).
- 
- V 3. razredu imamo v individualnem letnem delovnem načrtu načrtovane naslednje športne dni:
    - plavanje,
    - pohod,
    - naučimo se plesati,
    - testiranje za športni karton,
    - medrazredne igre.

V tem šolskem letu smo izvedli že dva športna dneva, plavanje in pohod. Pri enem od dni dejavnosti, naravoslovnem dnevu, pa smo prisluhnili in tudi aktivno sodelovali (slika 5) pri predavanju s temo Vzgoja za zdravje otrok in mladostnikov. To predavanje se je izvajalo v Zdravstvenem domu v Murski Soboti in zelo mi je všeč misel, ki sem jo našla na njihovi spletni strani:



**Slika 4:** Dejavnosti za krepitev zdravlja otrok.



**Slika 5:** Vaje za lepšo držo telesa.

Plavalni tečaj (sliki 6 in 7) že nekaj let organiziramo na začetku šolskega leta v mesecu septembru v Termah 3000. Traja 5 dni, od tega je en dan namenjen športnemu dnevu. Izbrani termin je zelo ugoden, saj je takrat še toplo vreme, šolsko delo pa še ni natrpano z različnimi ocenjevanji. Tu se učenci prilagajajo na vodo, igrajo v vodi in učijo osnovne plavalne tehnike.



Sliki 6 in 7: Plavalni tečaj.

### 2.1.1 ORGANIZACIJA POHODA

29. 9. 2018 smo dan namenili tudi športnim dejavnostim. Na celi šoli smo imeli športni dan z različnimi športnimi aktivnostmi. V 3. razredu smo se učiteljice odločile, da bomo organizirale pohod v Polano. Skupaj smo načrtovale potek športnega dne, nastavile pripravo in varnostni načrt. Kot vodja omenjenega dneva dejavnosti sem se povezala z družino Pavlinjek, ki ima v Polani v okviru Lovenjakovega dvora zelo zanimiv družinski živalski vrt in panonsko hišo s predmeti iz naše dediščine. Za otroke je potrebno načrtovati zanimive dejavnosti, ki ji pritegnejo, hkrati pa tudi izobražujejo.

Cilji pohoda so bili, da (se) učenci:

- navajajo na varno hojo v skupini,
- razvijajo vzdržljivost, koordinacijo gibov in telesno spretnost,
- ozaveščajo osnovne elemente orientacije,
- spoznajo značilnosti okolja ob načrtovani poti,
- po navodilih znajo orientirati v prostoru in izvesti ustrezne naloge,
- z gibanjem na svežem zraku krepijo zdravje,
- skrbijo za varnost v prometu,
- ustrezno zaščitijo pred soncem in klopi,
- spoznajo družinski živalski vrt,
- spoznajo različne vrste živali,
- seznanijo s tem, kako je treba za živali skrbeti in s čim se prehranjujejo,
- prepoznajo kulturno in naravno dediščino našega kraja.

Seveda pa se načrtovanje pohoda začne pri izbiri ustrezne poti, ki mora biti primerna za vse učence, za tiste, ki se bolj resno posvečajo športnih aktivnostim izven pouka, kakor tudi za tiste, ki so športno dejavni le pri urah športa. Pri iskanju poti smo bile pozorne na to, da je v bližnji okolici naše šole, da je razgibana in zanimiva, predvsem pa, da je dobro poskrbljeno za varnost učencev.

Že nekaj let opažamo, da je tema dejavnosti dobro izbrana, predvsem kraj izvedbe. Dejavnost sovпада tudi s programom Zlati sonček, dobra pa je tudi povezava med različnimi predmeti, s tem pa povezovanje informacij in dejavnosti za bolj celovit pogled na življenje, za boljše razumevanje pojavov v naši okolici in za povečanje kakovosti in trajnosti pridobljenega znanja (Športni dan 2008, str. 7).



Pred izvajanjem dejavnosti sem bila pozorna na ukrepe za varno izvedbo dejavnosti:

- seznanitev staršev na roditeljskem sestanku (september), pisno obvestilo v beležki (26. 9. 2018) in obvestilo na šolski spletni strani,
- seznanitev učencev s cilji dejavnosti, z dolžnostmi in nalogami ter z varnostjo in pravili, ki veljajo za športno dejavnost,
- opozarjanje učencev na pitje vode pred, med in po športni dejavnosti,
- večkratno štetje učencev,
- seznanitev vseh spremljevalcev z varnostnim načrtom.

Športni dan je vseboval različne vsebine:

- zbiranje v razredu,
- malica v jedilnici,
- zbiranje učencev 3. razreda na ploščadi pred šolsko zgradbo (slika 8),
- izvedba pohoda do Polane (slika 9),



Sliki 8 in 9: Pohod.

- ogled Lovenjakovega dvora - živalski vrt, panonska hiša (sliki 10 in 11),



Sliki 10 in 11: Ogled Lovenjakovega dvora.

- izvedba pohoda (vrnitev v šolo),
- analiza športnega dne.

Peš smo se odpravili proti Polani. Pot nas je vodila skozi vas Černelavci. Pozorni smo bili na tip naselja in njegove značilnosti. V gostišču Lovenjakov dvor so nas zelo prijazno sprejeli in nas popeljali v njihov družinski živalski vrt. Učenci so z zanimanjem poslušali razlago in opazovali živali. Pokazali so nam tudi staro panonsko hišo s predmeti, tako da so se učenci lahko seznanili tudi s kulturno dediščino. Zelo smo bili pozorni tudi na našo prekmursko naravno dediščino - štokljjo, ki gnezdi na dimniku njihove zgradbe.

V šolo smo se vračali po drugi poti. Izbrali smo pot skozi polanski gozd, prišli do kanala in našo pot nadaljevali po stezi za pešce ob letnem kopališču (slika 12) in »soboškem« gozdu Fazanerija (slika 13). Ogljedali smo si različna življenjska okolja (travniki, gozd, vrt, reka, sadovnjak) ter ponovili vsebine, povezane s prometom in varnostjo v prometu.



Slika 12: Pot ob letnem kopališču.



Slika 13: Na obrobju »soboškega« gozda.

S pohodom smo zaključili na šolskem otroškem igrišču, kjer sem otrokom omogočila igro po lastni izbiri, nekateri pa so izbrali počitek in razgovor na klopcih. Na koncu sem nekaj časa namenila še dejavnosti v učilnici, kjer smo naredili evalvacijo opravljenega dneva dejavnosti. Vsak učenec je izpolnil vprašalnik o športnem dnevu.

### 3 ZAKLJUČEK

V zaključku se bom predvsem osredotočila na rezultate izpolnjenega vprašalnika o opisanem športnem dnevu (tabela 1). Vprašalnik je izpolnilo in s tem na kratko evalviralo dan dejavnosti 22 učencev.

Tabela 1: Zbirnik podatkov iz vprašalnika o športnem dnevu  
POHOD.

Trditev	😊		😐		☹️	
	Št.	%	Št.	%	Št.	%
1. Športni dan mi je bil všeč.	22	100 %	0	0 %	0	0 %
2. Rad hodim na prostem.	17	77,3 %	5	22,7 %	0	0 %
3. Pohod je bil zanimiv in poučen.	20	90,9 %	2	9,1 %	0	0 %
4. V prostem času grem rad na pohod.	9	41 %	12	54,5 %	1	4,5 %
5. Všeč so mi športne dejavnosti.	18	81,8 %	4	18,2 %	0	0 %
6. Danes mi je bil najbolj všeč:						
a) pohod.	b) živalski vrt.	c) panonska hiša z	d) igra na igralih.	e) druženje s sošolci.		

				ribnikom in vodnjakom.					
1	4,5 %	6	27,3 %	2	9,1 %	0	0 %	13	59,1 %

Rezultate, ki sem jih zbrala s pomočjo vprašalnika (priloga 1), sem pričakovala. Najbolj me je razveselil podatek, da je bil vsem učencem športni dan zelo všeč. Radi hodijo na prostem, le petim učencem to ni najboljša aktivnost. Rezultati kažejo, da smo učiteljice organizirale zanimiv in hkrati poučen pohod. Malo več razhajanja je bilo pri tretji trditvi, kjer je vidno, da učenci radi tudi v prostem času gredo na pohod, 9 učencev raje kot 12 učencev, eden učenec pa ne mara tega početi v prostem času. Večini učencev so športne dejavnosti zelo všeč.

Zanimivi so tudi rezultati šeste trditve. Največ učencem je bilo na dnevu dejavnosti najbolj všeč druženje s sošolci, nobeden pa ni izbral igre na igralih. Vse kaže, da si učenci najbolj želijo druženja s sošolci in ob razgovoru z njimi sem ugotovila, da sploh ni pomembno, kaj s sošolci počnejo in kje so te dejavnosti. Še najrajši imajo neusmerjene dejavnosti, ki so lahko v učilnici ali na prostem.

**Graf 1:** Tortni prikaz 6. vprašanja.



Že v uvodu sem razmišljala in res je, da današnji otroci nimajo toliko dejavnosti v prostem času brez nadzora odraslih, kot so jih imeli nekoč in da jim primanjkuje časa, ki bi ga namenili druženju s svojimi vrstniki. »Tehnološke, socialne, urbane in druge okoliščine sodobnega sveta postajajo »strup« za telesno dejavnost mladih. Otroci zmeraj več časa presedijo pred računalnikom, poleg tega so številni mladi preobremenjeni s šolskim delom. Pomemben dejavnik za manj telesne dejavnosti je tudi uporaba motoriziranih prevoznih sredstev itd. Manj telesne dejavnosti pomeni slabše telesne sposobnosti in posledično slabše zdravje mladih ljudi« (Škof, 2010, str. 15).

Kar nekaj strokovnjakov, pa tudi spoznanja pri delu z našimi mladimi, nas opozarjajo, da je potrebno še naprej posvetiti velik poudarek na področju zdravega načina življenja naših otrok in mladine. S potrebnimi vsebinami je potrebno opredeliti pot do ustrežnejše telesne pripravljenosti mladih, slediti zahtevam časa in zagotavljati šolam in učiteljem športa ustrezno formalno podlago za drugačno delo (Škof, 2010, str.15, 16). Skrb za telesno dejavnost in razvijanje zdravega načina življenja naših otrok in mladine sta zelo pomembni nalogi, lahko rečemo temeljni, programov športne vzgoje.

Za zaključek prispevka sem izbrala zanimiv zapis in ga dobesedno navajam. »Otroci in mladi v okviru učnega načrta spoznajo in razumejo vlogo in pomen gibanja, športa in kondicijskih dejavnosti kot pomembnih/neizogibnih elementov kakovosti življenja oziroma zdravega življenjskega sloga. Hkrati pa morajo biti mladi skozi izvedbo vsebin programov športne vzgoje deležni dovolj obsežne in intenzivne športne dejavnosti, ki jim bo omogočila osvojiti primerno raven aerobne vzdržljivosti in drugih dejavnikov splošne telesne kondicije (mišične moči in vzdržljivosti, gibljivosti, hitrosti in koordiniranosti telesa). Še bolj kot to pa je pomembno, da so programi naravnani k oblikovanju športne in telesne dejavnosti tudi v prostem času – da so usmerjeni k oblikovanju zdravega življenjskega sloga mladih ljudi« (Škof, 2010, str. 21).

#### **4 LITERATURA IN VIRI**

[1] Markelj, N. in Vučkovič V. (2008). Medpredmetno povezovanje pri izpeljavi športnega dne. V: Kovač, M. in Majerič, M. ur. Športni dan. Ljubljana. Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.

[2] Škof, B. (2010). Spravimo se v gibanje – za zdravje in srečo gre. Ljubljana. Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

[3] Program osnovne šole. Dostopno na:

[http://www.mizs.gov.si/delovna\\_podrocja/direktorat\\_za\\_pedsolsko\\_vzgojo\\_in\\_osnovno\\_solstvo/osnovno\\_solstvo/program/](http://www.mizs.gov.si/delovna_podrocja/direktorat_za_pedsolsko_vzgojo_in_osnovno_solstvo/osnovno_solstvo/program/) (31. 10. 2018).

Slikovno gradivo:

Slika 1, dostopno na: <http://vsebovredn.triglav.si/druzina/moj-otrok-in-njegov-prijatelj-telefon> (31. 10. 2018).

Slika 4, dostopno na: <https://www.zd-ms.si/dejavnosti/center-za-krepitev-zdravja-ckz?start=4> (2. 11. 2018).

Ostale slike so last avtorice prispevka.

## PRILOGA 1

Ime: \_\_\_\_\_

### Vprašalnik

Dan dejavnosti: POHOD

Datum: 29. 9. 2018

Pazljivo preberi trditve, razmisli in izberi (pobarvaj) ustrezen obraz.

1. Športni dan mi je bil všeč.



2. Rad hodim na prostem.



3. Pohod je bil zanimiv in poučen.



4. V prostem času grem rad na pohod.



5. Všeč so mi športne dejavnosti.



6. Danes mi je bil najbolj všeč:

- f) pohod.
- g) živalski vrt.
- h) panonska hiša z ribnikom in vodnjakom.
- i) igra na igralih.
- j) druženje s sošolci.

## JE GIBANJE LAHKO TUDI UČENJE?

### POVZETEK

Gibanje je nagon, ki ga ne smemo zatirati, moramo pa ga usmeriti. Naše telo je narejeno za gibanje in ne za dolgotrajno sedenje. Vsi vemo, da današnji otroci ne morejo dolgo sedeti pri miru. Z gibanjem in čutnimi dražljaji se razvijajo možganske celice. Za ohranjanje zdravja so potrebne vsaj tri do štiri ure gibanja dnevno. Ko so otroci aktivni, so možgani bolj prekravljeni in ta učinek traja še nekaj časa po aktivnosti. Spominski odtis je močnejši in trajnejši, če učno snov povežemo z gibalno izkušnjo in z ugodnim čustvenim nabojem. Didaktična gibalna igra tako izboljša telesno zdravje otrok. Zabavne in motivirajoče dejavnosti pa sprožajo pozitivne hormonske reakcije ter uravnovešajo delovanje telesa in uma.

**KLJUČNE BESEDE:** gibanje, pozornost didaktične gibalne igre

## CAN MOVEMENT BE ALSO LEARNING?

### ABSTRACT

Movement is an instinct that we must not suppress but we must direct it. Our body is made for moving, not for long-term sitting. We all know that today's children cannot sit in peace for a long time. Movement and sensory stimulation develop brain cells. At least three to four hours of movement per day are required to maintain health. When children are active, the brain is more blood circulated and this effect lasts some time after the activity. The memory footprint is stronger and more permanent if learning is associated with a moving experience and a pleasant emotional charge. A didactic locomotor game in this way improves the children's body health. Fun and motivating activities trigger positive hormonal reactions and they balance the body's functioning and the mind.

**KEY WORDS:** movement, attention, didactic locomotor games

## 1 UVOD

Ker je tempo življenja izredno hiter in nas v vsakem trenutku obkrožajo števili dražljaji in informacije, je zelo pomembna aktivna pozornost. Od nje pa je odvisno usvajanje šolskega znanja, uspeh in motivacija, sprejetost med vrstniki, odnosi z učitelji in starši pa tudi prihodnost vsakega izmed nas. Pozornost moramo vsakodnevno spodbujati, uriti, saj jo lahko le tako ohranjamo, izboljšujemo in razvijamo. Opažam, da se iz leta v leto slabšajo slušna in vidna pozornost, otroci pri dejavnostih ne zmorejo več vztrajati, povečuje se število napak, otroci niso več motivirani za predelovanje informacij in/ali odkrivanje novih poti do ciljev. Njihova samopodoba se slabša. Zato sem se odločila, da bom v svoj pouk začela vsakodnevno (10 – 15 minut) vnašati elemente fit didaktičnih gibalnih iger (FDGI), ki jih izvajajo sami, individualno, v paru z učencem ali skupinsko. Te igre uporabljam v uvodni motivaciji, ob zaključku ure, za sprostitev, za popestritev ure, med odmori med učenjem, v sodelovalnem učenju med sošolci, za dvig motivacije. Elemente FDGI izvajam v razredu takrat, ko zaznam pri mojih učencih upad telesne učinkovitosti, koncentracije, osredotočenosti, ko se poveča nemir (učenci postanejo razdražljivi), postanejo utrujeni. S temi metodami želim povečati notranjo motivacijo za delo in zmanjšati možnost za nastanek negativnih čustvenih situacij. Vsako vajo ponavljamo tako dolgo, da jo vsi osvojijo in s tem pri njih privzgam vztrajnost. Ker pa želim ugotoviti, kako te vaje vplivajo na posameznika, sem med mojimi učenci 3.b razreda na začetku šolskega leta izvedla kratko anketo, ki jo bom ponovila še ob koncu šolskega leta.

## 2 POMEN GIBANJA

Potreba po gibanju je za človeka naravna. Otrok ob gibanju razvija in krepi svoje telo, usklajuje se njegova motorika, v povezovanju posameznih telesnih in športnih dejavnosti se urijo njegove spretnosti. Z ustreznimi spodbudami vplivamo na njegov kasnejši življenjski slog ter ga opremimo za vsa samostojna in dejavna obvladovanja preizkušenj, obremenitev in stresov, ki mu jih bo prinašalo življenje. Šport je najboljša naložba za otrokovo ustvarjalno in polno življenje. Po priporočilih Svetovne zdravstvene organizacije (WHO) je za normalen razvoj in zdravje otrok ter mladostnikov potrebnih vsaj 60 minut zmerno intenzivne telesne dejavnosti dnevno. Priporočene vrednosti telesne dejavnosti pa dosega le 20% otrok. Zato upadanje vzdržljivosti ni presenetljivo. Zaradi premalo gibanja in slabe telesne kondicije zdravje peša že otrokom. Manj dejavni otroci tudi šolske obveznosti prenašajo vse težje. Otroci so vse manj telesno dejavni in vse preveč časa preživijo sede. Redna gibalna dejavnost v različnih oblikah je zelo pomembna za otrokov razvoj (telesni, umski, čustveni in duševni), krepitev in varovanje zdravja, ohranjanje primerne ravni telesne pripravljenosti in oblikovanje takšnih vedenjskih vzorcev, ki zagotavljajo redno gibalno dejavnost v vseh življenjskih obdobjih. Gibalna dejavnost otrok vpliva na njihovo fizično stanje (pripravljenost) in tudi na njihov fizični (telesni, gibalni) razvoj. V otroških letih se oblikujejo tudi vedenjski vzorci. Vedenjske vzorce, ki jih otrok ponotranji, prenaša na vsa svoja kasnejša življenjska obdobja. Gibanje je ena izmed primarnih otrokovih potreb, saj z njim zaznava in odkriva svoje telo, preizkuša kaj zmore, doživlja veselje in ponos ob razvijajočih se sposobnostih in spretnostih, razvija zaupanje vase, pridobiva izkušnje na drugačen način. Gibanje je osnova za ves nadaljnji razvoj človeka in poteka po točno določenem zaporedju. Vloga gibalnega razvoja je pri posameznikovem

celostnem razvoju zelo pomembna in je sestavni del človeškega razvoja. Gibalni razvoj je proces, v katerem otrok pridobiva gibalne sposobnosti in vzorce ter razvija gibalne spretnosti. Gibanje pomembno vpliva na razvoj govora in mišljenja, sposobnost učenja in socialno-čustveni razvoj. Vse raziskave vedno bolj poudarjajo pomen gibalne dejavnosti za daljše in kakovostnejše življenje. Na to ali se bo otrok gibal ali ne, ter v kolikšni meri se bo gibal vplivajo v veliki meri naravne danosti za gibanje (predispozicije), zanimanje, veselje do gibanja, občutek, da je sposoben izvajati določene gibe, okolje, ki lahko spodbuja otrokovo gibanje ali pa ga zavira. V šoli vplivamo na otrokovo gibanje tako, da vsem otrokom dajemo enake možnosti gibanja, tudi tistim, ki v družinskem okolju tega nimajo na voljo. V razredu se poslužujem jutranjega razgibavanja (ob glasbi, s ščipalkami), v sam pouk vnašam minute za gibanje (kratke gibalne vaje, ki jih po potrebi vključim ob katerikoli času in pri katerikoli šolski uri), gibanje kot del šolske ure (FDGI), gibanje med odmori (v učilnici, na šolskem dvorišču).

### **3 OTROKOV GIBALNI RAZVOJ**

Gibalni – motorični razvoj je sestavni del in pomemben člen razvoja človeka. Je aktivna posledica razvojnih sprememb, zlasti razvoja živčnega (motoričnega) sistema. Je proces, v katerem otrok pridobiva gibalne spretnosti in vzorce (gibalne veščine) ter razvija gibalne sposobnosti (moč, gibljivost, ravnotežje, skladnost gibanja (koordinacijo), hitrost, natančnost in vzdržljivost). Gibalne sposobnosti otroka so v določeni meri prirojene, v določeni meri pa tudi pridobljene. Tako ni vsak otrok enako gibalno sposoben. Stopnja razvitosti gibalnih sposobnosti je torej pri različnih ljudeh na različni ravni, kar v največji možni meri povzroča individualne razlike v gibalni učinkoviti posameznika. Ne glede na gensko osnovo pa lahko vsak otrok glede na gibalne sposobnosti veliko pridobi.

#### **3.1 GIBALNE SPOSOBNOSTI**

Moč je sposobnost za učinkovito izkoriščanje sile mišic pri premagovanju zunanjih sil.

Hitrost je sposobnost izvesti gibanje z največjo frekvenco (hitro ponavljanje gibov) ali v najkrajšem možnem času.

Gibljivost predstavlja pomemben dejavnik pri izražanju gibalnih in funkcionalnih sposobnosti (koordinacija, moč, hitrost, preciznost, vzdržljivost itd.).

Ravnotežje je sposobnost hitrega oblikovanja kompenzacijskih gibov, ki so potrebni za vračanje telesa v ravnotežni položaj, kadar je le-ta porušen. Z ravnotežjem se natančno določi smer in intenzivnost gibov za ohranjanje telesa v določenem položaju.

Koordinacija (usklajenost gibanja) je sposobnost učinkovitega oblikovanja in izvajanja kompleksnih (sestavljenih, zapletenih) gibalnih nalog, ki se kaže v učinkoviti uskladitvi časovnih in prostorskih elementov.

Natančnost (preciznost) je sposobnost določitve ustrezne smeri in sile za umestitev telesa ali predmeta proti želenemu cilju.

Gibalni razvoj človeka ločimo v več faz, znotraj katerih obstajajo različne stopnje.

Začetna gibalna stopnja (od rojstva do 2. leta): otrok nadziranje gibanja glave, nato trupa in rok, nazadnje nog.



Temeljna gibalna stopnja (od 2. do 7. leta): ob koncu tega obdobja mora otrok obvladati večino temeljnih gibalnih in motoričnih spretnosti (hoja, tek, skakanje, koordinacija gibanja celega telesa, hitrost, ravnotežje, gibljivost, moč, vzdržljivost).

Specializirana gibalna stopnja (od 7. do 14. leta): otrok povezuje in uporablja temeljne gibalne spretnosti za izvajanje specializiranih športnih spretnosti, še izboljšajo se motorične spretnosti: nadzor gibanja, koordinacija in hitrost gibanja, ravnotežje, gibljivost, moč in vzdržljivost, natančnost.

V tem obdobju imajo otroci rajši strukturirano in organizirano obliko gibanja. Pomembno je, da imajo na voljo pestro izbiro različnih gibalnih dejavnosti.

Gibanje torej spada med osnovne otrokove potrebe, saj z njimi uravnavamo, razvijamo in ohranjamo otrokovo zdravje. Vsako starostno obdobje otroka ima svoje značilnosti, ki jih je potrebno poznati, ob tem pa upoštevati tudi individualne razlike, ki so pogojene s splošno inteligenco, zdravjem in vplivi okolja. Z rastjo in razvojem se otrokove sposobnosti večajo, v veliki meri pa so odvisne ravno od možnosti gibanja. Gibalni razvoj je še posebej močan v prvih letih otrokovega življenja, prvi pogoj za to je dozorevanje živčevja, mišičja in okostja, nato pa sledi učenje. Osnovna lastnost uspešnega učenja je ponavljanje.

Gibalni razvoj je torej rezultat zorenja in učenja.

### **3.2 GIBALNE SPOSOBNOSTI OTROK DO 3. LETA STAROSTI**

Če ima otrok zagotovljene osnove pogoje za naravno gibanje, poteka njegov gibalni razvoj po zakonitosti od zgoraj – navzdol in navzven. Tako pri dojenčkih najprej opazimo gibe glave, nato rok in zgornjega dela trupa, šele nazadnje nog in stopal. V obdobju do 1. leta potrebuje otrok neomejene možnosti gibanja, plezanja in plazenja. Pomanjkanje vzpodbud na gibalnem področju v tem obdobju ima za posledico težave na osebostnem področju (pomanjkanje samozaupanja, volje, strahu) in na področju socializacije (vključevanje v igre vrstnikov). V tem obdobju je gibanje otrokova osnovna dejavnost, neprestano je v pogonu, tudi če se za nekaj minut ustavi, malo počepne, takoj nadaljuje svoje raziskovanje prostora, v katerem se trenutno nahaja. Če otroku dovolimo to naravno potrebo po gibanju, bo tudi iz dneva v dan postajal močnejši, spretnejši, hitrejši, bolj gibčen in bolj vztrajen. Do svojega tretjega leta starosti bo tako osvojil temeljna naravna gibanja: hojo, tek, skakljanje, skakanje, plezanje, plazenje, dviganje, nošenje, kotaljenje, potiskanje, vlečenje, metanje; zunaj pa vožnjo s triciklom in sankanje. Razvoj gibalnih sposobnosti zahteva svoj čas in potrpežljivost.

### **3.3 GIBALNE SPOSOBNOSTI OTROK OD 3 - 5 LET**

Igra je ena izmed osnovnih vsebin otrokovega življenja. Različna gibanja v igri otroku pomagajo, da občuti svoje telo, z njim upravlja, določa mesto v prostoru in ga tudi usmerja. Posamezne vrste gibanj povezuje, utrjuje, avtomatizira. Štiriletni otroci dajejo pri hoji vtis negotovosti. Njihov tek je še vedno podoben hitri hoji, vendar so pri tem že veliko bolj vztrajni. Skakanje je sonožno, čeprav nekaterim že uspevajo enonožni poskoki. Zelo radi imajo skoke v daljavo čez improvizirane jarke. Ravnotežja na eni nogi lahko vzdržijo le trenutek, dva. Počasi in negotovo stopajo tudi po telovadni klopi. Zelo radi plezajo. Žoga jim še pade na tla in tik

pred ali za telesom. Ker je njihov gib ujemanja počasen, jim žoga večkrat zdrsne med rokami na tla. Zelo uspešni pa so še vedno pri plezanju, nošenju, vzdigovanju, vlečenju, potiskanju, kotaljenju in valjanju. Radi se že poskušajo obešati na kakšen drog, delati prevale in utrjujejo vožnjo s triciklom. Pomembne so tudi skupinske igre z enostavnimi pravili. Vsakodnevno ponavljanje pri takih otrocih pusti trajne gibalne navade. Petletni otroci so hitrejši, spretnější in natančnejši pri izvajanju gibov. Že obvladajo smeri gibanja (spredaj - zadaj), začnejo pa tudi razlikovati desno – levo. Pri hoji je opazen viden napredek, saj hodijo vzravnano in enakomerno, imajo že občutek za razdalje in tempo hoje. Otroci v tem obdobju zelo radi tečejo, in so tudi že precej vzdržljivi. Strokovnjaki z gibalnega področja ugotavljajo, da so otroci dolgoprogaši, ker se njihov organizem hitro regenerira. Zato so lahko dejavnosti v tem starostnem obdobju usmerjene na vztrajnost in ne na hitrost. Vztrajnostni moment pa ima tudi druge pozitivne učinke. Otrokova volja se krepi, kadar se otrok potruži in naredi še nekaj več, kot je potrebno. Iz otrokove volje izhaja tudi vztrajnost, ki pa je zelo pomembna za otrokovo nadaljnje delo in učenje. V šoli se namreč zgodi, da postanejo učenci premalo vztrajni, imajo nizko koncentracijo in so površni. Sonožnemu skakljanju se pridruži skakljanje po eni nogi. Skoku v globino in daljavo si pridruži skok v višino, ki ga sedaj opravijo že v teku. Plezanje je zanesljivo in pogumno. Plazijo se na vse možne načine in čim več ovir jim pri tem postavimo, bolj so zadovoljni in zagnani, tudi dvigajo, nosijo, vlečejo, potiskajo lahko različne rekvizite v naštetih kombinacijah. Metanje in ujemanje je že mnogo boljše. Na krajše razdalje s kotaljenjem zadenejo tudi cilje na tleh ali z metanjem v zraku. Tudi gib ujemanja ni več samo stvar slučaja in z vajo lahko postane uspešna igra. Vožnja s skirojem in kotalkanje sta že skoraj obvezni dejavnosti, pozimi lahko že poskusijo s smučanjem. Navajajo se na vodo, potapljanje, tekajo po vodi, skačejo s stopnic.

### **3.4 GIBALNE SPOSOBNOSTI OTROK OD 5 – 7 LET**

Najbolj vidna značilnost otrok v tem obdobju je njihova rast. Telesno razmerje (glava, trup, okončine) postaja vse bolj podobno razmerju odraslega. Otroški organizem se krepi, zato tudi na gibalnem področju postajajo otroci spretnější, močnejši, bolj gibljivi. Pri hoji ne bi smelo biti več težav, čeprav opažamo, da to vedno ne drži. Današnjemu načinu življenja lahko pripišemo tudi slabe gibalne sposobnosti otrok. Skoraj obvezno se otroci vsepovsod vozijo (v moji raziskavi sem ugotovila, da od 19 učencev prihajata v šolo peš le 2, vsi ostali se vozijo.) Po naravni poti bi morali biti otroci vedno več zunaj, torej si pridobivati več moči, odpornosti in spretnosti. Dogaja pa se ravno nasprotno. Pri mlajših otrocih si starši še vzamejo čas in gredo z njim vsak dan ven, na zrak, na sprehod. Pri malo starejših pa za sprehode in igro zunaj zmanjka časa, otroci pa so sami še premajhni za samostojno pohajanje in tako ostanejo doma, največkrat pri TV in računalniku. Strokovnjaki poudarjajo, da šestletni otroci znajo pisati, brati, učijo se tujih jezikov, računalništva, ne znajo pa hoditi in teči. Waldorfski pedagogi pravijo, da v tem obdobju preveč delamo na glavi in premalo na trupu. Otroci v tej starostni dobi morajo veliko hoditi. Pohodi morajo biti strnjeni, dovolj dolgi, ciljno naravnani in v tišini. Otroci v tem obdobju že tudi pravilno tečejo in v teku radi tekmujejo. Tekmovanje v tem obdobju pomeni preverjanje sposobnosti, vzbujanje interesa, vzpodbudo in priznanje za trud. V tej dobi otrok spretno meče in lovi žogo, zadeva cilje. Za takšno izvajanje mora imeti dovolj močne mišice, primerno gibčnost in tudi psihično pripravljenost za določeno vajo. V tem obdobju se otrok uči

plavati, smučati, kotalkati, voziti kolo, sankati in drsati. Gibalne sposobnosti pospešujejo tudi ostala področja otrokovega razvoja. Otrokova igra je najboljša vadba vzdržljivosti. Otrok se je namreč sposoben igrati ure in ure dolgo. Nezavedno med hitro hojo, teke, skoke, plazenje in plezanje vrine odmore, ki drže njegov utrip na nivoju aerobne obremenitve. Toda to velja le v naravnem okolju, tam, kjer ni ne šole in ne televizije z dolgotrajnim sedenjem, ki izključi mišična naprezanja. Zato, da bi preprečili takšen razvoj dogodkov, je potrebno organizirati vadbo z aerobnimi zaposlitvami v obliki športnih ur, sprehodov, izletov, vztrajnostnih tekov, gibalnih minut...

#### **4 VLOGA DRUŽINE PRI GIBALNIH DEJAVNOSTIH OTROKA**

Družina pomembno vpliva na stopnjo športne ozaveščenosti in zato je obdobje otroštva ter mladosti vsekakor najboljčutljivejše, a tudi najpomembnejše v razvoju posameznika ugotavlja Nacionalni program športa v Republiki Sloveniji.

Otrok se ravno v družini najprej seznanja z osnovnimi izkušnjami o svojem telesu, njegovem delovanju in njegovem zavedanju. Starši so otroku zgled. Otroci od staršev prevzemajo tudi navade. Po mnenju mnogih je obdobje otroštva ključno pri oblikovanju navad za vseživljenjsko gibalno dejavnost in zato je med najpomembnejšimi razlogi za gibalno dejavnost v otroštvu predvsem navajanje na življenjski slog, ki vključuje veliko gibanja in ki naj bi se nadaljeval v poznejših življenjskih obdobjih, saj ima takšno vedenje mnogo pozitivnih učinkov na človekovo zdravje. Tudi učitelji imamo pri oblikovanju takšnih navad veliko vlogo. Družina je torej tista, ki pomembno vpliva na to, kakšen odnos bo otrok razvil do gibalne aktivnosti.

#### **5 GIBALNA IGRA**

Gibalna igra ima velik pomen za razvoj gibalnih sposobnosti otroka. Gibalna igra je aktivnost, s katero otrok zadovoljuje, na zabaven, svoboden privlačen, vesel način skoraj vse svoje potrebe po gibanju. Igre, ki vključujejo osnovne oz. naravne oblike gibanja (hojo, tek, lazenje, plezanje, skoke, met itd.) imenujemo elementarne igre. Pri športu takšne igre predstavljajo najpomembnejše sredstvo, s pomočjo katerega lahko vadeči igraje in sproščeno razvijajo svoje motorične (gibalne) sposobnosti (moč, hitrost, koordinacijo, preciznost, ravnotežje) in se seznanjajo z različnimi motoričnimi informacijami (elementi tehnike in taktike različnih športov, posamična gibanja itd.) kar predstavlja dobro osnovo za njihov telesni razvoj ter poznejše učenje in delo.

#### **6 MOJE UGOTOVITVE**

V anketi, ki sem jo izvedla z učenci 3. razreda na začetku letošnjega šolskega leta, sem ugotovila, da se velika večina otrok v šolo pripelje, le peščica jih pride v šolo peš ali s kolesom. Veliko otrok preživi prosti čas na prostem, na igrišču v družbi svojih prijateljev in sovrstnikov, nekaj otrok pomaga staršem – večinoma so to fantje, nekaj pa je tudi tistih, ki največkrat v prostem času igrajo računalniške igrice, gledajo televizor ali si krajšajo čas s sodobnimi napravami. Ko sem ugotavljala, kakšen pouk jim je všeč, sem ugotovila, da imajo zelo radi pouk, kjer se veliko gibljejo po razredu. Fantje najraje delajo v skupini, deklice pa poleg dela v

skupini obožujejo še delo v paru, nikomur ni všeč frontalno delo. Otroci menijo, da se več naučijo, če se lahko med poukom gibljejo po učilnici. Fantje imajo občutek, da rešijo celo več nalog kot običajno, deklica pa menijo, da rešijo enako mnogo nalog. Večini fantov je gibanje med poukom všeč, deklicam pa jim preveč gibanje ni všeč. Otroci so povedali, da so v prostem času zelo radi skupaj s starši. Deklice se rade igrajo z žogo, plavajo ali gredo na sprehod. Dečki pa radi skupaj s starši kolesarijo, tečejo, plavajo in tudi radi gredo na sprehod. Fantje so skupaj s svojimi starši vsak dan gibalno aktivni, deklice pa le nekajkrat na teden. Vsi si želijo več svojega prostega časa preživeti s svojimi starši na igrišču oziroma v naravi.

## **7 SKLEP**

Gibanje prinaša prijetna doživetja. Kadar se otrok redno giblje oziroma ukvarja s športom, je poln prijetnih doživetij. Ta doživetja otroka bogatijo, sproščajo in mu dajejo veliko pozitivne energije za vsakdanje delo (učenje) in življenje. Vsaka gibalna dejavnost ponuja svojevrstna, prijetna in velikokrat nepozabna doživetja. Najrazličnejše gibalne dejavnosti v športnih objektih ali v naravi združuje vrstnike in povezuje generacije. Prijateljstva, porojena pri športnih dejavnostih in v prijetnem sproščenem okolju, so velikokrat trdna, in če so globlja, postanejo tudi trajna. Le-ta spodbujajo razvoj samozaupanja in samospoštovanja ter posledično tudi poguma. Ukvarjanje s športnimi dejavnostmi spodbuja odprtost in večjo komunikativnost ter poglobljanje socialnih in prijateljskih vezi. Šport sprošča in odpravlja čustveno napetost. Pri ukvarjanju s športom, se sproščajo pozitivna čustva, kot so radost, sreča in veselje, vidna pa sta tudi smeh ter vsesplošno zadovoljstvo. Takšne otroke si želimo v današnji šoli. Zato svoje učence učim skozi gibanje in igro. Tako nimajo občutka, da se učijo. Takšno učenje jim je v zabavo in to radi počnejo. Menim, da je znanje, osvojeno na takšen način, bolj kvalitetno. Vsakemu učencu moramo dopustiti, da napreduje v skladu s svojim tempom, zato jih pri delu spremljam, jim priskočim na pomoč, ko jo potrebujejo, ali sem jim le v oporo.

## **8 LITERATURA IN VIRI**

- [1] Novak, D., Kovač, M., Čuk, I. (2008): Gimnastična abeceda. Univerza v Ljubljani. Fakulteta za šport, Ljubljana.
- [2] Pistotnik, B., Pinter, S., Dolenc, M. (1971): Gibalna abeceda. Fakulteta za šport. Inštitut za šport, Ljubljana.
- [3] Škof, B. (2016): Šport po meri otrok in mladostnikov: Pedagoški, didaktični, psiho-socialni, biološki in zdravstveni vidiki športne vadbe mladih. Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo, Ljubljana.
- [4] Zalokar Divjak, Z. (1998): Vzgoja za smisel življenja. Educy, Ljubljana.
- [5] Berčič, H. Šport otrok in mladostnikov Naložba za zdravo in kakovostno življenje [citirano 6. 10. 2018; 15:25]. Dostopno na spletnem naslovu: <https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-3ECLYRGZ/2bc7d1b3-2ca0-4fa3-954c-3db2e9247f9e/PDF>.
- [6] Rieder, M. idr. (2015): KIDS IN MOTION, Priročnik za strokovno usposabljanje učiteljev [citirano 18.2.2018;18.50]. Dostopno na spletnem naslovu: <http://kids-in-motion.eu>.

## ŠOLSKI ŠPORTNI DOGODEK KOT SPODBUDA ZA ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG

### POVZETEK

Gibanje je osnovna človekova potreba. Redno gibanje posamezniku prinaša vrsto pozitivnih koristi skozi vsa starostna obdobja, med drugim varuje in krepi človekovo zdravje, tako telesno kot duševno. Otroci in mladostniki, ki se redno in dovolj gibajo, bodo aktiven življenjski slog bolj verjetno prenesli v odraslo dobo. Po učnem načrtu za osnovne šole je eden od ciljev športa razumevanje koristnosti rednega gibanja in športa ter njune vloge pri kakovostnem preživljanju prostega časa. Športno dejavnost je priporočljivo povezati z drugimi predmetnimi področji. Organizacija medgeneracijskega, športnega dogodka v okviru športnega dne je v skladu z navedenimi cilji. Na aktivno druženje povabimo učence, starše in stare starše. Učenci od 1. do 5. razreda gredo na pohod s starši, starimi starši in učitelji, za učence od 6. do 9. razreda se organizira orientacijski pohod. Po vrnitvi na šolsko igrišče najmlajši svoje spretnosti preizkusijo na poligonu. Povežemo se z lokalno skupnostjo, predstavljeni so temeljni postopki oživljanja, meri se krvni pritisk in krvni sladkor. Športna dejavnost je povezana z drugimi predmetnimi področji, zdravo prehrano, multimedijo in novinarstvom. Z gostom, uspešnim športnikom, je opravljen pogovor, na koncu se učenci v igri med dvema ognjema pomerijo z učitelji. Osnovno sporočilo takega športnega dogodka je pomen gibanja in zdravega življenjskega sloga za zdravje, sekundarni pa krepitev timskega športnega duha, medosebnih odnosov in osebnostnih lastnosti, kot so odgovornost in zanesljivost.

**KLJUČNE BESEDE:** zdrav življenjski slog, gibanje, športni dogodek, medgeneracijsko povezovanje, medosebni odnosi, medpredmetne povezave

## A SCHOOL SPORT EVENT AS AN IMPULSE TO LEAD A HEALTHY LIFESTYLE

### ABSTRACT

Physical activity is one of the basic human needs. The health benefits of regular exercise regardless of age and physical ability are hard to ignore. Physical activity protects and improves physical and mental health. The children and youngsters that exercise enough are more likely to build the framework for an entire lifetime of healthy habits. By the primary school curriculum one of the learning objectives of Physical Education is to make pupils aware of the benefits of physical exercise. Physical activity should be integrated in other school subjects. Organising a school sport event is consistent with the school curriculum goals. Pupils, parents and grandparents are invited to the sport event. First to five-graders go hiking with their form teachers, parents and grandparents, six to nine-graders take part in orienteering competition. The youngest put their physical skills to trial in various games. Integrating with local community is very important. Basic reanimation techniques are introduced, blood sugar and blood pressure levels are tested. Sport activity is correlated with other subjects, multimedia, healthy nutrition and journalism. A successful athlete is invited and quizzed, and there is a dodgeball competition, pupils versus teachers, to finish with. The importance of physical exercise and healthy lifestyle is the crucial message of such an event, but there are others, such as building team spirit, interpersonal relations, responsibility and reliability.

**KEY WORDS:** healthy lifestyle, physical activity, sport event, intergenerational bonding, interpersonal relations, inter-subject correlations

## 1 UVOD

Gibanje je osnovna človekova potreba. Redno gibanje posamezniku prinaša vrsto pozitivnih koristi skozi vsa starostna obdobja, med drugim varuje in krepi človekovo zdravje, tako telesno kot duševno. Otroci in mladostniki, ki se redno in dovolj gibajo, bodo aktiven življenjski slog bolj verjetno prenesli v odraslo dobo. V učnem načrtu za obvezni predmet športna vzgoja za OŠ je navedeno, da je šolska športna vzgoja nenehen proces bogatenja znanja, razvijanja sposobnosti in lastnosti ter pomembno sredstvo za oblikovanje osebnosti in odnosov med posamezniki. Z redno in kakovostno športno vadbo prispevamo k skladnemu biopsihosocialnemu razvoju mladega človeka, sprostitvi, nevtralizaciji negativnih učinkov večurnega sedenja in drugih nezdravih navad. Ob sprotni skrbi za zdrav razvoj ga vzgajamo in učimo, kako bo v vseh obdobjih življenja bogatil svoj prosti čas s športnimi vsebinami. Z zdravim življenjskim slogom bo tako lahko skrbel za dobro počutje, zdravje, vitalnost in življenjski optimizem. (Kovač et al., 2009).

Učitelji si moramo prizadevati, da bodo učenci razumeli in ozavestili pomen rednega gibanja in športnega udejstvovanja in da bodo razumeli njuno vlogo pri kakovostnem preživljanju prostega časa. Težko, praktično nemogoče je dandanes najti človeka, ki ne bi bil pod stresom. Zato si prav vsi želimo najti načine, kako bi ta stres sprostili. Znanstveno je dokazano, da telesna aktivnost vpliva neposredno na stres, ker zreducira stresne hormone in stimulira nastajanje endorfinov v telesu. Lahko je to tek, sprehod, kolesarjenje, vsakršna telesna aktivnost je dobrodošla. Prav tako pomaga druženje. Če stresa ne povzročajo sorodniki in prijatelji, se moramo vsekakor več družiti z njimi. Druženje ima podoben učinek kot telesna vadba, saj zviša nivo pozitivne energije in pomaga, da odmislimo stvari, ki nam povzročajo stres. Če povežemo druženje in telesno aktivnost, je učinek na naše počutje še večji. (Pirman, 2018).

Pri izgradnji zdrave in odgovorne osebnosti so velikega pomena tudi medosebni odnosi in družinske vrednote. Veliko ljudi se ne zaveda družinskih vrednot, dokler se ne znajdejo v težavah. Družina jim je lahko kos, če je med seboj povezana in ima zdravo osnovo. Pomembno je sodelovanje in nudenje pomoči med generacijami. (Mihelič, 2018). Predvsem predstavniki 3. generacije pa pogosto menijo, da jih mlajši v družini ne upoštevajo in ne spoštujejo, pogosto pogrešajo več druženja z mlajšimi družinskimi člani. Zato je šolski dogodek, na katerega so vabljeni vse generacije, pravi izbor tudi za vzpodbujanje družinskih vezi in vključevanje starejše generacije v družinsko življenje.

Eno od pomembnih načel posodabljanja učnih načrtov je tudi povezanost in prepletenost znanj. K celostnemu razumevanju športa in njegovih učinkov pripomore povezovanje športne vzgoje z vsebinami drugih predmetov (spoznavanje okolja, družba, naravoslovje, biologija, kemija, fizika, geografija, zgodovina, slovenščina, matematika, glasbena vzgoja, državljanska in domovinska vzgoja ter etika). Tak način dela zahteva skupno načrtovanje učiteljev različnih predmetov. Najučinkoviteje se medpredmetne povezave izvajajo ob dnevnih dejavnosti, projektnih tednih, različnih oblikah šole v naravi. Športna vzgoja je predmet, pri katerem je mogoče uresničiti tudi cilje medpredmetnih vsebin, ki nimajo svojega predmeta v obveznem predmetniku, imajo pa pomembno vlogo pri celostnem oblikovanju posameznika (vzgoja za

zdravje, okoljska vzgoja, prometna vzgoja, knjižnično informacijsko znanje, kulturna vzgoja, informacijsko-komunikacijska tehnologija). Učitelj te vsebine smiselno vključuje v proces poučevanja. (Kovač et al., 2009).

## **2 DAN DRUŽENJA IN GIBANJA VSEH GENERACIJ**

### **A) CILJI DOGODKA**

Generalna skupščina Združenih narodov je leta 1993 z resolucijo št. 47/237, 15. maj proglasila za mednarodni dan družin. Leta 2002 je Zveza družin pri ZPMS praznovanje razširila na ves teden in od takrat imamo v Sloveniji Teden družin. Mednarodni dan družin ponuja torej priložnost za širjenje zavedanja o pomenu družine, kakor tudi o različnih socialnih, ekonomskih, demografskih in drugih procesih, ki vplivajo na družino.

Ker se na naši šoli trudimo za dobre medosebne odnose in povezovanje šole in družine, v tednu od 15.-22.5.v sodelovanju z organizacijo Media Šport in v okviru projekta Šport in špas že tradicionalno organiziramo Dan druženja in gibanja vseh generacij. Športni dan je v skladu z v uvodu navedenimi cilji glede gibanja, ki jih nalaga učni načrt, z dogodkom si prizadevamo doprinesiti k povezovanju ožje družine s starimi starši in s šolo, torej medgeneracijsko sodelovanje, povežemo se z lokalnimi društvi in institucijami, do izraza pride medpredmetno povezovanje pri organizaciji in izvedbi tako celostnega športnega dogodka.

Vsebinsko je poudarek programa na zdravem življenjskem slogu, gibanju, medgeneracijskem sodelovanju s prepletanjem vsebin okoljevarstva in humanitarnosti. Namen dneva druženja je, da si vzamemo čas zase, za svojo družino, prijatelje, sošolce in v skupnih aktivnostih prijetno preživimo dopoldne.

### **B) POTEK DOGODKA**

Športni dan se začne ob 8h zjutraj na šolskem igrišču OŠ Bistrica, od koder se pohodniki vseh generacij napotijo na pohod v različne smeri po okolici Bistrice.

Smeri pohodov:

1. r. sv. Jurij skozi Ročevnico,
2. r. na Ježe,
3. r. Tržič- sv. Jožef,
4. r. Loka -Brezje -Bistrica, Kovor : Hudo – Hušica - Brezje - Bistrica.

Učence spremljajo razredniki, dodatni učitelji, starši in stari starši.

Za učence 6., 7. , 8. in 9. razreda pripravimo orientacijski pohod. Karto za pohod so nam izdelali študentje doc. dr. Dušan Petrovič, univ. dipl. inž. el. , inž. geod. s katedre za kartografijo, fotogrametrijo in daljinsko zaznavanje (KKFDZ), vanjo smo vrisali samo še smer pohoda. Učenci so bili za tekmovalni orientacijski pohod zelo zagreti, upoštevali so navodila, prizadevno reševali naloge, ki so jim jih na osmih kontrolnih točkah zastavljali učitelji, ki so naloge tudi pripravili. Na kontrolnih točkah so vprašanja učencem zastavljali učitelji predmetne

stopnje. Vprašanja so bila s področja slovenskega jezika, geografije, zgodovine, angleščine, biologije in kemije. Učenci točke pridobijo s pravilnimi odgovori, dodatne točke pa še, če pokažejo pripravljenost za timsko delo, sodelovanje v skupini in odgovornim nastopom pred komisijo.

Letos so se učiteljem na eni izmed kontrolnih točk pridružili člani Kulturnega društva Ampus, ki skrbijo za ohranjanje srednjeveških običajev v tržiški očini in učencem zastavili vprašanja o srednjeveški zgodovini Tržiča namesto učiteljev. Po opravljenem delu pri cerkvi Sv. Jurija so se nam predstavili tudi na šolskem igrišču.

Učenci so orientacijski pohod resno vzeli in bili nad njim navdušeni, saj je v taki dejavnosti združen moment gibanja, zdravja, druženja, vzajemnosti in skupnega dela, tekmovalnosti in zabave. Učenci prometniki so z mentorico poskrbeli za dodatno varnost na poti.

Učenci 9. r., ki obiskujejo izbirni predmet Sodobni načini prehranjevanja, so pripravili zdrave prigrizke (polnozrnat kruh, raznovrstni skutno-zelenjavni namazi, zelenjava) in spekli slano in brezglutensko pecivo, ki so ga udeležencem ponudili po prihodu na šolsko igrišče. Pohodniki so si lahko postregli z napitki, pri katerih smo varčevali s sladkorjem, na voljo je bilo tudi sadje, s katerim so se okrepčali po vrnitvi in smo ga pohodnikom ponudili v okviru programa Shema šolskega sadja.

Učenke in učenci 8.a razreda, člani krožka zdravošolcev, so pomagali pri postavitvi opreme na prizorišču, pri ozvočenju, dekleta so delala na stojnicah za zbiranje zamaškov in postregla pohodnike ob vrnitvi na prizorišče. Učenci in učitelji smo že od jeseni pridno zbirali in v šolo prinašali plastične zamaške. Tudi za zamaške je bila postavljena stojnica, kjer so jih sprejemale učenke - zdravošolke. Z zbiranjem zamaškov spodbujamo ekološki odnos učencev do okolja in med mladimi širimo prostovoljstvo in dobrodelnost.

V sodelovanju z Zdravstvenim domom Tržič smo na informacijski točki izvedli meritve srčnega utripa in krvnega tlaka ter sladkorja v krvi. Medicinska sestra je opravila veliko število meritev in bila z obiskom zelo zadovoljna. Istočasno je prikazala tudi preventivno pregledovanje dojk. Letos smo že drugo leto zapored sodelovali z OE RK Tržič. Njihovi predstavnici sta se udeležili prireditve in otroci in odrasli so z zanimanjem spremljali postopke oživljanja z defibrilatorjem in pri tem aktivno sodelovali (postopki TPO in uporabo AED).

Ob vrnitvi smo za pohodnike pripravili kulturno športni program, v katerem so nastopali naši učenci glasbeniki. Športna pedagoga sta s sodelavkami za mlajše udeležence pohoda pripravili poligon, na katerem so učenci pokazali svoje spretnosti in malo lažje počakali na začetek kulturnega programa.

Vrhunec sobotnega druženja pa je obisk znanega športnika. V preteklih letih smo gostili zelo znane in uspešne goste: Žana Koširja, tržiškega deskarja in dobitnika olimpijske medalje, smučarskega skakalca Petra Prevca in Ceneta Prevca, lednega plezalca Klemna Premrla, gorkega tekača Klemna Trilerja, smukača, domačina, ki je obiskoval našo šolo Roka Perka in vodjo letalske enote policije Roberta Kralja. Učenci novinarskega krožka se z gostom



pogovorijo o njihovi športni poti in zdravem življenju. Za zaključek se gostje v ekipi učiteljev pomerijo z učenci v igri med dvema ognjema.

Člani foto krožka so prireditve poslikali in posneli ter posnetek objavili na šolski spletni strani. (<http://www.os-bistrica.si/dan-gibanja-in-druzenja-povzetek-dogajanja/>) Novinarji pa so prispevek s prireditve in intervju z gostom objavili v šolskem časopisu Stezice.

Ob koncu prireditve smo z lepimi nagradami nagradili pohodnike v treh kategorijah, in sicer najmlajšega in najstarejšega udeleženca ter najštevilčnejšo družino. Nagrade podelita g. ravnatelj in športni gost, redno pa se prireditve udeleži tudi tržiški župan g. Borut Sajovic, ki pohodnike pozdravi ob vrnitvi na prizorišče. Nagrajene pa so tudi prve tri ekipe na orientacijskem pohodu in zmagovalci tekme med dvema ognjema. Program se običajno zaključí v treh urah, kar je za sobotno dopoldne ravno primerno.

### **C) POHODNIŠTVO**

Pohodništvo in treking sta tudi pri nas čedalje bolj priljubljeni aktivnosti. V učnem načrtu športne vzgoje za OŠ je zapisano, da je eden izmed pomembnih ciljev zadovoljstvo otroka ob gibanju, premagovanju naporov in doseganju osebnih ciljev, krepitev zdravega občutka samozavesti in zaupanja vase, oblikovanje pristnega, čustvenega, spoštljivega in kulturnega odnosa do narave ter okolja kot posebne vrednote, kar nam ponuja pohodništvo. (Kovač et al., 2009). Pomembno je tudi seznanjanje z varnim in odgovornim športnim udejstvovanjem, zato pred pohodom razredničarke učence seznanijo s primerno športno opremo. Za našo pot potrebujemo v nahrbtniku majico, manjši prigrizek in nekaj pijače, negazirane in nesladkane, najbolj priporočljiva je voda. Primerno obuvalo so športni copati.

### **D) ORIENTACIJSKI POHOD**

Tudi orientacijski pohod je vključen v učni načrt. Poudarja se oblikovanje pozitivnih vedenjskih vzorcev (spodbujanje medsebojnega sodelovanja pri odgovarjanju na zastavljena vprašanja na kontrolnih točkah, spodbujanje strpnosti in sprejemanja drugačnosti, hkrati pa tudi razvoj zdrave tekmovalnosti in spoštovanje športnega obnašanja – ferpleja). (Kovač et al., 2009). Razvija se tudi občutek pripadnosti skupini in pripravljenost za sklepanje kompromisov. Zato menimo, da je orientacija primerno izbrana vsebina za doseganje teh ciljev. Učenci se ob takem športnem udejstvovanju počutijo prijetno, se psihično sprostijo, hkrati pa osmislijo in bolje razumejo šport. Na kontrolnih točkah učenci odgovarjajo na vprašanja z različnih predmetnih področjih, izrazite so medpredmetne povezave.

### **E) MEDGENERACIJSKO POVEZOVANJE**

Naloga OŠ je, ne le, da izobražuje, temveč tudi vzgaja in na šolske dejavnosti povabi tudi starše in ne nazadnje stare starše. Slednji na taki dejavnosti tudi aktivno sodelujejo, ne le opazujejo nastope svojih otrok in vnukov, temveč se z njimi vred podajo na pot. Pomembno je tudi, da na takih skupinskih šolskih dejavnostih starši in stari starši vidijo, kako njihovi otroci delujejo v družbi ostalih otrok. Sploh pa se radi pokažejo v igri med dvema ognjema, kjer igrajo proti

učiteljem in gostu. Odnos med starimi starši in vnuki je neprecenljiv in obojestranski. Tako kot vnuki od starih staršev, tudi stari starši od svojih vnukov dobijo zelo veliko. Pozitivna otroška energija daje starim staršem nov življenjski zagon, zato je dobro, da se ji prepustijo in pri tem uživajo. S povezovanjem in spoznavanjem mlajše generacije bodo lažje razumeli tudi svoje otroke in vnuke, njihova stališča in vrednote. S tem se bo povezanost med njimi še bolj utrdila, kar bo vplivalo na izboljšanje odnosov in medsebojno spoštovanje ter ljubezen. (Kecman, 2018).

## **F) OBISK ŠPORTNIKA, IDOLA MLADIH**

Dejstvo je, da športniki so vzorniki. Najprej ravno tisti, ki se najpogosteje pojavljajo v medijih. Seveda ni naključje, da so to pogosto (t)isti, ki so tudi najboljše plačani. Nemalo mladih ravno v tem vidi enega od motivacijskih vzgibov za ukvarjanje s športom. A športni zvezdniki so lahko tudi pozitivni vzorniki. Skrbijo za dobrodne fundacije, nekateri, kot npr. Darko Đurić so pravi simboli. Simboli upanja, da življenja v primeru hujših telesnih poškodb ni konec. Slovenski paraolimpijec in svetovni prvak v plavanju je to s številnimi uspehi dokazal. Nekateri športniki znajo združiti šport in študij (Sara Isaković, Franci Petek, Nataša Kejžar ...). Šport je polje z neverjetnimi navdihujočimi zgodbami, ki so nam lahko vzor. (Jerič, 2016). Na naših Dnevih gibanja in druženja smo gostili lepo število znanih športnikov, navedenih v poglavju B, vsi so doživeli lep sprejem s strani staršev in učencev in podelili veliko število avtogramov.

## **G) SODELOVANJE Z DRUŠTVI**

Na ravni lokalne skupnosti osnovna šola po navadi presega svojo primarno vzgojno-izobraževalno funkcijo. Načini, kako šole odgovarjajo na potrebe skupnosti (in obratno), so močno odvisni od obstoječih modelov družbene organizacije. Pričakovanja so večja v okoljih, kjer je šola ena od redkih ali celo edina javna ustanova v kraju. Analiza je pokazala na neizrabljen potencial v novih urbanih okoljih, kjer bi šola lahko bila ključen element družbene organizacije v lokalni skupnosti. (Mažgon, Muršak 2016). KS Bistrica je srednje velika KS, za katero je sodelovanje z osnovno šolo na več področjih pomembno. Zato skušamo povezati in vključiti v dogajanje čim več lokalnih društev in organizacij: OO RK Tržič, Društvo sladkornih bolnikov Tržič, KUD Ampus, ki deluje na promociji srednjeveških običajev.

## **3 REZULTATI**

### **A) EVALVACIJA UČITELJEV**

Po dogodku so nekateri učitelji dogodek evalvirali. Ker nas je zanimalo, kako oni doživijo druženje, smo jih prosili, naj na kratko napišejo svoje mnenje in pomen druženja in dobili smo naslednje spodbudne refleksije:

*Meni so Generacije super. Gre za povezovanje ljudi, zdravja, hrane, gibanja, veselja. Tudi trikotnik šola, starši in otroci se nadgradi. Kar pomeni, da si želimo biti na istem bregu s starši, v pomoč in spodbudo njihovim otrokom in v dobrobit šoli. (Učiteljica biologije, SPH)*

*Meni je v prvi vrsti všeč že samo sodelovanje med učitelji med pripravami na, med izvedbo in po končanem dogodku, saj je ta dogodek skupen vsem (in drugačen od dnevne rutine) in je tudi zaradi tega bolj povezovalen (vsaj za tiste, ki si tega želijo). Všeč so mi vsi posebni gostje, ki so na naši šoli v družbi naših otrok in njihovih družin sproščeni in dobre volje in kako pozitivno vplivajo na razpoloženje ostalih udeležencev. Športne dejavnosti (orientacijski pohodi, med dvema) so izbrane tako, da spodbujajo tekmovanje vendar hkrati tudi povezovanje, občutek odgovornosti v skupini. (Razredna učiteljica)*

*Posebnost dneva je v sproščenem druženju res vseh generacij, od malčkov, ki še ne hodijo v šolo, do dedkov in babic, ki so veseli, da so vsaj en dan lahko del šolskega življenja. Pri orientacijskem pohodu se čuti zdrav tekmovalni duh. Veliko je tudi časa za neformalne pogovore. Vsako leto posebej pa nas vse navduši poseben gost. (Učiteljica matematike)*

*Druženje vseh generacij je lep primer medgeneracijskega sodelovanja, ki je pomembno na različnih ravneh delovanja družbe. Z udeležbo na pohodu starši s svojim zgledom otroke ozaveščajo o pomenu gibanja. Lep zgled, kako mladi lahko svoj prosti čas namenijo športu, je tudi vsakoletni zanimiv gost iz sveta športa. (Učiteljica angleščine)*

*Dan gibanja in druženja je dan, ko se lahko učenci staršem pokažejo v drugačni vlogi, v kateri jih ne vidijo. Hkrati pa učitelji pokažemo, kaj delamo z učenci in koliko so se sposobni in pripravljeni potruditi. Zdi se mi pedagoško in spodbudno, da vedno sledi zdrava nagrada - dobro počutje po gibanju in zdravi prigrizki. (Učiteljica slovenščine)*

*Pomen je razvijati zdrav duh v zdravem telesu. Razvijati tisto, kar današnjemu človeku (tako kot vsi opažamo), manjka. Preveč zasedenosti in "buljenja" v različne ekrane in navezovanje stikov v virtualnem svetu, pa pomanjkanje pristnih medčloveških odnosov (med vrstniki, sošolci, otroci in starši, otroci in starimi starši). Glede na letošnjo 50. obletnico izhajanja Stezic, bi bilo zanimivo raziskati, ali je kateri izmed nekdanjih učencev naše šole uspel na športnem področju in dosegel odmevne rezultate na državni, mogoče mednarodni ravni (smučarji Andrej Jerman, Rok Perko, tekač Robert Kaštrun, športni plezalci Klemen Premrl, Anže Peharc, Patricija Levstek, hokejist Tavželj, idr. Narediti o njih predstavitev, jih povabiti. (Učiteljica geografije)*

## **B) TEŽAVE IN OMEJITVE**

Kljub temu, da so zgoraj navedeni učitelji pozitivno ovrednotili dogodek, se v kolektivu pojavljajo tudi negativna mnenja, ki očitajo, da je take vrste dogodek preživet, da se dejavnosti preveč ponavljajo in da bi morali sobotno dogajanje opustiti. Strinjamo se, da je treba iskati nove in nove možnosti, predlagali smo, da se razredne učiteljice na pohodih z učenci ustavijo na pol poti in na prijetnem mestu v naravnem okolju in tam organizirajo tekmovalne igre in vključijo tudi starše in stare starše in dogajanje popestrijo s svojimi idejami. Pobuda ni padla na plodna tla. Pogrešamo pobude s strani učiteljev, najraje vidijo, da imajo točno napisan program dejavnosti.

Organizacija takega kompleksnega dogodka zahteva veliko dela, skrbne priprave, usklajevanja, logistike, klicev, povezovanja in sodelovanja ter timskega dela med učitelji in vodstvom šole. Po navadi nam ponagaja tudi vreme, ki zna sredi maja biti precej nestanovitno, tako da moramo biti zelo fleksibilni in izkoristiti vse prostorske možnosti, ki jih imamo na voljo: dogajanje se

izvede samo zunaj na igrišču in po okoliških hribih, dogajanje samo v telovadnici, hodnikih in večnamenskem prostoru, kombinacija dogajanja zunaj in v prostorih šole. Vedno moramo imeti dobro izdelan plan A in plan B v primeru dežja. Pogosto se moramo šele zjutraj, tik pred začetkom odločiti, kateri plan bomo izpeljali. Načeloma se tudi v primeru rahlega dežja odpravimo na pohode.

Med tednom takega dogodka ni mogoče organizirati, zato dejavnost izvedemo na delovno soboto. Majska sobota je terminsko problematična, ker so takrat pogosto na sporedu tudi druge dejavnosti, ki se jih udeležujejo učenci, kot npr. gasilska tekmovanja, folklorni nastopi in podobno. Razumljivo je, da v takih primerih odsotnost učencev opravičimo. Nekateri starši pa ne prepoznajo prednosti takšnega dogodka in brez pomislekov sebe in svojega otroka ta dan opravičijo pouka.

#### **4 SKLEP**

Po mnenju avtorice in sodelavcev, katerih mnenje je bilo pridobljeno s pisno evalvacijo in po pogovorih z učenci ter njihovih odzivih, lahko trdimo, da tak šolski športni dogodek pomeni dodaten kamenček v mozaiku spodbud za zdrav življenjski slog, kot je zapisano v naslovu članka. Ima pa tudi precej drugih pomenov: priložnost za sodelovanje šole in razširjene družine, priložnost za medgeneracijsko druženje in povezovanje lokalne skupnosti in društev, vsebuje elemente dobrotelosti, ozaveščanja skrbi za sočloveka. Izvedba je kompleksna in zahteva medpredmetno povezovanje in s tem usklajeno sodelovanje med učitelji. Seveda pa se moramo spoprijeti tudi z nekaterimi težavami. Na naši šoli dan druženja in gibanja tradicionalno organiziramo že 10 let in je umeščen v učni načrt šole tudi za letošnje šolsko leto.

#### **5 LITERATURA IN VIRI**

[1] Kovač, M. /... [et al.]. UČNI načrt. Program osnovna šola. Športna vzgoja [Elektronski vir] - El. knjiga. - Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport : Zavod RS za šolstvo, (2011). Pridobljeno s [http://www.mss.gov.si/fileadmin/mss.gov.si/pageuploads/podrocje/os/devetletka/predmeti\\_obvezni/Sportna\\_vzgoja\\_obvezni.pdf](http://www.mss.gov.si/fileadmin/mss.gov.si/pageuploads/podrocje/os/devetletka/predmeti_obvezni/Sportna_vzgoja_obvezni.pdf)

[2] Kecman, E., (2018). Odnos med starimi starši in vnuki je neprecenljiv in obojestranski. Pridobljeno s <https://club-prima.si/odnosi-v-druzini-starsi-otrok-stari-starsi/>

[3] Pirman, I., (2018). Kaj v nas sproža stres in kako se ga rešimo. Pridobljeno s <https://www.zdravje.si/kaj-v-nas-sproza-stres-in-kako-se-ga-resimo>

[4] Mihelič, B., (2017). Kako pomembne so družinske vrednote. Pridobljeno s <https://vedaozivljenju.com/kako-pomembne-druzinske-vrednote/>

[5] Slavko, J., (2014). Zakaj so športniki lahko vzorniki. Pridobljeno s <https://www.rtvsllo.si/kolumne/zakaj-so-sportniki-lahko-vzorniki/326607>

[6] Mažgon, J., Muršak, J., (2016). Andragoška spoznanja. Filozofska fakulteta Univerze v Ljubljani. (2016). Pridobljeno s <https://revije.ff.uni-lj.si/AndragoskaSpoznanja/article/view/6399>

## AEROBNA AKTIVNOST V ŠOLI, NA DRUGAČEN NAČIN

### POVZETEK

V slovenskih šolah ugotavljamo, da učenje poteka še vedno bolj ali manj po klasičnem načinu. Pri športni vzgoji dijaki nekaterih vsebin ne marajo ali se jih izogibajo. Sem spada v pretežni meri aerobna vadba, kar zajema dolgotrajni, vzdržljivostni tek. Zato smo hoteli poizkusiti z nekim novim, drugačnim pristopom. Med poukom športne vzgoje smo izvajali orientacijski tek po opisani poti. Zanimalo nas je, kako bodo dijaki sprejeli aerobno vadbo na drugačen način, kjer bodo zaposleni z dodatnimi nalogami. Dijaki iz tega pridobijo oceno in ker želijo pridobiti čim boljše, se potrudijo, da progo opravijo v najkrajšem času. Zato morajo progo preteči. Ker gre za kombinacijo teka in hoje, lahko daljše razdalje opravijo dosti lažje. Hkrati so bolj motivirani in zaposleni z iskanjem kontrolnih točk. Poleg aerobne vadbe so zajeti še drugi vidiki, kot so: medsebojna pomoč, prilagajanje skupini, samoodgovornost in odgovornost do vrstnikov. Dijaki so orientacijski tek dobro sprejeli, učinki so bili pozitivni. S tem je bil namen drugačnega pristopa k aerobni vadbi dosežen. Zato smo ga vključili v učni načrt in ga bomo izvajali tudi v prihodnje.

**KLJUČNE BESEDE:** aerobni tek, kontrolne točke, orientacijski tek, po opisani poti, športna vzgoja

## AEROBIC ACTIVITY AT SCHOOL, IN A DIFFERENT WAY

### ABSTRACT

In Slovenian schools, we find that learning is still more or less in the classical way. In sports, students do not like or avoid certain content. This includes mainly aerobic exercise, which involves a long lasting, endurance run. That's why we wanted to try out some new, different approach. During the course of sports education we implemented an orienteering, according to the route described. We were interested in how the students will take aerobic exercise in a different way, where they will be active with additional tasks. Students get an assessment and, they make every effort to get the route done in the shortest possible time. Therefore, they must run most of the time. Because it is a combination of running and walking, longer distances can be made much easier. At the same time they are more motivated and occupied by finding checkpoints. In addition to aerobic exercise, other aspects include, inter alia, adapting to the group, self-responsibility and responsibility to peers. The students accepted the orienteering well and the effects were positive. The goal was achieved with a different approach to aerobic exercise. Therefore, orienteering was included in the curriculum and we will continue to implement it in the future.

**KEY WORDS:** aerobic run, along the route described, checkpoints, orienteering, physical education

## **1 UVOD**

Gibalna dejavnost in še posebej vsebine vzdržljivostnega tipa predstavljajo protiutež sodobnemu, nezdravemu načinu življenja. Zaradi celostnega vpliva aerobne dejavnosti na organizem je ta nujna za normalen zdrav razvoj otrok in mladostnikov in tudi za ohranjanje zdravja v odrasli dobi (Škof idr., 2007). Človek danes ne potrebuje močnih mišic oziroma bolj kot te potrebuje zdravo in močno srce ter prožno ožilje, sprostitvev in poživitvev duha. To v največji meri lahko zagotavljajo dolgotrajne, vzdržljivostne športne dejavnosti, predvsem tiste v naravi (Škof, Tomažin, Dolenc, Marcina in Čoh, 2006). Današnji način življenja nam narekuje, da svoj prosti čas preživimo kar se da aktivno. Za to poizkušamo šolsko mladino pripraviti in spoznati z dejavnostmi, ki jih lahko počnejo tako pri pouku športne vzgoje kot kasneje v svojem prostem času v vseh starostnih obdobjih. Velikokrat se učitelji športa sprašujejo, kako dijakom šport predstaviti ne le kot fizično rekreacijo, temveč tudi kot sprostitvev duha, možnostjo zlivanja z naravo, kot iskanje lastnega jaza, predvsem pa kot dejavnosti, skozi katero lahko razvijajo pozitivno samopodobo, najdejo prijatelje in z njimi kvalitetno družbo za preživljanje prostega časa (Tušak in Faganel, 2004). Dijaki v času ukvarjanja s športom znižajo raven negativnega stresa, kljub temu da ga nekaj ob vsaki dejavnosti mora ostati. Vsak pa se mora naučiti kako stopnjo negativnega stresa znižati oz. ga premagati (Kajtna, 2005).

Orientacijski tek je šport ali rekreacijska dejavnost, ki navadno poteka v gozdovih. Tekmovalec – orientacist mora v čim krajšem času s pomočjo kompasa in karte prehoditi ali preteči svojo pot. Ta je označena na karti s krožci, v naravi pa s kontrolnimi točkami, ki so navadno oranžno-bele barve. Orientacist si med kontrolnimi točkami sam poljubno izbira pot (Vahčič, Mlakar, 2001). Orientacijski tek po opisani poti spada v okvir orientacijskega teka. Vendar je prilagojen predhodnemu zanju in starostni skupini udeležencev. Proga ni označena s kontrolnimi točkami. Vsaka skupina dobi list z opisom poti in opisom nalog, ki jih je potrebno med potjo opraviti (Vahčič, Mlakar, 2001).

## **2 TEORETIČNA IZHODIŠČA – AEROBNA VZDRŽLJIVOST IN ORIENTACIJSKI TEK**

### **2.1 AEROBNA VZDRŽLJIVOST**

Vzdržljivost lahko definiramo kot sposobnost upiranju utrujenosti pri dolgotrajnem naporu. Za aerobni napor lahko rečemo, da je nizko intenzivni napor, kjer prevladujejo procesi razgradnje energijskih virov s pomočjo kisika. Meja aerobnega praga naj bi bila nekje okrog 50 % največje porabe kisika (VO<sub>2</sub>max) (Ušaj, 2003). To je območje, v katerem se kot glavna goriva porabljajo maščobe in ogljikovi hidrati. Moč tega sistema označujemo kot aerobno kapaciteto (Ogrizović, 2012). Povsem preprosto bi lahko dejali, da so aerobne aktivnosti tiste, ki zahtevajo veliko vzdržljivosti in pri katerih je pomembno delo, ki ga opravi srčno-žilni sistem, saj ta vrsta vadbe ne more potekati brez pospešenega vdihovanja zraka – mišice pri njej namreč potrebujejo veliko več kisika kot sicer, saj z njegovo pomočjo pridobivajo energijo. Srčna frekvenca je najboljši pokazatelj zdravja srčne mišice. Med športno aktivnostjo je hitra prilagoditev srca ključnega

pomena, kajti srce je tisto, ki daje našim mišicam pogon za gibanje. Racionalnost srčne mišice pri bolj treniranih posameznikih se kaže v nižjem srčnem utripu v mirovanju ter nižjem utripu pri isti obremenitvi v primerjavi z manj trenirano osebo. Na splošno pa tudi velja, da lahko mlajše osebe ne glede na stopnjo pripravljenosti, dosežejo višji maksimalni srčni utrip od starejših (Rebec, 2007). Stopnjo napora je mogoče precej preprosto izračunati s pomočjo srčnega utripa. Starost odštejemo od 220 in dobimo maksimalni srčni utrip. Zavedati pa se moramo, da je tak izračun maksimalnega srčnega utripa le teoretični, saj lahko med posamezniki prihaja do odstopanj tudi do 15 in več utripov. Ko smo določili maksimalni srčni utrip, ga pomnožimo z željeno intenzivnostjo ter delimo s 100. Ta metoda je zgolj približna in je smiselna pri netreniranih športnikih. Aerobna intenzivnost se giblje od 50 % do 80 % maksimalnega srčnega utripa (MSU).

I. območje 50 % - 60 % MSU – zelo lahkotno območje, območje lažje aktivnosti. To je najnižje območje intenzivnosti, kjer lahko govorimo o možnostih napredka kondicijskih sposobnosti. V tem območju organizem kot vir energije porablja večinoma maščobo. Po navadi je to trening, ki traja dalj časa ob nizki intenzivnosti. Le-ta je primerna tudi za popolne začetnike ali pa tiste, ki s treningom začenjajo po daljšem obdobju neaktivnosti.

II. območje 60 % - 70 % MSU – območje zdravja, kontrola telesne teže. To območje lahko imenujemo tudi območje fitnes vadbe, ker je intenzivnost tu najprimernejša za izboljšanje moči srčne mišice. Pri tem se izboljša sposobnost srca za črpanje krvi, poveča se gostota kapilar v mišicah ter vsebnost eritrocitov v krvi.

III. območje 70 % - 80 % MSU – aerobno območje, območje vzdržljivosti. To območje še drugače imenujemo »Steady state«, saj gre za območje, ki predstavlja najvišjo stopnjo intenzivnosti, pri kateri še lahko vztrajamo dlje časa, brez kopičenja mlečne kisline, ki povzroči upad sposobnosti organizma. V primeru slabe telesne pripravljenosti jemljejo mišice kot osnovno gorivo v tem območju ogljikove hidrate v obliki glikogena. Bolj kot je vadeči fizično pripravljen, večja je poraba maščob kot gorivo, kar obenem omogoča dolgotrajnejšo in bolj racionalno porabo zaloga za trening. To območje omogoča povečanje vzdržljivosti, vadbo na višje intenzivnem nivoju napora ter na dolgi rok onemogoča dvig vsebnosti laktatov v krvi.

Tek predstavlja osnovo večini športov, ki jih poznamo, saj je iz prakse znano, da se večina športnikov v pripravljalnem obdobju ukvarja predvsem s tekom. Je eden izmed najlažjih načinov pridobivanja splošne vzdržljivosti. Pri aerobni vadbi (hoja, tek, plavanje, veslanje, kolesarjenje, skakanje s kolebnico ...) se pospeši dihanje in se porabi večja količina kisika kot v normalnem stanju. Med tovrstno vadbo srce hitreje bije, poviša se krvni tlak, kar povzroči hitrejši prehod in odhod kisika iz mišic. Kisik se dovaja v mišice, iz njih pa se odvajajo odpadne snovi (ogljikov dioksid, mlečna kislina). S to vadbo iz telesa odplavljamo toksine in krepimo imunski sistem. S fartlekom (nadgradnja intervalne metode vadbe vzdržljivosti) je mogoče razvijati vse ravni vzdržljivosti. Zaradi tega je fartlek danes ena od najbolj priljubljenih in splošno uporabnih metod za razvoj vzdržljivosti. Ob ustrezni izbiri vsebin je fartlek koristen različno treniranim tekačem, športnikom v drugih disciplinah v sklopu kondicijske priprave, otrokom in mladini v okviru športne vzgoje. Izziv fartleka je lahko podlaga (blato, sneg), težki tereni (klanci, naravne ovire). Skratka, vse tisto, kar bi na prvi pogled lahko ocenili kot manj

primerno za tekaško vadbo, postaja v fartleku vzpodbuda za razvoj žilavega duha in telesa (Škof, 2016).

## 2.2 ORIENTACIJSKI TEK

Ko govorimo o orientacijskem teku v naravi, navadno mislimo na to, da se je treba uspešno znajti na neznanem območju s pomočjo karte, kompasa in nekaterih naravnih znakov. Pri natančnejšem in bolj sistematičnem obravnavanju tega izseka športne vzgoje pa to dejavnost delimo na tri dele: orientacijske igre, netekmovalno orientiranje v naravi in tekmovalno orientiranje v naravi, znano pod imenom športno orientiranje (Kristan, 1994). Pri gibanju v naravi se nam hitro lahko zgodi, da ne bo potekalo vse tako, kot smo si zamislili. Znašli se bomo v razmerah, ki so bolj ali manj nevarne za zdravje in celo za življenje. Največkrat zaidemo v nevarnosti, kadar se izgubimo. Vzrok je navadno slaba orientacija (Jus, 1983). Očitno je, da z igro "po opisani poti" in izleti po opisani poti pripravljamo učence na samostojno uporabo izletniških pripomočkov in vodnikov (Kristan, 1994). Znanje, pridobljeno z opazovanjem okolice in raziskovanjem narave na podlagi lastnih videnj, poskusov in ugotovitev, je bolj trajno in ima večjo vrednost kot tisto, pridobljeno z učenjem na pamet. Učenje v naravi ponuja večje možnosti za dejavno vključevanje vsakega učenca v učni proces, kar pripomore k višji motivaciji in posledično boljšemu pomnjenju (Diden, 2012). Namen gibanja v naravi ni le krepitev telesa, temveč tudi oblikovanje odnosa do narave. Učenci bodo lepoto narave zares cenili le tako, da jo bodo doživeli in občutili. Ena bistvenih nalog učitelja je privzgojiti učencem primeren odnos do sebe, drugih ljudi in narave. Učenje zunaj razreda, v naravi, ima zato pomembno vlogo pri vzgoji učencev za delovanje, ki bo v sinergiji z naravo oziroma v skladu s trajnostnim razvojem (Sauve, 1999). Znanja, pridobljena pri geografiji, matematiki, slovenščini, biologiji in še drugih predmetih je treba pri orientacijskem teku uporabiti v praksi, običajno v avtentičnih situacijah. Orientiranje zahteva neprestano odločanje in sprejemanje posledic odločitev, s čimer se razvija samozavest, iznajdljivost in samostojnost, kadar pa gre za skupinsko orientacijo, ta zahteva sodelovanje med člani skupine (Zorman, 2016). Orientacija je zelo zanimiva aerobna dejavnost, ki običajno poteka v naravi in na katero učitelji pogosto pozabljajo. Orientacija povezuje gibalno in miselno dejavnost. Prisotnost razmišljanja, raziskovanja in pustolovskega duha, ki usmerja k usvajanju kompleksnejših, proceduralnih ali kondicionalnih znanj, daje orientaciji poseben čar in zanimivost. Telesna dejavnost, ki je še posebej izrazita v orientacijskem teku kot športni obliki orientacije, pa pozitivno vpliva na izboljšanje zdravja in gibalnih sposobnosti udeležencev (Cui in Su, 2013; Goncharova in Butenko, 2015). Pri časovni obremenitvi od 15 do 35 minut, kamor spada orientacijski tek na krajših razdaljah, so Gjerset, Johansen in Moser, (1997) ugotovili, da je srčni utrip med orientacijskim tekom in krosom na isti progi skoraj enak, vsebnost laktata v krvi pa je pri orientacijskem teku z vrednostjo 3,8 mmol/l nekoliko nižja kot pri krosu, kjer je znašala 4,7 mmol/l. Kljub temu vrednosti laktata v krvi nakazujejo, da gre pri orientacijskem teku na krajših razdaljah za veliko vključenost tako aerobnih kot anaerobnih laktatnih sistemov.

Orientacija je veščina in sposobnost, ki posamezniku omogoča znajti se v neznanem okolju. To okolje je lahko gozd, mesto, notranjost velike stavbe, podzemne jame itd. (Burnik, Petrovič, Gratej, Zubin in Jereb, 2012). Pojem orientacija zajema geografsko orientacijo, kjer gre za



poznavanje in hitro določanje smeri neba, in topografsko orientacijo, ki vključuje tudi poznavanje in določanje stojišča, položaja objektov v okolici in izbiro smeri za nadaljnje gibanje (Cankar in Petrovič, 2006).

Orientacijski tek je lahko resen šport ali pa prijetno razvedrilo in izgovor za nekaj rekreacije ob koncu tedna. Glavni namen orientacijskega teka je orientacija s pomočjo zemljevida, kompasa in tek. Cilj tekmovalcev je najti vse kontrolne točke in preteči določeno progo v najkrajšem času.

### 3 ORIENTACIJA PRI POUKU ŠPORTNE VZGOJE – PO OPISANI POTI

Načrt je bil, da orientacijo predstavimo in izvedemo v vseh razredih, v vseh štirih letnikih. Samo vsebino in načrtovanje orientacijskega teka je bilo potrebno pripraviti pred začetkom šolskega leta. Najprej je bilo potrebno izbrati teren, na katerem bo potekala orientacija po opisani poti. Naša šola se nahaja v bližini Ljubljanskega gradu, zato je bila izbira terena dosti enostavna. To je v večini gozdnat teren z velikim številom poti z raznoraznimi objekti. Bolj zahtevna pa je bila izbira različnih poti. Za vsak razred se je izdelalo po dve različni poti. Prva je služila kot poskusna pot, druga za oceno. Zato je bilo potrebno narediti osem različnih poti, po dve za vsak letnik. Dijaki istega letnika so imeli isto progo. Potrebno je bilo poiskati zadostno število kontrolnih točk, ki so predstavljale hišne številke, letnice na hišah, različne napise na tablah, štetje različnih predmetov v naravi ... Opis poti z nalogami so dobili dijaki napisano na listu (Slika 1), kjer je bil tudi označen začetni in končni čas, priimek in ime tekmovalcev, pribitek v primeru napačnega odgovora.

ORIENTACIJSKI TEK po opisani poti – ZA OCENO (2. Letnik)  
Čas: \_\_\_\_\_  
ŠTART: \_\_\_\_\_, CILJ: \_\_\_\_\_, PRIBITEK: \_\_\_\_\_  
Priimek in ime, \_\_\_\_\_ Priimek in ime, \_\_\_\_\_ Priimek in ime \_\_\_\_\_

Od štarta (X) greš po Streliški ulici na Cesto slovenskih kmečkih uporov.  
Naloga: prešteješ obcestne svetilke od začetka Ceste slovenskih kmečkih uporov do zapornice (točka 21) \_\_\_\_\_

Nadaljuješ po poti proti Orlovemu vrhu do Grajskega vinograda (točka 19)  
Naloga: Kdaj je bilo mesto Ljubljana zelena prestolnica Evrope (piše na tabli) \_\_\_\_\_

Nadaljuješ do »Šanc« ter poiščeš drog z zvočniki ob poti (točka 4).  
Naloga: Koliko zvočnikov je na drogu: \_\_\_\_\_

Nadaljuješ proti gradu do zunanjega grajskega vodnjaka (točka 12).  
Naloga: Kdaj je bil odkrit vodnjak \_\_\_\_\_

Nadaljuješ po Cesti slovenskih kmečkih uporov na Lončarsko stezo do hiše (točka 14)  
Naloga: Prepisi z rumene hiše na sivi tabli: \_\_\_\_\_  
Nadaljuješ do cilja (X).

Slika 1: List z opisom poti.

Poti je bilo potrebno skrbno načrtovati, da se niso med seboj križale in da niso imele enakih kontrolnih točk. To je zahtevalo veliko časa in razmišljanja, kako speljati vse proge in njihovo

težavnost stopnjevati z višino letnika. Načrtovati je bilo potrebno tudi zahtevnost in število kontrolnih točk. Tako so proge postavljene v smislu postopnosti glede na letnik.

Dijaki so se najprej seznanili s teorijo. Spoznali so zemljevid in okolje, po katerem poteka orientacija in kako se orientirati po njem. Predstavljen jim je bil namen in sama izvedba orientacijskega teka po opisani poti. Vse to so se dijaki naučili na prvi uri orientacijskega teka. Poleg tega so skupaj z učiteljem spoznali teren in kako bo orientacijski tek v praksi potekal. Simulirali smo orientacijski tek po opisani poti v realnih okoliščinah. Cel razred je dobil zemljevide (Slika 2) z označenimi kontrolnimi točkami ter listke z vprašanji, na katera so morali odgovoriti na kontrolnih točkah.



Slika 2: Zemljevid z vrisanimi kontrolnimi točkami.

Nato smo dijake seznanili, kako se v praksi orientiramo v naravi in kako beremo zemljevid. Skupaj smo opravili pot in poiskali kontrolne točke, ki so vrisane na zemljevidu, ter odgovorili na zastavljena vprašanja. S tem so bili dijaki pripravljene, da na naslednji uri sami opravijo s poizkusno progo, v skupinah po tri oz. dva. Da so bili dijaki dodatno motivirani na poizkusni progi, je ekipa z najboljšim časom dobila oceno pet. Dijaki so na poizkusni progi dobili vpogled, kako bo orientacijski tek po opisani poti potekal. Sami so morali poiskati kontrolne točke in se zanesti nase, si zaupati, morali so se prilagajati skupini in se odločati ter biti iznajdljivi na progi. Hkrati so morali biti pozorni na okolico, da se ne izgubijo. Opremljeni s teoretičnim in praktičnim znanjem so poizkusno progo opravili zelo dobro. Razlike v času so bile med skupinami zelo majhne. Zgodilo pa se je, da je katera skupina zaostala tudi več, kot smo predvidevali. Razlogi za to so bili različni. Slaba motivacija, več napačnih odgovorov in posledično pribitek k času, napačna izbira smeri, površno branje navodil poti, prepočasno

premikanje po progi, slabo prilagajanje skupini. Vse napake smo skupaj analizirali in jih poizkusili odpraviti. Vse z namenom, da do njih ne bo prišlo, ko bodo dijaki na progi za oceno. Na naslednji, tretji uri, je napočil trenutek, da dijaki svoje znanje pokažejo v oteženih, tekmovalnih okoliščinah. Prisoten je bil strah, stres, nervoza, a pri samozavestnejših dijaki tudi sproščenost. Dijaki so se ponovno razdelili v trojke v nižjih letnikih in v pare v višjih letnikih. S samim potekom orientacije po opisani poti so bili že dodobra seznanjeni. Štart ekip je bil v razmaku dveh minut. Dijaki so ob štartu prejeli zemljevid z vrisanimi kontrolnimi točkami, list z opisom poti in svinčnik. Vsi so bili pred štartom seznanjeni, v katero smer se začne pot, da ne bi bila prva ekipa prikrajšana za izgubo časa pri določanju smeri poti. Velika večina dijakov je s progo opravila dobro. Zmanjšalo se je število napak, ki so jih naredili na poskusni progi. Zato so bile tudi ocene zelo dobre.

#### **4 SKLEP**

Današnji način življenja zmanjšuje telesno aktivnost v naravi. To lahko rečemo tudi za srednješolsko populacijo, ki je z uporabo računalnikov in prenosnih telefonov ter hitre prehrane temu še kako podvržena. Posledica vsega tega so dejavniki tveganja za srčno-žilne bolezni zaradi prevelike telesne teže in nezdravega načina življenja. Ker pa ima vzdržljivostna vadba številne pozitivne učinke na telo, smo hoteli z drugačnim pristopom vzpodbuditi dijake in jim pokazati, da je lahko aerobna vadba tudi zanimiva. S tem so svoje telo krepili in izboljšali svojo psihofizično kondicijo. Kondicija je funkcionalno stanje organizma, pri katerem so zlasti razvite osnovne psihomotorne sposobnosti, pomembne za različne gibalne aktivnosti (Ulaga, 1996). Z aerobno vadbo na drugačen način smo hoteli vplivati na srčno-žilni sistem, ki je ključen pri aerobni vadbi. Pri orientaciji po opisani poti so dijaki večinoma tekli in hitreje hodili v hrib. S tem so učinkoviteje vplivali na psihosomatični status. Povečal se je utrip srca, pretok krvi, povečala se je poraba kisika ter površina kapilar skozi katere pride kisik v tkivo, izboljšalo se je delovanje pljuč. Zaradi večje prekrvavitve in večje zasičenosti s krvjo pride do boljšega prehranjevanja vseh tkiv. Utrjevali so sklepe, ki ohranjajo normalno gibljivost. Krepitev srca preprečuje nastanek arterioskleroze, ohranja elastičnost ožilja in zmanjšuje krvni tlak. Mišična vlakna povečajo svoje aerobne sposobnosti, pospeši se razgradnja maščob, poveča se aerobna obremenitev mišic pri dolgotrajni obremenitvi.

Dijaki so se naučili orientirati s pomočjo karte, spoznali pomen legende in merila, spoznali pomen barv, spremljali gibanje po poteh označenih na karti, razvijali sposobnost sledenja karti. Spremljali in spoznavali so druge objekte na karti, se naučili pravilno držati karto in spremljati svoj položaj v naravi s pomočjo karte. Naučili so se, kje se nahajajo v naravi in kje je njihov položaj na zemljevidu. Bolje so morali opazovati okolico in objekte, ki bi jim lahko pomagali kot orientir, da gredo v pravo smer.

Orientacija po opisani poti je zelo dobro uspela. Posledično tudi zaradi tega, ker je bila dobro načrtovana in pripravljena. Dijaki so jo dobro sprejeli in v njej uživali. Njihov odziv je bil pozitiven. Tako so spoznali neko novo dejavnost v naravi, bili socialno in miselno aktivni. Poleg tega pa naredili nekaj dobrega za svoje zdravje ter izboljševali svojo psihofizično

pripravljenost. Na podlagi vseh naštetih dejavnikov bomo orientacijski tek po opisani poti izvajali tudi v prihodnje.

## 5 LITERATURA IN VIRI

- [1] Burnik, S., Petrovič, D., Gratej, L., Zubin, A. in Jereb, B. (2012). *Abc dejavnosti v naravi*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- [2] Cankar, M. in Petrovič, D. (2006). *Orientacija: priročnik za orientiranje v naravi in orientacijska tekmovanja*. Ljubljana: Društvo tabornikov Rod močvirski tulipani: Zveza tabornikov Slovenije.
- [3] Cui, R. in Su, L. (2013). *Study on the Influence of Campus Orienteering on the Overall Quality of College Students*. Pridobljeno iz: [www.atlantispres.com/php/download\\_paper.php?id=8039](http://www.atlantispres.com/php/download_paper.php?id=8039).
- [4] Diden, E. L. (2012). *Pedagogy of Place* [elektronska izdaja]. Pridobljeno iz: <http://www.docdatabase.net/more-pedagogy-of-place-morgan-county-schools-tn-1054561.html>.
- [5] Gjerset, A., Johansen, E. in Vadder, L. (1997). *Aerobic and Anaerobic Demands in Short Distance Orienteering* [elektronska izdaja]. *Scientific Journal of orienteering*, 13, 4–25.
- [6] Habjanič, M. (2008). *Vpliv 6 mesečne tekaške vadbe na aerobne sposobnosti in sestavo telesa rekreativnih tekačev* (Diplomsko delo). Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani.
- [7] Kristan, S. (1994). *Osnove orientiranja v naravi*. Radovljica: Didakta.
- [8] Ogrizović, S. (2012). *Analiza terenskih testov vzdržljivosti ter njihova modifikacija za uporabo v košarki* (Diplomsko delo). Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani.
- [9] Orientacijska zveza Slovenije (2016). *Šolski orientacijski tek*. Pridobljeno iz: <http://www.orientacijska-zveza.si/id/16>.
- [10] *Pregled strategije EU za trajnostni razvoj – prenovljena strategija*. (2006). Generalni sekretariat EU. Pridobljeno 18.9.2008. Pridobljeno iz: [http://ec.europa.eu/sustainable/docs/renewed\\_eu\\_sds\\_sl.pdf](http://ec.europa.eu/sustainable/docs/renewed_eu_sds_sl.pdf).
- [11] Rebec V. (2007). *Primerjava nekaterih razsežnosti psihosomatičnega statusa po petmesečni vadbi dveh različnih skupin vadečih* (Diplomsko delo). Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani.
- [12] *Strategija ohranjanja biotske raznovrstnosti v Sloveniji*. (17. 12. 2001). Ministrstvo za okolje in prostor. Pridobljeno 18. 9. 2008. Pridobljeno iz: <http://www.mop.gov.si/fileadmin/mop.gov.si/pageuploads/podrocja/okolje/pdf/biotska.pdf>.
- [13] Sauve, L. (1999). *Environmental Education Between Modernity and Postmodernity: Searching for an Integrating Educational Framework* [elektronska izdaja]. *Canadian Journal of Environmental Education*, 4, 9-35.
- [14] Škof, B., Bačanac, L., Cecić Erpič, S., Jakše, B., Kalan, G., Kolar, E.,... Žvan, B. (2007). *Šport po meri otrok in mladostnikov*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- [15] Škof, B., Tomažin, K., Dolenc, A., Marcina, P. in Čoh, M. (2006). *Atlestki praktikum*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani: Fakulteta za šport: Inštitut za šport.
- [16] Orientacija (1983) *Taborniški priročnik*, Ljubljana: Komisija za založniško dejavnost pri predsedstvu Zveze tabornikov Slovenije.
- [17] Ulaga, D. (1996). *Šport, ti si kakor zdravje*. Celje: Mohorjeva družba.

[18] Vahčič, N., Mlakar, M. (2001). *Orientacijski tek – priročnik za poučevanje začetnikov*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani: Fakulteta za šport: Inštitut za šport.

[19] Valentic, J. *Trajnostna vzgoja učencev skozi športno aktivnost* (orientacijski tek). Center šolskih in obšolskih dejavnosti, dom Fara, Kostel. Pridobljeno iz: [https://www.csod.si/uploads/file/SVN\\_CLANKI/Trajnostna\\_vzgoja\\_ucencev\\_skozi\\_sportno\\_aktivnost\\_\\_julija\\_v\\_valentic.pdf](https://www.csod.si/uploads/file/SVN_CLANKI/Trajnostna_vzgoja_ucencev_skozi_sportno_aktivnost__julija_v_valentic.pdf).

[20] Zorman, J. (2016). *Orientacijski tek v osnovni šoli* (Diplomsko delo). Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani.

## **MINUTE ZA GIBANJE**

### **POVZETEK**

Gibanje je pomembno za vsakega izmed nas. Strokovnjaki ugotavljajo, da se premalo gibajo otroci, mladostniki in odrasli. Kljub temu, da poznamo dober vpliv gibanja in njegov pozitiven vpliv na delo, storimo le malo, da to spremenimo. Sama sem se odločila, da v razredu z učenci to spremenim in temu sledim. Uvedli smo minute za zdravje, gibalne odmore in pri tem spremljali rezultate vpliva na šolsko delo.

**KLJUČNE BESEDE:** gibanje, šola, otroci, vpliv na učenje

## **MINUTES FOR MOVEMENTS**

### **ABSTRACT**

The movement is important for each one of us. Experts are finding out that children, adolescents and adults are not moving enough. In spite the fact, that we know the good influence of the movement and its positive impact on the work, we do little to change it. I have decided to change this in the classroom with the students and follow the concept. We have introduced minutes for health, movement breaks and in doing so, monitor the results of the impact on schoolwork.

**KEY WORDS:** movement, school, children, impact on learning

## 1 UVOD

Gibanje je osnovna človekova potreba. Redno in zadostno gibanje posamezniku prinaša veliko pozitivnih koristi skozi vsa življenjska obdobja. Krepi naše telo, zdravje in dušo, ugotavljajo strokovnjaki. Prav zaradi vsega tega ima gibanje v šoli zelo pomembno mesto, saj vpliva na celostni razvoj vsakega mladostnika.

## 2 POMEN REDNEGA GIBANJA ZA OTROKE IN MLADOSTNIKE

Gibanje pri otrocih in mladostnikih vpliva na celostni razvoj posameznika. Otrok, ki se bo redno in dovolj gibal, bo s tem vplival na svoj razvoj, zdravje kosti, sklepov, mišic, razvijal si bo motorične in finomotorične sposobnosti, ki jih potrebuje za šolsko delo.

Če bo otrok obvladal svoje telo, bo zadovoljen sam s sabo, s svojim telesom, to pa bo vplivalo na njegovo samostojnost, samozavest in samopodobo. Gibalno aktiven otrok se bo kmalu naučil, da za doseganje nekega cilja potrebuje vztrajnost in odločnost, disciplino in odrekanje. Vse to pa vpliva na razvoj kognitivnih sposobnosti.

Raziskave so pokazale, da si otroci, ki so telesno aktivni, lažje oz. prej zapomnijo učno snov, lažje sledijo pouku in imajo boljšo sposobnost koncentracije. Gibalna aktivnost pa vpliva tudi na splošno dobro počutje, krepi imunski sistem, preprečuje nekatere bolezni ter izboljšuje spanec. V kombinaciji z zdravo prehrano pa varuje otroka pred prekomerno telesno težo in debelostjo.

In katere koristi ima otrok od gibanja:

- boljše splošno počutje,
- zdravje, boljši imunski sistem,
- odločnost,
- disciplino,
- samopodobo,
- samozavest,
- ustrezno telesno težo,
- koncentracijo,
- spomin,
- lažje učenje,
- boljše motorične sposobnosti in
- samostojnost.

Če pa se otrok giblje premalo, se to odraža na njegovem celotnem psihosomatskem statusu.

Šola, obveznosti otrok in kopica izvenšolskih dejavnosti, v katere se otroci vključujejo, povzročajo, da so naši otroci nenehno pod stresom.

Ko otrok vstopi v šolo, se marsikateremu staršu zdi, da se mora nehati igrati in postane najpomembnejša uspešnost, dobre ocene ter obiskovanje čimvečjega števila dejavnosti – tuji jeziki, računalništvo, glasbena šola, plesna šola.... S tem pa otrok postane preobremenjen. In namesto, da bi prosti čas namenil igri, ki je bila ponavadi v predšolskem obdobju gibalna, sedaj

počne stvari, za katere odrasli mislimo, da so zanj dobre. Na ta način ga izpostavljamu stresu, ki pa negativno vpliva na zdravje in povzroča bolezni. Otrok, ki bo svoj prosti čas preživel na prostem, se gibal, sprostil napetosti, ki jih nosi v sebi, bo s tem pozitivno vplival na svoje zdravje na enostaven, preprost in sproščujoč način.

### **3 KOLIKO BI SE NAJ OTROK IN MLADOSTNIK GIBAL**

Po smernicah Svetovne zdravstvene organizacije, bi se morali otroci in mladostniki gibati vsaj 60 minut na dan tako, da se pri tem zadihajo, da po telesu začutijo toploto oz. da se jim pospeši srčni utrip.

Priporoča se izvajanje raznovrstnih gibalnih aktivnosti (aerobne vaje, vaje za krepitev mišic in vaje za gibljivost, kolesarjenje, plavanje, lahkoten tek, krajši vzponi na griče, hribe, lovljenje, skrivanje...).

### **4 ODNOS OTROK IN MLADOSTNIKOV DO GIBANJA**

Na odnos do gibanja vpliva veliko dejavnikov:

- zanimanje otroka,
- veselje,
- občutek da zmore in
- okolje.

Mlajši otroci se gibljejo predvsem zaradi potrebe po gibanju, vendar to z leti pada. Gibljejo se spontano, za zabavo, v tem uživajo in s tem spoznavajo svet okoli sebe. Gibljejo se lahko v skupini ali sami. Starejši otroci in mladostniki imajo rajši skupinsko vadbo, organizirane dejavnosti, večinoma v okviru klubov, društev ali interesnih dejavnosti. V te skupine se vključujejo zaradi ustvarjalnosti, uspeha, veselja, zabave, druženja z vrstniki in sklepanja novih prijateljstev.

Okolje ima torej pomembno vlogo pri vključevanju v različne oblike gibanja in tu pomembno vlogo igra tudi šola, kjer otroci in mladostniki preživijo velik del dneva.

Tako bi morali poleg rednih športnih vsebin – ure športne vzgoje in interesnih dejavnosti, gibanje vnašati v odmore in med učenje. Učenje je namreč bolj učinkovito, če poleg vida, sluha in govora vključimo tudi gibanje, saj le to pogloblja doživljanje, povečuje motivacijo, razumevanje in izboljšuje zapomnitev.

Leta 2007 je bila tovrstna raziskava izvedena tudi v Sloveniji (Zurc, 2007) in je potrdila, da so učenci, ki so se osne simetrije pri matematiki učili z metodo gibanja, le to bolj poznali in razumeli ter tako pri reševanju enostavnih problemov dosegli boljše rezultate kot učenci, ki so se osne simetrije učili na klasičen način.

### **5 GIBANJE OTROK IN MLADOSTNIKOV V SLOVENIJI**

Podatki za Slovenijo (Jeriček, 2007) kažejo, da priporočilo po telesni aktivnosti sledi le slabih 40% otrok in mladostnikov, pri tem so bolj aktivni fantje kot dekleta.



Raziskave kažejo tudi, da s starostjo gibanje upada. Tako mladostniki največ časa nemenijo sebi, svoji podobi in socialnim omrežjem. Otroci, stari okrog 11 let, med šolskim letom v šoli in doma presedijo že okrog 9 ur na dan (Završnik in Pišot, 2005).

Kljub raziskavam, ki kažejo, da se otroci in mladostniki gibljejo premalo, pa raziskave med učenci in učitelji kažejo, da oboji vidimo veliko pozitivnih koristi, ki jih ima gibanje.

Tako učitelji kot učenci menimo, da je vključevanje gibanja v šolo koristno, čeprav učitelji navajamo, da jih skrbi varnost, možnost poškodb, starejše učence pa skrbi, da bi morali snov predelati doma, če bi bilo gibanje vključeno v šolsko uro, skrbi pa jih tudi disciplina pri izvajanju tovrstnih dejavnosti. Med učitelji pa se je pokazala potreba po kratkih gibalnih vajah za sproščanje, koncentracijo in pravilno telesno držo, ki bi jih lahko po potrebi izvajali med učno uro.

Tako so se izluščile tri oblike gibanja, ki bi jih bilo možno dodatno vnesti v šolsko okolje in učno uro:

- gibanje med odmori,
- minute za gibanje, ki bi zajemale kratke vaje za koncentracijo, sproščanje, pravilno telesno držo, izražanje čustev,
- gibanje kot del učne ure.

Tako je nastal zelo uporaben priročnik Minute za gibanje, ki vsebuje sklop vaj za sproščanje, koncentracijo, pravilno telesno držo in sproščanje čustev. Učitelji pa v njem najdemo načine, kako vključevati gibanje v različne učne ure pri utrjevanju, obravnavi nove učne snovi in motivaciji.

## **6 GIBANJE V NAŠEM RAZREDU**

V letošnjem šolskem letu poučujem v petem razredu, kjer je 28 učencev. So pridni, delovni, kar nekaj pa jih ima težave s koncentracijo, zjutraj prihajajo v šolo zaspani, večina pa jih izkazuje veliko potrebo po gibanju.

Vse to je bil razlog, da sem že po prvem tednu začela razmišljati in brskati po dodatni literaturi, kako organizirati delo, da bo lažje njim in meni, saj ur športne vzgoje, ki so na urniku tri krat na teden, vsekakor ni dovolj.

Najprej smo uvedli jutranjo telovadbo. Tako skoraj vsako jutro pred začetkom rednega dela naredimo nekaj vaj, ki zbudijo naše telo. Učinek, moram povedati, je bil takojšen. Prej zaspani učenci so zdaj bolj pripravljeni na delo, tistih nekaj minut pa pri samem delu ne pogrešamo.

In kaj delamo?

Najprej se počepujemo, zazehamo, naredimo nekaj raztegalnih vaj, nekaj počepov, predklonov,... nato pa se glasno zasmejimo. Vedno najdemo kakšen vzrok in delo se lahko začne.

Sledi prva ura pouka, po njej pa malica v jedilnici. Hodimo po stopnicah do jedilnice in nazaj. Spet malo telovadbe.

Po drugi uri sledi 10 minutni odmor, ki ga ponavadi preživimo v gibanju. Naši hodniki so sicer veliki, vendar nevarni, saj so na njih klopi, vsaka beseda pa glasno odmeva. Za gibanje torej niso primerni. Tako raje vsi skupaj odhitimo na športno igrišče, pod zunanje arkade šole ali v

telovadnico (odvisno od vremena). V razredu vzamemo žoge in učenci se zaposlijo po svojih interesih. Eni mečejo na koš, drugi si podajajo žogo, tretji se lovijo, eni pa se tudi pogovarjajo. Te peščice učencev ne silim v gibanje. Opažam pa, da se začnejo počasi vključevati v aktivnosti.



Sliki 1, 2: Igre na igrišču.



Slika 3, 4, 5: Igre v telovadnici.

Opažam tudi, da so se učenci začeli medsebojno bolj družiti, med njimi ni tekmovanja, le sproščena igra. Po desetih minutah se postavimo v vrsto in odhitimo nazaj v razred, kjer spijemo kozarec vode in spet začnemo z delom. Tokrat je njihova koncentracija boljša, dlje časa lahko zdržijo in delajo.

Res je, da sem spet zgubila nekaj minut šolske ure, vendar jih ne pogrešam, ko vidim nasmejane obraze, polne delovnega elana. Brez težav lahko delamo do zaključka pouka. Med temi urami,

če se le da, vključim tudi gibanje. Velikokrat nam snov to dopušča, le poiskati moramo priložnosti in jih izvesti.

## 7 NAŠI NAČRTI

Z učenci se veliko pogovarjamo o njihovem počutju v razredu in šoli, kaj bi spremenili in nadgradili. Preizkušamo različne oblike in metode dela, vnašamo koristne spremembe. Sama jim pravim, da šola ni le pouk in delo, šola je prostor, kjer se moramo počutiti dobro, smo sprejeti, ustvarjalni in ne le da pridobivamo nova znanja, poskrbeti moramo tudi za svoje telesno in duševno zdravje.

In vnos gibanja je tako samo ena dodatna oblika dela, ki je v naš razred prinesla svežino, boljše počutje in medsebojne odnose ter učinkovitejše delo. Da bi potrdila vse to, sem med učenci naredila kratko anketo, z njo pa želela na anonimni način ugotoviti, ali si res želijo, da izvajamo vsebine gibanja še naprej in zakaj si jih želijo.

Vseh 28 učencev je odgovorilo, da si tega želi še naprej, na vprašanje zakaj, pa so odgovorili:

- ker se lahko sprostim,
- ker imamo premalo športne vzgoje,
- všeč mi je takšen odmor,
- lahko se igram kar želim,
- učiteljica nam dovoli, da smo glasni,
- pozabim na učenje, tekam in sprostim odvečno energijo,
- naslednjo uro lahko delam bolj zbrano.

Odgovori mi jasno kažejo zadovoljstvo učencev, zato bomo s tem načinom dela nadaljevali in ga dopolnjevali z novimi izzivi.

## 8 ZAKLJUČEK

Vsak učitelj svoje delo načrtuje z letnim delovnim načrtom. Sama sem poleg načrtovanega dela dodala še poudarek gibanju, ker se mi to za normalen razvoj mladostnika zdi zelo pomembno. Vem, da se moram na tem področju še veliko naučiti, verjamem pa, da sem na dobri poti, da učencem dam tisto najosnovnejšo vodilo za življenje: Vsak dan si moramo vzeti nekaj trenutkov za sebe, se sprostiti, gibati (brez pretiravanja) in s tem narediti veliko dobrega za svoje telo in dobro počutje.

## 9 LITERATURA IN VIRI

[1] Fonda, K., Kuštrin, V., Požar, S. (2010). *Minuta za gibanje v razredu*. Ljubljana: Schwarz.

[2] Jurak, G., Strarc, G., Kovač, M., Radi, P., Kostanjevec, S., Krpač, F. (2016). *Dejavnosti akcijskega načrta na področju gibanja in prehrane*. Priročnik, Ljubljana: Univerza v Ljubljani.

[3] Štemberger, Vesna (2004). *Pomen gibanja za zdravje otrok* (objavljeno v publikaciji: Za Srce, junij 2004, str 24), Ljubljana: Pedagoška fakulteta.

[4] Zdrav življenjski slog v šoli. Pridobljeno iz: <http://www.zdravjevsoli.si/>

## **ANALIZA IN SPREMLJANJE TELESNE SESTAVE PRI DIJAKIH**

### **POVZETEK**

Skrb za zdrav življenjski slog v času mladostništva je ena izmed bistvenih naložb za zdravje v dobi odraslosti, pomembna pa je seveda tudi v času rasti in razvoja. Kakovost življenja mladostnika je odvisna od njegove vsakodnevne telesne dejavnosti, zdrave prehrane, socialnega življenja in širše okolice. Namen analize telesne sestave ter priporočil za zdrav način življenja je osveščanje posameznikov, da ustrezno gibanje kot tudi zdrava prehrana vpliva na življenjski slog, morfološke in funkcionalne parametre. Dijaki so na ta način dobili realne številke o svojem trenutnem stanju telesa in tako prepotrebno dodatno motivacijo za vsakodnevno gibanje. Skozi celotno leto so spremljali svoje podatke in pri veliki večini tudi naredili opazen napredek.

**KLJUČNE BESEDE:** sestava telesa, zdrav način življenja, osveščanje mladostnikov

## **ANALYSIS AND BODY COMPOSITION OF YOUNG ADULTS**

### **ABSTRACT**

Taking good care of a healthy lifestyle in adolescence is one of the key investments for good health in adulthood, and is important during growing up and physical development. The quality of life of a youngster depends on his daily physical activity, healthy diet, social life and the wider surroundings. The purpose of the analysis of body composition and recommendations for a healthy lifestyle is awareness of individuals that proper physical activity as well as healthy diet affect lifestyle, morphological and functional parameters. In this way, the students have received actual calculations of their current state of the body and thus need additional motivation for everyday exercise. Throughout the year, they monitored their data and, in the vast majority, made significant progress.

**KEY WORDS:** body composition, healthy lifestyle, awareness of adolescents

## 1 ŽIVLJENJSKI SLOG MLADIH

Telesno, duševno in družbeno zdravje mladostnikov je dober kazalec zdravega načina življenja, za katerega je prvenstveno odgovoren vsak posameznik sam. V času dozorevanja se prav na vseh treh področjih veliko mladostnikov sreča s tveganimi vedenji, ki vodijo v zdravstvene težave.

Brcar (2005) med tvegana vedenja mladih šteje:

- poškodbe in zastrupitve (namerne in nenamerne),
- kajenje tobaka in zloraba drog,
- tvegano spolno vedenje,
- slabe prehranjevalne navade,
- nezadostna telesna dejavnost,
- nekvalitetno preživljanje prostega časa,
- opuščanje vsakodnevnih obveznosti.

Današnje življenje je precej stresno, urniki so natrpani, časa za gibanje in počitek primanjkuje in premalo pozornosti se namenja zdravemu prehranjevanju. Vse to se odraža že v otroški in mladostniški dobi, saj so navade mladih v prvi vrsti odvisne od družinskega okolja, širšega družabnega okolja, šole in zlasti ponudbe športnih dejavnosti na šoli (Škof, 2010). Priporočljiv obseg telesne dejavnosti za normalen razvoj ter zdravje otrok in mladostnikov je vsaj 1 uro zmerno intenzivne dejavnosti dnevno (Bratina idr., 2011). Številne raziskave kažejo, da je vse več otrok in mladostnikov telesno nedejavnih, saj se več kot polovica fantov in deklet v starosti 11 do 18 let večino dni v tednu ne giblje dovolj. Hkrati pa narašča tudi problem prekomerne telesne teže v otroški in mladostniški dobi. Povečal se je namreč delež čezmerno prehranjenih mladih. Upadajo tudi fiziološke zmogljivosti otrok in mladostnikov (Leban Vindiš, 2012). Otroci in mladostniki so vse manj seznanjeni s pravilnim načinom gibanja in zdrave prehrane za normalen in zdrav razvoj. To vodi tudi do različnih bolezni, vse večji delež mladih je prekomerno hranjenih in s sladkorno boleznijo tipa II (Hlastan Ribič, 2010). Pri tem igra veliko vlogo tudi finančna nezmožnost vključevanja mladostnikov v razne fitness centre, kjer bi jim s svetovanjem lahko pomagali (Jurak in Kovač, 2009). Zato sem za dijake naše šole, Srednje elektro šole in tehniške gimnazije, v okviru pouka športne vzgoje ponudil delavnico Analiza sestave telesa ter pomen posameznih parametrov. Delavnice sestave telesa ter gibanja lahko pripomorejo k temu, da bo mladostnik lahko kasneje v življenju vzdrževal zdrave navade, ki jih je pridobil na delavnici.

## 2 MERJENJE Z MERILNO NAPRAVO TANITA

Tehtnice za meritev telesne sestave Tanita BC - 601 (slika 1) so namenjene zdravemu načinu življenja, saj nam podajo vpogled v ključne indikatorje zdravja in nam omogočajo spremljavo sprememb življenjskega stila – gibanje, prehrana ... Tako se lahko prepričamo o vplivu zdrave prehrane, telesnega gibanja s spremljanjem napredka mišične mase in stopnjo bazalnega

metabolizma ter nadzorovanju odstotka telesne maščobe, ki je ključni indikator tveganj srčnega obolenja in tveganj za sladkorno bolezen.



**Slika 1:** Tanita tehtnica ter merjenje.

Tanita tehtnica je 8-točkovni segmentni analizator telesne sestave, ki prikaže:

- težo,
- segmentni delež telesne maščobe,
- delež vode v telesu,
- segmentno mišično maso,
- težo kosti,
- indeks telesne mase – ITM,
- dnevne energijske potrebe v kalorijah,
- nivo maščobe v trebušnem predelu – visceralna maščoba in
- oceno starosti presnove.

Analizator telesne sestave deluje na podlagi upornosti telesa – skozi telo steče zelo šibek in varen električni tok, ki težko potuje skozi maščobo, zelo lahko pa skozi mišice, vodo in ostala tkiva v telesu. Tako se izmeri natančen upor in izračuna telesna sestava. Za točen izračun je potrebno vnesti spol, višino, starost ter trenutno aktivnost.

Pri merjenju je pomembno izbrati primeren termin, ki poteka ob enakem času in enakih pogojih – tako lahko dobimo zanesljive podatke.

### 3 PARAMETRI MERJENJA

#### 1. Odstotek telesne maščobe

To je količina telesne maščobe glede na telesno težo. Spodnja tabela 1 prikazuje zdravo stopnjo telesne maščobe po starosti in spolu.

**Tabela 1:** Odstotek telesne maščobe.

<i>Starost - ženske</i>					<i>Vplivi na zdravje</i>	<i>Starost - moški</i>				
do 30	30–39	40–49	50–59	nad 60		do 30	30–39	40–49	50–59	nad 60
< 9	< 9	< 9	< 9	< 9	<i>smrtno nevarno</i>	<6	<6	<6	<6	<6
9–19,1	9–20,1	9–23,5	9–26,6	9–27,5	<i>odlično</i>	6–11,9	6–15,9	6–18,1	6–19,8	6–20,3
19,2–22,1	20,2–23,1	23,6–26,4	26,7–30,1	27,6–30,9	<i>dobro</i>	12–15,9	16–19	18,2–21,1	19,9–22,7	20,4–23,5
22,2–25,4	23,2–27	26,5–30,1	30,2–33,5	31–34,3	<i>ogroža zdravje</i>	16–19,5	19,1–22,3	21,2–24,1	22,8–25,7	23,6–26,7
> 25,4	> 27	> 30,1	> 33,5	> 34,3	<i>zelo ogroža zdravje</i>	> 19,5	> 22,3	> 24,1	> 25,7	> 26,7

#### 2. Odstotek vode v telesu

To je skupna količina tekočine v telesu posameznika, izražena v odstotkih celotne telesne teže. Ohranjanje zdravega odstotka vode v telesu bo zagotovilo učinkovito delovanje funkcij organizma in pripomoglo k zmanjšanju številnih zdravstvenih tveganj. Pomembno dejstvo je, da se vrednost odstotka vode v telesu zmanjša z dvigom odstotka telesne maščobe.

Povprečni odstotki vode v telesu za zdrave osebe ženske 45 – 55 % za moške pa 55 – 65 %.

#### 3. Stopnja bazalnega metabolizma

To je minimalna vrednost energije, ki jo telo med mirovanjem potrebuje za učinkovito delovanje dihalnih organov, ožilja, živčnega sistema, jeter, ledvic in drugih organov. Za normalno delovanje se porabi okoli 70 % vseh zaužitih kalorij. Na bazalni metabolizem močno vpliva količina skeletnih mišic – povečanje mišične mase pomaga izboljšati bazalni metabolizem.

#### 4. Metabolna starost

Funkcija preračuna metabolizem in prikaže povprečno starost za tip metabolizma. Če je starost metabolizma višja od dejanske starosti, se mora metabolizem izboljšati – povečati se mora fizična aktivnost za zgraditev zdrave mišične mase in sestave telesa.

#### 5. Teža kosti

Ta meritev kaže količino kosti (gradnikov kosti, kalcija in drugih mineralov) v telesu; v tabeli 2 so opisane vrednosti za ženske in moške. Raziskave kažejo, da sta fizična aktivnost in razvoj mišičnega tkiva povezana z močnejšimi, zdravimi kostmi. Kostni in tkiva potrebujejo stres – tek in podobne aktivnosti, da razvijajo ter ohranjajo ustrezno gostoto kostne mase. Dokazano je, da imajo na primer profesionalni kolesarji zmanjšano stopnjo kostne gostote in s tem večje možnosti za nastanek osteoporoze.

**Tabela 2:** Teža kostne mase.

<i>povprečna ocena kostne mase za ženske</i>			<i>povprečna ocena kostne mase za moške</i>		
< 55kg	55,1–83 kg	> 83 kg	< 72kg	72,1–105 kg	> 105 kg
2,1 kg	2,6kg	3,2kg	3kg	3,6kg	4kg

## 6. Mišična masa

Je teža mišic v telesu glede na telesno težo. Prikazana mišična masa zajema skeletno mišičevje, gladke mišice (srčna mišica in mišice prebavil) in vodo v le-teh. Mišice imajo pomembno vlogo, saj delujejo kot motor v porabi energije. S povečanjem mišične mase se poveča tudi poraba energije, ki tako na zdrav način pomaga izgubiti odvečno telesno maščobo in s tem telesno težo. Dejstvo: 1kg mišične mase dnevno porabi 28 kcal.

## 7. Visceralna maščoba

Je nivo maščobe okoli trebušnega predela.

- Vrednost med 1 – 8: zdrav nivo maščobe v trebušnem predelu.
- Vrednost nad 8: prevelika količina maščobe v trebušnem predelu.

## 8. Indeks telesne mase – ITM

Je mera, definirana kot telesna masa v kilogramih, deljena s kvadratom telesne višine v metrih. V tabeli 3 so opisane vrednosti ITM za žensko in moško populacijo ter njihove razlage.

## 4 REZULTATI MERITEV

Pri pouku športne vzgoje so dijaki 4. letnika c oddelka tehniške gimnazije razdeljeni v skupini po spolu – od tega je 11 deklet in 16 fantov. Za analizo sem izbral dijake, ki jih tudi poučujem. Dijake sem v času pouka športne vzgoje izmeril z merilno napravo Tanita BC - 601 ter izpisal rezultate v tabelo, ki jo dobi posamezen dijak trajno. Meritev smo najprej opravili v mesecu septembru in nato v presledku treh mesecev – naslednja meritev v mesecu decembru, marcu ter zadnja v mesecu juniju. Dijaki so tako imeli vpogled na svojo sestavo telesa skozi obdobje celotnega šolskega leta. Na ta način so dobili dodatno motiviranost oziroma pripravljenost za delo tako pri športni vzgoji kot tudi v svojem prostem času. Zanimale so jih tudi prehranske navade in kako jih izboljšati. Od 16 dijakov jih je kar 11 (61 %) zmanjšalo odstotek telesne maščobe v povprečju od 1 do 2 %, povečali so odstotek vsebnosti vode v telesu – v povprečju za 3 %, zmanjšali so tudi visceralno maščobo v trebušnem predelu – v povprečju za 1 vrednost oz. enoto, 8 dijakov (50 %) je napredovalo tudi v pridobivanju mišične mase – od 1 do 2 kg. Na ta način so dijaki dejansko opazili napredek v svoji sestavi telesa. Ravno tako so me tudi sami spraševali o primernih načinih vadbe kot tudi prehrane, na katero imajo največ vpliva. Z rezultati osebnih parametrov se dijakom lahko ponudi tudi individualen načrt vadbe v prostem času ter priporočila glede prehrane. Nekatere smernice za gibanje so vsekakor primerne za vso



populacijo, potreben pa je individualni pristop oz. pri nekaterih dijakih zaradi občutljivosti podatkov tudi oseben.

## 5 ZAKLJUČEK

Gibanje in zdrava prehrana pomembno vplivata na celovitost zdravega telesnega in psihosocialnega razvoja. Gibanje in zdrava prehrana skupaj tvorita ugodno mladostnikovo počutje, njegove fizične sposobnosti, čustveno ravnovesje, večjo oz. boljšo samopodobo, v največji meri pa skrbita za pomemben delež naložbe za zdravje v zrelejših letih. Pomembnost zdravega življenjskega sloga za lastno telesno in duhovno zdravje je zagotovo ena izmed glavnih tematik današnjega časa, kljub temu pa se velik del mlade populacije še vedno ne giba dovolj oz. ima neustrezno prehrano. Morda na to vplivajo okoliščine sodobnega časa, torej nove tehnologije, socialno in urbano okolje. Mladim vse to narekuje čas, preživet pred računalnikom oz. pametnim telefonom, kot prevozna sredstva namesto hoje uporabljajo motorizirana prevozna sredstva, številni mladi se srečujejo z veliko obremenjenostjo na šolskem področju itd. (Škof, 2010). Mladostniki se poslužujejo tistih dejavnosti, ki so atraktivne in za njih zanimive, zato je na tem mestu izredno pomembna naloga športnih pedagogov in drugih športnih delavcev, da mlade informiramo o različnih oblikah zdravega načina življenja. Vse to pa še zdaleč ni dovolj, saj priporočila in smernice o gibanju ter zdravi prehrani mladostnika še ne bodo privabile k redni telesni dejavnosti. Pomembna je motivacija, spodbujanje in ponudba ustreznih programov gibanja ter zdrave prehrane v šolski okolici in zunaj nje.

## 6 LITERATURA IN VIRI

- [1] Bratina, N., Hadžić, V., Batellino, T., Pistotnik, B., Pori, M., Šajber, D., idr. (2011). Slovenske smernice za telesno udejstvovanje otrok in mladostnikov v starostni skupini od 2 do 18 let. *Zdravniški vestnik*, 80 (12), 885–896.
- [2] Brcar, P., Gabrijeliči Blenkuš, M., Koprivnikar, H., Hafner, A., Koren, A., Pišot, R. idr. (2005). *Zdrav življenjski slog srednješolcev. Priročnik za učitelje*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.
- [3] Hlastan Ribič, C. (2010). *Debelost – javno zdravstveni problem (raziskovalno poročilo)*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Medicinska fakulteta (Katedra za javno zdravje).
- [4] Jurak, G., Kovač, M. (2009). Ali kurikularne spremembe dohajajo spremembe v življenjskih slogih otrok?. *Sodobna pedagogika*, 60 (1), 318–333.
- [5] Leban Vindiš, N. (2012). *Debelost in prekomerna prehranjenost v novomeških osnovnih šolah*. Diplomsko delo. Ljubljana: Pedagoška fakulteta. Rotovnik Kozjek, N. (2004). *Gibanje je življenje*. Ljubljana: Domus.
- [6] Škof, B. (2010). *Spravimo se v gibanje – za zdravje in srečo gre*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

## GIBANJE IN PROMET

### POVZETEK

V svojem prispevku bom skušala predstaviti, kako smo v našem vrtcu povezali prometno vzgojo z gibanjem. Izvedli smo več dejavnosti na temo, ki sem jo izbrala. Otroci so spoznavali promet na njim lasten – izkustven način (udeleženci). Igro sem nadgradila z zanimivimi poligoni, pravljičico, knjigami, izdelovanjem semaforja, unikatno sestavljanke o prometnih znakih, maketo križišča, ki smo jo izdelali skupaj (nova igrača) in se je z veseljem poslužujemo. Tako smo otrokom na spontan način, skozi igro osvestili varnost v prometu, se gibalno razvijali in krepili svojo samozavest. Tudi otroci z motorično slabšimi sposobnostmi so z veseljem sodelovali v gibalnih dejavnostih, ki so jim bile ponujene in tako tudi napredovali.

**KLJUČNE BESEDE:** promet, gibanje, igra, otroci

## MOVEMENT AND TRAFFIC

### ABSTRACT

This article presents various examples of how we connected traffic education with movement. We carried out different traffic related activities. The children were able to do the inquiry and actively learn about the subject following their own learning paths. The activities and their play was upgraded by various crafts and tasks such as: setting up and preparing obstacle courses, reading stories, making a traffic light, creating a unique road signs puzzle game and constructing a crossroad model (new didactic toy) which children love to play with. In a spontaneous way, we were able to raise the awareness about the importance of traffic safety, developed physical skills and improved our self-esteem. Even the children with poor motor abilities were enjoying in different physical exercises and improved their capabilities.

**KEY WORDS:** traffic, movement, play, children

## 1 UVOD

V svojem prispevku bom skušala predstaviti, kako smo v našem vrtcu povezali prometno vzgojo z gibanjem. Izvedli smo več dejavnosti na temo, ki sem jo izbrala. Otroci so spoznavali promet na njim lasten – izkustven način (udeleženci). Igro sem nadgradila z zanimivimi poligoni, pravljico, knjigami, izdelovanjem semaforja, unikatno sestavljanke o prometnih znakih, maketo križišča, ki smo jo izdelali skupaj (nova igrača) in se je z veseljem poslužujemo. Tako smo otrokom na spontan način, skozi igro osvestili varnost v prometu, se gibalno razvijali in krepili svojo samozavest. Tudi otroci z motorično slabšimi sposobnostmi so z veseljem sodelovali v gibalnih dejavnostih, ki so jim bile ponujene in tako tudi napredovali.

Gibanje predstavlja otrokovo primarno pot, ki jo on mora in si jo želi zadovoljiti, ker s tem otrok obvladuje svoje telo, začuti veselje, srečo, ugodje, spoznava okolje, prostor in samega sebe.

V predšolskem obdobju so v program področja dejavnosti gibanja vključene naravne oblike gibanj (hoja, tek, skoki, plazenje, lazenje, valjanje, dviganje, nošenje, potiskanje), ritmično plesne in druge športne kompleksnejše dejavnosti (premaganje orodij kot ovir). Pri tem uporabljamo raznovrstne metode (razlaga, demonstracija, pogovor) in oblike dela (skupna, skupinska, frontalna) [1].

Gibalna aktivnost otrok v zgodnjem obdobju predstavlja osnovo za kasnejše gibalne dejavnosti – razvoj na kognitivnem, telesnem in socialnem področju. Otrokov razvoj na gibalnem področju največji do petega leta starosti, nato začne postopoma upadati.

Strokovna organizacija WHO poudarja, naj se otrok giblje vsaj šestdeset minut na dan. Otroci pri nas povprečno presedijo sto petnajst minut na dan in sto petdeset minut na dan ob vikendih. Na prostem se med tednom gibljejo sto petinšestdeset minut na dan, kar predstavlja dobri dve uri in pol dnevno. Med vikendom se otroci na prostem gibljejo v povprečju tristo štiriindvajset minut na dan, kar predstavlja dobrih pet ur [2].

### A) VPLIV GIBALNE SPOSOBNOSTI OMOGOČA:

- Telesni razvoj (rast, razvijanje mišic in skeleta)
- Gibalni razvoj (spretnost, ravnotežje, hitrost)
- Kognitivni razvoj (izboljša se hitrost in razumevanje problemov)
- Socialni razvoj (spoznavanje in učenje pravil, hitrejše vključevanje v socialne skupine)
- Čustven razvoj (izražanje in doživljanje pozitivnih čustev, pozitivna samopodoba, samozavest)

Gibalni razvoj se razlikuje glede na:

- Cilj
- Vsebino
- Trajanje
- Prostor
- Vlogo otroka (spontane in vodene dejavnosti)

V predšolskem obdobju je treba upoštevati pomen družine, ki v tem obdobju najbolj pripomore k oblikovanju otroka in mu pomaga pri pridobivanju gibalnih izkušenj) [1].

## **B) CILJI ŠPORTNIH DEJAVNOSTI MALČKOV [3]**

- Omogočanje in spodbujanje gibalnih dejavnosti otrok
- Zavedanje lastnega telesa in doživljanje ugodja ob gibanju
- Omogočanje otrokom, da spoznajo svoje gibalne sposobnosti
- Pridobivanje zaupanja v svoje telo in gibalne sposobnosti
- Osvajanje osnovnih gibalnih konceptov
- Razvijanje gibalnih sposobnosti
- Postopno spoznavanje in osvajanje osnovnih prvin različnih športnih zvrsti
- Spoznavanje pomena sodelovanja in spoštovanja ter upoštevanja različnosti

## **2 OPIS DEJAVNOSTI GIBANJA V POVEZAVI S PROMETOM (4-5 LETNI OTROCI)**

### **1. Pogovor o prometu**

Z otroci smo sedeli v jutranjem krogu, ki nam daje občutek pripadnosti. Pogovor sem napeljala na temo promet. Pogovarjali smo se o tem, katera prometna sredstva poznamo. Otroci so navdušeno razlagali, s katerim prometnim sredstvom so se že peljali (avtobus, letalo, ladja itd.). Večina otrok je že vedela kako pomembna je varnost, kadar smo udeleženci v prometu. Otrokom sem predlagala, da v igralnici poiščejo igračke – prometna sredstva in jih prinesejo v krog. Le te smo razdelili v tri skupine – cestni, zračni in vodni promet.

### **2. Pravljica Zmajček Zumi**

Kasneje sem jih navdušila s pravljico prijazni zmaj Zumi. Zgodba govori o zmajčku, ki je videl hudo prometno nesrečo, v kateri je avto nenadoma povozil otroka, ker je le ta stekel čez cesto. Dogodek je zmajčka zelo razžalostil. Odločil se je, da bo sedaj otrokom pomagal tako, da bo stal na prehodu za pešce, opazoval promet in jih pravilno usmerjal. Želel jih je obvarovati vseh nevarnosti. Otroke, ki so se v prometu vedli neodgovorno, je odpeljal v svoj dom. Tam jih je učil najpomembnejših pravil obnašanja na ulici, pripravljali so prometne predstave, v kateri so bili eni pešci, drugi avtomobili. Zumi je z neizmerno ljubeznijo skrbel za otroke, jim pripravljaj okusno hrano, pekel piškote, toda otroci so bili vsak dan bolj žalostni, saj so zelo pogrešali svoje starše. Zmajček jih je na vse možne načine skušal razvedriti, prirejal jim je predstave, žongliral, igral na harmoniko, se preoblačil v klovna, a prav z ničemer ni mogel pregnati žalosti iz otroških obrazov. Kako žalostni so bili šele njihovi starši. Bili so silno zaskrbljeni in prestrašeni, vedeli so le, da je njihove otroke ugrabil nek zmaj. Spraševali so pilote, zdravnike, planince, astronave, lekarnarje itd. Ni bilo vrat, na katera ne bi potrkali išoč pomoč. Nekateri so trdili, da jim lahko pomagala le vila Mrazovita. Starši so se odpravili iskat. S pomočjo starega puščavnika so jo našli na samem vrhu planine nad mestom. Vila Mrazovita je potrpežljivo poslušala otožne starše in jim z veseljem ponudila pomoč. Dolgo je potovala in naposled le našla zmajevo domovanje. Zmajček je pravkar pripravljaj večerjo. V dvorani igrač je zagledala otroke, prijazno jih je pozdravila in jim povedala, da jo sem pošiljajo njihovi starši. Zamahnila je s paličico in velela otrokom naj gredo za njo. Medtem se je na vratih igralnice pojavil Zumi.

Vila je bila presenečena in očarana nad njegovo dobrodušnostjo. Povedala je, da bo odpeljala otroke nazaj k staršem. Prijazni zmajček je prosil, naj otroci prej še povečerjajo pri njem, da ne bodo lačni. Pridružila se jim je tudi vila Mrazovita. Otožno jih je pogledal, se nasmehnil vsakemu posebej in dejal, da ga skrbi, če so se vsi otroci naučili, kako se varovati pred nevarnostmi v prometu. Vse otroke je naposled temeljito izprašal. Z odgovori je bil zadovoljen. Otroci in vila so se zahvalili za večerjo in se poslovili od Zmajčka ter se odpravili domov, kjer so jih čakali starši.

### **3. Sprehod na Ljubljanski grad in opazovalni prehodi po Trnovem**

Toplega jesenskega dne smo se odpravili na Ljubljanski grad. Pot nas je vodila skozi naše mesto, zbrano smo stopali po pločniku in opazovali promet, veliko zanimanja so pokazali tudi za prometna sredstva, katera so poimenovali. Veliko pozornosti smo posvetili prometnim znakom. Pred vsakim smo se ustavili, otroci pa so ugotavljali, kaj le ta veleva. Največ otrok je poznalo znak "STOP". Pred prehodom za pešce smo se ustavili, dvakrat pogledali v levo in desno stran in zbrano nadaljevali pot. Otroci so bili tako pozorni, da so že sami s prstom kazali na znak, ki se je pojavil pred njimi. Kasneje smo se še večkrat odpravili po Trnovem, z namenom, da otroke osvestim, kako pomembna je varnost v prometu.

### **4. Prometni znaki**

Otroci so v knjigah našli različne prometne znake. Vsak si je izbral svojega, ga pobarval in nalepil v svoj zvezek. Kasneje je vsak otrok z mojo pomočjo naredil igračo "semafor". Ker se otroci radi poslužujejo sestavljanek, sem različne prometne znake plastificirala in razrezala na več delov. Sestavljanek je bila prilagojena različnim razvojnim stopnjam otrok. Otroci so krožili med temi tremi dejavnostmi in se posluževali tega, kar jih zanima. Skupina je zelo vedoželjna, zato so se želeli preizkusiti v vseh ponujenih dejavnostih.

### **5. Razvijanje gibalnih spretnosti na poligonu**

Skupaj z otroci smo na vrtčevskem igrišču narisali cesto in prehod za pešce. Vmes sem postavila prometne znake. Pot je otroke vodila še naprej po dokaj zahtevni vijugasti poti mimo stožcev. V prvi nalogi se je otrok na poganjalčku odgnal z mesta in dvignil noge v zrak in jih skušal zadržati v tem položaju čim dlje.

Nato se je peljal po poligonu – cesti in upošteval navodila postavljenih prometnih znakov. Deček je navdušeno pripeljal vrtčevski traktor in tako se je peščica dečkov v vožnji preizkusila z njem.

Otrokom sem položila na glavo rutko in z njo so se morali odpeljati do cilja tako, da le ta ni padla na tla.

Počasi sem povečevala zahtevnost igre tako, da je moral otrok na poganjalčku z eno roko zagrabiti lonček z vodo in ga pripeljati v cilj, ne da bi vodo polil.

Igra in zahtevnost igre je bila otrokom v izziv in zabavo, zato sem nadgradila dejavnost še z enim poligonom na bližnjem šolskem igrišču. Postavila sem stožce s prometnimi znaki. Ker smo se v lanskem letu igrali tudi s simboli, so otroci izbrali dva za igro. Dodali smo jih k prometnim znakom. Izbrali so srce in znak miru ter se pogovorili kaj sporočata. Otroci so tekli do vsakega znaka in naredili, kar je znak veleval. Najprej so si izbrali znak s srcem, kjer so se objeli in pobožali. Tako so ob tem gradili tudi občutek prijateljstva in empatije.

## 6. Maketa križišča

Nekega dne sem prinesla velik pokrov in otrokom predlagala, da naredimo maketo križišča. Večino skupine sestavljajo dečki, ki so prvi pristopili k ustvarjanju. Narisali smo križišče, otroci so z akvarelnimi barvami pobarvali cesto in postavili figurice, nalepili prometne znake in travo. Izbrali so si avtomobilčke in se z njimi igrali, tako, da so upoštevali prometne predpise.

## 7. Uganke

»Kar tri očesa ima ta čudna stvar.

Ima rdeče, rumeno in zeleno.

Kdor je na cesti, naj se po njih ravna, če mu za varnost ni vsseno.« (semafor)

»Lahko je trikoten, okrogel, oglat, modro-bel,

da boš na cesti zaščiten in varen,

ravnaj se po njem,

ne bodi nevaren.« (prometni znak)

»Na pločniku, na cesti naravnost preži, najbolj na pešca, ki preveč se mu mudi,  
le po belih črtah čez cesto se podaj, kadar v vrtec greš, iz njega in nazaj.« (zebra)

»Za rojstni dan si Jakec ga želi, po kolesarski stezi to vozilo že drsi,

kdor s tem vozilom se upa vozit brez luči,

kazen plača,

če prometnik v roke ga dobi.« (kolo)

## 8. Pesem Kolesarska (Mira Voglar)

»Jaz imam kolo, kolo, kolo, kolo,

učeno je zelo, to moje kolo.

Prometne znake vse pozna,

in le po desni me pelja,

cin, cin, cin, cin, cin, cin, cin, cin, cin, cin, drin.

Jaz imam kolo, kolo, kolo, kolo,

prijazno je zelo, to moje kolo.

Pred zebro se ustavi in prav lepo pozdravi,

cin, cin, cin, cin, cin, cin, cin, cin, cin, cin, drin.«

## 3 ZAKLJUČEK

Otroci so razvijali svoje gibalne spretnosti na malce drugačen način, kajti gibalno dejavnost sem nadgradila še s poudarkom na prometni vzgoji. Z veseljem so se posluževali pestrih dejavnosti. Pri različnih poligonih so pozorno opazovali vsak prometni znak in upoštevali pravila, ki ga je ta sporočal. Nekaj otrok je spregledalo prometni znak "STOP" in peljalo kar naprej. Nato so želeli ponoviti vožnjo in izpeljati nalogo pravilno. Pri vožnji s poganjalčki so razvijali predvsem ravnotežje, kasneje pa so se preizkusili tudi v hitrosti. Ob igri so se tudi zabavali in spodbujali prijatelje. Preko igre sem otrokom na prijeten in nevsiljiv način osvestila

varnost v prometu. Opazila sem, da so na sprehodih otroci bolj pozorni na okolje okoli njih. Z veseljem so izdelovali semafor, ki jim služi kot unikatna igrača. Tudi makete – križišče, ki so jo izdelali otroci, se še dandanes pogosto in z veseljem poslužujejo in so ponosni na svoj izdelek. Pri projektu Gibanje in šport, sem upoštevala vsa področja kurikula. Zavedam se, da je kvaliteten gibalni razvoj bistvenega pomena za predšolskega otroka, zato bomo tudi v nadaljnje izbirali zanimive butične igre na to temo.

#### **4 LITERATURA IN VIRI**

[1] L. Marjanovič, Umek, "Otrok v vrtcu – priročnik h kurikulu za vrtce," Založba Obzorja, Maribor, 2001.

[2] J. Zajec, M. Videmšek, J. Štihec, R. Pišot, B. Šimunic, "Otrok v gibanju doma in v vrtcu: : povezanost gibalne/športne dejavnosti predšolskih otrok in njihovih staršev z izbranimi dejavniki zdravega načina življenja," Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Inštitut za kineziološke raziskave, Univerzitetna založba Annales, 2010.

[3] M. Permanšek, M. Videmšek, B. Stančevič, "Igrive športne urice," Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2014.

## OSNOVNOŠOLCI IN SMUČARSKI TEK

### POVZETEK

Na naši šoli se dobro zavedamo pomembnosti usvajanja novih športnih znanj. V prispevku opisujem, kako se naši učenci v okviru smučarskotekaškega tabora seznanjajo s smučarskim tekom. Tabor izvajamo kot nadstandardno izvenšolsko dejavnost za vse učence sedmega razreda. Tek na smučeh je športna panoga, s katero se lahko ukvarjajo vse starostne skupine ljudi, od zgodnjega otroštva do pozne starosti. Taka športna dejavnost v mladosti pa je dobra šola za zrelo življenje. Učenci poleg učenja v klopih potrebujejo gibanje in igro, da lahko sproščajo svojo neizmerno energijo. Z uvedbo tekaškega tabora smo večini našim učencem omogočili, da usvojijo to novo športno panogo, razširili smo njihovo gibalno znanje in hkrati izboljšali gibalne sposobnosti. Želimo si, da bi učenci znanje, ki so ga pridobili v osnovni šoli, uporabili tudi kasneje, ko odrastejo. Prepričana sem, da jih bom še srečevala na tekaških smučinah.

**KLJUČNE BESEDE:** tek na smučeh, tekaški tabor, športna panoga, učenci, gibanje

## PRIMARY SCHOOL PUPILS AND CROSS-COUNTRY SKIING

### ABSTRACT

At our school, we are well aware of the importance of acquiring new sports skills. In this article, I describe the way our pupils get familiar with cross-country skiing at our cross-country skiing camp. The camp is organised as a high standard extra-curricular activity for 7th grade students. Cross-country skiing is a discipline for any age group, from early childhood to late age. However, such an activity is a very valuable experience for the later years. It is important for the pupils to study in their classrooms, but they also need movement and games to release their energy and relax. By introducing the cross-country skiing camp, we have enabled our pupils to acquire a new discipline, widened their knowledge about sports and improved their movement abilities, all at the same time. We hope that the pupils will use the knowledge they gained in primary school later in life. I am sure that I will see plenty of them on their cross-country skis in the winter.

**KEY WORDS:** cross-country skiing, cross-country skiing camp, sports discipline, pupils, movement



## 1 UVOD

Tek na smučeh je ena izmed najbolj zdravih in naravnih oblik rekreacije. Ima pozitivne vplive na srčno-žilni sistem, saj se pri vadbi vključujejo vse mišične skupine telesa. Zadnja leta se čedalje več ljudi ukvarja s smučarskim tekom, po Sloveniji rastejo tekaški centri, zahvaljujoč umetnemu snegu, tudi v nižinah.

Udejstvovanje v določeni športni panogi v otroštvu odločilno vpliva na ukvarjanje s to športno panogo v odrasli dobi. To velja tudi za smučarski tek in prav zato je pomembno, da odrasli, ki smo strokovno usposobljeni, svoja znanja prenašamo na otroke.

V obdobju otroštva in odraščanja je pri otrocih potrebno poudariti pomen njihovih potreb po gibanju in po zadovoljitvi le-teh. Gibanje pomembno vpliva na motorični, duševni in skladen telesni razvoj otrok.

Šolski otrok se mora veliko gibati in če je le mogoče vsaj nekaj časa dnevno preživeti na svežem zraku v naravi. Tek na smučeh je enkratna priložnost za to, da poteši svoje potrebe po gibanju v naravi.

V prispevku bom predstavila, kako vsi naši učenci na tridnevnem tekaškem taboru spoznavajo eno najbolj dostopnih športnih panog, ki krepi zdravje, nudi obilo veselja in ne nazadnje predstavlja šport, ki postaja iz leta v leto bolj »slovenski«.

## 2 OD IDEJE DO REALIZACIJE

Kot nekdanja tekmovalka in učiteljica smučarskega teka sem že v svojih začetnih letih službovanja na OŠ Trzin dosegla, da smo, sicer z bolj borno tekaško opremo, smučarski tek vključili v zimsko šolo v naravi. Tako se je kar lepo število generacij naših učencev poleg alpskega smučanja seznanjalo tudi z osnovami smučarskega teka. Odzivi učencev in tudi staršev so bili pozitivni in to je bila spodbuda zame, da sem se začela poigravati z idejo, da bi na šoli organizirali šolo v naravi samo z vsebino smučarskega teka.

Idejo in okvirni načrt sem spomladi leta 2011 zaupala ravnateljici in dobila njeno podporo. V načrtu sem predstavila:

- Obliko šole v naravi: tekaški tabor.
- Časovni okvir šole v naravi; ta naj bi trajala tri dni. To je ravno dovolj časa, da učenci pridobijo osnovno tekaško znanje, da se bodo lahko kasneje samostojno ukvarjali s smučarskim tekom.
- Starostno skupino udeležencev tabora; z ravnateljico sva določili, da bo tabor namenjen sedmošolcem, ki do tedaj še niso imeli v letnem delovnem načrtu strnjene večdnevne izvenšolske dejavnosti.
- Lokacijo in termin tabora; izbrala sem Pokljuko in čas po zimskih počitnicah, ko so dnevi že daljši in ni več hudega mraza. Tako bi bili lahko učenci dalj časa zunaj.
- Nabor opreme za nakup; predvidela sem nabavo večjega števila osnovne tekaške opreme (smuči z vezmi, tekaški čevlji in palice). Večina učencev namreč doma tekaške opreme nima, le-to si je tudi težko izposoditi, staršem pa nismo hoteli naprtiti stroška z nakupom.
- Način plačila tabora; ker je tak tabor nadstandardna oblika vzgojno-izobraževalne dejavnosti in ni predvideno sofinanciranje z ministrstva ali občine, je bilo načrtovano, da

ga financirajo starši sami oziroma s pomočjo šolskega sklada za starše, ki tega stroška ne bi zmogli. Omogočili smo tudi plačevanje na obroke.

Septembra 2011 sem z načrtom tekaškega tabora seznanila svet staršev, ki je dal pozitivno mnenje in soglasje za tako nadstandardno izvenšolsko vzgojno-izobraževalno obliko dela. S tem soglasjem sem dobila zeleno luč za izvedbo tekaškega tabora, ki je pri nas postal tradicionalen.



**Slika 1:** Rudno Polje na Pokljuki s tekaškimi progami v neposredni bližini hotela.

### **3 IZVEDBA TEKAŠKEGA TABORA**

#### **A) CILJI TABORA**

Na osnovi preteklih izkušenj sem si zadala naslednje cilje:

- osvojitve novih športnih znanj, da se bodo učenci lahko kasneje samostojno in brez nevarnosti ukvarjali s to športno panogo (spoznavanje opreme, proge, biatlon ...);
- oblikovanje športnih navad, da se bodo učenci, tudi ko zapustijo šolo, radi vračali k smučarskemu teku oz. športnemu načinu življenja;
- socializacija; tabori omogočajo navezovanje prijateljskih odnosov in vzpostavljanje pristnejših odnosov med učitelji in učenci;
- vzgajanje kulturnega odnosa do narave; otroci se naj zavejo, da so del narave, da jo je potrebno ohranjati;
- osamosvajanje otroka; na taboru morajo učenci sami poskrbeti zase, imajo določene obveznosti;

#### **B) PROGRAM TABORA**

Program tabora je razdeljen na tri dele, in sicer na športni, učni in družabni del. V športnem delu se učenci praktično seznanjajo s smučarskim tekom. Ta zajema večji del dneva, manjši del pa zajemata učni del, ki je sestavljen iz prilagojenega pouka, ter družabni del, ki predstavlja zabavne večerne aktivnosti. S celotnim in celovitim programom tako ustvarjamo zadovoljstvo učencev ter gradimo njihovo ne samo športno osebnost, pač pa osebnost nasploh.

Časovni potek dejavnosti na taboru:

7.30 – vstajanje

8.00 – zajtrk

8.30–9.00 – pospravljanje sob in priprava na delo na snegu

9.00–12.30 – delo na snegu po skupinah (vmes dopoldanska malica)

12.45 – kosilo

13.15–14.00 – počitek

14.15–16.30 – delo na snegu po skupinah

16.45 – malica

17–18.45 – pouk

19.00 – večerja

20.00–21.30 – družabni večer

22.00 – spanje

Učni del vodita razredničarki, ki v pouk vključujeta vsebine, ki se tematsko navezujejo na naravo tabora ( zima, smučanje, geografska področja Pokljuke, kvizi in podobno). Družabni del predstavljata dva zabavna večera, ki ga učenci pripravijo sami. Učenci dobijo osnovna navodila za pripravo tega večera, še preden se odpravimo na tabor. Predstavijo se s skeči, organizirajo šaljive igre, pantomimo, uganke, igre gibanja, potegavščine in ples.



**Slika 2:** Pri pouku vključujemo vsebine, ki se navezujejo na tabor.



**Slika 3:** Družabni večeri so vedno zanimivi.

### **C) METODE DELA**

Metode dela, s katerimi zadane cilje dosegamo, so demonstracija, razlaga in pogovor. Učni obliki, ki jih na taboru uporabljamo sta skupinska (delo po postajah, igralne skupine, delo z dopolnilnimi nalogami) in frontalna (delo v paru, delo v vrsti in koloni, štafetne igre, poligon). V pomoč so nam različni rekviziti (klobučki, stožci, didaktična preproga, obroči, črvi, podstavki ...), saj le-ti pritegnejo pozornost učencev, so varni, praktični in imajo široko uporabnost.

## **D) OSNOVNE METODIKE UČENJA TEKA NA SMUČEH NA TABORU**

Učenje teka na smučeh poteka glede na starostno stopnjo primeren način, to je večinoma skozi igro. Igra je za otroka v tem razvojnem obdobju način življenja, zato lahko otroci z igro na spontan način uspešno usvajajo abecedo smučarskega teka.

Tek na smučeh sestavljata dve tehniki: klasična in drsalna. Za klasično lahko rečemo, da je podobna naravni hoji in teku, torej naravnemu gibanju. Postavitev smuči je večinoma vzporedna. Značilnost drsalne tehnike pa je škarjasta postavitev smuči, pri kateri stopala oblikujejo črko V. Tako tehniko zasledimo pri drsanju ali rolanju. Poučevanje začnemo s klasično tehniko in kot nadgradnjo nadaljujemo z drsalno tehniko teka. Uporabo in učenje tehnik teka prilagajamo sposobnostim in znanju posameznika.

## **E) ELEMENTI TEHNIKE TEKA, KI JIH POUČUJEMO NA TABORU**

- vaje za privajanje na smuči: dvigovanje smuči, prestopanja, obračanja, poskoki;
- hoja s palicami in brez palic v celem snegu – posamezno, v koloni;
- vaje za drsenje – na ne preveč strmeh bregu, vožnja v smuku, dviganje smuči, počepi med vožnjo, prestopanje v vzporedno smučino;
- vaje za ravnotežje – drsenje po eni smučki, vaje v dvojicah in trojicah med vožnjo v smuku brez palic, učenci si med seboj podajajo predmet, pobirajo različne predmete med vožnjo navzdol;
- vožnja v smuku – najprej v visoki drži, nato v srednji počivalni drži, na koncu v nizki tekmovalni drži;
- pluzenje, pluzni zavoji – pluzenje samostojno z zaustavljanjem na strmini, pluzenje v dvojicah, kjer se držita s palicama, vlak, čim več učencev se prime okrog pasu in se spusti po bregu;
- odnavanje s palicami – soročen odnav, drsenje smuči v smučini. Zanimivi vaji sta veslanje – kajak oz. kanu;
- dvotaktni diagonalni korak – najprej vaje brez palic, nato vaje s palicami (paziti moramo na prenos teže telesa);
- tek v vzpon – vzpenjanje v razkoraku, stopničasto ali poševno stopničasto;
- drsalni korak – predvaje: lovljenja brez palic, prestopanje v vzporedno smučino, menjavanje smučine, zavoj s prestopanjem in vaje: drsanje brez palic, med drsanjem na vsak odnav z nogo naredimo velik čelni krog z rokami, postopoma vključujemo palice.

V učenje tehnik smučarskega teka vključujemo tudi elementarne igre: različna lovljenja, črni mož, pobiranje palic, boj za kapo, menjava mest, podaj in zadeni, prestrezi žogo ...



**Slika 4:** Vožnja v plugu.



**Slika 5:** Učenje teka skozi igro.



**Slika 6:** Tekiški poligoni vsebujejo tudi skoke.

## **F) EVALVACIJA TABORA**

Vsako leto pridobim od učencev povratne informacije o njihovem zadovoljstvu na taboru. To naredim na preprost način. Zastavim jim vprašanje: »Kako ste doživeli tekaški tabor?« Na prazne liste napišejo odgovore in svoje občutke. Izbrala sem nekaj originalnih zapisov iz preteklih let.

Učenka Barbara je napisala: »Na Pokljuki je bilo super. Uživala sem v teku na smučeh in igrah. Imeli smo lep hotel in odlično hrano. Škoda, da ni trajalo dlje časa.«

Simpatična je bila tudi upesnitev občutkov in doživetij o taboru učenk Maše in Eve:

Tek, smuči, sneg in smuka  
vse to ponuja bela Pokljuka.  
Ta dama pozimi ni brez klobuka,  
Center hotel pa njena je kljuka.  
Pridi, pokaži svoje moči,  
tu prvi dan lahko te že vse boli.

Udobje, toplino soba res nudi,  
a šola kliče, nazaj se mudi,  
zato čisto dovolj bo tri dni.  
Soba 108, Maša in Eva,  
vse to najdete v prvem nadstropju hotela.  
Tečemo zjutraj in popoldne tri dni  
in na koncu smo že čisto brez moči.

Učenka Karin je napisala: »Na Pokljuki sem se imela zelo lepo. Bilo je malo naporno, ampak super. Zelo so mi bili všeč zabavni večeri in podpisi, ki smo jih dobili zadnji dan od hokejistov Jesenic. Lahko pa bi ostali malo dlje časa.«

#### **4 ZAKLJUČEK**

Moja zamisel oz. odločitev o izvedbi tekaškega tabora v sedmem razredu devetletke se je že po prvem taboru leta 2012 izkazala za pravilno, saj so bili odzivi otrok in staršev nadvse pozitivni. Jaz pa sem kot športni pedagog dobila osebno potrditev, da so učenci z veseljem pripravljeni usvajati tudi športne discipline, ki morda niso tako popularne in za šolski program tako utečene, če jim jih le znamo približati na pravi način. Smučarski tek tako že osmo leto učim sedmošolce na tekaškem taboru na Pokljuki, kjer učenci v prijetnem okolju in na svežem zraku usvojijo osnove tega zdravega športa. Pomembno je tudi to, da učenci usvajajo elemente postopoma in skozi igro. Tako učenje je zabavno, brez stresa in nudi veliko gibanja, ki ga otroci potrebujejo za zdrav razvoj.

Vesela sem, da sem dobila priložnost, da lahko ta program, ki ga izvajamo na OŠ Trzin predstavim tudi ostalim in morda tako navdahnem še koga.

#### **5 LITERATURA IN VIRI**

- [1] Jošt, B., Pustovrh, J. in Močnik, R. (1996). *Nordijsko smučanje v šoli v naravi*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- [2] Petkovšek, T. (2013). *Tek na smučeh v zgodnjem otroštvu. Diplomsko delo*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- [3] Kordež, M. in Kordiš, I. (2001). *Šola teka na smučeh*. Ljubljana: SZS – ZUTS.

## UČINKI METOD PLESNO-GIBALNE TERAPIJE PRI OTROKU Z MOTNJO AVTISTIČNEGA SPEKTRA

### POVZETEK

V prispevku predstavljam, kako plesno-gibalna dejavnost vpliva na življenje otroka s sumom na motnjo avtističnega spektra. V svoje vsakodnevno vzgojno-izobraževalno delo sem vključevala metode plesne terapije, ki sem jih povezovala z glasbenimi, dramskimi ter likovnimi vsebinami. Gibalno-plesna terapija je psihoterapevtska metoda uporabe gibanja in plesa. Terapevti, ki raziskujejo gibalne karakteristike in zdravljenje otrok z motnjami avtističnega spektra, ugotavljajo, da lahko ti otroci dosegajo boljše rezultate skozi neverbalna sredstva komunikacije. V študiji primera sem v svoji skupini več let spremljala dečka, ki je kazal znake Aspergerjevega sindroma in ne klasičnega avtizma. Zato sem dečku, s sumom motnje avtističnega spektra, ponudila možnost izražanja z gibanjem, ki vključuje metode plesno-gibalne terapije. V predhodnem večletnem delu z omenjenim dečkom v skupini otrok starih od 2 do 6 let, sem opazila, da sta njegova gibalna izraznost in ustvarjalnost postala njegovo sredstvo izražanja, preko katerega je predeloval različne stiske, ki so ga obremenjevale. Zato sem se odločila za sistematično spremljanje in kvalitativno raziskavo, kjer sem opazovala, spremljala, ugotavljala, beležila in si postavila različna vprašanja, na katera sem dobila odgovore s pomočjo kvalitativne raziskave. V prispevku se osredotočam na naslednja vprašanja: V kolikšni meri plesno-gibalno ustvarjanje vpliva na kakovost življenja otroka z motnjo avtističnega spektra? Kako otrok preko metod plesno-gibalne terapije izraža svoja čustva, stiske, veselje s samim seboj in z drugimi? Ugotovitve kažejo, da se je deček pri vzgojno-terapevtskem in izobraževalnem delu v skupini, s pomočjo uporabe metod plesno-gibalne terapije bolje vključeval v okolje, močno se je okrepil dečkov osebnostni razvoj ter dvig njegove samopodobe in samozavesti.

**KLJUČNE BESEDE:** avtizem, motnje avtističnega spektra, Aspergerjev sindrom, plesno-gibalna terapija v vrtcu, plesna vzgoja v vrtcu, študija primera, kakovost življenja

## EFFECTS OF DANCE-MOVEMENT THERAPY METHODS ON A CHILD WITH AUTISM SPECTRUM DISORDERS

### ABSTRACT

This article presents the effects of dance-movement therapy methods on the life of a child with autism spectrum disorder. I included dance therapy methods as part of my daily work in the preschool education which I combined with music, drama, and art therapy. Dance-movement therapy is a psychotherapeutic method that applies to movement and dance. Therapists who research the characteristics of the movement and the treatment of children with autism spectrum disorder have concluded that such children can achieve better results by means of non-verbal methods. In the presented case study, I have been following a boy from my kindergarten group who showed signs of Asperger syndrome. I offered him the possibility to express himself through movement containing dance-movement therapy methods. During a multi-annual work with the boy in a group of children aged from 2 to 6, I realized that his expression through movement and his creativity became his means of communication through which he relieved his distress. Therefore, I decided to conduct a systematic and qualitative study where I have observed, assessed, made findings, took notes and posed different research questions to which I got the answers with the help of qualitative research.

The objective of the study was to find answers to the following questions: To what extent does dance-movement creativity affect the quality of life of a child with autism spectrum disorder? How does a child express his/her feelings, crisis, and happiness with him/herself and with others by means of dance-movement therapy methods? My findings indicated that by means of dance-movement therapy methods within the educational and therapeutic work, the boy suspected of having autism spectrum disorder was able to interact with the environment significantly better; his personality development strengthened, his self-esteem rose, and he became more confident.

**KEY WORDS:** autism, autism spectrum disorders, Asperger syndrome, dance-movement therapy in preschool, dance education in preschool, case study, quality of life



## **1 UVOD**

V prispevku vam želim predstaviti, kako plesno-gibalna dejavnost kot sestavina predšolske vzgoje vpliva na življenje otroka s sumom motnje avtističnega spektra. Želim predstaviti vpliv plesno-gibalne terapije na dečka M., ki po mojih opažanjih, opažanjih specialne pedagoginje in psihologinje kaže znake Aspergerjevega sindroma, oz. sum na motnjo avtističnega spektra.

V predhodnem večletnem obdobju sem pri dečku opazila različne simptome, občutenja ter nihanja sposobnosti. Zaznala sem, da sta njegova gibalna izraznost in ustvarjalnost postala njegovo sredstvo izražanja, preko katerega je predeloval različne stiske, ki so ga obremenjevale. Zato sem želela s kvalitativno raziskavo, preko metod plesno-gibalne terapije, preveriti, kako se deček vključuje v okolje in kako mu dejavnosti pripomorejo k razvijanju socialnih in drugih sposobnosti.

V vsakodnevni vzgojni program pri svojem delu z otroki namreč vključujem tudi elemente pomoči z umetnostjo, kjer se osredotočam na pomoč preko plesno-gibalne umetnosti. Plesno-gibalna terapevtska srečanja so odprta, na začetku namenjena spontanemu izražanju čustev, spoznavanju okolice, navezovanju stikov s samim seboj in nato z drugimi. Sčasoma si otroci in deček samostojno izbirajo vsebine plesno-gibalnih iger, sami si izbirajo glasbo ter drug potreben material.

## **2 KAJ SO MOTNJE AVTISTIČNEGA SPEKTRA?**

V literaturi avtorji navajajo več definicij, ena izmed njih je avtizem, ki ga bom v nadaljevanju podrobneje predstavila.

Mednarodna zdravstvena organizacija v svoji ICD-9 klasifikaciji avtizem uvršča v skupino otroških psihoz, Ameriška psihiatrična zveza pa v Diagnostičnem in statističnem priročniku DSM-III ne obravnava otroških psihoz kot posebne motnje otroštva in avtizem uvršča v skupino pervazivnih-globalnih razvojnih motenj ( Jurišić, 1992).

Avtizem je razvojna motnja z nevrološko–biološko osnovo, ki se pojavi v otroštvu in prizadene procesiranje informacij v možganih. Gre za spremenjeno delovanje in povezovanje živčnih celic ter njihovih sinaps, vzrok pa je neznan (Autism Resources, 2004).

Simptome avtizma starši po navadi opazijo do otrokovega 3. leta starosti. Avtizem je spekter motenj, ki lahko nihajo od lažjih do težjih motenj. Vsaka oblika avtizma je spekter zase. Da bi jim bilo v življenju čim lažje (ob čimprejšnji ustrezni strokovni pomoči), strokovnjaki najkasneje do tretjega leta otrokove starosti postavljajo diagnozo glede na tipične psihične znake. Teh je kar nekaj, zanje pa je značilno, da se med seboj prepletajo oz. kombinirajo. Tako v času otrokovega razvoja nekateri znaki izzvenijo in se pojavijo novi ali drugačni. Načeloma pa še vedno velja, da je avtizem vseživljenjska motnja.

## **3 GIBALNO-PLESNA TERAPIJA**

Gibalno-plesna terapija je najmlajša od umetnostnih terapij, čeprav so ples uporabljali kot terapevtsko sredstvo že v plemenskih skupnostih (šamani).

Levy (1998) opredeljuje plesno terapijo kot obliko psihoterapije, ki se razlikuje od tradicionalne psihoterapije v tem, da uporablja psihomotorični izraz kot najpomembnejši način posredovanja. Gibalno-plesna terapija je vrsta umetnostne terapije, ki skozi telo vpliva na duševnost. Je proces,

v katerem je telesno gibanje, izražanje in ustvarjanje z gibom osnovno terapevtsko sredstvo. Pomen gibalno-plesne terapije, ki ga navaja avtorica, Payne West (1984) v Kroflič (1992) je naslednji, da prispeva k samozavedanju, ker omogoča oblikovanje ustrezne telesne slike, daje občutek notranje strukture, reducira impulzivnost, omogoča odkrivanje samega sebe, vzbuja zadovoljstvo s samim seboj, samozaupanje, občutljivost za verbalne znake. Daje možnost za izražanje čustev in domišljije skozi oblikovanje s telesom, razvija socialne sposobnosti oz. socialno zavedanje, ker spodbuja stike z drugimi, zaupanje, občutljivost, prilagodljivo strukturo, sodelovanje, skupinsko reševanje problemov, upoštevanje pravil, delitev pozornosti, empatijo, vodenje in podrejanje, vzdrževanje pozornosti, sprejemanje stikov preko dotika, iniciativnost in sodelovanje v aktivnostih.

Kakšen pa je pomen ustvarjalnega gibanja na otroka oz. kako se otrok odziva na ustvarjalno gibanje, kakšne so posledice, vzroki in ali ima ustvarjalnost vpliv na otrokov celostni razvoj?

Velikokrat so se mi porajala ta vprašanja in skozi metodo ustvarjanja z gibom in prepletanjem vseh umetnostnih medijev (glasba, drama, likovna in plesna umetnost) ter skozi opazovanje izražanja otrok sem ugotovila, da plesno gibanje veliko prispeva k samozavedanju otroka, boljši samozavesti in pozitivni samopodobi, pozitivnim odnosom med sovrstniki in odraslimi, prepletanju iskrenih vezi med njimi, izražanju čustev. Ustvarjalno gibanje prispeva k občutju uspeha in zadovoljstva, saj omogoča oblikovanje ustrezne telesne sheme in vliva samozadovoljstvo, prav tako lahko vpliva na kvalitetnejšo oblikovanje stališč, vrednot, vedenje ter prispeva tudi k notranjemu miru. Pri uvajanju ustvarjalnega giba, pri svojem delu v vrtcu, omogočam otroku, da zadovolji vse 4 osnovne potrebe, ki jih čuti pri zadovoljevanju potrebe po ljubezni, kjer je sprejet; čuti pripadnost, sodelovanje, varnost in prijateljstvo. Plesno-gibalne igre otrokom nudijo občutek pripadnosti skupini, omogočajo sodelovanje med otroki in vzgojiteljem v pozitivnem in prijetnem vzdušju. Otrokom pri plesno-gibalnem izražanju omogočam veliko ustvarjalne svobode in samostojnosti ter s tem zadovoljujem njihovo potrebo po svobodi, hkrati pa sem pozorna na to, da se otroci nenehno srečujejo z novimi stvarmi. Ponujam jim aktivnosti, ki so igrive in povzročajo smeh, sproščenost ter jim tako omogočam zadovoljevanje njihovih potreb po zabavi. Predvsem pa se pri svojem vzgojno-terapevtskem delu osredotočam na pomen nebesedne interakcije skozi gib-ples.

Skozi izkušnje pri svojem delu z otroki sem ugotovila, da se otrokom preko ustvarjalnega giba bogati ustvarjalno mišljenje in ustvarjanje pozitivnih, sočutnih medsebojnih odnosov. Na tej osnovi postopoma skozi ustvarjalni gib gradijo na pomembnosti tako vsakega posameznika kot celotne skupine. Prav tako je viden napredek na grajenju medsebojnih odnosov med otroki in vzgojitelji ter odraslimi, saj skozi gibalno-plesne dejavnosti z otroki navezujemo pristnejše in bogatejše stike, ki drug drugega navajajo k strpnosti in notranjemu miru. Preko ustvarjanja z gibom otroci lažje izražajo svoja čustva, občutke, doživljanja, katere posledično krepijo ter tako bogatijo naše medsebojne odnose.

#### **4 OPREDELITEV PROBLEMA IN CILJI**

Problem, ki ga v prispevku predstavljam se navezuje na ugotavljanje, kako lahko umetnostna terapija vpliva na otroka, ki kaže znake motenj avtističnega spektra, domnevno Aspergerjevega sindroma. Temeljni cilji so: proučiti možnosti predelovanja čustvenih notranjih stisk preko metod gibalno-plesne terapije in napredovanje otrokovega razvoja na čustvenem, socialnem ter kognitivnem področju za krepitev samopodobe in s tem obogatitev kvalitetnejše komunikacije ter socialnih odnosov z drugimi s pomočjo metod umetnostne terapije.

#### **5 RAZISKOVALNE HIPOTEZE**

Zaradi različnih simptomov, občutenj in nihanj sposobnosti, ki sem jih doslej opazala in zaznala pri dečku, ki kaže znake motenj avtističnega spektra oz. Aspergerjevega sindroma, sem s kvalitativno raziskavo preko metod plesno-gibalne terapije preverila, kako se deček vključuje v okolje, kako mu dejavnosti pripomorejo pri razvijanju socialnih in drugih sposobnosti.

Celotna raziskava je potekala po modelu akcijskega raziskovanja, korak za korakom, načrtujem, načrtovanje prenašam v akcijo in ob tem opazujem ter beležim dosežene rezultate, ki so podlaga za nadaljnje načrtovanje oz. sledečo akcijo, skozi zaporedje posameznih cikličnih korakov (Carr, Kemmis, 1986). Vodim dnevnik, kjer beležim svoja osebna opažanja, napredke, odzive, lastnosti in značilnosti posameznika in skupine, analizo opazovanja, evalvacijo, refleksijo.

#### **6 OPIS UDELEŽENCA IN SKUPINE V ŠTUDIJI PRIMERA**

Raziskovanje je potekalo v vzgojno izobraževalnem zavodu, s pomočjo izvajanja strokovnih pedagoških delavcev in s pomočjo zunanje strokovne sodelavke. Vsi skupaj smo tvorili tim oz. akcijsko raziskovalno skupino. Udeleženec v študiji primera je 5-6 letni deček M., ki kaže znake motenj avtističnega spektra oz. Aspergerjevega sindroma. Problem, vezan na Aspergerjev sindrom, se pri dečku kaže skozi naslednje znake: ne vzpostavlja očesnega kontakta, ne mara ljubkovanja, ne boji se nikogar in ničesar, je neobčutljiv za bolečino, ne reagira na klic, ovohava in okuša nenavadne predmete. Ob tem ima lahko zelo izostren vonj, njegov obraz je brez mimike, rad je sam, ne posnema drugih, ne mara množice ljudi, ne zna izraziti ustreznih čustev (smeji se ali joče brez razloga). Ima izjemen spomin, npr.: za številke, za glasbo, orientacijo v prostoru ali času, ne kaže želje po učenju, vztraja pri istosti (vedno enaka vprašanja, vedno enaki odgovori), ponavljanje, spremembe ga vznemirijo, vede se nenavadno, včasih ima izbruhe togote brez pravega razloga. Dosedanje izkušnje kažejo, da deček preko pomoči z umetnostjo postopoma pridobiva in gradi različne socialne izkušnje, utrjuje svojo samopodobo, sprejema sebe ter okolico. Prve znake sem kot njegova vzgojiteljica opazila pri starosti 2-3 let. V skupini je bil še zadnje leto pred vstopom v osnovno šolo. V njegovem vedenju, predvsem v komunikaciji z drugimi, sem opazala določene stvari, ki bi jih bilo potrebno spodbujati, predvsem na socialnem področju. Na moja vsakodnevna opažanja dečkovega »različnega« odzivanja in vedenja ter na predlog svetovalne in specialne delavke, smo menili, da bi bile za dečkovo napredovanje tako v emocionalnem kot v socialnem razvoju najprimernejše plesno-gibalne dejavnosti s pomočjo metod plesne terapije oz. plesnega druženja. Hkrati pa bi se skozi gibalno-plesne dejavnosti sprostil, izrazil sebe, svoja čustva na neverbalni način.

## 7 IZVAJANJE RAZISKOVANJA

Opazovala in beležila sem različne kvalitete gibanja po metodi »Emerging Body Language – porajajoči se jezik telesa« in uporabo metode celostnega učenja – ustvarjalni gib. Po metodi ustvarjalnega giba otroci zabavno raziskujejo lastno gibanje s pomočjo glasbe in drugih izraznih sredstev, prav tako razvijajo telesne spretnosti. Metoda stimulira njihovo domišljijo, usmerja otrokovo pozitivno energijo, povečuje kreativnost, predvsem pa omogoča izražanje čustvenih stanj, občutkov in doživljanj preko lastnega gibanja. V gibalne aktivnosti sem vključevala metode plesno-gibalne terapije, kjer je imel možnost izraziti sebe skozi gib. Opazovala ter beležila sem dečkovo socialno stabilnost, in sicer kako se deček vključuje v skupino ter okolje. Ob tem sem opazovala in beležila, kako plesno-gibalne dejavnosti pripomorejo pri razvijanju socialnih in drugih dečkovih sposobnosti, predvsem na področju socializacije. Opazovala in beležila sem dečkovo emocionalno izraznost: kako gibanje in izražanje čustev vpliva na njegovo telesno in duševno samopodobo. Skozi sam proces dela sem se nenehno zavedala in upoštevala, da je plesno-gibalna terapija ustvarjalni proces, preko katerega z dečkom komunicirava, zato sem bila pozorna in občutljiva na dečkovo želje, potrebe, zmožnosti in sposobnosti.

## 8 UGOTOVITVE

Metode plesno-gibalne terapije vplivajo in se kažejo predvsem na dečkovem spremenjenem stanju odzivanja, v njegovih bolj umirjenih in ne več močnih impulzivnih reakcijah. Deček se vedno manj burno odziva, si vzame čas za premislek, izraža veliko mero zaupanja tako v sebe, svojo sposobnost odločanja, kot v mene, njegovega mentorja oz. vzgojitelja. Preko metod plesno-gibalne terapije je deček imel možnost izraziti svoja čustva na neverbalen način, preko telesa, preko giba, na sebi lasten način. Skozi dano plesno-gibalno, likovno, glasbeno in dramsko izkušnjo je bogatil sebe oz. svoj vsestranski razvoj. Na podlagi pridobljenih rezultatov in opazovanj izvedenih gibalnih srečanj z dečkom ter skupino sem ugotovila, da metode plesno-gibalne terapije pozitivno vplivajo tako na dečka, ki nakazuje »sum motnje avtističnega spektra« kot na skupino predšolskih otrok, v katero je vključen. Deček se je s pomočjo metod plesno-gibalne terapije čustveno izražal na bolj odprt, sproščen način in je s svojo različnostjo hkrati vplival tudi na druge otroke v skupini. Menim, da je v današnjem času sprejemanje različnosti nadvse pomembno, saj empatije in tolerantnosti do medsebojne raznolikosti močno primanjkuje.

## 9 LITERATURA IN VIRI

- [1] Adler, J. (2003). From Autism to the Discipline of Authentic Movement. American Dance Therapy Association. 37 th Annual Conference keynote Address.
- [2] Attwood, T. (2007). Aspergerjev sindrom. Priročnik za starše in strokovne delavce. Ljubljana: Megaton d.o.o.
- [3] Balažič, I. (2011). Metode gibalno-plesne terapije kot pomoč otroku s posebnimi potrebami. Specialistično delo. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
- [4] Batistič Zorec, M. (2006). Teorije v razvojni psihologiji. Učbenik. Ljubljana: Pedagoška fakulteta: Littera picta.
- [5] Batistič Zorec, M. (2003). Razvojna psihologija in vzgoja v vrtcih. Znanstvena monografija. Ljubljana: Inštitut za psihologijo osebnosti. Murska Sobota: Solidarnost.

- [6] Boh, B. (2006). Metoda petih ritmov. Študijsko gradivo za študente podiplomskega študija Pedagoške fakultete. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
- [7] Borota, B., Geršak, V., Korošec, H., Majaron, E. (2006). Otrok v svetu glasbe, plesa in lutk. Koper: Pedagoška fakulteta.
- [8] Boyd, K. (2003). Kids on the move: Creative movement for children of all ages / Flower Mound: Creative, cop. 2003.
- [9] Caf, B. (1994). Vpliv gibalnega izražanja in ustvarjanja na hipoaktivne otroke v osnovni šoli. Diplomsko delo. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
- [10] Caf, B. (2004). Vpliv gibalno-plesne terapije na socialno klimo v razredu. Specialistično delo. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
- [11] Carr, W., Kemmis, S. (1986). Becoming critical: knowing through action research. Sidney: Victoria Deakin University.
- [12] Chaiklin, S., Wengrower, H. (2009). The Art and Science of Dance /Movement Therapy. Life is Dance. New York, London: Routledge.
- [13] Fifolt, A. (2006). Umetnostna terapija – kakšna terapija? Kritični pogled na umetnostno terapijo in njen položaj v odnosu do psihoterapije. Zbornik prispevkov. Maribor: Strokovno združenje umetnostnih terapevtov.
- [14] Galeša, M. (1995). Specialna metodika individualizacije. Radovljica: Didakta.
- [15] Gardner, H. (1995). Razsežnosti uma. Ljubljana: Tangram.
- [16] Garnett, M. S., Attwood, A. J. (1995). The Australian Scale for Aspergers Syndrome. Paper presented at the 1995 Australian National Autism Conference, Brisbane, Australia.
- [17] Glasser, W. (1994). Kontrolna teorija. Kako vzpostaviti učinkovito kontrolo nad svojim življenjem. Ljubljana: Taxus.
- [18] Glasser, W. (1998). Teorija izbire-nova psihologija osebne svobode. Regionalni izobraževalni center. Radovljica: TOP.
- [19] Geršak, V., Sedevčič U., Erban, E. (2006). Tudi osebe s posebnimi potrebami so plesno gibalno ustvarjalne. Prispevek na konferenci. Univerza na Primorskem, Pedagoška fakulteta Koper in Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.
- [20] Gjud, A., Kroflič, B. (1990/91/92). Igra z gibi 1,2,3. Radovljica: Didakta.
- [21] Gorman, (1976). Narava otroškega avtizma, ( v Jurišić, 1992).
- [22] Jurišić, B. (1992). Avtizem. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo in šport. Ljubljana: Domus.

## **GIBALNA ZGODBA**

### **POVZETEK**

Čprav je gibanje otrokova primarna potreba in so zanj notranje motivirani, se strokovni delavci zavedamo, da otroci dandanes potrebujejo vedno več zunanje spodbude, ne le v smislu prostora in rekvizitov. Pomembno je, da otroka v zgodnjem otroštvu vodimo skozi vsečno, zanimivo in inovativno zgodbo do zastavljenih ciljev, s katerimi razvijamo različne gibalne sposobnosti, gibalne koncepte in gibalna znanja. Zgodbe, ki jih uporabljamo za spodbujanje gibalnega učenja, lahko imenujemo tudi gibalne zgodbe. Gibalne zgodbe oživijo različna področja aktivnosti, saj so otrokom na tak način obravnavane vsebine bolj všečne in se jim bolj usedejo v spomin.

**KLJUČNE BESEDE:** predšolski otrok, gibalna aktivnost, spodbuda, zgodba

## **THE MOMENTUM STORY**

### **ABSTRACT**

Although the movement of the child is his primary need and he is motivated by it, the professionals are aware that children today need more and more external encouragement, not only in terms of space and equipment. It is important that the child in early childhood is taught through his abilities that are interesting for him and is included in innovative stories to the objectives, with which we develop a variety of movement abilities, concepts and physical skills of the child. The stories that I use to teach about moving skills and abilities, can be called also the momentum story or stories about movements. A movement stories become usable in different areas of activities, as the children become motivated in a way that is more pleasing and likeable for them so they memorize it quickly.

**KEY WORDS:** pre-school children, physical activity, encouragement, story

## 1 UVOD

Čeprav je gibanje otrokova primarna potreba in so zanj notranje motivirani, se moramo strokovni delavci zavedati, kako pomembno je razvijanje gibalnih sposobnosti in gibalnih znanj. Otrokom je treba omogočiti in jih spodbujati k gibanju. Postopoma naj se zavedajo lastnega telesa in ob gibanju doživljajo ugodje. Razvijajo in spoznajo naj svoje gibalne sposobnosti ter pridobivajo zaupanje v svoje telo. Že v predšolskem obdobju naj spoznavajo in usvajajo osnovne prvine različnih športnih zvrsti, seveda z ustreznimi improviziranimi in standardnimi športnimi pripomočki, prilagojenimi njihovi razvojni stopnji in z igro, ki je v tem obdobju njihov najpomembnejši način izražanja.

Otroci danes vedno bolj potrebujejo zunanje spodbude, ne le v smislu prostora, športnih rekvizitov in pripomočkov, ampak je zelo pomembno, da otroke skozi zanimivo in inovativno zgodbo vodimo do zastavljenih ciljev. Zavedam se, da je spodbujanje otroka ena izmed osnovnih in prednostnih nalog vzgojitelja, brez katere lahko pri usmerjenih gibalnih dejavnostih v vrtcu privede do nezainteresiranosti in nemirnosti otrok.

Gibalna dejavnost mora biti izpeljana tako, da otroci pri njej uživajo in se ne dolgočasijo. Bolj pestra in raznolika je ura, bolj otroci uživajo. Dejstvo je, da otrokom lahko hitro pade koncentracija. Vzgojitelj mora poznati otroke, njihove želje in interese, da lahko predvidi, kakšno obliko vadbe jim lahko ponudi.

V članku bom predstavila vlogo in pomen zgodbe kot motivacijo za gibanje otrok v zgodnjem otroštvu. Glede na to, da otroška domišljija nima meja in da jih pritegnejo mnogotere vsebine, imamo vzgojitelji v vrtcih idealne možnosti motiviranja za gibanje prek realnih ali popolnoma domišljijjskih zgodb.

Gibalna zgodba je dejavnost in dovolj močno motivacijsko sredstvo, ki ga zelo rada uporabljam kot spodbudo otrok za gibanje. Zgodbo največkrat izberem glede na tematiko v skupini, aktualne dogodke ali glede na trenutni interes otrok. Otroci raje in bolj intenzivno izvajajo gibalne dejavnosti, če zgodbo peljem skozi celotno gibanje.

## 2 POSLANSTVO GIBALNO ŠPORTNE VZGOJE

Otroštvo in mladost imata izreden pomen v procesu vzgoje in izobraževanja otrok. Na to opozarja že ljudski rek *Kar se Janezek nauči, to Janezek ve!* Glede na pomen, ki ga ima gibanje v otrokovem razvoju, je nujno že v rani mladosti ustvariti pozitiven odnos do gibalnih dejavnosti. V tem obdobju imajo ključno vlogo starši, zato je pomembno, da svojemu malčku omogočijo, da skozi igro razvija gibalne sposobnosti in postopoma usvoji športno dejavnost kot trajno vrednoto, ki mu bo pomagala ohranjati zdravje in ga bo vse življenje sproščala ob psihičnih napetostih. [1]

Poleg staršev pa imamo v predšolskem obdobju velik vpliv na otrokov razvoj tudi vzgojitelji. Pri načrtovanju gibalne vzgoje moramo upoštevati naslednje: vsebine morajo izhajati iz otroka,

prilagojene morajo biti njegovim sposobnostim, lastnostim, potrebam in interesom. Priporočljivo je, da se v gibalne dejavnosti vključi naravne oblike gibanja, kompleksnejše športne dejavnosti (osnovni elementi atletike, gimnastike, kolesarjenje, plavanje, itd.), ritmično-plesne dejavnosti (gibalne naloge v ritmu ob zvokih, domišljjsko ustvarjanje on glasbi, plesen igre itd.). Pri tem se uporabljajo različne oblike in metode dela ter najrazličnejši pripomočki in igrala.

Cilji, ki so zapisani v Kurikulu za vrtce v zvezi z gibanjem, so usmeritve za delo vzgojiteljic. Vsebine za prvo in drugo starostno skupino otrok ter navodila za njihovo izpeljavo predstavljajo različne poti in načine uresničevanja ciljev. Na ravni izvedbenega kurikula, ki pomeni izpeljavo zapisanih ciljev v praksi, lahko predlagane vsebine na različne načine povezujemo in dopolnjujemo.

Učenje različnega gibanja ni samo pridobivanje motoričnih sposobnosti in razvijanje gibalnih sposobnosti, temveč tudi način, kako spodbujamo otrokov čustveni, intelektualni in socialni razvoj. Z gibalnimi dejavnostmi otrok razvija motorične sposobnosti, pridobiva podobo o sebi in se orientira v lastnem telesu, se zaveda prostora in časa, zaznava oblike, različna gibanja, si krepi pomnjenje, predstavljanje, domišljijo in mišljenje. Hkrati pa v delu v skupini brusi socialne veščine.

### **3 MOTIVACIJA**

Motivacija je psihološki element, ki spodbuja organizem, da ravna v skladu s svojimi cilji, željami, potrebami in notranjo kontrolo. Nanjo lahko gledamo kot na gonilno silo, ki nas prisili, da ravnamo v skladu z nekim ciljem, ali pa to vedenje še dodatno okrepi. Npr. lakota je motivacija, ki v nas vzbudi željo po tem, da bi jedli.

Motivacija nas privede, da nekaj naredimo ali pa ne naredimo. Pomemben cilj vsakega izobraževalnega procesa je povečanje motivacije učencev za delo in njihovo prizadevanje ter trud, da se dejavnosti lotijo z navdušenjem. Poznavanje motivacijskih dejavnikov je prav iz tega razloga izhodišče za vsakega pedagoga, saj z njihovo pomočjo lahko usmerja in spreminja potek pedagoškega. [2]

Glede na smer in intenzivnost motivacije ločimo notranjo in zunanjo motivacijo. Notranja motivacija izvira iz posameznikovega zanimanja in želje po razvijanju in obvladovanju določenih sposobnosti. Dejavnost predstavlja užitek in zadovoljstvo, potek je pomembnejši od rezultata, posameznik jo izvaja prostovoljno in ne pričakuje nagrade ali kazni. Med tem ko zunanjo motivacijo krepijo ravno nagrade, ki niso del izobraževalnega procesa. To so na primer pohvale, ugled, ocene ali materialne nagrade. Obe vrsti sta v izobraževalnem procesu vse skozi povezani in težita k uravnoteženosti in uspešnosti.

- V procesu učenja je bolj zaželen in koristna notranja motivacija. Povezana je z občutki zadovoljstva, zabave, zanimanja, zaupanja in samozaupanja. Kar pri športni vzgoji na



primer pomeni, da se otroci veselijo izvajati naloge, ob tem čutijo zadovoljstvo, se zabavajo, radi se gibajo in k temu niso prisiljeni. Pomemben vpliv na notranjo motivacijo ima tudi klima in odnos otrok – vzgojitelj. Notranje motiviran otrok ne potrebuje zunanjih ciljev, ker je že dovolj motiviran. [3]

- Zunanjo motivacijo predstavljajo spodbude, ki izhajajo iz okolja in so posredne, saj jih uporablja nekdo zunanji (starši, vzgojitelj, učitelj, vrstniki ...), da bi z njimi sprožili motivacijski proces. Deluje zaradi zunanjih posledic, ki sledijo (nagrada, pohvala, spodbuda ... [3]

Videmšek in Pišot [4] menita, da se predšolski otrok pri gibalnih dejavnostih odziva zelo čustveno, tako pozitivno kot negativno, zato je še toliko bolj pomembna čustvena naravnost, kajti brez nje se otrok ne bo želel vključiti v samo dejavnost. Ob takšnih situacijah ga nikakor ne smemo siliti, temveč je treba z ustrezno zunanjo motivacijo aktivirati v otroku pozitivna čustva do gibalne aktivnosti. Ko otrok odkrije, da mu gibalna dejavnost predstavlja ugodje, bo zunanja motivacija prešla v notranjo.

K zunanji motivaciji za spodbujanje gibalne dejavnosti odločilno prispeva pozitivno, varno in predvsem ustvarjalno okolje, v katerem imajo otroci možnost izbire, raziskovanja, odkrivanja in lastne aktivnosti. Sama vadba mora biti zabavna, prijetna in prilagojena vsakemu posamezniku, otroci se je morajo udeležiti sproščeno, brez strahu pred neuspehom ali zavrnitvijo, saj bodo le na tak način vsi otroci doživljali kar najbolj prijetne občutke. Pri tem si lahko pomagamo z glasbo, lutkami, plesom, ugankami, tekmovanju in zgodbami. [4]

#### **4 GIBALNA ZGODBA KOT DEL GIBANJA**

Vsi že vemo, da je gibanje koristno za telesni in duševni razvoj. V času, ko otroci veliko presedijo, je še posebej pomembno, da jih za gibanje navdušimo. To je bistveni cilj športne vzgoje in gibalnih zgodb. Gibalne zgodbe oživijo različna področja aktivnosti, saj so otrokom na tak način obravnavane vsebine bolj všečne in se jim bolj usedejo v spomin.

Kadar koli imamo občutek, da so otroci nemirni in bi jih radi motivirali za gibalne aktivnosti, uporabimo gibalno zgodbo, skozi katero bodo na neprisiljen način sodelovali v dejavnosti in sprostili fizično aktivnost ter energijo. Zgodbe, ki jih uporabljamo za spodbujanje gibalnega učenja, imenujemo tudi gibalne zgodbe. Schmidtova [5] navaja, da gibalne zgodbe spodbujajo otroke k zbranosti, poslušanju in sledenju navodil za gibanje. To so osnovne prvine učenja. Gibalne zgodbe so primerne za pritegnitev pozornosti otrok, ustvarjajo prijetno vzdušje v skupini, zato jih v ta namen uporabljamo kot motivacijsko sredstvo za manj motivirane otroke za gibalne aktivnosti v vrtcu.

Gibalna zgodba je tisto motivacijsko sredstvo, s katerim lahko otroke motiviramo in pritegnemo za dejavnosti. Gibanje skozi zgodbo otroka aktivneje vključuje v učenje kot le pasivno poslušanje in razlaga gibalne aktivnosti. Ob gibalni zgodbi se otroci seznanjajo z novimi načini gibanja in njihovimi poimenovanji. Usvajajo gibanje na mestu in v prostoru ter se urijo v

prostorski orientaciji. Pri takih dejavnostih ne gre za enostavno oponašanje vzgojitelja, temveč za nadgradnjo in lastno interpretacijo gibanja. Tu ni bojazni, da delajo kaj narobe. Prav tako se hkrati urijo v poslušanju in gibanju.

V interpretaciji zgodb se srečujejo tudi z drugačnimi, zanje novimi načini gibanja. Mirni in nežni otroci se bodo srečali z vlogami, ki zahtevajo odločne, ostre, velike, težke, prekinjene gibe, otroci, ki jim je tako gibanje prvenstveno, spoznavajo tekoče, lahke, nežne, majhne in natančne gibe.

## **5 VLOGA VZGOJITELJA**

Izbrano zgodbo moramo znati na pamet, da se lahko posvetimo gibanju in vzpostavimo očesni kontakt z otroki. Lahko si zgodbo fotokopiramo in povečamo, ter jo nalepimo v svojo bližino, da nam služi kot opora.

Metode podajanja zgodbe prilagodimo starosti otrok. Mlajšim otrokom v starosti od prvega do drugega leta omogočimo, da čim svobodneje izražajo videno in slišano (metoda vodenja) in počasi osvajajo zahtevnejše gibe. V starosti od drugega do tretjega leta uporabimo metodo vodenja in otroke spodbujamo, da iščejo nove rešitve. Po tretjem letu poleg metode vodenja prepuščamo velik del metodi izmišljanja, sledimo otrokovim novim predlogom in jih spodbujamo k novim rešitvam. Seveda ni pomembno, da zgodba poteka tako kot smo si jo zamislili, ampak lahko steče tudi v neko novo smer.

Vzgojiteljice vedno razmišljamo o načinih, kako bo otrok aktivno sodeloval in si s tem pridobival izkušnje in ne le pasivno opazoval. Najprej moramo izbrati gibalne elemente. Vedno zastavimo nekoliko zahtevnejši cilj in se ravnamo po najrazvitejšem otroku v skupini. Zgodbi lahko dodamo glasbo, ki nežno spremlja dogajanje. Zgodbam dodajamo in zamenjujemo like, ki so trenutno aktualni v skupini. Glede na starost otrok lahko zgodbo skrajšamo ali razširimo.

Večina otrok komaj čaka na vadbeno uro. Pred vadbo so veseli in živahni. Če smo v telovadnici, se kar sami začnejo loviti po telovadnici. Ker si telovadnico delimo z drugimi skupinami vrtca in učenci šole, je težko vnaprej pripraviti poligon ali različna druga vadbena mesta. Otroci morajo počakati, nekaj otrok pomaga pri postavitvi vadbenih mest, večina pa se jih nekontrolirano lovi po telovadnici. Večkrat jih je potrebno opozoriti in umiriti. Zato vadbeno uro pričnemo z gibalno zgodbo, med tem ko druga strokovna delavka pripravi poligon. Zdaj gibalno igro z zgodbo vodijo tudi že otroci. Včasih vključimo tudi glasbo, saj sem ugotovila, da je glasba pomemben dejavnik pri sami izvedbi vadbe in otroke dodatno razveseli in motivira.

Če dejavnost poteka v večnamenskem prostoru vrtca, se otroci posedejo in čakajo na navodila. Navadno taka vadba poteka ločeno v dveh skupinah, vsaka skupina pa šteje največ deset otrok.

## 6 PRIMERI DEJAVNOSTI V SKUPINI SONČKI

### 1. Jutranji krog

V jutranjem krogu se razvijajo socialne, kognitivne in emocionalne veščine. Prav tako pa le-ta pozitivno vpliva na kasnejši potek dela. Jutranji krog je čas za socialne igre, prstne igre, prepevanje, zgodbe, ugotavljanje prisotnosti otrok, deljenje novic in seveda za gibalne igre. Je del dnevne rutine, ki se dogaja vsak dan, vsak mesec, celo leto in je vedno znova ponavljajoč ter se ne zgodi sam od sebe. Čas, ki ga namenimo jutranjemu krogu, je investicija, ki je mnogokrat poplačana.



**Slika 1:** Razgibavanje v jutranjem krogu, Mlinček. [7]



**Slika 2:** Brain Gym.

### 2. Gibalne minutke ali gibalni odmor

Gibalne igre v dvojicah največkrat izvajamo kot gibalne minutke ali gibalni odmor (lahko večkrat na dan). Ko izvajamo tako dejavnost, pazim, da vsakokrat nastajajo nove dvojice, da se otroci med seboj bolje spoznajo. Gibalne zgodbe jim ne posredujem že prvič. Vedno se najprej igramo gibalne igre, ki jih otroci preizkusijo in usvojijo. Šele nato dodam zgodbo. V skupini je največ deset otrok, ne samo zaradi malega prostora, ampak zato, da lahko sledimo ustvarjanju. Ostali otroci jih tudi opazujejo in se tako učijo ali pa dogajanje spremljajo z malimi instrumenti.

Gibalna zgodba v dvojicah: Športniki [6]

»Rdeči in »rumeni« športniki se pripravljajo na tekmovanje Čez drn in strn. Ko prispejo na tekmovalni prostor, jih tam čaka veliko ljudi: navijači, sorodniki, prijatelji, novinarji itn. Rdeče

in rumene športnike čaka tekma in pred tekmo se je treba ogreti. Ker so pravi športniki, bodo pomagali drug drugemu.



**Slika 3:** Športniki.

Gibalna zgodba: Marko skače [5]

Marko je živahen fant, ki ne more nikoli mirovati. Ves čas skače (*večkrat poskočimo*), zato ga vsi opozarjajo: »Marko ne skači«!(*nehamo skakati*)...



**Slika 4:** Marko skače.

### 3. Medgeneracijsko druženje – Simbioza giba



**Slika 5:** Igra s padalom.



**Slika 6:** Igra za sprostitev En kovač.

En kovač konja kuje (slika 6)

Masaža je preprost način sprostitve in vir dobrega počutja. Otroci se zelo radi prepustijo njenemu sprostitvenemu vplivu in uživajo ob božanju, trepljanju in gnetenju. Tudi sami se radi preizkusijo v masaži, saj uživajo v telesnem stiku. Z igro En kovač konja kuje gospodar konja podkuje (Po hrbtu izmenično premikamo pesti.), konja namili (Z dlanmi se naslonimo na hrbet in ponavljamo krožne gibe.), počese ( S prsti obeh rok ponavljamo gibe od zgoraj navzdol.) in ga na koncu poboža (Božamo.).

## 7 ZAKLJUČEK

Otroštvo je bilo nekoč polno gibanja in iger v naravi. Tek, poskakovanje in plezanje so vodili v raziskovanje in izražanje. Gib je bil glavno sredstvo življenja in učenja. Pa danes? Otroci se ne gibljejo dovolj. Še vedno se z živahnim otrokom predvsem pogovarjamo in ga prepričujemo, da naj bo »priden«, namesto da bi se gibali z njim in mu omogočili, da sprost energijo in si z gibanjem gradi pozitivno samopodobo. K temu lahko dodamo še pridobivanje samozavesti, nabiranje gibalnih, čustvenih in socialnih izkušenj, utrjevanje in širjenje kroga prijateljev. Gibanje otrokovo življene bogati, koristi zdravju in izboljša njegovo počutje. S primeri dobre prakse v našem vrtcu, lahko vzgojitelj popestri gibalne dejavnosti otrok in hkrati vpliva na celostni razvoj. Otrok si tako lahko ustvari dobre temelje za prihodnost na vseh področjih. Če otrokom nudimo dovolj stimulacije, priložnosti za gibalne dejavnosti, se dokaj hitro naučijo osnovnih gibalnih spretnosti. Otroci se skoraj vedno razveselijo novih dejavnosti, če so le-te podkrepljene z zanimivo zgodbo. Pri izvajanju vaj so vse bolj spontani in umirjeni, izredno uživajo, so sproščeni in dobre volje.

Vzgojitelji se moramo zavedati, da imamo poleg staršev pomembno vlogo na področju gibanja, saj s svojim ravnanjem in vzorom vplivamo na otrokovo gibalno dejavnost in njegov pozitiven odnos do gibanja, s katerim si bo pozneje oblikoval zdrav življenjski slog. Zato naj bodo pripravljene gibalne dejavnosti pestre, bogate, izvirne in primerne njegovemu razvoju. Predvsem pa naj bodo le-te vsakdanje, raznolike in čim večkrat na našem urniku dejavnosti.

## 8 LITERATURA IN VIRI

- [1] Videmšek, M., Berdajs, P. in Karpljuk, D. (2003). *Mali športnik*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- [2] Škof, B., Zabukovec, V., Cecić Erpič, S. in Boben, D. (2005). *Pedagoško-psihološki vidiki športne vzgoje*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.
- [3] Bergar, D. (2011). *Motivacija predšolskih otrok za učenje angleškega jezika*. Diplomsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.
- [4] Videmšek, M in Pišot, R. (2007). *Šport za najmlajše*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- [5] Schmidt, G. (2009). *Gibalne zgodbe- zgodbe za plesno in gibalno izražanje*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
- [6] Schmidt, G. (2007). *Gibalne igre v dvojicah*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta, Oddelek za predšolsko vzgojo.
- [7] Žerdin, T. (1996). *Ringa, ringa, raja. Priručnik za gibalno-grafične vaje*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

## GIBANJE ZA ZDRAV CELOSTNI RAZVOJ OTROKA

### POVZETEK

Gibanje je primarna potreba človeka. Prav posebnega pomena ima gibanje v predšolskem obdobju. Gibanje v tem obdobju vpliva na celosten razvoj otroka. Osvojitev naravnih oblik gibanja je pomembna osnova za nadaljnji gibalni razvoj. Vendar mora biti gibalni razvoj v ustreznem zaporedju. Odvisen je od starosti otrok in trenutnih razvojnih sposobnostih. Gibalni razvoj poteka po stopnjah. Otroci preko gibanja spoznavajo prostor in preko lastnih izkušenj manipulirajo s svojim telesom v prostoru in času. Odrasli smo otroku vzgled in mu nudimo podporo za gibalne aktivnosti. Otroku pustimo, da se gibalno izraža in da svoje gibalne vzorce prenese v različne prostore, potrebno je, da otrok preide vse faze gibalnega razvoja in da se razvija celostno. Otrokom moramo nuditi spodbudno okolje za gibalne aktivnosti.

**KLJUČNE BESEDE:** gibanje, gibalni razvoj, razvojne sposobnosti, lastne izkušnje, vzgled odraslih

## MOVEMENT AS BASIS FOR HEALTHY DEVELOPMENT IN EARLY CHILDHOOD

### ABSTRACT

Movement is a natural primary need. It is essential that movement activities are part of pre-school years and integral for early childhood development. Mastering of natural movement is necessary for further movement development which has to occur in specific stage sequencing. What stage of development is dependent on the child's age and their developmental abilities. Through movement development a child learns how to maneuver themselves physically, and orient themselves in space and time. Adults need to be a role model to children, embracing movement and be there for their support while they explore what their bodies can do. Physical expression of movement should be encouraged allowing pattern recognition through different settings and providing children with a stimulating environment encourages the child to master each stage of development necessary for developmental movement and ability.

**KEY WORDS:** movement, movement development, developmental abilities, own experience, adult role modeling

## 1 GIBANJE ZA ZDRAV CELOSTNI RAZVOJ OTROKA

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

Veliko raziskav je že dokazalo, kako velik pomen in vlogo ima gibalna aktivnost pri razvoju otroka. Vpliva tudi na njegov celotni psihosomatski status. V zadnjih letih se je pogled na gibalno vzgojo bistveno spremenil. Večjo pozornost posvečajo gibalni vzgoji v zgodnjem otroštvu, saj je to obdobje ključnega pomena.

Gibalni razvoj otroka je izredno pomemben predvsem v predšolskem obdobju. V tem obdobju je otrok še posebej občutljiv na dražljaje iz okolja. Prepletajo se med seboj telesni, gibalni, čustveni in socialni razvoj in se razvijajo kot celota (Zajec idr., 2010). Otrok skozi gibanje zaznava svoje telo in spoznava svet okrog sebe (Videmšek in Pišot, 2007). Zelo pomembno je, da si otroci v zgodnjem otroštvu pridobijo čim več kvalitetnih gibalnih izkušenj. Te izkušnje so namreč osnova za kasnejše zahtevnejše gibalne vzorce. Razvoj otrok je najhitrejši v prvih letih življenja, kasneje se upočasnjuje, ugotavlja Marjanovič Umek s sodelavci (2004). Prav tako ugotavljajo, da ne smemo zamuditi tega obdobja, saj ga je pozneje zelo težko ali celo nemogoče nadoknaditi.

Ko se otrok giba, zaznava in odkriva svoje telo, preizkuša, kaj telo zmore, doživlja veselje in ugodje ob razvijajočih se spretnostih. Z opravljenimi gibalnimi nalogami pridobi zaupanje vase ter pridobiva na samopodobi. Ob gibalni dejavnosti dobi otrok občutek ugodja, varnosti in veselja ter se dobro počuti. Prav tako otrok s pomočjo gibanja v bližnji in daljni okolici spoznava, dojema in predvsem raziskuje svet okrog sebe s svojimi čutili. Pri gibanju je premikanje telesa osnovna dejavnost. Otrok s pomočjo gibanja hitreje dojema prostor in čas. S pomočjo gibanja razvija tudi občutek za ritem in hitrost.

Osvojitve naravnih oblik gibanja je pomembna osnova za nadaljnji gibalni razvoj. Vendar mora biti gibalni razvoj v ustreznem zaporedju. Odvisen je od starosti otrok in trenutnih razvojnih sposobnosti: hoja, tek, opiranje na roke, vlečenje, visenje na zviralih, potiskanje, raztezanje, hoja po robovih, gaganje, plezanje, lazenje, padanje, skakanje v globino, skakanje (trampolin, debelejša blazina), gibanje čez ovire, metanje, lovljenje, valjanje ...

Otrokov gibalni razvoj poteka hkrati s telesnim, kognitivnim, čustvenim in socialnim (Videmšek in Pišot, 2007).

Za optimalen pravilen razvoj je pomembnih več dejavnikov: dedna zasnova, vpliv okolja in nenazadnje lastna aktivnost.

Zajec idr. (2010) v svoji raziskavi poudarja vpliv okolja na njegov razvoj (ki je lahko pozitiven kot tudi negativen). Vplive okolja delimo na primarne in na sekundarne. Primarno okolje je odvisno od družine (ožje družinsko okolje) in sekundarno okolje (to je predvsem vrtec in pozneje šola).

»Gibalne sposobnosti so zmožnosti, ki posamezniku omogočajo realizacijo gibalnih nalog, so merljive in na osnovi njih lahko ločimo razlike v uspešnosti izvedbe določene gibalne naloge med dvema subjektoma pri enakih pogojih, znanju in motivaciji« (Videmšek in Pišot, 2007, str. 71).

Učinkovitost posameznika pri realizaciji gibalnih nalog določa šest gibalnih sposobnosti:

- koordinacija,
- ravnotežje,
- moč,
- hitrost,
- gibljivost,
- preciznost.

Poseben prispevek h gibalni učinkovitosti pa ima še funkcionalna sposobnost vzdržljivost (Videmšek in Pišot, 2007).

Gibalni razvoj poteka po stopnjah. Znotraj teh obdobjih obstajajo različna obdobja. Vsaka razvojna stopnja ima določeno vrsto značilnega vedenja in je povezana s predhodnim razvojnim obdobjem ter se navezuje in je pogoj za doseg naslednjega.

Zaporedje razvojnih stopenj (Gallahue in Ozmun, 2006):

#### **A) REFLEKSNO GIBALNA FAZA**

- od prenatalnega obdobja do enega leta,
- stopnja vkodiranja (zbiranja) informacij,
- stopnja dekodiranja (procesiranja) informacij.

#### **B) RUDIMENTALNA GIBALNA FAZA**

- od rojstva do drugega leta,
- stopnja inhibicije,
- refleksov,
- predkontrolna faza.

#### **C) TEMELJNA GIBALNA FAZA**

- od drugega do sedmega leta,
- začetna stopnja,
- osnovna stopnja,
- zrela stopnja.



## **D) SPECIALIZIRANA GIBALNA FAZA**

- od sedmega leta naprej,
- splošna stopnja,
- specifična stopnja.

V temeljni gibalni fazi (od drugega do sedmega leta) je značilno, da gibanje postaja vse bolj usklajeno. Gibanje v tej fazi postane tudi bolj učinkovito. Za to obdobje/fazo je značilno, da so otroci aktivni in preko svoje aktivnosti raziskujejo svoje gibalne spretnosti in zmogljivosti. Odkrivajo in izvajajo različne gibalne spretnosti, najprej ločeno, nato vse bolj povezano. Ob koncu vseh faz (obdobje zrelosti) bi naj otroci obvladali večino temeljnih gibalnih spretnosti (Videmšek in Pišot, 2007).

Gibalni razvoj otroka je v obdobju od 3. do 6. leta zelo intenziven. Gibanje v tem obdobju je spretnejše in bolj smotno. Z gibalnimi dejavnostmi razvija gibalne in funkcionalne sposobnosti, hkrati s tem pa tudi spoznavne, čustvene in socialne sposobnosti in lastnosti (Videmšek in Visinski, 2001). V obdobju od 3. do 6. leta poteka gibalni razvoj otroka v smeri razvoja novih gibalnih zmožnosti in ni usmerjen le na izpopolnjevanje že razvitih osnovnih gibalnih zmožnosti. Otrok očitno napreduje pri pokončni hoji, pri teku, skakanjih, zmožen se je že naučiti voziti se s kolesom, triciklom, kotalkati, drsati, smučati ipd. Gibanje toliko starega otroka postaja na splošno hitrejše, pri tem je trdnejši in natančnejši. Vključujejo se v skupinske igre, ki morajo biti preproste, aktivnosti ne smejo biti monotone, saj pri tej starosti zelo hitro izgubijo koncentracijo in zanimanje (Videmšek in Jovan, 2002).

## **2 ZAKLJUČEK**

Starši so prvi, ki vplivajo na otrokov razvoj. Tisti starši, ki se zavedajo pomena gibanja, takoj po rojstvu vključijo gibanje v vsakdanjik otroka. Vrtec kot sekundarno okolje prav tako vpliva na razvoj otroka. Pomembno je, da so gibalne aktivnosti načrtovane in organizirane. Vzgojitelji imajo pri načrtovanju pomembno vlogo, saj bi morali otrokom zagotoviti primerno okolje in jih hkrati spodbujati, da bi otroci čutili potrebo po gibanju. V tem obdobju je pomembno, da je odrasel vzor, da ga otroci posnemajo. Pomembno je, da so rekviziti, pripomočki čim bolj raznoliki. Prav tako je pomembno, da se otroci preizkušajo na poligonu, štafetnih igrah in igrah v parih. Pri vseh teh aktivnostih je pomembno, da se kader nenehno izobražuje in svoje znanje aktivno prenese v skupino.

Ker se zavedamo, kako pomembno je gibanje prav v predšolskem obdobju, dajemo gibanju v našem vrtcu velik poudarek. Gibanje je pomemben del naših vsakdanjih aktivnosti. V ta namen izkoriščamo igralnico, vendar pa dajemo prednost gibanju na svežem zraku – na igrišču in v bližnji in tudi daljni okolici vrta. Otrokom omogočimo gibanje v gozdu, na travniku in na poljskih poteh in cestah. Ker želimo otrokom omogočiti čim več dejavnosti iz področja gibanja in ker želimo njihov optimalen razvoj, se vrtec vključuje v različne projekte, ki spodbujajo in popestrijo naš gibalni program. Vrtec je vključen v gibalni program MALI SONČEK pod okriljem Zavoda za šport RS Planica, gibalno-športne aktivnosti za otroke od 2. leta do vstopa

v šolo (modri: 2–3 let, zeleni: 3–4 let, oranžni: 4–5 let, rumeni: 5–6 let). Cilj je, da bi pri otrocih spodbudili željo, navado in potrebo po športnem udejstvovanju v vseh starostnih obdobjih. Sodelujemo tudi v programu FIT Slovenija. Program spodbuja izvedbo dejavnosti za razvoj gibalnih sposobnosti: moč, gibljivost, hitrost, koordinacija, ravnotežje, preciznost. Strokovne delavke se izobražujejo na aktivnih seminarjih in te aktivnosti (vadbene ure ...) prenesejo v skupino. Vse aktivnosti so v povezavi z igro in lastno aktivnostjo otrok ter aktivnostjo vzgojiteljice. Vzgojiteljica je vzgled. Prav tako izvajamo kolegialne hospitacije, strokovne aktivne kot tudi praktične pedagoške delavnice. Pomembna je integracija gibanja z ostalimi področji kurikula: naravo, jezikom, umetnostjo ... in projekti vrtca. Različne gibalne dni obeležimo na poseben način in s pomočjo plakatov, obvestil ozaveščamo tudi starše, npr.: dan hoje, dan zdravja ...

Prav tako kot je gibanje otrokova primarna potreba, je ena izmed potreb otroka tudi igra. Igra kot dejavnost, kjer se prepletajo različna področja otrokovega razvoja. Igra se v različnih obdobjih spreminja in razvija. Tu se prepleta irealni svet z realnim, domišljija z realnostjo. Ko pa združimo gibanje z igro, se otroku še bolj približamo. Če še vključimo domišljijaska bitja, postane vse še bolj zanimivo.

Pomembno je, da se odrasli že v prvem starostnem obdobju zavedamo pomena gibanja otrok. Zavedati se je potrebno, da smo odrasli otroku vzor, vendar ga moramo pustiti, da sam manipulira s svojim telesom, da se uči izkustveno. Kajti samo tako bo otrok prešel skozi vse faze.

Igra otroku pomaga premagati oviro, ki je zanj brez igre nepremostljiva, omogoča mu različne realizacije istih problemov, zagotavlja motivacijo za delo in je zato v organiziranih oblikah vadbe nepogrešljiva. Gibanje skozi igro je lahko tudi poučno, če odrasli igro organizira tako, da jo ustrezno povezuje z drugimi področji. Otroci ob tem spoznavajo nove stvari in utrjujejo že usvojena znanja. Tisto, kar otrok zamudi v zgodnjem otroštvu, kasneje žal ne more nadoknaditi, zato je ena temeljnih nalog staršev in vrtca, da otroke spodbuja k različnim dejavnostim.

Pri današnjem hitrem tempu in obilici zunanjih vplivov (tablice, pametni telefoni, televizija ...) se premalo gibljemo tako odrasli kot tudi otroci. Ker smo strokovni delavci vrtcev in drugi strokovnjaki opazili, kako upadajo gibalne sposobnosti otrok (gibljivost, koordinacija, tek, vzdržljivost ...), vključujemo gibanje med prioritete našega vrtca že nekaj let.

Otrokom predstavimo gibanje kot veselje. Odrasli smo otroku vzor. Vsako leto kandidiramo tudi za naj športni vrtec, ki ga podeljuje skupaj z Ministrstvom za znanost, izobraževanje in šport še Zavodom za šport RS Planica. Prijava zajema vrsto športnih aktivnosti, ki se jih med letom kot vrtec udeležimo ali izvajamo. Med njimi so pomembnejši:

- izvajanje programa Mali sonček (pri tem je pomembno, da se izvajajo vsi programi in da je vključen celotni vrtec),
- tečaj rolanja,

- vrtec v naravi,
- program naučimo se plavati.

### 3 LITERATURA IN VIRI

- [1] Kurikulum za vrtce. (1999). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, Urad Republike Slovenije za šolstvo.
- [2] Marjanovič Umek, L., Zupančič, M., Fekonja, U., Kavčič Svetina, M., Tomazo Ravnik, T. in Bratanič, B. (2004). *Razvojna psihologija*. Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete, Založba Rokus.
- [3] Videmšek, M. in Pišot, R. (2007). *Šport za najmlajše*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- [4] Videmšek, M. in Visinski, M. (2001). *Športne dejavnosti predšolskih otrok*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- [5] Zajec, J., Videmšek, M., Štihec, J., Pišot, R. in Šimunič, B. (2010). *Otrok v gibanju doma in v vrtcu*. Koper: Znanstveno-raziskovalno središče, Inštitut za kineziološke raziskave.

### UČENJE IN GIBANJE

#### POVZETEK

Prihajam iz šole, kjer imamo poleg slovenskih učencev še pisan šopek tuje govorečih otrok. Največ med njimi je Romskih otrok (kar 10 %), sledijo še otroci priseljencev (Kosovo, Bosna, Grčija, Kitajska ...). Že samo zaradi jezika je potrebno pouk prilagoditi, pri tem pa paziti, da ne »zanemarjamo« slovensko govorečih otrok. Vendar to je le vidik jezika, še bolj pomembna pa se mi zdi vključitev gibanja v učenje. Pouk zaradi tega ni le bolj zanimiv, temveč je dokazano, da si ljudje veliko več zapomnimo, če smo za učenje ustrezno motivirani in delo izvajamo med gibanjem. Seveda je tu pomemben tudi vidik zdravja. Ob ustreznih pogojih rada svoj pouk izvajam v naravi, drugače pa se z prilagoditvami lahko izvede tudi v učilnici. V svojem prispevku bom predstavila nekaj primerov dobre prakse, kako popestriti pouk z različnimi gibalnimi dejavnostmi.

**KLJUČNE BESEDE:** učenja ob gibanju, zdravje, narava, tuje govoreči otroci

### LEARNING THROUGH MOVEMENT

#### ABSTRACT

The school that I come from has, besides Slovenia speaking kids, also a lot of foreign speaking children as well. The majority of foreign speakers are Roma people (10%) and the rest are immigrate kids (countries of origin such as: Kosovo, Bosnia, Greece, China,). We have to adapt our work methods do to the language barrier, but at the same it is also important not to side-track Slovenian speaking children. Paying attention to a language barrier is important, however in my opinion, even more crucial is to include learning through movement in our work. Not only do classes became more interesting, it has also been proven that people are able to memorize more, if only they are motivated for learning and are doing it while moving. The important aspect here is also health. Under the right circumstances, I like to have my classes in the nature, with moderate modification also inside the classroom. In my article I will present some examples of good practises and how to make lessons more interesting by including movement activities.

**KEY WORDS:** learning through movement, health, nature, foreign speaking children

## **1 UVOD**

Sem učiteljica razrednega pouka in 12 let poučujem v prvi triadi osnovne šole. Na šoli kjer delam, je populacija otrok zelo pestra. Ob Slovenskih otrocih najvišji del pripada Romskim otrokom (kar 10 %), vse več pa je tako kot po vsej Sloveniji tudi priseljencev (Hrvatje, Bošnjaki, Albanci, Kitajci, Grki ...). Osebnostno nisem presenečena, saj so preseljevanja po svetu povsem običajna, zato pričakujem, da bo tega vedno več.

V življenju smo vsak dan priča novostim iz sveta znanosti. V zadnjih nekaj desetletjih lahko skoraj dnevno občutimo razvoj na lastni koži. Zato se temu primerno spreminjajo tudi učne metode.

Učitelji, ki imajo za seboj vsaj nekaj let prakse se bi verjetno strinjali, da je v vsakem oddelku tudi vsaj en otrok s posebnimi potrebami, učnimi težavami, nenazadnje tudi nadarjeni, ki večkrat ne pridejo na vrsto.

Zaradi razvoja in narodnostne pisanosti, je potrebno temu primerno prilagoditi tudi stil poučevanja, hkrati pa otrokom na primeren način privzgojiti čut za strpnost, socialni čut in vrednoto spoštovanja. Samo frontalno poučevanje v prvi triadi nikakor ni več primerno. Že kot študentka sem se srečala z metodologijo Korak za korakom, trenutno se največ govori o frontalnem spremljanju, zelo stara je Montessori pedagogika, vmes pa lahko zasledimo še nekatere druge pristope (npr. Fit-pedagogika, Model roke, Skrivnostnost...). Skupni imenovalac vseh metodologij je aktivno vključevanje učencev v pouk, veliko gibanja, izkustveno učenje, učenje na prostem, individualizacija.

Glede na zaznavnost učencev ločimo le te na 3 tipe: vidni ali vizualni tip, slušni ali avditivni tip ter, gibalni ali kinestetični tip učenca. Naš pouk je nemogoče usmeriti le v en tip, lahko pa primerno poskrbimo za vsakega. Tokrat se bom usmerila v dejavnosti ki bolj ležijo kinestetičnim tipom, izkušnje pa kažejo, da te dejavnosti radi počno tudi ostali učenci.

V prispevku želim predstaviti nekaj primerov dobre prakse. Odločila sem se za enostavne igre, ki jih velikokrat uporabljam in so se izkazale za zanimive in zabavne. Nekatere razvijajo umski razvoj, nekatere vrednote, nekaj pa je sprostitev, kar je velikega pomena za učenje kasneje. Predvsem pa je dobro to, da se med dejavnostmi prepletajo različna področja – medpredmetno povezovanje.

## **2 GIBANJE SKOZI UČENJE**

V nadaljevanju bom predstavila nekaj iger, ki jih redno uporabljam pri pouku. Nekatere se da lepo prirediti marsikateri učni snovi. Možno jih je uporabljati v učilnici, na igrišču, v telovadnici, v gozdu itn. Omenim naj še, da si v kolektivu v katerem delujem, rade izmenjamo izkušnje in primere dobre prakse. Tako se igre/dejavnosti širijo od ust do ust. Niso iskane po literaturi.

Pred začetkom vsake dejavnosti, ki jih počnem z otroki, poudarim, da je potrebno dosledno upoštevati pravila, saj drugače lahko igra ne uspe. Velikokrat se tudi to zgodi, pa moremo ponoviti od začetka.

## **A) BRALNE NALOGE - OČESNA GIMNASTIKA OZ. VAJE ZA RAZVIJANJE PERCEPCIJE**

V tretjem razredu že več let izvajamo bralni trening. Avtorica tega treninga je Sonja Pečjak. Pomembno se mi zdi, da tudi kadar učenci delajo statične bralne naloge, pred ali med tem naredijo enostavne vaje za preprečevanje utrujenosti oči. Učenci pri tem premikajo le oči, nikakor ne cele glave. Vaje so obračanje oči iz levega v desni kot, kroženja oči (levo, pogled v čelo, desno pogled v nos), povezano kroženje v obe smeri. Vaje ponovimo tudi tako, da si oči pokrijemo.

## **B) BRANJE NA POLIGONU**

To dejavnost lahko uporabljamo pri utrjevanju snovi pri spoznavanju okolja, pri tem pa učenci urijo branje in tvorjenje povedi.

**Potek:** Po razredu kjer so stoli, mize, torbe, igrače... se učenci premikajo (lahko po štirih, lahko vzvratno,... ) ter iščemo besede na barvin lističih (vsak pobira lističe le ene barve). Ko vse poberejo, se zberejo otroci z enakimi barvami in iz danih besed sestavijo poved, trditev, ki je povezana s učno snovjo.

## **C) VRSTE POVEDI**

**Potek:** Vrste povedi utrjujem tako, da se dogovorimo, da za pripovedne povedi stojimo na mestu (noge so kot pika), roke so ob telesu, pri vzklični povedi se učenci postavijo s stegnjenimi rokami nad glavo (klicaj), pri vprašalnih pa počepnejo (zvitni so kot vprašaj). Učencem govorim povedi, oni pa se postavijo v pravilen položaj.

Nič ni narobe, če učenci pogledujejo okoli in si tako pomagajo, saj se tako učijo. Ko je snov dobro utrjena, se igro igramo na izločanje. Učenci so zelo motivirani in hitro usvojijo vrste povedi in končna ločila.

## **D) UTRJEVANJE BESEDILA NA PAMET (PESEM)**

Pri pesmicah otrokom pustim, da utrjujejo po svoje. Nekateri imajo najraje mizo, berilo in mir, veliko pa je takih, ki jim tako učenje ne ustreza. Nekdo mora pesem poslušati in se ob tem vrteti, nekdo jo bere med hojo in ponavlja, nekateri se učijo v parih ali manjših skupinah. Nekateri se jo učijo po asociacijah, bodisi ob slikah, bodisi ob gibih, ki si jih izmislijo za besede. Da učenci najdejo sebi najboljši slog učenja, jim predstavim več možnosti.

## **E) ODPLEŠI ZGODBO - PLESNO/GIBALNO IZRAŽANJE**

Nadgradnja risanja s telesom je plesno, oziroma gibalno izražanje. Pri tej dejavnosti manjša skupina učencev (3-5) določijo enega, ki jim bo s svojimi gibi izrazil pravljico, ki jo zelo dobro poznamo. Pri tem si lahko pomaga z zvoki, ki niso govor. Učenci pri te dejavnosti neizmerno uživajo, res pa je, da so začetki za nekatere težki.

## **F) RIŠEMO S TELESI**

V prvem in drugem razredu sem to metodo uporabljala predvsem pri učenju črk in števil, v tretjem razredu pa lahko z malo domišljije to uporabljam pri spoznavanju okolja. Na primer pri učenju delov rastlin. Manjšim skupinam naročim naj z njihovimi telesi narišejo zvonček. Vedeti morajo katere dele ima zvonček in jih narediti, čim bolj podobno rastlini. Učenci, ki se do tedaj niso naučili delov zvončka, se bodo tedaj zagotovo, saj bodo za to poskrbeli vrstniki (vrstniško učenje). Velikokrat se postavijo celo tako, da barve oblačil pašejo k nalogi.

## **G) POIŠČI, PRIDI NAZAJ, REŠI IN POROČAJ**

Idejo za to nalogo sem dobila na enem izmed predavanj o Montessori pedagogiki. Učenec (lahko tudi dvojica ali manjša skupinica) ima pred seboj učni list, do odgovorov pa mora priti sam(-i), s pomočjo gradiva, ki je bodisi v razredu, bodisi v knjižnici, računalniku... V prvih korakih te metode, so bili odgovori lažje dostopni in vedno je bilo poskrbljeno, da je v skupini kakšen učenec, ki bo skupino ponesel. S časom, sem učencem ponudila težje naloge. Zelo pomembno pa je to, da si knjige učenci ne smejo prinesiti k mizi in odgovor prepisati, ampak si podatek zapomniti, hoditi nazaj do lista in ga napisati. Nalogo lahko otežimo, da učenci iščejo podatke v sosednjem razredu, knjižnici. Še malo bolj pa lahko pot nazaj začnimo s kakšno gibalno nalogo (počepi, poskoki, mini poligon).

Variacije te metode se lahko izpeljejo pri vseh šolskih predmetih. Zelo uporabno je to pri učencih s slabšo koncentracijo, saj ga metoda prisili, da si zapomni nalogo, poišče rešitev in jo pomni vse do lista, kjer jo zapiše.

## **H) RAČUNAMO Z ŽOGO**

**Cilji:** S to igro učenci urijo enostavne računske operacije (seštevanje, odštevanje, množenje, deljenje). Stojijo v krogu (priporočljive so manjše skupine). Prvi učenec pove račun, poda žogo naslednjemu in ta pove rezultat. Ostali preverijo pravilnost rezultata in sedaj, ta ki je pravilno odgovoril, postavi nov račun naslednjemu. Igra traja koliko časa želimo. Vmes lahko skupine premešamo.

Dejavnost lahko diferenciramo tako, da naredimo **homogene skupine** (boljše skupaj – trenirajo zahtevnejše račune, šibkejše skupaj – trenirajo osnove; občasno naredim tudi tako, da so

Romski učenci skupaj in se igrajo igro v svojem jeziku, to naredim kadar je v razredu Romska koordinatorka in lahko preverja pravilnost rešitev).

## **I) OSTANI V RITMU**

Igro lahko izpeljemo pri ponavljanju različnih snovi. Na primer soda in liha števila, parna in neparna števila, zaporedja, naštevanje večkratnikov, zlogovanje, učenje besedila/deklamacij... Zato so cilji pri vsakem predmetu drugačni, pomen pa je v tem, da med gibanjem pomnijo zahtevano snov.

**Potek:** Učenci hodijo v krogu po učilnici. V začetku vodja določi počasen ritem (ob tem lahko ploska). Izberimo si večkratnike števila 6. Prvi začne s 6, drugi 12, tretji 18, do 60. Igro lahko otežimo in gremo nazaj. Zelo pomembno je, da vodja ne določi prehitrega ritma, da se učencem igra ne upre.

## **J) SIMETRIČNO GIBANJE**

Učenci pri tej dejavnosti spoznavajo pojem simetrija, ter urijo orientacijo v prostoru. Razdelim jih v pare. Stojita drug ob drugemu. Prvi naredi gib, drugi pa mora gib narediti enako, le na drugo stran. Pridemo do pojma simetrija. Sposobnejši učenci se naučijo tudi krajših koreografij.

## **K) IGRE S ŠTEVILI, MNOŽICE**

Učenci iz škatle izvlečejo, števila, ki sem jih pripravila že prej. Nato jim dam različne naloge:

V ta prostor se postavite vsi:

- s sodimi (lihimi) števili,
- s števili višjimi od 53 in nižjimi od 68
- ki imate večkratnike števila 3...

Variacije:

- s svojim številom se postavijo v pare, primejo za roke ter oba števila seštejeta, odštejeta, množita, delita...nato se postavita v primeren prostor,
- igramo se lahko s podmnožicami. Učencem dam dve navodili (npr. na presek se postavite tisti, ki imate soda števila in so hkrati tudi večkratniki števila 3).

## **L) ORIENTACIJA NA LISTU IN V PROSTORU**

To metodo velikokrat uporabljam pri športu, občasno pa tudi pri spoznavanju okolja. Učenci se naučijo brati legendo, sami pripravijo bodisi telovadnico, bodisi prostor za poizkuse, se znajo orientirati na listu, ter to prenesti na prostor, ter sami pospravijo pripomočke na za to točno določen prostor.



Na trše liste, ki jih tudi plastificiram (zaradi večkratne uporabe) narišem, katere pripomočke morajo otroci prinesiti iz shrambe in kam jih morajo postaviti (postavijo poligon). Navadno sama določim naloge na poligonu, večkrat pa za to zadolžim tudi učence.

### **M) MAČKE IN MIŠKE**

Učenci se postavijo v pare. Po dva se primeta pod roko in s tem tvorita »zaklep«. Določimo mačko, ki lovi in miško, ki beži. Ko mačka ujame miško, se vlogi zamenjata. Lahko pa se miška prime zaklepa in s tem, učenec, ki je na drugi strani postane miška. Da je igra še bolj pesta, lahko s časom dodamo pare mačk in mišk, tako morajo učenci dobro spremljati potek igre, saj morajo vedeti, kdaj morajo koga loviti ali pred kom bežati.

### **N) SEM ŽE NA VRSTI?**

**Potek:** Učenci stojijo v krogu, vedno v enakem zaporedju. Tako si morajo zapomniti kdo je na njihovi levi in desni strani. Vedno isti začne igro in vedno poda istemu učencu. Tako žoga naredi vedno enako pot. Dejavnost otežimo tako, da v igro pošljemo vedno večje število žog.

Igro lahko izpeljemo kjerkoli. Lahko je to za motivacijo pri športu, lahko pa le kratek odmor med poukom, da se učenci sprostijo. Potrebujemo le 5 žog. Izkušnje so pokazale, da se na začetku lovijo, kasneje pa so učenci zelo ponosni, ko jim uspe igro zaključiti s petimi žogami.

Učenci morajo osredotočeno spremljati potek igre in s tem si urijo koncentracijo, vadijo podaje in lovljenje, ter gradijo socialne odnose, saj bo igra uspela le, če bodo vsi sodelovali.

### **O) GLASBA NAŠIH TELES**

Otroci že v vrtcu spoznajo svoje lastne instrumente, vendar na njih velikokrat pozabijo. Večji so in večkrat jih uporabljamo, bolj so izvorni. Kot primer jim rada pokažem video posnetek pevskih zborov, ki uporabljajo le lastne instrumente (npr. Perpetuum Jazzile – reklama za mineralno vodo). Pri pouku glasbe večkrat delamo nevihto, sami pa lahko raziskujejo in ustvarjajo nove melodije.

### **P) VODNI ODMORI**

Starejši so učenci, vedno več nalog je tudi statičnih. Seveda, trening branja in pisanja poteka v tej fazi predvsem za mizo. Zato je zelo pomembno, da v pouk vpletemo čim več odmorov (na približno 25 minut), saj je znanstveno dokazano, da si možgani v začetku zapomnijo bistveno več kot po dolgotrajnemu delu. Med odmorom imajo možgani priložnost, da si prej dobljeno snov uredijo. Pomembno je tudi, da med odmori pijejo vodo, saj se ob pomanjkanju vode zmogljivost možganov zmanjša za 20 odstotkov.

### **3 SKLEP**

Navedene dejavnosti so le del, ki jih uporabljam v šoli. Prepričana sem, da je pri poučevanju ključnega pomena dobro počutje vseh vključenih otrok, ter sprejemanje drugačnosti. Pri takšnih dejavnostih se stiki med otroki spletajo, ob tem pa se le-te tudi učijo.

### **4 ZAHVALA**

Zahvalila bi se rada OŠ Leskovec pri Krškem, ki svojim zaposlenim ves čas omogoča različna izobraževanja ter, da nam pri delu omogoča kar nekaj svobode. Zahvala velja tudi mojim sodelavcem za dobro sodelovanje.

### **5 LITERATURA IN VIRI**

[1] Gamm, R., Ehlert A. (2010). Izurite svoje možgane. Povečajte učinkovitosti svojega učenja in pomnenja. Ljubljana, Učila international

[2] Kraljič, D. (2001). Mojster, kako si se tega naučil? Učenje zaznavanja skozi igro. Ljubljana, Zavod RS za šolstvo

[3] Pečjak, S. (1993). Kako do boljšega branja. Tehnike in metode za izboljšanje bralne učinkovitosti. Priročnik za učitelje. Ljubljana, Zavod RS za šolstvo

## **RAZŠIRJENI PROGRAM PO MERI UČENCEV**

### **POVZETEK**

Osnovnošolsko izobraževanje obsega obvezni in razširjeni program. Temeljni namen razširjenega programa osnovne šole je vsem učencem in učenkam omogočiti celosten in zdrav osebnostni razvoj, razvijanje znanj in kompetenc za življenje v 21. stoletju. Dejavnosti razširjenega programa izhajajo iz potreb, želja, interesov, talentov učencev, so inkluzivno naravnane – ne izključujejo, temveč omogočajo vključenost vseh učencev, prispevajo k medsebojnemu sodelovanju, učenju sprejemanja različnosti, razvijanju talentov in nadarjenosti. V okviru razširjenega programa šola tako zagotavlja kakovostno nadgradnjo obveznega programa, usklajeno z izraženimi interesi in potrebami učencev, usklajeno s kadrovskimi in prostorskimi pogoji šole ter možnostmi, ki jih nudi lokalno okolje. S ponudbo dodatnih dejavnosti v okviru razširjenega programa šola nudi učencem kakovostno preživljanje prostega časa ter zdravega načina življenja.

**KLJUČNE BESEDE:** razširjeni program, potrebe in interesi učencev, ustvarjalno, inkluzivno, varno in zdravo učno okolje

## **EXTENDED PROGRAM THAT SUITS THE PUPILS**

### **ABSTRACT**

Primary education includes a compulsory and expanded program. The basic purpose of the extended primary school program is to enable all pupils to have a complete and healthy personality development. It also focuses on the development of skills and competences for living in the 21st century. Activities of an expanded program derive from the needs, wishes, interests, talents of pupils and are inclusively oriented - they do not exclude, but enable the participation of all pupils, contribute to mutual cooperation, pupils learn about accepting diversity, they develop skills and talents. In the context of an expanded program, the school ensures quality upgrading of the compulsory program, in accordance with the expressed interests and needs of pupils and in consideration of the school's personnel, spatial conditions, and the opportunities offered by the local environment. By offering additional activities within the expanded program, the school provides pupils with quality leisure activities and a healthy lifestyle.

**KEY WORDS:** expanded program, needs and interests of pupils, creative, inclusive, safe and healthy learning environment

## 1 UVOD

Osnovna šola v skladu z veljavno zakonodajo načrtuje in izvaja obvezni in razširjeni program. Temeljni namen razširjenega programa v osnovni šoli je vsem učenkam in učencem (v nadaljevanju učenci) nuditi zdrav in celosten osebnostni razvoj v skladu z njihovimi potrebami, željami, sposobnostmi, pričakovanji, upoštevajoč njihov individualni razvoj. Obenem prispeva k poglobljanju medsebojnih odnosov med učitelji in učenci, kar prispeva k večji motiviranosti in povezanosti. V okviru razširjenega programa šola tako zagotavlja kakovostno nadgradnjo obveznega programa, usklajeno z izraženimi interesi in potrebami učencev, usklajeno s kadrovskimi in prostorskimi pogoji šole ter možnostmi, ki jih nudi lokalno okolje. Prav tako razširjeni program nudi možnost razvijanja posebnih talentov in nadarjenosti učencev, ki jih v okviru obveznega programa ni mogoče poglobljeno razvijati.

Splošni cilji razširjenega programa tako obsegajo: smiselno in kakovostno nadgradnjo obveznega programa osnovne šole, usklajeno z interesi in potrebami učencev ter v skladu s pogoji šole, možnostmi vključevanja lokalnega okolja; inkluzivno, ustvarjalno in varno učno okolje za učenje, sprostitev, igro, druženje, počitek v času pred, po in med izvedbo obveznega programa; nudenje pogojev za uspešno samostojno učenje in pripravo na pouk; zagotavljanje širokega nabora učnih sredstev in pripomočkov (IKT); aktivno sodelovanje učencev pri načrtovanju, izvajanju, spremljanju ter evalvaciji dejavnosti razširjenega programa. Pri izvajanju razširjenega programa šola izhaja iz temeljnih načel razširjenega programa, ki temeljijo na splošnih načelih vzgoje in izobraževanja. Le-ta postavljajo učenca v ospredje učnega procesa, in so sledeča: načelo odprtosti, fleksibilnosti in izbirnosti razširjenega programa; načelo avtonomije in odgovornosti; načelo povezovanja, sodelovanja in timskega dela; načelo enakih možnosti ter upoštevanja potreb in interesov učencev; načelo formativnega spremljanja in spodbujanja samoregulacije; načelo spodbujanja ustvarjalnosti in inovativnosti; načelo stalnega strokovnega izobraževanja in usposabljanja.

Osnovna šola Miška Kranjca Velika Polana je bila na osnovi Sklepa o uvedbi poskusa »Uvajanje tujega jezika v obveznem programu in preizkušanje koncepta razširjenega programa v osnovni šoli« s šolskim letom 2018/2019 vključena v poskusno uvajanje koncepta razširjenega programa za obdobje 3 let, torej do leta 2021. V triletnem obdobju izvajamo vsebinski sklop razširjenega programa »Zdravje, gibanje ter dobro psihično in fizično počutje otrok«.

Zdravje, tako fizično kot psihično, je temeljna pravica vsakega posameznika. Z redno vsakodnevno telesno vadbo, zdravim prehranjevanjem, varnim okoljem in preventivnimi dejavnostmi poskušamo zagotavljati, tako šola kot družina, optimalno rast in razvoj otrok oz. učencev, spodbujati njihovo dobro počutje, krepiti zdravje in povečevati kakovost življenja. Ugotavljamo, da vse več otrok oz. učencev gibanje in igro na prostem zamenjuje za igro na računalnikih in drugih digitalnih napravah, kar posledično vpliva na njihov nezdrav fizični razvoj, saj večino prostega časa presedijo, k čemur pripomore tudi neredno in nezdravo prehranjevanje, torej prekomerno uživanje sladkih in slanih prigrizkov, sladkarij ter sladkanih pijač. Prav tako so s sodobnim načinom življenja učenci v današnjem času izpostavljeni različnim situacijam v ožjem in širšem okolju, v katerih se zaradi premalo znanj in izkušenj ne znajdejo oz. se ne znajo prav odzvati. Zato je ključnega pomena, da učencem v našem šolskem prostoru nudimo dejavnosti, ki pripomorejo k preprečevanju in odpravljanju negativnih

posledic današnjega načina življenja ter jim tako omogočamo zdrav način življenja. S ponujenimi dejavnostmi vsem učencem omogočamo zdrav telesni, čustveni, kognitivni in socialni razvoj, ki vpliva na dobro in zdravo počutje, predvsem pa ohranjanje ozaveščenih zdravih navad in pozitivnih stališč skozi vse življenje.

Šola je tako v izvajanju razširjenega programa v okviru vsebinskega sklopa »Zdravje, gibanje ter dobro psihično in fizično počutje otrok« pristopila k pripravi ponudbe dejavnosti v okviru treh sklopov programa, in sicer sklopa Gibanje, Hrana in prehranjevanje ter sklopa Zdravje in varnost. Poleg omenjenega vsebinskega sklopa se v okviru projekta izvajata na določenih šolah še dva vsebinska sklopa, in sicer »Kultura in tradicija« ter »Vsebine iz življenja in dela osnovne šole«. Učitelji so na osnovi potreb in želja učencev, ki so jih izkazovali, prostorskih zmožnosti šole in pogojev, ki jih nudi naše lokalno ter širše okolje, pripravili cilje in nabor dejavnosti oz. različnih vsebin, s katerimi je mogoče cilje dosegati, upoštevajoč smiselnost izvedbe v določenem vzgojno-izobraževalnem obdobju. Tako je nastal Izvedbeni model razširjenega programa, ki je v skladu z veljavnimi normativi in standardi ter sistemizacijo delovnih mest bil osnova za izračun ur oz. deleža delovnih mest novega koncepta razširjenega programa. Posredovan je bil na Zavod Republike Slovenije ter na Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport, ki sta po pregledu odobrila in posredovala pripadajoče število ur vseh elementov novega koncepta razširjenega programa za našo šolo.

Pri pripravi Izvedbenega modela razširjenega programa smo izhajali iz potreb, želja, interesov naših učencev in se potrudili ponuditi dejavnosti, ki bi učence pritegnile in v največji meri omogočale razvijanje njihovih močnih področij ter talentov. Upoštevali smo starost učencev oz. smiselnost izvajanja dejavnosti glede na vzgojno-izobraževalno obdobje, prav tako smo upoštevali kadrovske zasledbe oz. usposobljenost ter interese učiteljev, prostorske zmožnosti naše šole za nemoteno izvajanje dejavnosti ter možnosti sodelovanja z lokalnim okoljem, ki deluje stimulatивно in nam po svojih zmožnostih tudi pomaga. Za izvajanja sklopa Gibanje smo dodatno za polovični delovni čas za čas trajanja projekta zaposlili učiteljico športa. Ostale dejavnosti v sklopih Hrana in prehranjevanje ter Zdravje in varnost izvajajo zaposleni strokovni delavci šole, učiteljice razrednega pouka. V začetku novega šolskega leta smo z izvajanjem projekta najprej seznanili starše in učence, da so lahko interese, želje uskladili z drugimi dejavnostmi. Skrbno smo načrtovali tudi urnik izvajanja teh dejavnosti in poskrbeli za nemoteno izvajanje drugih oblik razširjenega programa – podaljšano bivanje. Prav tako smo pri pripravi urnika strmeli k temu, da imajo vsi učenci, vključujoč gibanje pri obveznem predmetu šport in obveznih izbirnih predmetih, eno uro gibanja svak dan, torej 5 ur gibanja na teden. Ponudba dejavnosti razširjenega programa je za šolo obvezna, za učence pa je vključitev prostovoljna.

Ponujene dejavnosti se med seboj tudi smiselno dopolnjujejo, povezujejo oz. prepletajo, kar omogoča fleksibilno izvajanje, pri čemer dejavnosti v posameznih sklopih in na posameznih področjih izvajamo tudi strnjeno.

Dejavnosti sklopa Gibanje v okviru vsebinskega sklopa »Zdravje, gibanje ter dobro psihično in fizično počutje otrok«.

<b>Dejavnost</b> <b>GIBANJE</b>	<b>Vsebine</b>	<b>Razred</b>	<b>Fond ur</b> <b>tedensko/</b> <b>letno</b>
<b>Prvošolska migalnica</b> Učenje osnovnih gibalnih vzorcev (gibalno izražanje in ustvarjalnost). Atletika (teki, skoki, meti, atletska abeceda, štafetne igre). Gimnastika (osnovni poligoni, koordinacijske vaje, poskoki, preskoki). Med enim ognjem. Pohodništvo (okolica šole). Florbal. Urbani športi (T-ball, rolanje, slack line).		1. razreda	1/35
<b>Gibalnica</b> Atletika (teki, skoki, meti). Gimnastika (parter, akrobacija). Nogomet (poligoni, igra). Med dvema ognjema (z eno, dvema in tremi žogami). Urbani športi (T-ball, rolanje, slack line).		2. in 3. razred	1/35
<b>Tudi jaz zmorem</b> Atletika (teki, skoki, meti). Gimnastika. Med dvema ognjema. Urbani športi (T-ball, rolanje). Pohodništvo (pohodi v okolici šole). Badminton.		4. razred	1/35
<b>Zdrav duh v zdravem telesu</b> Nogomet. Rokomet. Košarka. Badminton. Urbani športi (hokej na rolerjih).		5. in 6. razred	1/35
<b>Športamo skupaj</b> Atletika. Med dvema ognjema (dodgeball). Urbani športi (T-ball). Nogomet. Rokomet. Košarka.		6. in 7. razred	1/35
<b>Gimšpastika do zvezd in nazaj fantje</b> Vaje za moč. Gimnastika. Fitnes. Paintball. Odbojka (v dvorani in na mivki). Drsanje. Plezanje. Kajakarjenje.		5. do 9. razred	1/35
<b>Fit telo za vsako oko za dekleta</b> Vaje za moč. Fitnes. Aerobika. Paintball. Odbojka (v dvorani in na mivki). Drsanje. Plezanje. Kajakarjenje.		5. do 9. razred	1/35
<b>Minute za rekreacijo</b> Razgibavanje. Tehnike sproščanja. Nogomet.		1. do 5. razred 6. do 9. razred	3 X 20 min.

Med dvema ognjema.		
--------------------	--	--

Dejavnosti sklopa Hrana in prehranjevanje v okviru vsebinskega sklopa »Zdravje, gibanje ter dobro psihično in fizično počutje otrok«.

<b>Dejavnost</b>	<b>Vsebine</b>	<b>Razred</b>	<b>Fond ur tedensko/letno</b>
<b>HRANA IN PREHRANJEVANJE</b>			
<b>Vem, kaj jem in kako</b> Zaigrani krajši skeči, ob katerih se učenci naučijo, kako se pravilno vedemo, ko pridemo v jedilnico. Oblikovanje pravil vedenja pri mizi pred in med jedjo, ki jih bodo skušali čim bolj dosledno spoštovati in prenašati na družinske člane. Kviz o osnovnem bontonu pri jedi. Priprava pogrinjkov za različne priložnosti. Priprava zdravih in enostavnih obrokov bodisi za zajtrk, malico ali sladico (priprava jabolčnega kompota, jabolčnega soka, pečenih jabolk, sadni prigrizki iz mandarin, banan, bučnega namaza).		1. razreda	1/35
<b>Malčki higienoznalčki</b> Igrri: »Umijmo si roke«, »Pribor, naš prijatelj«. »Nabiramo, pobiramo in operemo sadje in zelenjavo z našega šolskega vrta« ter priprava zdravega prigrizka. Priprava zdravih enostavnih obrokov, kjer bo poudarek na higieni.		1. do 3. razred	1/35
<b>Mali kuharji</b> Obisk trgovine Mercator in ogled prehranskih izdelkov (pozorni na označevanje živil). Izdelava piramide zdrave prehrane. Predstavitev in ogled sezonskega sadja. Priprava sadnih nabodal v poljubni obliki (npr. ježki iz hrušk in grozdja). Predstavitev in ogled različnih žit in žitnih izdelkov ter peka rženega kruha. Predstavitev in ogled različnih vrst mleka in mlečnih izdelkov ter priprava kefirja oz. po dogovoru z učenci. Predstavitev različnih vrst mesa in rib ter priprava pečene ribe. Sestava zdravih, enostavnih, hitrih in zabavnih receptov, ki jih bomo zbrali v knjižici receptov. Priprava zdravega obroka, ki ga sestavijo učenci sami.		2. in 3. razred	1/35
<b>Veliki kuharji</b> Obisk trgovine SPAR in ogled prehranskih izdelkov (npr. živila brez glutena). Izdelava piramide zdrave prehrane. Predstavitev in ogled sezonskega sadja. Priprava sadnih prigrizkov. Predstavitev in ogled sezonske zelenjave in priprava solatnega krožnika. Predstavitev in ogled različnih žit in žitnih izdelkov ter priprava različnih vrst kruha, tudi brez glutena. Predstavitev in ogled različnih vrst mleka in mlečnih izdelkov ter priprava mlečnega namaza, tudi brez laktoze. Predstavitev različnih vrst mesa in rib ter priprava jedi iz teh živil. Sestavljanje različnih vrst jedilnikov (uporaba IKT). Priprava zdravega obroka, ki ga sestavijo učenci sami.		4. in 5. razred	1/35
<b>Mini master šef</b> Obisk šolske kuhinje in ogled priprave enega obroka. Izdelava oz. sestavljanje piramide zdrave prehrane, kjer bodo zložena živila za zdrave in uravnotežene obroke. Sestavljanje zdravih jedilnikov. Priprava zdravega zajtrka. Priprava zdravega kosila.		6. do 9. razred	1/35

Priprava zdrave malice. Priprava zdrave večerje. Priprava šolske malice za učence vseh razredov po predhodnem dogovoru s kuharjem. Priprava na regijsko tekmovanje za Zlato kuhalnico.		
---	--	--

Dejavnosti sklopa Zdravje in varnost v okviru vsebinskega sklopa »Zdravje, gibanje ter dobro psihično in fizično počutje otrok«.

<b>Dejavnost</b> <b>ZDRAVJE IN VARNOST</b>	<b>Vsebine</b>	<b>Razred</b>	<b>Fond ur</b> <b>tedensko/</b> <b>letno</b>
<b>Palček Polanski v zdravem okolju</b>	Palček Polanski na šolskem dvorišču (učenci po skupinah (barva listka) iščejo listke s črkami, iz katerih sestavijo gesla - okolja, kjer se bodo družili s palčkom). Palček Polanski raziskuje v parku Dežela štokelj (s pomočjo delovnega lista učenci samostojno raziskujejo po parku, spoznavajo so drevesne vrste, živali, hotel za žuželke). Palček Polanski na šolskem vrtu (pospravljjanje jesenskih pridelkov in priprava vrta za zimo). Prespimo v šoli s Palčkom Polanskim (nočni pohod s svetilkami, iskanje palčkovega presenečenja, večerja, priprava spalnega prostora, najljubša igrača, najljubša knjiga, pravljica za lahko noč, zajtrk, pospravljjanje, iskanje palčkovega sporočila na dvorišču, čajnica Palčka Polanskoga v parku Dežela štokelj). Palček Polanski spoznava pisatelja Miška Kranjca. Palček Polanski raziskuje v pri potoku Črncu. Palček Polanski in njegova (naša) skrb za čisto pitno vodo. Gradnja hišk iz materialov, ki jih odvrže narava. Ustvarjanje v učilnici na prostem s Palčkom Polanskim.	2. in 3. razred 4. in 5. razred	2/70
<b>Postal bom kolesar</b>	Učenci kot udeleženci v prometu (kolesar, pešec, sopotnik v avtu, avtobusu). Varna mobilnost (usvajanje znanj in veščin). Praktične dejavnosti ob vključevanju v promet. Spoznavanje in usvajanje prometnih pravil. Praktična vaja vožnje s kolesom v kraju. Priprava na kolesarski izpit.	5. razred	1/35

Z uvedbo poskusa »Uvajanje tujega jezika v obveznem programu in preizkušanje koncepta razširjenega programa v osnovni šoli« naša šola v okviru vsebinskega sklopa »Zdravje, gibanje ter dobro psihično in fizično počutje otrok« poskuša dosežati zastavljene cilje znotraj posameznih treh sklopov programa, poglobljati in nadgrajevati cilje obveznega programa osnovne šole, razvijati ustvarjalnost in inovativnost učencev, razvijati njihove delovne in učne navade, spodbujati razvijanje njihovim interesov, spretnosti, znanj, talentov, udejanjati načela individualizacije in spodbujati kakovostno preživljanje prostega časa ter zdravega načina življenja. S pozitivnim pristopom k uvedenemu poskusnemu projektu, dobrim in timskim sodelovanjem vodstva ter strokovnih sodelavcev, upoštevanjem želja, potreb, interesov učencev, skrbnim načrtovanjem in organizacijo izvedbe projekta, s sprotno evalvacijo in samorefleksijo rezultati projekta ne bodo izostali. Kljub temu da gre za poskusno uvajanje koncepta razširjenega programa in je, glede na začetno fazo projekta, o rezultatih preuranjeno



govoriti, je velik in pomemben pokazatelj, da delamo dobro in v pravi smeri, zadovoljstvo otrok oz. učencev, ki z velikim veseljem in v velikem številu obiskujejo dejavnosti razširjenega programa. Z inkluzivno naravnostjo, torej nudenjem možnosti vključitve vseh učencev k različnim dejavnostim glede na njihove lastne želje, interese, potrebe in sposobnosti, prispevamo k sprejemanju različnosti in razvijanju celostnega osebnostnega razvoja ter zdravega načina življenja naših učencev.

## **2 LITERATURA IN VIRI**

[1] Razširjeni program osnovne šole. Delovno gradivo. Zavod Republike Slovenije za šolstvo. Ljubljana, 2018.

[2] Formativno spremljanje v podporo učenju: priročnik za učitelje in strokovne delavce/Ada Holcar Brunauer (et al.). Ljubljana: Zavod RS za šolstvo, 2016.

[3] Ključne kompetence za vseživljenjsko učenje (2006): Zavod Movit na mladina, Nacionalna agencija programa Mladina.

[4] Izvedbeni model koncepta razširjenega programa OŠ Miška Kranjca Velika Polana 2018/2019 (interno gradivo).

## NADARJENI UČENCI IN ENERGIJSKA VREDNOST ŽIVIL

### POVZETEK

Energijska vrednost živil - kaj to pomeni? Katero živilo ima največ energijske vrednosti? Vse to in še več smo se spraševali pred izdelavo raziskave. Zanimalo nas je, če se energijske vrednosti res razlikujejo v tolikšni meri, kot piše v različnih knjižnih literaturah in na spletu in ali je to možno dokazati na podlagi poskusov v šolskem laboratoriju. Zanimalo nas je tudi, ali bodo naše ugotovitve enake oziroma podobne, kot je to zapisano na spletu? Z energijo toplote, ki je nastala pri sežigu, smo segreli določeno količino vode ter s pomočjo enačb in že znane specifične toplote vode izračunali nastalo energijo pri sežigu. S tem smo dokazali različne energijske vrednosti živil. Energijske vrednosti živil so si zelo različne, zato je pomembno, da smo pri izbiri hrane in s tem energijske vrednosti previdni.

**KLJUČNE BESEDE:** energijska vrednost, eksperimenti, sežig, živila, oreščki, žita in žitni izdelki, sladkarije

## GIFTED STUDENTS AND ENERGY VALUE OF FOOD

### ABSTRACT

Energy value of food – what does it mean? Which food has the highest amount of calories? We had wondered about this before we started the research. We were interested in whether the energy value really differ to such an extent as it is written in various books and websites and whether this can be proven on the basis of experiments in the school laboratory. We were also interested in whether our observations were identical or similar to those stated on the internet. With heat energy that was generated from the incineration we warmed up a certain amount of water, and with the help of the equation and already known specific heat of water we calculated the amount of energy generated from the incineration. With this we proved energy value of various food. Energy value among different food is varied greatly, so it is important that we are cautious about the choice of food and its energy value.

**KEY WORDS:** energy value, experiments, incineration, food, nuts, cereals and cereal products, sweets

## 1 UVOD

Otroci oziroma učenci se v času osnovnošolskega izobraževanja srečujejo z naravoslovnimi vsebinami že od vstopa v šolo. Z učenci, ki kažejo nadarjenost in interes s področja naravoslovja, smo izvedli raziskavo energijske vrednosti različnih živil, kot so oreščki, žita in žitni izdelki ter različne sladkarije.

Narediti smo hoteli primerjavo med javno znanimi in izmerjenimi energijskimi vrednostmi živil ter dokazati, da se energijske vrednosti živil med sabo razlikujejo.

## 2 ENERGIJSKA VREDNOST ŽIVIL

Energijske vrednosti živil so podatki, ki nam povedo, kakšne so vrednosti hranil iz katerih je živilo sestavljeno in koliko določenega hranila to živilo vsebuje. Podatki o hranilni vrednosti živil se lahko med posameznimi viri razlikujejo, saj je le-ta odvisna od več dejavnikov, kot na primer: podnebje in tla, kjer rastlina raste, hrana, s katero se žival prehranjuje, itd. [1]

**Tabela 1:** Energijska vrednost živil.

Vrsta živila	Voda [g]	Beljakovine [g]	Maščobe [g]	Ogljikovi hidrati [g]	Energijska vrednost [Kcal]
indijski oreščki	5,25	18,0	44,0	30,0	553,0
arašidi, surovi	4,0	24,3	49,0	8,6	570,0
mandlji	5,0	16,9	53,5	4,3	565,0
kruh, pšenični, beli	40,0	8,0	2,0	46,0	234,0
kruh, pšenični, črni	40,0	8,0	2,0	43,0	222,0
pšenična moka, bela	13,0	9,8	1,2	80,1	350,0
ržena moka	13,0	8,0	1,0	73,0	333,0
čokolada, jedilna	1,8	7,9	39,7	46,8	475,0

Opomba: Vrednosti veljajo za 100 g živila.

## 3 METODE DE LA

Pri raziskovalnem delu smo si pomagali z naslednjimi metodami:

- delo z literaturo,
- priprava vzorcev različnih vrst oreščkov, žita in žitnih izdelkov ter sladkarij za sežig izvajanje meritev,
- tehtanje vzorcev in merjenje temperature,
- določanje energijske vrednosti s sežigom in ponovno tehtanje,
- obdelava podatkov in
- analiza rezultatov.

## 4 LABORATORIJSKO DELO

Za izvedbo eksperimentalnega dela v šolskem laboratoriju smo uporabili naslednjo laboratorijsko steklovino in pripomočke: čaše, bučke, polnilno pipeto, žogico za pipetiranje, stojalo, mufo in prižemo.

Kot pripomoček za merjenje temperature smo uporabili Vernier LABQ LabQuest. Dobljene podatke smo obdelali z računalniškim programom LoggerLite 1.9.1 ter jih prenesli v Microsoft Word 2010 v nadaljnjo obdelavo.



Slika 1: Vernier LABQ LabQuest.

### A) IZBIRA RAZLIČNIH VRST ŽIVIL

Za izvedbo poskusov so bile izbrane različne vrste živil, odločali pa smo se na podlagi višjih energijskih vrednosti na podlagi tabele, podane v 2. točki prispevka ter zmožnosti izvedbe eksperimentalnega dela – poskusov in meritev v šolskem laboratoriju.

Oreščki: indijski oreščki, arašidi in mandeljni

Žita in žitni izdelki: suhi pšenični črni kruh, makaroni, krekerji in preste

Sladkarije: čokoladne kroglice



Slika 2: Izbrane vrste živil.

### B) PRIPRAVA VZORCEV ŽIVIL ZA DOLOČANJE HRANILNE VREDNOSTI

Odločili smo se za vzorce, katerih teža bo med 1 in 1,5 grama. Pri izvedbi glavnih meritev, kot je tehtanje in sežig vzorcev ter merjenje spremembe temperature pri gorenju, smo uporabili 20 mL vode, saj v nasprotnem primeru voda zavre ali pa je sprememba temperature izredno majhna, s tem pa tudi točnost rezultatov. Pri oreščkih (indijskih oreščkih in mandljih) smo uporabili vsaj 60 mL vode, saj je oddana toplotna energija v primerjavi z drugimi živilami dosti večja.

## 5 REZULTATI IN UGOTOVITVE

Pri laboratorijskem delu smo pri sežigu živil merili spremembe mase živil in spremembo temperature vode. Podatki meritev mase živil na začetku in koncu izvedbe poskusov ter spremembe temperature so zbrani v tabeli ter podkrepjeni z grafi za vsako živilo posebej.

Za vsako izmed živil smo opravili 3 meritve ter naredili izračun oddane energije in izračunali povprečno energijo.



Slika 3: Sežig in izvajanje meritev.

### A) MERITVE IN IZRAČUNI – SUHI PŠENIČNI ČRNI KRUH

Tabela 2: Meritve – suhi pšenični črni kruh.

Suhi pšenični črni kruh	masa (začetna) [g]	masa (končna) [g]	$\Delta m$ [g]	volumen (voda) [mL]	temp. (začetna) [°C]	temp. (končna) [°C]	$\Delta T$ [°C]
1.	1,44	0,80	0,64	20	26,1	52,8	26,7
2.	1,52	0,66	0,86	20	26,5	63,4	36,9
3.	1,12	0,61	0,51	20	26,0	44,4	18,4

### B) MERITVE IN IZRAČUNI – ČOKOLADNE KROGLICE

Tabela 3: Meritve – čokoladne kroglice.

Čokoladne kroglice	masa (začetna) [g]	masa (končna) [g]	$\Delta m$ [g]	volumen (voda) [mL]	temp. (začetna) [°C]	temp. (končna) [°C]	$\Delta T$ [°C]
1.	1,07	0,22	0,85	20	27,5	67,7	40,2
2.	1,06	0,20	0,86	20	26,3	65,9	39,6
3.	1,10	0,23	0,87	20	26,3	69,6	43,3

### C) MERITVE IN IZRAČUNI – KREKERJI

Tabela 4: Meritve krekerji.

Krekerji	masa (začetna) [g]	masa (končna) [g]	$\Delta m$ [g]	volumen (voda) [mL]	temp. (začetna) [°C]	temp. (končna) [°C]	$\Delta T$ [°C]
1.	1,19	0,25	0,94	20	24,8	62,5	37,7
2.	1,18	0,22	0,96	20	25,2	63,4	38,2
3.	1,15	0,22	0,93	20	26,0	58,2	32,2

### D) MERITVE IN IZRAČUNI - MAKARONI

Tabela 5: Meritve makaroni.

Makaroni	masa (začetna) [g]	masa (končna) [g]	$\Delta m$ [g]	volumen (voda) [mL]	temp. (začetna) [°C]	temp. (končna) [°C]	$\Delta T$ [°C]
1.	1,30	0,28	1,01	20	25,0	62,3	37,3
2.	1,25	0,22	1,23	20	25,4	62,7	37,3
3.	1,20	0,33	0,87	20	24,8	62,4	37,6

### E) MERITVE IN IZRAČUNI – PRESTE

Tabela 6: Meritve preste.

Preste	masa (začetna) [g]	masa (končna) [g]	$\Delta m$ [g]	volumen (voda) [mL]	temp. (začetna) [°C]	temp. (končna) [°C]	$\Delta T$ [°C]
1.	1,00	0,22	0,78	20	24,6	49,6	25,0
2.	1,02	0,24	0,78	20	24,7	53,1	28,4
3.	1,01	0,22	0,79	20	26,6	50,8	24,2

### F) MERITVE IN IZRAČUNI – ARAŠIDI

Tabela 7: Meritve arašidi.

Arašidi	masa (začetna) [g]	masa (končna) [g]	$\Delta m$ [g]	volumen (voda) [mL]	temp. (začetna) [°C]	temp. (končna) [°C]	$\Delta T$ [°C]
1.	1,06	0,10	0,96	20	25,0	101,7	76,7
2.	1,00	0,11	0,89	20	25,0	94,9	69,9
3.	1,04	0,11	0,93	20	25,1	101,4	76,3

## G) MERITVE IN IZRAČUNI – MANDELJNI

**Tabela 8:** Meritve mandeljni.

Mandeljni	masa (začetna) [g]	masa (končna) [g]	$\Delta m$ [g]	volumen (voda) [mL]	temp. (začetna) [°C]	temp. (končna) [°C]	$\Delta T$ [°C]
1.	1,01	0,12	0,89	60	24,6	63,5	38,9
2.	1,27	0,13	1,14	60	25,1	66,2	41,1
3.	1,20	0,13	1,07	60	24,9	75,9	51,0

## H) MERITVE IN IZRAČUNI – ARAŠIDI

**Tabela 9:** Meritve indijski oreščki.

Indijski oreščki	masa (začetna) [g]	masa (končna) [g]	$\Delta m$ [g]	volumen (voda) [mL]	temp. (začetna) [°C]	temp. (končna) [°C]	$\Delta T$ [°C]
1.	1,45	0,18	1,27	60	24,4	74,7	50,3
2.	1,41	0,18	1,23	60	24,2	73,3	49,1
3.	1,42	0,17	1,25	60	25,3	75,3	50

## I) PRIMERJAVA IZMERJENE POVPREČNE ENERGIJSKE VREDNOSTI IN ENERGIJSKE VREDNOSTI IZ TABEL

**Tabela 10:** Primerjava izmerjene povprečne energijske vrednosti in energijske vrednosti iz tabel.

Živilo	Energijska vrednost $q(s) \left[ \frac{\text{kcal}}{100 \text{ g}} \right]$	Energijska vrednost iz tabel $q(t) \left[ \frac{\text{kcal}}{100 \text{ g}} \right]$	Razmerje $\frac{q(s)}{q(t)}$
suhi pšenični črni kruh	80,78	222	36,39 %
čokoladne kroglice	95,77	475	20,16 %
krekerji	76,64	421	18,21 %
makaroni	73,93	373	19,82 %
preste	66,31	280	23,68 %
arašidi	160,93	570	28,23 %
mandeljni	255,82	565	45,28 %
indijski oreščki	239,97	553,0	43,39 %

Iz tabele lahko razberemo, da so energijske vrednosti živil precej različne. Kot vidimo, vrednosti, dobljene na podlagi poskusov v šolskem laboratoriju, v večji meri sovpadajo z vrednostmi, dobljenimi na podlagi tabel.

Energijske vrednosti zapisane v tabelah in vrednosti, ki smo jih pridobili z izvedenimi poskusi, se razlikujejo, zato smo izračunali tudi razmerje.

## **6 ZAKLJUČEK**

Na spletnih straneh smo zasledili podatke hranilnih vrednosti ter jih primerjali z našimi ugotovitvami. Zanimalo nas je tudi, če je pomembna velikost ali teža živil, uporabljenih pri izvedbi eksperimentalnega dela.

Pri izvedbi eksperimentalnega dela smo prišli do raznovrstnih ugotovitev, kot na primer, da imajo oreščki največ energijske vrednosti zaradi vsebnosti maščob, da velikost oreščkov na energijsko vrednost živil ne vpliva, itd. Izvedba eksperimentalnega dela v šolskem laboratoriju je bila zanimiva in poučna, čeprav so dobljene vrednosti bile dosti manjše od vrednosti, zbranih v tabelah, kar pa lahko pripišemo napaki pri merjenjih.

Iz dobljenih rezultatov lahko sklepamo, da pri konzumiranju velike količine hrane oziroma posledično hranil z visoko energijsko vsebnostjo pripelje do pojava problematike s prekomerno težo mladostnikov, kot tudi starejših ljudi. Zato se je potrebno izogibati živil z visoko energijsko vrednostjo. [2]

## **7 LITERATURA IN VIRI**

[1] [http://www.vitalni.si/vsebina/24/0/45/Energetske\\_vrijednosti\\_namirnica.html](http://www.vitalni.si/vsebina/24/0/45/Energetske_vrijednosti_namirnica.html)  
(27. 9. 2018)

[2] Zittlau J. in Kriegisch N. (prevod Ernest Jeler in Boris Klun): Zdrava prehrana. Delo. Ljubljana: Prešernova družba, 2000



## Z GIBANJEM IN PREHRANO DO BOLJŠEGA POČUTJA

### POVZETEK

Na OŠ Podbočje se zavedamo, da je vzgoja za zdrav način življenja pomemben element dobrega počutja, uspeha in zadovoljstva s samim seboj. Zato posebno skrb namenjamo vzgoji za zdravje. Letos poteka pod geslom Zase skrbim, zdravo živim. Izvedli smo športni dan na omenjeno temo. Učence in starše bomo ozaveščali o pomenu gibanja, zdrave prehrane in higijene. Posebno pozornost bomo namenili higieni zob in skrbi za zdrave zobe. Čedalje več ljudi je pretežkih, prekomerna telesna teža pa slabo vpliva na zdravje. Tega se zavedamo tudi na naši šoli, zato namenjam večjo skrb učencem, ki imajo preveliko telesno težo. Od leta 1998 sodelujemo v projektu Zdrava šola. Z različnimi dejavnostmi spodbujamo, omogočamo in krepimo zdravje učencev, učiteljev in staršev na vseh področjih zdravja – telesnem, duševnem, socialnem in okoljskem. V prispevku bom predstavila nekaj dejavnosti, ki smo jih izvajali na naši šoli z namenom, da odpravljamo posledice negativnih vplivov sodobnega načina življenja in krepimo zdravje naših učencev.

**KLJUČNE BESEDE:** šola in zdravje, šola in projekti, zdrava prehrana, gibanje, debelost

## THOUGHT PHYSICAL EXERCISE AND HEALTHY FOOD TO WELL-BEING

### ABSTRACT

The Podbočje Elementary School is aware that education for a healthy lifestyle is an important element of well-being, success and personal self-satisfaction. Therefore, special attention is paid to health education. The motto of the current year is »Zase skrbim, zdravo živim« (»I take care of myself, I live healthy«). A sports day on that topic has already taken a place. In the future, pupils and parents will be informed about the importance of physical exercise, healthy diet and hygiene. Special attention will be paid to the dental hygiene. The number of overweight people is increasing, and being overweight has negative effects on health. Our school is aware of this fact, and therefore special attention is paid to the overweight students. Since 1998 we have been participating in the Zdrava šola project. Through various activities, students, teachers and parents are encouraged to strengthen their physical, mental, social and environmental health. This article presents some activities that were carried out at the school in order to eliminate the negative consequences of the modern way of life and to strengthen the health of the students.

**KEY WORDS:** school and health, school and projects, healthy diet, physical exercise, obesity

## 1 UVOD

Zdravo življenje je skupno ime za moder način življenja, v katerem človek naredi vse, kar je mogoče, za skladen in zdrav razvoj na telesnem, duševnem, duhovnem in skupnostnem področju. Če človek živi zdravo, naredi s tem vse, kar s svoje strani more, za svoje zdravje v širokem pomenu besede. Zavestna skrb za zdravo življenje je ena največjih človekovih dolžnosti. (Sto domačih zdravil za dušo in telo, 1990).

Na OŠ Podbočje se zavedamo, da je vzgoja za zdrav način življenja pomemben element dobrega počutja, uspeha in zadovoljstva s samim seboj, zato na naši šoli posebno skrb namenjamo vzgoji za zdravje. Ta letos poteka pod geslom Zase skrbim, zdravo živim. Izvedli smo športni dan na omenjeno temo. Učence in starše bomo ozaveščali o pomenu gibanja, zdrave prehrane in higijene. Posebno pozornost bomo namenili higieni zob in skrbi za zdrave zobe. Čedalje več ljudi je pretežkih, prekomerna telesna teža pa slabo vpliva na zdravje. Resne težave nastopijo, ko se odvečni kilogrami kopičijo in vodijo v debelost in z njo povezana bolezenska stanja. Tega se zavedamo tudi na naši šoli, zato večjo skrb namenjamo učencem, ki imajo preveliko telesno težo.

## 2 PREHRANA

Prehrana in način življenja pomembno vplivata na zdravje in počutje posameznika. Zdrava prehrana je še posebej pomembna v obdobju odraščanja. Ob zagotavljanju ustreznega psihofizičnega razvoja in zdravih prehranjevalnih navad, ki jih otroci in mladostniki pridobijo v tem obdobju, vplivajo na izbiro živil in način prehranjevanja tudi v kasnejšem življenjskem obdobju in s tem na zdravje v odrasli dobi. Ustrezna prehrana v vzgojno–izobraževalnih zavodih pa lahko vpliva tudi na izboljšanje kognitivnih zmožnosti učencev in dijakov, kar je še zlasti pomembno za uspešno delo. Šola ima idealno oz. pomembno vlogo pri vzgoji in izobraževanju s področja zdrave prehrane, pri oblikovanju zdravih prehranjevalnih navad in zdravega načina življenja. (Smernice za prehranjevanje v vzgojno–izobraževalnih zavodih, 2010).

Danes šolsko prehrano ureja Zakon o šolski prehrani – Ur. l. RS, št. 3/2013. Omenjeni zakon glede organizacije šolske prehrane med drugim določa, da morajo vzgojno–izobraževalne ustanove pri organizaciji prehrane upoštevati Smernice za prehranjevanje v vzgojno–izobraževalnih ustanovah, ki poleg zdravstvenega vidika opredeljujejo tudi vzgojno–izobraževalni vidik. Poleg organizirane prehrane v šoli otroci in mladostniki potrebujejo tudi vzgojno–izobraževalne dejavnosti, ki pripomorejo k oblikovanju zdravih prehranjevalnih navad in zdravega načina življenja.

Tudi v šoli lahko vplivamo na zdrave prehranjevalne navade učencev preko ustrezne in raznolike šolske prehrane, z uvajanjem ekoloških in lokalno pridelanih živil, z vsebinami, ki se skladajo z učnimi cilji in standardi znanja pri nekaterih naravoslovnih predmetih, s praktičnim delom pri pouku gospodinjstva ali sodobne priprave hrane ali pa s tem, da na posamezne dneve dejavnosti vključimo smernice zdravega prehranjevanja posamezne populacije. Pomembno je,

da otroke seznanimo s pozitivnim delovanjem zdrave in raznolike prehrane v času rasti in razvoja, saj prehranjevalne navade in izbira živil v otroštvu pogosto vplivajo tudi na kasnejša življenjska obdobja.

Nezdravo oz. neprimerno prehranjevanje, nezadostna telesna dejavnost in prekomerna telesna masa ter debelost predstavljajo ključni javno zdravstveni problem tudi v Sloveniji in to kljub temu, da je Slovenija še vedno ena izmed redkih evropskih držav, ki ima **sistemske urejen in organiziran sistem šolske prehrane**, ki ponuja možnost kakovostne prehrane za otroke in mladostnike.

Ko opazujem učence, še posebej tiste debelejše pri malici ali kosilu se sprašujem, ali vedo, da »grešijo«, ko se prepuščajo svojemu apetitu in uživanju hrane. Ob tem pozabljajo, kje je meja in koliko hrane pravzaprav potrebujemo. Posledica je prekomerno kopičenje teže in debelost, ki prinaša s seboj veliko število neugodnih posledic. O prekomerni prehranjenosti in debelosti se v zadnjem času govori vse pogosteje. Prekomerna prehranjenost je dosegla značilnosti epidemije, pojavlja se v vseh starostnih obdobjih.

Debel človek je v večji meri podvržen sladkorni bolezni, aterosklerozi in visokemu krvnemu pritisku, njegovo srce in ožilje so bolj obremenjeni. Težko diha, je okoren, težko se pripogiba, trpijo tudi spodnje okončine in sklepi, ki morajo nositi večjo težo.

Debelost preprečimo z zmanjšanjem vnosa in večjo porabo kalorij. Za to je potrebna samodisciplina in sprememba življenjskega sloga.

### 3 GIBANJE

Gibanje je katera koli gibalna dejavnost, pri kateri se poveča srčni utrip in pri kateri se za nekaj časa zaduhaš. Gibljemo se pri športu, šolskih dejavnostih, med igro s prijatelji ali med hojo v šolo. Tek, hitra hoja, rolanje, kolesarjenje, ples, plavanje, nogomet, pa tudi vrtnarjenje in druga hišna opravila ... vse to je gibanje. Pomembno je, da se giblješ vsaj eno uro na dan vsak dan v tednu. (Gibam se! Za mladostnike, 2009).

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. 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. Otroku, ki bo precej gibalno aktiven, se bo prek tega tudi naučil, da so za doseganje uspeha potrebni odločnost, disciplina in odrekanje. Telesna/gibalna dejavnost pozitivno vpliva tudi na razvoj kognitivnih sposobnosti. Kot so pokazale raziskave, si otroci, ki so gibalno zelo aktivni, prej in lažje zapomnijo novo snov, lažje sledijo pouku v šoli in imajo boljšo sposobnost koncentracije, poleg tega pa za šolsko delo porabijo manj časa kot drugi otroci. (Pomen rednega gibanja za otroke in mladostnike, 2010).

Gibanje je pomembna protiutež negativnim posledicam današnjega načina življenja, ki puščajo posledice tako na zdravju kot počutju posameznika. Otroke in učence moramo zato naučiti kdaj, kako in s katerimi dejavnostmi lahko nevtralizirajo negativne učinke in s tem vplivajo na kakovost bivanja. Vaje za krepitev in raztezanje vplivajo na učinkovitost mišičnega ustroja, vaje za stabilizacijo trupa preprečujejo bolečine v hrbtenici. Različne tehnike sproščanja in dihanja nas učijo kako sprostiti in umiriti telo in um ter pripraviti telo na premagovanje različnih izzivov. Vaje za čuječnost nas učijo zavedanja svojih misli, čustev, telesnih občutkov in namer, kar lahko otrokom in mladostnikom omogoča razumevanje samega sebe in zunanjega dogajanja. Z jutranjim razgibavanjem vplivamo na pospešeno dihanje in krvni obtok, s tem na boljšo prekrvavitev možganov in boljšo zbranost za učenje in ustvarjanje pri pouku. (Osnutek koncepta razširjenega programa v osnovni šoli, 2018).

V kombinaciji z ustrežno prehrano redna telesna/gibalna dejavnost varuje tudi pred prekomerno telesno težo in debelostjo, vpliva na splošno dobro počutje otrok in mladostnikov, na njihovo zdravje, krepi imunski sistem, preprečuje zgodnji začetek večine kroničnih nenalezljivih bolezni v dobi adolescence, izboljšuje spanec in varuje pred razvojem različnih odvisnosti. Otroci in mladostniki, ki se redno in dovolj gibajo, bodo aktiven življenjski slog bolj verjetno prenesli v odraslo dobo. (Pomen rednega gibanja za otroke in mladostnike, 2010).

## **4 DEJAVNOSTI ZA VAROVANJE IN KREPITEV ZDRAVJA NA ŠOLI**

### **A) PROJEKT ZDRAVA ŠOLA**

Projekt »Slovenska mreža zdravih šol« je sestavni del mednarodnega projekta »Evropske mreže zdravih šol«, ki je nastala na pobudo Svetovne zdravstvene organizacije, Sveta Evrope in Evropske komisije. Vanj je Slovenija vključena že od leta 1993. Zdrava šola je šola, ki zavestno, načrtno in usmerjeno promovira zdravje. Na OŠ Podbočje smo se leta 1998 pridružili slovenski mreži zdravih šol. Odločili smo se, da bomo z različnimi dejavnostmi spodbujali, omogočili in krepili zdravje učencev, učiteljev in staršev na vseh področjih zdravja – telesnem, duševnem, socialnem in okoljskem.

### **B) PROJEKT ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG**

»Zdrav življenjski slog« je projekt, namenjen osnovnošolski populaciji. Ta program spodbuja k večji športni aktivnosti in k skladnemu gibalnemu razvoju otrok, hkrati pa odpravlja negativne posledice sodobne družbe. Na naši šoli smo bili v projekt vključeni osem let. Projekt je omogočal učencem po dve dodatni uri športa na teden. S šolskim letom 2017/18 se je projekt zaključil. Z letošnjim šolskim letom smo vključeni v nov projekt RaP, v okviru katerega je tudi vsebinsko področje z naslovom »**Gibanje in zdravje za dobro psihično in fizično počutje**«. Mnoge študije dokazujejo, da je strokovno vodena, dovolj intenzivna, kakovostna in redna športna vadba edina dejavnost, ki lahko nevtralizira negativne posledice današnjega pretežno sedečega življenjskega sloga in neustreznih prehranjevalnih navad otrok in mladine.

### **C) PROJEKT SHEMA ŠOLSKEGA SADJA IN ZELENJAVE**

Na šoli skrbimo za zdravo in uravnoteženo prehrano. Že več let smo vključeni v projekt »Shema šolskega sadja in zelenjave«. Tako učenci enkrat do dvakrat tedensko, poleg rednih obrokov, dobivajo še sadje in zelenjavo. Projekt želi spodbuditi učence k pogostejšemu uživanju sadja in zelenjave. Učenci imajo, poleg rednih obrokov, enkrat tedensko na razpolago svež sadež ali zelenjavo. Projekt je finančno podprt s strani Evropske unije. Menim, da vključitev šole v ta projekt pripomore k oblikovanju bolj zdravih življenjskih navad in k odgovorni skrbi za lastno zdravje.

### **D) PROJEKT SIMBIOZA GIBA**

Pred štirimi leti se je naša šola pridružila vseslovenskemu projektu »Simbioza giba«, ki v športnem duhu poveže dve generaciji. K uram športa, vsako leto znova, prihajajo babice in dedki, in sicer, en teden v mesecu oktobru. Zanje pripravijo poseben program. Skupaj telovadijo na blazinah, si podajajo žoge, igrajo badminton in namizni tenis, mečejo na koš, se igrajo s padalom, izvajajo vaje na blazinah in na poligonu, se seznanjajo z vajami na velikih žogah, spoznavajo nove športe ter plešejo. Na koncu ure učenci odidejo v razrede in nadaljujejo s poukom, ostali udeleženci vadbe pa na zaslužen sok in kavico. Združevanje dveh generacij je zanimivo tako za otroke, ki so s ponosom telovadili s svojimi starimi starši, kot tudi za slednje, ki imajo priložnost spoznati dogajanje v naši telovadnici med poukom športa.

### **E) PROJEKT TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK**

Projekt »Tradicionalni slovenski zajtrk« izvajamo z namenom, da bi izboljšali zavedanje o namenu in razlogih za lokalno samooskrbo, pridelavo in predelavo ter v okviru sistema javnega naročanja spodbudili aktivnost zagotavljanja hrane, pridelane v lokalnem okolju.

Ta dan obeležimo dan slovenske hrane, s katerim želimo poudariti pomen zagotavljanja hrane iz lokalnega okolja. Vsako leto, vsak tretji petek v mesecu novembru, jutro pričnemo z mlekom, domačim šolskim medom, maslom, črnim kruhom in jabolki. Ta dan nas obiščejo okoliški čebelarji.

V letu 2016 smo temo obdelovali medpredmetno – že vse od začetka šolskega leta. Učenci od 6. do 9. razreda so se odpravili na ogled kmetij. Simončičevi, Jurečičevi, Jarkovičevi, Turkovi, Kramerjevi in Kuntaričevi so jim prijazno predstavili značilnosti kmetovanja pri njih. Učenci so lastnike kmetij spraševali o značilnostih obdelave kmetijskih površin, o usmerjenosti njihove kmetijske pridelave, o naravnih razmerah in pogojih ter o prodaji izdelkov. Oglad kmetij je bil le delček vsebine, ki so jo učenci na to temo medpredmetno obravnavali pri posameznih urah pouka vse do tretjega petka v mesecu novembru, ko se je tradicionalni slovenski zajtrk oz. dan slovenske hrane praznoval po vsej Sloveniji. Takrat smo pripravili razstavo vseh izdelkov, ki so nastali na to temo. Na sam dan smo na šoli razstavili nastale izdelke in pripravili nekatere jedi, ki so primerne za zdrav zajtrk. Ponudili smo jih učencem, ki so poleg teh jedi lahko jedli še med, maslo in mleko.

## **F) Z GIBANJEM IN PREHRANO DO ZDRAVJA**

V aprilu 2016 smo imeli športni dan z naslovom Z gibanjem in prehrano do zdravja. Delo je potekalo v več delavnicah. Učenci so izvajali različne športne aktivnosti, pripravljali sadna nabodala, ponazarjali zdrav krožnik, s pomočjo različnih internetnih strani so računali energijo, ki jo pridobimo s hrano in energijo, ki jo med dnevom porabimo. Tako so se prepričali, kolikšen je naš primanjkljaj ali ostanek energije. Na zelo nazoren način so ugotovili, zakaj imajo nekateri prekomerno težo, drugi pa prenizko. Učenci so sestavljali jedilnik s pomočjo prehranske piramide, spoznavali so pomen deklaracij na posameznih živilih ter se naučili živila razvrščati glede na vsebnost maščob, ogljikovih hidratov, beljakovin in drugo. Ob koncu dneva nam je o svoji uspešni poti v boju s preveliko telesno težo spregovoril vaščan Ivan Navoj in ob tem predstavil svojo knjigo Stopiti v lastne hlače.

Ivan Navoj je imel 240 kg, njegov cilj pa je bil zmanjšati telesno težo, vendar ne zaradi lepšega videza, ampak zaradi zdravja, največjega bogastva vsakega posameznika. Danes tehta 99 kg pri 178 centimetri višine. V dveh letih je izgubil okoli 140 kg in to brez kakršnihkoli umetnih substanc, dodatkov ali zdravil, na popolnoma naraven način. Izbral je naravno, domačo hrano, ki ga je pripeljala do zastavljenega cilja. V svoji knjigi Stopiti v lastne hlače pravi takole: »Pri človeku, ki tehta več kot 200 kilogramov, zelo dobrega zdravja ne moremo pričakovati, vprašanje je le, katero stopnjo so pri njem dosegle posamezne zdravstvene težave. Moja prekomerna telesna teža mi je povzročala veliko težav in bi o kakovosti življenja v običajnem smislu težko govoril. Kilogrami so se kopičili iz leta v leto, težave z zdravjem so se stopnjevale iz dneva v dan, hkrati pa se je občutno zmanjševala sposobnost za opravljanje osnovnih telesnih aktivnosti in vsakodnevnih opravil.« Zasplost, nenehna utrujenost, pomanjkanje energije so ga spremljali že leta. Poseben izziv so predstavljala dnevna opravila – vstajanje, umivanje zob, oblačenje, hoja po stopnicah, vožnja z avtomobilom, izbira primerne sedeža ... Težave so se kopičile, samostojnost je izginjala, vsak gib je bil zanj velik napor, povsod je potreboval pomoč. Dosegel je stopnjo, ki ga je prisilila, da je začel razmišljati o spremembi ... Po temeljitem poglobljenem razmišljanju je prišel trenutek odločitve. »Ne želim biti več takšen, kot sem zdaj, želim se spremeniti, želim živeti drugače. Želim izboljšati svoje zdravje, želim imeti manj kilogramov. Čas je za dejanja ...« (Stopiti v lastne hlače, 2015). Naredil je načrt in se ga dosledno držal. Izbral je plavanje, ki je bila edina telesna dejavnost, ki jo je v danih razmerah lahko izvajal. Spremenil je način prehranjevanja. »Sveža, uravnotežena hrana, raznovrstna po okusu, barvi in vsebini, je pravilo, ki se ga držim in od katerega ne bom več odstopil. Kriterij raznovrstnost, lokalni izvor, sezonskost, pristna preverjena kakovost so zame najbolj verodostojno zagotovilo, da bom užival manj škodljivo hrano.« (Stopiti v lastne hlače, 2015). Verjel je vase in v svoje početje. Ob koncu knjige pravi: »Moč je v nas samih, v vsakem od nas.« S svojimi bogatimi izkušnjami želi osvetliti pot do zdravega načina življenja.

## **G) ZASE SKRBIM, ZDRAVO ŽIVIM**

Vzgoja za zdravje v letošnjem šolskem letu poteka pod geslom »Zase skrbim, zdravo živim«. Izvedli smo športni dan z naslovom Zase skrbim, zdravo živim, ki je bil namenjen gibanju. Vsaka razredna skupnost je izdelala načrt, kako bo skozi šolsko leto izvajala prednostno nalogo.

Sledilo je gibanje. Učenci prve triade so odšli na pohod, vsi ostali učenci pa so aktivno sodelovali v štirih različnih oblikah vadbe, ki so jih vodili izkušeni vaditelji. Tako so se učenci seznanili s pilatesom, zumba, jogo in vodeno vadbo preko aplikacije na mobilnih telefonih ter spoznavali pomen gibanja za zdravje, dobro počutje, lepo držo, osebno zadovoljstvo. Domov so odšli bogatejši za prijetno izkušnjo in s spoznanjem, da je predvsem od nas samih odvisno, koliko in kaj bomo naredili za svoje zdravje in dobro počutje ter kako zdravo bomo živeli.

Že od začetka šolskega leta posvečamo večjo pozornost higieni zob, saj so rezultati tekmovanja za čiste in zdrave zobe na OŠ Podbočje že nekaj let zelo slabi. Tako si mlajši učenci umijejo zobe ob prihodu v šolo v času jutranjega varstva. Vemo, da je glavna skrb za zdravje zob v rokah staršev, a tudi mi poskušamo narediti korak več k izboljšanju stanja.

Učenci 6. razreda so pri pouku gospodinjstva izdelali prehranski semafor. Izbira živila s pomočjo "semaforja" temelji na sodobnih prehranskih smernicah, ki opozarjajo, da je treba zmanjševati dnevni vnos maščobe, sladkorja in soli. (Veš, kaj ješ? 2010). Za industrijsko pripravljena živila se informacija o izdelku nahaja na deklaraciji. S pomočjo prehranskega semaforja lahko primerjamo med seboj na videz podobna industrijsko pripravljena živila, ki pa se pomembno razlikujejo po prehranski ustreznosti. Te izdelke lahko glede na vsebnost sladkorja, maščob in soli razvrščamo po barvah. S "semaforjem" so se učenci naučili oceniti prehransko vrednost živil. (Izbirajmo zdravo in z glavo, 2008).

V prihodnje nameravam z učenci raziskati področje oglaševanja živil. Oglasna sporočila za prehranske izdelke pogosto nagovarjajo otroke, saj ti v številnih družinah pomembno vplivajo na nakupne odločitve. (Mami, tudi jaz bi to! 2017). Smiselno je omejevati trženje visoko mastne, sladke in slane hrane otrokom, saj uživanje tovrstne hrane vodi v razvoj prekomerne telesne teže in debelosti v otroštvu ter kroničnih nenalezljivih bolezni v odrasli dobi.

Zdrave prehranjevalne navade, ki jih otroci pridobijo v zgodnjem otroštvu, vplivajo na izbiro živil in način prehranjevanja tudi v kasnejših življenjskih obdobjih in s tem na zdravje v odrasli dobi.

## **5 ZAKLJUČEK**

Na OŠ Podbočje se zavedamo, da je vzgoja za zdrav način življenja pomemben element dobrega počutja, uspeha in zadovoljstva s samim seboj. Zato na naši šoli posebno skrb namenjamo vzgoji za zdravje.

Pomembno je, da na šolah načrtujemo in izvajamo programe in aktivnosti za varovanje in krepitev zdravja pri učencih. Tako delujemo preventivno, hkrati pa oblikujemo zdrav življenjski slog posameznika in populacije otrok na šoli. Z raznolikimi oblikami in metodami dela pri pouku, lahko učitelj že v najzgodnejšem šolskem obdobju učence usmerja v pridobivanje znanja in informacij o zdravem načinu življenja, ki so mu lahko v korist tudi v poznejšem obdobju. Predstavila sem naša prizadevanja na področju prehrane in gibanja otrok. Vse te dejavnosti zagotovo bogatijo življenje in delo šole, pri učencih pa pomembno vplivajo na prevzemanje odgovornosti za lastno zdravje.

## 6 LITERATURA IN VIRI

- [1] Drev, A., 2010, Pomen rednega gibanja za otroke in mladostnike, Pridobljeno 2. 11. 2018 s spletne strani [http://www.zdravjevsoli.si/index.php?option=com\\_content&view=article&id=169](http://www.zdravjevsoli.si/index.php?option=com_content&view=article&id=169)
- [2] Koprivnikar, H., 2009, Gibam se! Za mladostnike. Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.
- [3] Navoj, I., 2015, Stopiti v lastne hlače. Za zdravo življenje. Društvo ZPKZ Podbočje.
- [4] Osnutek koncepta razširjenega programa v osnovni šoli, 2018, Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
- [5] Ramovš, J., 1990, Sto domačih zdravil za dušo in telo, Mohorjeva družba Celje.
- [6] Simčič, I., et al: Smernice za prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih zavodih. Pridobljeno 2. 11. 2018 s spletne strani [http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/Prehrana/Smernice\\_prehrana\\_2010.pdf](http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/Prehrana/Smernice_prehrana_2010.pdf)
- [7] Šoštaršič Tomšič, A., Malešič, A., Peterman, M., Simčič, I., Fajdiga Turk, V., Gregorič, M., Gabrijelčič Blenkuš, M., 2008. Izbirajmo zdravo in z glavo. Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.
- [8] Zakon o šolski prehrani (Uradni list RS, št. 3/13, 46/14 in 46/16)
- [9] Zveza potrošnikov Slovenije, 2017. *Mami, tudi jaz bi to!* Pridobljeno 2. 11. 2018 s spletne strani <https://www.zps.si/index.php/trg-in-cene/oglaevanje/8640-mami-tudi-jaz-bi-to-9-2017>
- [10] Zveza potrošnikov Slovenije, 2010, *Veš, kaj ješ?* Pridobljeno 2. 11. 2018 s spletne strani [https://veskajjes.si/index.php?option=com\\_content&view=article&id=71:semafor-kaj-nam-pove&catid=32:semafor&Itemid=23](https://veskajjes.si/index.php?option=com_content&view=article&id=71:semafor-kaj-nam-pove&catid=32:semafor&Itemid=23)



## **NAŠ MINI ZELIŠČNI VRTIČEK**

### **POVZETEK**

Pri naravoslovnih učnih vsebinah opažam, da ima vse več otrok premalo stika z naravo, kljub temu, da živijo na podeželju. Vidi se, da »moderni otroci« ne pomagajo več toliko pri domačih opravilih, temveč svoj prosti čas preživljajo drugače (gledanje televizije, igranje igrice na igralnih konzolah, sestavljanje lego kock ...). Čeprav je v vsakdanjem življenju veliko govora o pomenu zdrave prehrane, lokalno pridelane hrane, je pomembno, da otroci dobijo tudi lastne izkušnje, kako pride hrana na mizo. Z otroki smo se odločili, da izvedemo projekt, kjer bomo vzgojili rastline - zelišča ter jih uporabili v prehrani. Preko različnih dejavnosti so otroci prišli do spoznanja, kaj rastline potrebujejo za življenje – vodo, toploto, svetlobo, zrak, zemljo. Izvedli smo projekt Naš mini zeliščni vrtiček, kjer smo zelišča, ki smo jih vzgojili tudi uporabili pri pripravi zdravih prigrizkov - namazov in solate. Otroci so z velikim veseljem sodelovali pri vseh fazah izvedbe in bili nad rezultati svojega dela navdušeni.

**KLJUČNE BESEDE:** vrtiček, zdravi prigrizki, izkustveno učenje

## **OUR MINI HERBAL GARDEN**

### **ABSTRACT**

When teaching natural science to children I have noticed that more and more children have little contact with nature, even though they live in the countryside. It seems that "modern kids" do not help as much at home as they used to, but rather spend their free time on different things (watching TV, playing games on gaming consoles, building LEGO bricks ...). Although in everyday life there is a lot of talk about the importance of a healthy diet, locally grown food, it is important that children also get their own experience of how the food comes to the table. With children we have decided to carry out a project where we will grow plants - herbs in particular, and use them in our diet. Through various activities the children have come to a conclusion of what the plants need for life - water, heat, light, air, soil. We have carried out the project named Our mini herbal garden, where the herbs we have grown were used for preparing our healthy snacks - spreads and salads. The children were happy to participate in all the stages of the project and were impressed by the results of their work.

**KEY WORDS:** garden, healthy snacks, experiential learning

## **1 UVOD**

Učenci na spomladanskih opazovalnih sprehodih opazijo marsikaj zanimivega, na plano privrejo zanimive ideje in ena od teh se je porodila tudi med nami in sicer, da v razredu oblikujemo mini vrtniček.

Med samim učnim procesom je bilo opaziti, da imajo otroci vedno manj stika z naravo, kljub temu, da živijo na podeželju. Marsikdo ne ve, iz česa zrastejo rastline, kar je posledica ne vključevanja otrok v razne oblike pomoči pri domačem delu, zato se mi je zdelo pomembno, da uresničimo idejo, ki se nam je porodila.

Namen mini vrtnička je bil, da otroci spoznajo krog od semena do uporabe rastlin v prehrani.

Otrok se s prehranjevalnimi navadami srečuje od svojega rojstva dalje. V obdobju otroštva nanje vpliva zgled staršev; otrok posnema njihove prehranjevalne navade. Zato so starši tisti, ki lahko pri otroku najbolj vplivajo na njegovo nadaljnje prehranjevanje in s tem tudi na njegov življenjski slog, od katerega bo dolgoročno odvisno tudi njegovo zdravje v odrasli dobi. V šolskem obdobju zgled staršev zbledi in se spremeni v zgled vrstnikov. V tem obdobju ima pri oblikovanju prehranjevalnih navad veliko vlogo tudi šola in šolski sistem. Otrok se začne prehranjevati tudi izven svojega doma, v šoli. Najtežje obdobje je obdobje odraščanja, adolescence, ko se pojavi puberteta, upiranje. Mladostniki sami izbirajo hrano, želijo biti neodvisni od staršev. Prav mladostniki potrebujejo za pravilno rast in razvoj največ zdrave prehrane, namesto tega pa zaužijejo preveč sladkorja, soli, slabih maščob. Mleko in vodo zamenjajo sokovi. (Pokorn 2005)

Otrok se prvih prehranjevalnih navad nauči v družini, naslednji vzor pa predstavljata vrtec in šola. Ena izmed glavnih človekovih pravic je prav pravica do zdravja (gibanja, zdrave prehrane). Veliko k temu lahko prispevamo tudi v šolah s svojim vzgledom in le tega prenašamo na učence in njihove starše.

Pravilno prehranjevanje nam omogoča optimalni razvoj, zdravje, odpornost, povečuje našo sposobnost ... Pravilno in zdravo prehranjevanje v otroštvu in mladosti je dobra popotnica za zdravo prehranjevanje v odrasli dobi.

## **2 NA OPAZOVALNEM SPREHODU**

Učenci so na opazovalnem sprehodu spomladi opazovali spremembe glede na jesen in zimo. Opazovali so cvetlice, trave, tla, jutranjo roso, brstenje dreves, prisluhnili so oglašanju živali, se pogovarjali o živalih, ki so se prebudila iz zimskega spanja, katere so se vrnile iz južnih krajev, prav tako so opazovali delo ljudi na vrtovih, njivah... V svoje opazovanje so vključevali različne čute ter tako celostno začutili in doživeli pomladne spremembe.

### 3 SEJEMO, SADIMO - SEMENA, PODTAKNJENCI

Učenci so v šolo prinesli različna semena (kreša, fižol, pomaranča, limona, sliva, avokado, jabolko) jih opazovali, primerjali med seboj ter jih razvrščali glede na kriterije (barva, oblika, velikost).

Izvedli smo poskus s krešo s pomočjo katere so ugotovili, kaj rastline potrebujejo za svojo rast.

#### 1. poskus: Opazujem rast kreše

Posejali smo vrtno krešo in lončke postavili na ustrezna mesta v učilnici: dva lončka na okensko polico, tretjega smo postavili v omaro. Na lončke smo nalepili etikete z znaki, da jih nismo med seboj zamenjali.

Učenci so napovedali, kaj se bo zgodilo z rastlinami, ki bodo na svetlobi in jih bomo redno zalivali; kaj z rastlinami, ki bodo na svetlobi in jih ne bomo zalivali ter s tistimi, ki ne bodo na svetlobi, pa jih bomo redno zalivali.

Tako so učenci prišli do spoznanja, da rastline za svojo rast potrebujejo svetlobo, toploto, vodo, zrak, zemljo. Svojo ugotovitev smo podkrepili še z drugim poskusom.

#### 2. poskus: Kako raste fižol?

Učenci so najprej opazovali kalitev fižola, potem so ga posadili v svoje lončke ter prav tako opazovali rast fižola ob upoštevanju spoznanja, da rastline za svojo rast potrebujejo svetlobo, toploto, vodo, zrak, zemljo.

Ko je bil fižol že precej velik, so ga odnesli domov ter presadili na domači vrt. Nekateri učenci so kasneje poročali, da so svoj fižol tudi jedli.

V lončke so posejali še semena limone, pomaranče, slive, avokada, jabolka ter posadili podtaknjence vijolice in fikusa (slika 1).



**Slika 1:** Posejali smo semena in posadili podtaknjence.

Za vse rastline so učenci skrbno skrbeli in kmalu so se pokazali rezultati. Vse rastline niso uspele, nekatere pa še danes krasijo naš razred.

Po poskusih smo bili pripravljeni na izvedbo mini vrtička. Dogovorili smo se, da bomo na vrtiček posejali zelišča ter tako oblikovali zeliščni vrtiček.

## 4 OBLIKOVANJE MINI ZELIŠČNEGA VRTIČKA

Z učenci smo se dogovorili, kaj vse potrebujemo (slika 2): semena, zemljo, lopatke, gredico... K sodelovanju smo povabili hišnika, ki je izdelal korito za naš vrtiček.



**Slika 2:** Pripravili smo vse potrebno za delo.

Ko smo dobili korito, smo se skupaj odločili, kako se bo naš vrtiček imenoval, kje ga bomo imeli in kaj vse moramo še postoriti. Učenci so delali po skupinah tako, da so vsi pripomogli k izdelavi in izgledu vrtička.

In kako je vse skupaj potekalo? Korito smo napolnili z zemljo, potem pa posejali baziliko, drobnjak, šetraj, majaron, krešo. Izdelali smo tudi kartice z imeni zelišč, ki so krasile vrtiček. Nabrali smo kamenčke in uredili gredice (slika 3). Učenci so izdelali še strašilo, ki je varovalo vrtiček pred »nepridipravi« (slika 4). Izdelali smo tudi tabelsko sliko, kjer so si starši in učenci drugih razredov lahko ogledali naše delo (slika 5).



**Slika 3:** Semena so posejana, označbe so narejene, gredice so oblikovane.



**Slika 4:** Uspelo nam je.



**Slika 5:** Tabela s sliko.

Naredili smo razpored po katerem so vsak dan skrbeli za vrtniček – zalivali in opazovali so, kako iz majhnega zraste veliko ter vnašali spremembe v opazovalni list.

Po dobrem mesecu in pol je vrtniček obrodil (slika 6). Zrasle so rastline in naše ideje so se širile naprej. Porodilo se je vprašanje: Kaj bomo naredili z zelišči?



**Slika 6:** Vrtniček je obrodil.

## **5 ZDRAV PRIGRIZEK: ZELIŠČNI NAMAZI IN SOLATA S KREŠO**

Odločili smo se, da naredimo zdrave namaze v katerih bomo uporabili zelišča z našega vrtnička. K sodelovanju smo povabili kuharja, kjer smo nabavili še ostale sestavine, ki smo jih potrebovali za uresničitev naših zamisli.

Učenci so spet delali po skupinah: sekljali zelenjavo, zelišča, kruh, pripravljali pogrinjke, pospravljali za seboj, ločevali odpadke ...

Izdelali smo naslednje namaze: koruzni, pesni, paprikin, skutni, čemažev, katere smo obogatili še z zelišči: drobnjakom, baziliko ... Za solato smo uporabili paradižnik, koruzo in krešo z našega vrtnička.

Učenci so z vso delovno vnemo pristopili in opravili nalogo tako, kot smo si jo zamislili. Po dveh urah dela, so poskusili namaze in solato (slika 7, 8), pripravili pogrinjek ter pojedli zdrav prigrizek (slika 9), pri katerem smo uporabili tudi nekaj sestavin iz našega zeliščnega vrtnička. Ostala zelišča smo podarili v šolsko kuhinjo.



**Slika 7:** Namazi in solata so pripravljene.



**Slika 8:** Brbončice na delu.



**Slika 9:** Pogrinjki in zdravi prigrizki so pripravljene.

## 6 ZAKLJUČEK

Izkustveno učenje vsebin s področja prehrane predstavlja za učence kakovosten način doseganja vzgojno-izobraževalnih ciljev.

Naučili so se:

- kako pomembna so čutila za sprejemanje dražljajev iz okolja;
- kako vzgajati rastline in kaj le te potrebujejo za rast;
- da je življenje živih bitij odvisno od drugih bitij in nežive narave;
- kako sodelovati drug z drugim;
- da je potrebno za izvedbo določene dejavnosti stvari pripraviti in po dejavnosti pospraviti za seboj;
- kako lahko tudi sami pripomorejo k zdravemu načinu prehranjevanja ...

Ljudje se v življenju največ naučimo z izkušnjami. Določene razlage, interpretacije in teorije

lahko sprejmemo kot pravilne, vendar vanje verjamemo šele, ko mišljenje potrdimo z izkušnjo (Mijoč, 2000).

Izkustveno učenje je povezava med teoretičnim ter praktičnim delom in kot tako omogoča obliko učinkovitejšega dojetanja in spoznanja. Pri tem pa je pomembno, da znamo o situacijah in dogodkih razmišljati, razglabljati in jih reflektirati. Težko se učimo iz izkušnje, če je ne ocenimo in ji ne pripišemo pomena, cilja in naših pričakovanj. Neposredna praksa je seveda nujna za izkustveno učenje, ni pa dovolj. V vsaki situaciji moramo biti navzoči tako telesno, kot miselno. Šele potem se znamo iz izkušenj tudi učiti (Selinšek, 2012).

Pomen pojma izkustveno učenje najbolje opiše star kitajski pregovor, ki pravi:  
*Povej mi in bom pozabil, pokaži mi in se bom spomnil, vključi me in bom razumel.*

Izkušnje, ki so jih učenci pridobili so bile pozitivne. Imeli so možnost ustvarjalnega dela in spoznavanja novih vsebin. Ob delu so dobili izkušnjo, da za svoje zdravje lahko veliko naredijo tudi sami.

Z izvedbo mini vrtička so bili učenci zadovoljni. Meni kot mentorju pa so se utrnile nove ideje, ki jih bom preizkusila v prihajajoči generaciji.

## **7 LITERATURA IN VIRI**

- [1] Bertalanič M., Bertalanič Z. (2014): Izkustveno učenje, Ljubljana, Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta.
- [2] Gabrijelčič Blenkuš M., Pograjc L., Gregorič M., Adamič M., Čampa A. (2005): Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah (od prvega leta starosti naprej), Ljubljana, Ministrstvo za zdravje.
- [3] Grošelj N, Ribič M. (2016): Lili in Bine 3 – učbenik za spoznavanje okolja v 3. razredu osnovne šole, Ljubljana, Založba Rokus Klett.
- [4] Kolar, M. (2011): Spoznavanje okolja, Učni načrt. Ljubljana: ZRSS.
- [5] DACH Referenčne vrednosti za vnos hranil. (2004): Ljubljana, Ministrstvo za zdravje.
- [6] Fotografije so iz osebnega arhiva Melite Bračko Hakl.

## »BRIHTNE BUČKE« – PREDSTAVITEV DELA Z NADARJENIMI UČENCI

### POVZETEK

V zadnjem desetletju se je v slovenskih osnovnih šolah začelo obdobje bolj sistematičnega dela z nadarjenimi učenci. V prispevku predstavljam koncept odkrivanja in dela z nadarjenimi učenci na OŠ Frana Kranjca Celje, ki ga razvijamo, dopolnjujemo in nadgrajujemo že 25 let. Projekt smo poimenovali Brihtne bučke. Predstavljam tudi eno od delavnic, ki jo pripravimo za nadarjene učence. Delavnica Fosili je med učenci vedno odlično sprejeta, saj se izvaja na prostem in vključuje veliko praktičnega dela.

**KLJUČNE BESEDE:** nadarjeni učenci, odkrivanje nadarjenih, delo z nadarjenimi, delavnice, fosili, terensko delo, praktično delo

## »BRIHTNE BUČKE« - PRESENTATION OF WORKING WITH GIFTED STUDENTS

### ABSTRACT

In the last decade, a more systematic approach to working with gifted students in Slovenian schools was initiated. In this paper, a concept for discovering and working with gifted students, which has been continuously improved for the last 25 years, is presented. In particular, workshop "Fossils", which is especially popular among students, is more thoroughly described. The workshop is conducted outdoors and includes a lot of hands-on work.

**KEY WORDS:** gifted students, discovering gifted students, working with gifted students, fossils, fieldwork, hands-on experience



## 1 UVOD

Pojem nadarjenost so začeli znanstveno raziskovati pred dobrimi 100 leti; pred tem so nadarjenost dolga leta razlagali kot dar neba, kot nadčloveško inspiracijo. Skozi obdobje stotih let je nastalo veliko definicij, vsaka pa je poudarjala drug vidik nadarjenosti. Koncepti so se skozi čas nadgrajevali in dopolnjevali.

V zadnjem desetletju se v Sloveniji bolj sistematično pristopa k problemom prepoznavanja in odkrivanja dela z nadarjenimi učenci, in sicer na osnovi dokumenta Koncept odkrivanja in dela z nadarjenimi učenci v devetletni osnovni šoli (1999). Z uvajanjem koncepta se je v Sloveniji začelo novo obdobje obravnave nadarjenih učencev. Konceptualno se je poenotil postopek prepoznavanja nadarjenih učencev, v LDN se je uvrstilo delo z nadarjenimi učenci, izvajati so se začeli individualizirani programi za identificirane nadarjene učence, zakonsko sta predvidena organizacija in financiranje dejavnosti za nadarjene učence (Juriševič, 2012).

V svojem članku bom predstavila kratek zgodovinski okvir dela z nadarjenimi učenci v slovenski osnovni šoli, koncept dela z nadarjenimi učenci, ki smo ga razvili na osnovni šoli, kjer poučujem, ter delavnico, v kateri učenci vsako leto neizmerno uživajo.

## 2 NADARJENI UČENCI

### A) KDO SO NADARJENI UČENCI?

Najpogosteje rabljena definicija v svetu je definicija, ki je zapisana v ameriškem Zakonu o izobraževanju nadarjenih iz leta 1978. Po tej definiciji so nadarjeni ali talentirani tisti otroci in mladostniki, ki so na katerikoli stopnji izobraževanja pokazali visoke dosežke ali potencialne na intelektualnem, ustvarjalnem, specifično-akademskem, vodstvenem ali umetniškem področju in kateri poleg rednega šolskega programa potrebujejo posebne prilagoditve in aktivnosti. (V Travers, Elliot in Kratochwill: Educational Psychology, str. 447) Ta definicija najprej poudarja, da med nadarjene štejemo tako učence z dejanskimi visokimi dosežki kot tudi tiste s potencialnimi zmožnostmi za take dosežke na naslednjih področjih:

- splošna intelektualna sposobnost,
- specifična akademska (šolska) zmožnost,
- kreativno ali produktivno mišljenje,
- sposobnost vodenja,
- sposobnost za vizualne ali t. i. izvajalske umetnosti.

Ta definicija ne govori samo o visoki splošni intelektualni sposobnosti ampak tudi o talentih na specifičnih akademskih področjih v umetnosti, ustvarjalnosti in na področju vodenja, kar pomeni, da je po tej definiciji lahko nadarjenost splošna ali specifična. Za visoko splošno sposobnost, ki omogoča doseganje izjemnih rezultatov na več področjih hkrati, se v definicijah uporablja izraz »nadarjenost«, za visoke specifične sposobnosti, ki vodijo do uspeha na posebnih področjih, pa se uporablja izraz »talentiranost«. Omenjena definicija poudarja, da talentirani in nadarjeni učenci poleg učnih programov potrebujejo tudi njim prilagojen pouk in dejavnosti, da bi lahko razvijali svoje sposobnosti. Nadarjene učence torej upravičeno uvrščamo v skupino učencev s posebnimi potrebami.

Novejšim definicijam je skupno to, da nadarjene učence opredelijo kot učence, ki imajo izjemne sposobnosti ali potencialne, da svoje dosežke v primerjavi s svojimi vrstniki prikažejo na različnih področjih. V Beli knjigi o vzgoji in izobraževanju v Republiki Sloveniji (2011) je navedeno, da so nadarjeni učenci »po določenih nacionalnih kriterijih visoko povprečni učenci in jih je v populaciji do 10 %. »Njihova nadpovprečnost se ocenjuje glede na dosledne dosežke teh učencev na intelektualnem, ustvarjalnem, umetniškem in na telesno-gibalnem oz. športnem področju.« (Juriševič, 2012)

## **B) NADARJENI UČENCI V SLOVENSKE ŠOLSKE ZAKONODAJI**

V Sloveniji so bili nadarjeni učenci od leta 1996 do 2011 v Zakonu o OŠ iz leta 1996 skupaj z učenci z učnimi težavami in učenci, ki potrebujejo prilagojene programe, opredeljeni kot učenci s posebnimi vzgojno-izobraževalnimi potrebami.

Leta 2011 je bila sprejeta novela Zakona o OŠ, ki prenese spremembe v statusu nadarjenih učencev. Nadarjene učence opredeli kot posebno skupino in ne več skupaj z učenci z učnimi težavami in drugimi učenci s posebnimi potrebami.

Zakon o OŠ (2011) nadarjene opredeli kot učence, »ki izkazujejo visoke nadpovprečne sposobnosti mišljenja ali izjemne dosežke na posameznih učnih področjih v umetnosti in športu. Šola tem učencem zagotavlja ustrezne pogoje za vzgojo in izobraževanje, tako jim prilagodi vsebine, metode in oblike dela ter jim omogoči vključitev v dodatni pouk, druge oblike individualne in skupinske pomoči ter druge oblike dela.«

V zadnjem desetletju se tako v Sloveniji bolj sistematično pristopa k problemom prepoznavanja in odkrivanja dela z nadarjenimi učenci (Juriševič, 2012), in sicer na osnovi dokumenta Koncept odkrivanja in dela z nadarjenimi učenci v devetletni osnovni šoli (1999). Z uvajanjem koncepta se je v Sloveniji začelo novo obdobje obravnave nadarjenih učencev. Konceptualno se je poenotil postopek prepoznavanja nadarjenih učencev, v LDN se je uvrstilo delo z nadarjenimi učenci, začeli so se izvajati individualizirani programi za identificirane nadarjene učence, zakonsko sta predvidena organizacija in financiranje dejavnosti za nadarjene učence (Juriševič, 2012). V tem obdobju pa se kažejo tudi nekatere pomanjkljivosti pri prepoznavanju in delu z nadarjenimi učenci v osnovni šoli. Te so:

- vprašljiva ustreznost instrumentarija za ocenjevanje nadarjenosti;
- objektivnost in veljavnost ocenjevalnih lestvic učiteljev;
- kompetentnost učiteljev za ocenjevanje nadarjenosti;
- individualizacija dela z nadarjenimi učenci;
- dolgotrajna in administrativna zahtevnost postopka identifikacije nadarjenega učenca.

Identificirano nadarjenih učencev je v generaciji povprečno 26 %, kar kaže na problem opredelitve oz. razumevanja koncepta nadarjenosti. Iz tega izhaja potreba po izboljšanju ocenjevalnih lestvic za učitelje in dvigu meril za opredelitev oz. identifikacijo nadarjenih učencev. (Juriševič, 2012)

### **C) ZNAČILNOSTI NADARJENIH UČENCEV**

Raziskave kažejo, da imajo nadarjeni učenci nekatere osebnostne lastnosti, ki jih drugi nimajo ali pa so pri njih bolj izrazite, vendar obstajajo med njimi ogromne razlike. Te osebnostne lastnosti nadarjenih učencev se nanašajo na naslednja področja:

- miselno-spoznavno področje (razvito divergentno in logično mišljenje, nenavadna domišljija, natančnost opazovanja, dober spomin, smisel za humor);
- učno-storilnostno področje (široka razgledanost, visoka učna uspešnost, bogato besedišče, hitro branje, spretnosti v eni od umetniških dejavnosti, motorične spretnosti in vzdržljivost);
- motivacijsko področje (potreba po doseganju odličnosti, radovednost, različni in močno izraženi interesi, vztrajnost, uživanje v dosežkih, visoka storilnostna motivacija);
- socialno-čustveno področje (empatičnost, močno razvit občutek za pravičnost, neodvisnost in samostojnost, sposobnost vodenja in vplivanja na druge, izrazit smisel za organizacijo, nekonformizem).

Bolj dosledno kot se kažejo posamezne lastnosti pri učencu, tem bolj verjetno je, da je nadarjen. Pri učno neuspešnih učencih pa pogosto najdemo naslednje značilnosti, ki jih seveda ovirajo pri šolskem delu:

- strah pred spraševanjem,
- nezainteresiranost za šolo in dogajanje v šoli,
- nizka samopodoba,
- pomanjkanje samozaupanja,
- nesposobnost delovanja pri skupinskem delu,
- učenca ni mogoče motivirati z običajnimi spodbudami,
- slaba pozornost,
- socialna in čustvena nezrelost.

Pomembno je, da nas te lastnosti ne odvrnejo pri odkrivanju nadarjenih učencev.

### **D) IZHODIŠČA ZA ODKRIVANJE IN DELO Z NADARJENIMI UČENCI**

Delo z nadarjenimi učenci naj se zgodi čim bolj zgodaj. V prvi triadi praviloma poteka delo z njimi v obliki notranje diferenciacije, v drugi in tretji triadi pa uporabimo poleg notranje diferenciacije še fleksibilno in delno tudi zunanjo diferenciacijo.

Pri odkrivanju nadarjenih učencev sodelujejo vsi pedagoški delavci in šolska svetovalna služba. Po potrebi se šole povežejo med seboj ter k sodelovanju pritegnejo strokovnjake zunanjih institucij.

Odkrivanje nadarjenih učencev vključuje evidentiranje, identifikacijo ter seznanitev in pridobitev mnenja staršev. Praviloma se odkrivanje nadarjenih učencev opravi v prvi in drugi triadi, po potrebi pa lahko tudi v tretji.

Poleg pravočasnega odkrivanja in organiziranja različnih diferenciranih oblik dela z njimi, je potrebna tudi kontinuiranost spremljanja nadarjenih učencev.

Za učinkovito skrb za nadarjene so potrebni ustrezni materialni in kadrovski pogoji ter stalno strokovno izpopolnjevanje na področju odkrivanja in dela z njimi.

## **E) ODKRIVANJE NADARJENIH UČENCEV**

V postopku odkrivanja nadarjenih učencev sodelujejo učitelji, šolska svetovalna služba, starši, po potrebi tudi zunanji strokovnjaki, saj vsak od njih lahko prispeva koristne informacije. Gre za strokovno zelo zahtevno opravilo. V svetu ni enotne metodologije odkrivanja nadarjenih učencev. Zaradi obilice metod, ki jih na celotni generaciji učencev ni mogoče uporabiti zaradi organizacijskih, finančnih, etičnih razlogov, je zato nujno na preprostejši način opraviti širši izbor učencev, ki bi lahko bili nadarjeni. Potem je potrebno te učence preizkusiti z bolj uveljavljenimi metodami. Pomembno je, da se identifikacija učenca opravi tudi v naslednjih letih. Odkrivanje naj bi potekalo v treh korakih:

- evidentiranje,
- identifikacija,
- seznanitev staršev in pridobitev njihovega mnenja.

Evidentiranje učencev, ki bi lahko bili nadarjeni, poteka na osnovi različnih kriterijev, brez testiranj ali uporabe ocenjevalnih pripomočkov. Predlagani so naslednji kriteriji: učni uspeh, dosežki, učiteljevo mnenje, tekmovanja, hobiji, mnenje šolske svetovalne službe. V skupini evidentiranih so zbrani učenci, ki izpolnjujejo vsaj enega od teh kriterijev. Tako dobimo širšo skupino učencev, ki bi lahko bili nadarjeni. Evidenco vodi šolska svetovalna služba.

Identifikacija nadarjenih učencev zajema poglobljeno in podrobnejšo obravnavo evidentiranih učencev in vključuje naslednja merila: oceno učitelja, test sposobnosti in test ustvarjalnosti.

Testa sposobnosti in ustvarjalnosti izvede psiholog, učitelji pa s pomočjo pripravljenih opisnikov podajo oceno učenca. Kot nadarjeni oz. talentirani so identificirani tisti učenci, ki so vsaj na enem od teh meril dosegli nadpovprečni rezultat, kar pomeni, da je na testu inteligentnosti IQ enak ali večji od 120, na testu ustvarjalnosti sodi rezultat med 10 % najboljših rezultatov evidentiranih učencev, na ocenjevalni lestvici za učitelje pa je učenec dobil nadpovprečno oceno na posameznem področju nadarjenosti.

Ugotovitev o tem, da je učenec nadarjen, se sprejme na sestanku razrednega učiteljskega zbora, na katerem sodelujeta šolska svetovalna služba in psiholog.

Seznanitev in mnenje staršev je zadnja stopnja odkrivanja nadarjenih. Svetovalna služba skupaj z razrednikom seznanita starše, da je bil njihov otrok spoznan za nadarjenega, in pridobi tudi njihovo mnenje o otroku.

Postopek odkrivanja nadarjenih je opredeljen tako, da se v prvi triadi opravi samo prvi in tretji korak (evidentiranje in seznanitev ter mnenje staršev). V drugi triadi, po potrebi pa tudi v tretji triadi, če je otrok bil prej spregledan, pa se izvede drugi korak (identifikacija) ter se ponovno seznanita starše. Zgodi se, da je bil v prvem triletju kateri od učencev spregledan zaradi različnih vzrokov. V tem primeru se postopek v celoti izvede v drugi ali tretji triadi. Nadarjene učence se spremlja, njihova dokumentacija se arhivira v šoli, vodi pa jo šolska svetovalna služba.

## **3 DELO Z NADARJENIMI UČENCI NA OŠ FRANA KRANJCA**

### **A) NADARJENI UČENCI NA OŠ FRANA KRANJCA CELJE SKOZI ČAS**

Na naši šoli že 25. leto tečejo posebne aktivnosti, s katerimi posvečamo skrb nadarjenim učencem.

Začetki dela z nadarjenimi učenci segajo v šolsko leto 1994/95, ko smo samo v enem četrtem razredu imeli kar 11 evidentirano nadarjenih učencev. Kot razredničarka sem za to skupino nadarjenih učencev skozi celo leto pripravljala različne dejavnosti, ki so potekale tako med poukom kot tudi po pouku v okviru dodatnega pouka in interesnih dejavnosti.

V naslednjem šolskem letu sem se vključila v obsežno izobraževanje zgodnjega poučevanja naravoslovja TEMPUS. V času izobraževanja sem pridobila nova znanja in ideje za delo z nadarjenimi učenci. Z učenci sem v okviru dodatnega pouka izvedla delavnice na temo vesolje, kamnine, vreme, gibanje in na izobraževanju predstavljala odlične odzive učencev na obravnavane naravoslovne teme.

V šolskem letu 1996/97 smo na šoli pričeli z razvijanjem inovacijskega projekta dela z nadarjenimi učenci, ki smo ga poimenovali BRIHTNE BUČKE. V inovacijskem projektu smo predstavili svoj lastni model dela z nadarjenimi učenci in ga razvijali še naprej. V tem času smo začeli tudi z mednarodnim sodelovanjem in leta 2001 na mednarodni konferenci v Lienzu predstavili svoj model dela z nadarjenimi učenci. Vključitev v Comeniusov projekt – šolska partnerstva je učiteljem in nadarjenim učencem dala nove možnosti tudi na področju mednarodnega sodelovanja.

Na naši šoli nadarjenim učencem namenjamo posebno pozornost. Zanje oblikujemo primeren program dela, ki mu sledimo skozi šolsko leto. Pozorni smo, da program zagotavlja učencem celostni razvoj, poglobljanje in razširjanje temeljnega znanja, širi obzorje vedenja, podpira razvoj njihove samostojnosti in kritičnosti razmišljanja. Z načrtnim delom si prizadevamo, da nadarjenim učencem ponudimo načine, kako se dokazati in kako razvijati svojo nadarjenost. V LDN vnašamo vse korake in dejavnosti, ki se odvijajo v okviru projekta Brihtne bučke.

V 25 letih načrtnega in kreativnega dela v našem lastnem modelu odkrivanja in dela z nadarjenimi učenci nam bogate izkušnje omogočajo smiselno dograjevanje in izpopolnjevanje tega področja, ki ga usklajujemo s predpisanim Konceptom odkrivanja in dela z nadarjenimi učenci v 9-letni osnovni šoli.

## **B) FAZE IN DEJAVNOSTI ODKRIVANJA IN DELA Z NADARJENIMI UČENCI NA OŠ FRANA KRANJCA CELJE**

- Odkrivanje nadarjenih in talentiranih učencev, ki zajema predloge učiteljev, evidentiranje, identifikacijo s testiranjem sposobnosti in ustvarjalnosti, ocenjevalne lestvice in pogovor s starši.
- Diferenciacija in individualizacija pri rednih urah pouka in drugih šolskih aktivnostih.
- Vključevanje in priprava nadarjenih učencev na tekmovanja, predstavitve, nastope, projekte, raziskovalne naloge ipd.
- Neposredno dodatno delo mentorjev z učenci – učenci se vključujejo v delavnice z različnimi aktivnimi metodami in oblikami dela. Delavnice pripravijo učitelji – mentorji, pogosto v sodelovanju z zunanjimi sodelavci.
- Individualno svetovanje in pomoč učencem pri kandidiranju za Zoisovo štipendijo in pri izbiri ustrezne poklicne poti.

V prvi triadi poteka delo z nadarjenimi učenci predvsem v okviru matičnega razreda v obliki notranje diferenciacije pouka. Za učence se organizirata dodatni pouk, interesne dejavnosti in nekatere druge dejavnosti (npr. noč branja).

V drugi in tretji triadi smo delo z nadarjenimi razširili tudi na nekatere druge oblike dela.

### **C) DELAVNICE ZA NADARJENE UČENCE NA OŠ FRANA KRANJCA CELJE**

V skladu z ZOFI (81. člen) se za delo z nadarjenimi nameni pol ure individualne in skupinske pomoči na oddelek. Na naši šoli nekateri učitelji pripravijo delavnice za nadarjene učence. Povezali pa smo se tudi z mnogimi zunanjimi ustvarjalci in institucijami. Nadarjene učence spodbujamo tudi k vključevanju v zunanje institucije, kjer lahko še dodatno razvijejo svojo nadarjenost. Zavedamo se, da je izrednega pomena pridobiti k sodelovanju tudi starše identificirano nadarjenih učencev, ki ob vključitvi svojega otroka v posebne oblike dela podpišejo soglasje.

V letošnjem šolskem letu smo za učence pripravili naslednje delavnice:

- Literarne in naravoslovne delavnice (za učence 4. in 5. razreda),
- Svet čudovitih rastlin (za učence 4. in 5. razreda),
- Naravoslovje za krte (za učence 4. in 5. razreda),
- English corner (za učence 4. in 5. razreda),
- Franček sporoča (za učence od 5. do 8. razreda),
- Gozd, prst, voda (za učence 6. razreda),
- Ekoface (za učence od 6. do 8. razreda),
- English club (za učence od 6. do 9. razreda),
- Naravoslovne in fizikalne delavnice (za učence od 6. do 9. razreda),
- Biološke in kemijske delavnice (za učence od 6. do 9. razreda).

Namen našega dela je ustvariti ozračje sproščenega raziskovanja, iskanja odgovorov na neznana dejstva, eksperimentiranja, spodbujati kritično mišljenje in presojanje, reševanje odprtih problemov, medsebojno zaupanje in sodelovanje, prijateljstvo in iskrenost odnosov. Učence želimo motivirati za lastno razmišljanje o danem problemu in jih naučiti, da lahko izrazijo svoje občutke brez zadržkov. Pomembno je, da se nadarjeni učenci občasno sestajajo v skupinah, kjer lahko delijo občutke, probleme in izmenjajo mnenja.

### **D) FOSILI - PREDSTAVITEV DELAVNICE ZA NADARJENE UČENCE**

Delavnico sem prvič izvedla v šolskem letu 2007/2008. Pri pripravi delavnice za nadarjene učence me je vodil predvsem lastni interes za raziskovanje tega področja in želja po drugačnem načinu poučevanja. Ker gre za manjšo skupino otrok, sem v delavnico lahko vključila vse tisto, kar sem si pri poučevanju želela: terensko delo, eksperimentalni pouk, praktično delo, raziskovalno delo, sodelovanje z zunanjimi sodelavci in možnost nadgradnje. Vsak učitelj ima za delo z nadarjenimi 19 ur. V začetku priprave delavnic sem načrtovala tri naravoslovne delavnice (vesolje, fosili, raznolikost živega). Ker smo petošolci imeli prostore v kletnih prostorih šole, smo dejavnosti za nadarjene učence v petem razredu poimenovali

**NARAVOSLOVJE ZA KRTE.** Že prvo leto sem ugotovila, da je zanimanje otrok za fosile tako veliko, da sem že v tistem letu delavnico razširila na 10 ur. Ko sem načrtovala delavnico za naslednje šolsko leto, pa sem dejavnosti za delavnico razširila na 19 ur.

Delavnico Fosili izvedem v treh sklopih. V prvem sklopu, ki ga izvedem z učenci v učilnici, učenci pripravijo simulacijo izbruha vulkana, spoznajo nastanek našega planeta, seznanijo se z vrstami kamnin glede na nastanek in najpogostejšimi kamninami v Sloveniji, ogledajo si šolsko razstavo kamnin in fosilov, spoznajo nastanek fosilov, si izdelajo knjižico z naslovom, Kako nastanejo fosili ter se urijo v prepoznavanju fosilov.

Drugi sklop izvedem izven šolskih prostorov. Odpeljemo se v 30 km oddaljen kraj Brnica pri Hrastniku, kjer nas sprejme zunanja sodelavka Špela Ulaga, dolgoletna prijateljica in strastna zbirateljica fosilov. Pokaže nam svojo razstavo fosilov in učencem predstavi svojo zakladnico najdenih fosilov in zanimivih doživetij. Sledi delo na terenu, ki vključuje krajši pohod, napotke za varno delo in iskanje fosilov. Po zaključenem terenskem delu se vrnemo v prostore, kjer se učenci preizkusijo v pripravi fosilov za razstavo, najbolj radi pa se preizkusijo v brušenju kamnov z brusilnim strojem. Učenci si ogledajo še poučni film, si izdelajo model fosila iz umetne mase in se preizkusijo v zlaganju sestavljanke.

V tretjem sklopu, ki ga ponovno izvedemo v šoli, učenci uredijo ves material, ki je nastal v delavnici o fosilih, predstavijo svoje delo sošolcem in pripravijo razstavo o fosilih. Ob koncu zapišejo svoja razmišljanja in vtise o delu v delavnici, ki jih zberem in objavim na spletni strani šole. Občasno delavnico nadgradim še z ogledom kakšne priložnostne razstave na temo fosilov. Tako smo z učenci že obiskali MINFOS v Trziču (Mednarodni dnevi mineralov, fosilov in okolja) ali pa se podamo na geološko pot v okolici šole, ki sta jo kot raziskovalno nalogo pripravila učenca naše šole.

#### **4 SKLEP**

Učenci v moji delavnici za nadarjene učence spoznavajo fosile kot pomemben del naše naravne dediščine. Mnogi med njimi se kasneje odpravijo iskat fosile tudi skupaj s starši. Pouk na prostem omogoča učencem učenje, igranje in ustvarjanje na svežem zraku. Za takšno obliko učenja obstaja veliko različnih razlogov: učencem omogoča realno in pozitivno izkušnjo, izboljša fizično in mentalno zdravje učencev, poveča motivacijo, navdušenje in samozavest, izboljša vedenje učencev v razredu (timsko delo in povezanost skupine), povečajo se ročne spretnosti, koordinacija in ravnotežje, izboljšajo se učni dosežki, omogoča socialni razvoj (sodelovanje, zaupanje itd.), poveča skrb in odgovornost za okolje (vzgoja in izobraževanje za trajnostni razvoj) ter omogoča medpredmetno povezovanje.

## 5 ZAHVALA

Ob tej priložnosti se zahvaljujem gospe Špeli Ulaga za dolgoletno sodelovanje na področju dela z nadarjenimi učenci. Učenci in mentorica vsako leto z navdušenjem spoznavamo ta pomemben del naravne dediščine.

## 6 LITERATURA IN VIRI

[1] Bela knjiga o vzgoji in izobraževanju v RS (ur. Krek, J. in Metljak, M.) (2011). Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

[2] Juriševič, M. (2009). Odkrivanje in delo z nadarjenimi učenci v šoli: stanje in perspektive. *Pedagoška obzorja*, 18,153 -168.

[3] Juriševič M. (2012). *Nadarjeni učenci v slovenski šoli*, Ljubljana: Pedagoška fakulteta.

[4] Koncept: odkrivanje in delo z nadarjenimi učenci v devetletni osnovni šoli (1999) (D. Žagar et al.). Delovna skupina za pripravo koncepta dela z nadarjenimi učenci, Področna kurikularna komisija za osnovno šolo, Nacionalni kurikularni svet.

[5] Trevers, J.F. Elliot, S.N., Kratochwill, T.R. (1993). Educational Psychology. Effective Teaching. Effective Learning. *Madison: Brown Benchmark*, str. 447 – 464.



## **ZDRAVA PREHRANA IN GIBANJE KOT DEL UČNEGA NAČRTA V TRETJEM RAZREDU OSNOVNE ŠOLE**

### **POVZETEK**

V prispevku avtorica predstavi cilje učnega načrta v tretjem razredu osnovne šole, ki so povezani z zdravo prehrano in gibanjem. Ob primerih iz prakse predstavi pomen ozaveščanja in učenja. Na kratko predstavi tudi sodelovanje z zunanjimi inštitucijami. V učnem načrtu sta gibanje in zdrava prehrana vključena predvsem k športu in naravoslovnim vsebinam. V prispevku je nanizanih nekaj idej, kako te vsebine vključiti tudi k drugim predmetom.

**KLJUČNE BESEDE:** prehrana in gibanje, učni načrt za osnovno šolo, cilji

## **HEALTHY FOOD AND MOVEMENT AS A PART OF THE CURRICULLUM IN THE THIRD CLASS OF THE BASIC SCHOOL**

### **ABSTRACT**

In the article, the author presents the objectives of the curriculum in the third grade of the elementary school, which are related to healthy nutrition and movement. In the case of practice, the importance of awareness and learning about this issue, is presented. There is also mentioned the cooperation with outside institutions. In the curriculum, movement and healthy nutrition as objectives are mainly included in sports and sciences. The article deals with some ideas on how to include these contents in other subjects.

**KEY WORDS:** to healthy nutrition and movement, primary school curriculum, objectives

## 1 UVOD

Način življenja se spreminja. Priče smo izjemnemu tehnološkemu napredku, ki je v temeljih spremenil način dela, način preživljanja prostega časa in počasi spreminja tudi načine učenja.

V času mojega odraščanja, pred približno 40 leti, je bilo tehnologije in tehnoloških naprav namenjenih široki uporabi, bistveno manj. Moji otroci odraščajo popolnoma drugače. Razlika v nekaj desetletjih je očitna. Če sem bila jaz stalno nekje, v gibanju, in za hrano niti nisem imela časa, so v akciji sicer tudi moji otroci, a bistveno manj in hrane imajo na voljo več, kot je dejansko potrebujejo.

Kako uravnovežiti in spodbuditi zdrave prehransko – gibalne vzorce? Začne se v družini, vendar, glede na to, da otroci tretjino dneva preživijo v vrtcu ali šoli, imata obe ustanovi izjemno vlogo pri osveščanju spodbujanju in vzdrževanju zdravega življenjskega sloga.

## 2 ZDRAVA PREHRANA IN GIBANJE V UČNEM NAČRTU

V učnih načrtih, ki jih uporabljamo, sta zdrava prehrana in gibanje eksplicitno obravnavana le pri športu. V prvi triadi naj bi učenci poznali pomen telesne higiene v povezavi z gibanjem in zdravjem.

Cilj v drugi triadi je cilj bolj ekspliciten: učenec pozna pomen gibanja, higiene, uravnovežene prehrane in počitka za dobro počutje in zdravje.

V tretji triadi je cilj podoben, a še nekoliko razširjen, učenci spoznajo telesne spremembe, ki se jim dogajajo v tem času in načine, kako regulirati določene pojave, tudi s pomočjo športa in zdrave prehrane. Učenci spoznajo tudi razmerje med vnosom in porabo energije, pomen primerne hidracije in načine primerne prehrane ob večjih športnih obremenitvah.

Omenjene so tudi medpredmetne povezave, ki jih je več v prvi triadi kot kasneje.

Pomen gibanja je poudarjen še v učnem načrtu za glasbo, kjer naj bi otroci (prve triade) z gibanjem izražali zvočna doživetja in predstave o glasbenih pojmihih.

Pri spoznavanju okolja je kot cilj navedeno, da bi morali učenci prve triade ob zaključku poznati pomen zdravja za človeka in načine ohranjanja zdravja.

Pri ostalih predmetih (matematika, slovenščina, likovna umetnost) zdrava prehrana in gibanje eksplicitno nista navedena, vendar tovrstne vsebine, vsaj na razredni stopnji, lahko brez težav uvrstimo v učno delo skozi motivacijske dejavnosti ali pa kot osrednjo temo, če želimo.

Medpredmetno povezovanje je trend že nekaj let in na ta način je pripravljenih tudi že kar nekaj aktualnih učbenikov in delovnih zvezkov različnih založb, ki skušajo pokriti sorodne teme ob približno istem času. Tako npr. pri spoznavanju okolja (SPO) spoznamo tržnico, pri matematiki delamo in utrjujemo različne prikaze, v katere uvrščamo vrste sadja ali zelenjave, kaj jemo in podobno. Pri likovnem pouku izdelamo jedilni list ali reklamni plakat za najbolj zdrav zajtrk v mestu, pri glasbi se naučimo pesmi in jo povežemo z gibanjem, pri slovenščini beremo besedila

povezana s hrano, umetnostna in neumetnostna, se pri tem učimo vejice pri naštevanju, pravila zapisa opisa postopka... Idej je mnogo, sploh pri obravnavi ciljev, ki so že v osnovni ideji povezane s temo.

Težje je pri temah, pri katerih teh primarnih povezav ni videti. Kako pristopiti? Morda še bolje, zakaj?

Vedno več je raziskav, ki kažejo trend naraščanja telesne teže pri otrocih, Vse več je raziskav, ki kažejo znižanje gibalnih sposobnosti pri otrocih in mladini. Glede na izkušnje, ki jih imam v svoji družini, že kot laik razumem, v čem je težava. Prevelik vnos hranilnih snovi združen s premalo gibanja. Če zraven dodamo še stalno oglaševanje, tako različnih vrst (ne)zdrave hrane kot trendov pri videzu, hitro dobimo mešanico, ki pripelje do porasta prehranskih motenj in težav povezanih s samopodobo. Tega pa seveda kot družba in kot posamezniki nočemo.

Zakaj torej vključiti vsebine povezane z zdravim načinom prehranjevanja in z gibanjem v svoje delo? Odgovor vemo: želimo si zdravih otrok, ki bodo lahko polno razvijali svoje potenciale tudi, ko odrastejo.

Na OŠ Zalog, kjer sem zaposlena, že vrsto let izvajamo različne dejavnosti, povezane z ozaveščanjem o zdravi prehrani in opozarjajo na pomen gibanja. Nekatere dejavnosti so povezane z državnimi projekti (Shema šolskega sadja in mleka), druge pa izvajamo sami ali pa v povezavi z lokalnim zdravstvenim domom. Tako že vrsto let, kot tudi mnoge druge šole v Sloveniji, izvajamo preventivno akcijo s katero otroke spodbujamo k ustni higieni. Pri tem jim, vsako leto posebej, predstavimo tudi kaj jesti, da ohranjamo zdravje, tako zob, kot celostno. Vsako leto vsaj enkrat vsak razred obišče zdravstveno osebje in predstavi smernice zdrave prehrane, načine kako skrbeti za zdravje, v višjih razredih imajo tudi predavanje o varni spolnosti. V preteklih letih smo se že nekajkrat organizirali in imeli skupne dni dejavnosti, ki so potekali po vsej vertikali in kjer smo skušali v praktičnih delavnicah otrokom še dodatno predstaviti pomen zdravega življenjskega sloga, izdali smo tudi knjižico z recepti... Bili smo precej aktivni. Z vpeljavo projekta Zdrav življenjski slog, je bilo za promocijo gibanja narejenega res veliko, saj so učenci dejansko imeli možnost spoznati in izvajati različne vrste športnih aktivnosti. Prav tako v sodelovanju z zdravstvenim domom, smo v razredih vpeljali minute za zdravje, kjer ob pomoči navodil, izvajamo različne vrste vaj za hrbtenico in zdravo držo. Ne vzame veliko, delamo jih lahko sede, a so imenitna popestritev odmorov. Ponovno bomo uvedli tudi aktivni odmor za učence predmetne stopnje, ki smo ga pred leti že izvajali.

Kako vključiti zdravo prehrano in gibanje v vsakodnevno delo?

Začne se z majhnimi koraki. Najprej moramo biti zgled mi sami in verjeti moramo v to, kar počnemo. Začeti je treba z zgledom in z navodili, če gre za prehrano, in z zgledom in tovrstnim delom, če gre za gibanje. Zlasti gibanje lahko vključimo povsod in na vseh nivojih – bodisi v obliki motivacijske dejavnosti, bodisi v taki obliki dela, da zahteva od otrok mobilnost in gibanje, tak primer so različne igre, ki lahko služijo za utrjevanje snovi ali pa za obravnavo. Zlasti gledališka pedagogika ponuja velik nabor iger, kjer morajo učenci aktivno sodelovati, spremljati in (pogosto) tudi gibati. Če v tako igro vključimo še element snovi, ki jo želimo utrditi, toliko boljše.

Pri pouku slovenščine se lahko, ko se obravnava ločila, igramo igro, pri kateri morajo učenci ob določenem ločilu zavzeti (vnaprej) določen položaj: za piko npr. sedijo, za klicaj stojijo, za vprašaj počepnejo. Potem nekdo pove nekaj kratkih povedi, učenci pa z gibanjem pokažejo svoje znanje. Pri matematiki, pri poštevanki, pri štetju do 100 ali pa pri zaporedjih, se lahko gibamo po prostoru, morda celo po stopnicah. Oblike lahko skušamo pokazati s telesi, npr. trije učenci kvadrat. Že različne igre vlog vključujejo gibanje, bistveno je, da učenci niso cel čas statični na mestu.

### 3 ZAKLJUČEK

V učnem načrtu za tretji razred sta zdrava prehrana in gibanje eksplicitno omenjena le na dveh področjih. Z nekaj iznajdljivosti lahko vsebine in cilje povezane s tema pojma razširimo in uvajamo pri vseh predmetih. Bistveno je, da v te cilje verjamemo sami in smo pripravljeni za to tudi sami kaj narediti.

### 4 LITERATURA IN VIRI

- [1] Z gibanjem do zdravja, NIJZ (2017) (dostop 30. 10. 2018). chrome-extension://oemmnecblldboiebfnladdacbfmadadm/http://wwz\_gibanjem\_do\_zdravja\_2017.pdf
- [2] Učni načrt. Program osnovna šola. Slovenščina (elektronski vir): dostop 30. 10. 2018. chrome-extension://oemmnecblldboiebfnladdacbfmadadm/http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni\_UN/UN\_slovenscina\_OS.pdf
- [3] Učni načrt. Program osnovna šola. Matematika (elektronski vir): dostop 30. 10. 2018. chrome-extension://oemmnecblldboiebfnladdacbfmadadm/http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni\_UN/UN\_matematika.pdf
- [4] Učni načrt. Program osnovna šola. Spoznavanje okolja (elektronski vir): dostop 30. 10. 2018. chrome-extension://oemmnecblldboiebfnladdacbfmadadm/http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni\_UN/UN\_spoznavanje\_okolja\_pop.pdf
- [5] Učni načrt. Program osnovna šola. Šport (elektronski vir): dostop 30. 10. 2018. chrome-extension://oemmnecblldboiebfnladdacbfmadadm/http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni\_UN/UN\_spoznavanje\_okolja\_pop.pdf
- [6] Učni načrt. Program osnovna šola. Likovna umetnost (elektronski vir): dostop 30. 10. 2018. chrome-extension://oemmnecblldboiebfnladdacbfmadadm/http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni\_UN/UN\_likovna\_vzgoja.pdf
- [7] Učni načrt. Program osnovna šola. Glasbena umetnost. (elektronski vir): dostop 30. 10. 2018. chrome-extension://oemmnecblldboiebfnladdacbfmadadm/http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni\_UN/UN\_glasbena\_vzgoja.pdf

## ZDRAVA PREHRANA V ČASU ODRAŠČANJA

### POVZETEK

V otroštvu je potrebna hrana, ki jo imenujemo razvojna hrana, ki gradi odpornost in ohranja zdravje. Industrijska družba pa je izdelala hrano, ki povzroča pri ljudeh degenerativne prehranske bolezni, pri otrocih pa prekomerno telesno težo ter nemirnost. Vse to je razlog, zakaj učence v 5. razredu vzpodbujam, da si pripravljajo zdrave obroke, kjer uporabljajo živila iz domačega okolja, saj so le ta tudi najbolj kakovostna in od katerih lahko potem tudi pričakujemo, da bo organizem dobil vse snovi, ki jih potrebuje, da lahko pravilno raste in se obnavlja. V okviru predmeta naravoslovje in tehnika jih tudi navajam na zdrave napitke, ki si jih pripravljajo iz vode in dišavnic ter na pripravo različnih smutijev iz doma pridelanega sadja.

**KLJUČNE BESEDE:** razvojna hrana, zdravi obroki, hrana iz domačega okolja

## A HEALTHY DIET DURING GROWING-UP

### ABSTRACT

In childhood, food is needed, which is called developmental food that builds resistance and maintains health. The industrial company has produced food that causes people to have degenerative nutritional diseases, while in children it causes overweightness and restlessness. All this is why I encourage students in the 5<sup>th</sup> grade to prepare healthy meals, where they use food from the home environment, since they are also the best quality, and from which we can then expect the organism to receive all the substances it needs to be able to grow properly and regenerate. As part of the course Science, I also refer to natural sciences and techniques for healthy drinks prepared from water and spices, as well as the preparation of various smoothies from home-grown fruits.

**KEY WORDS:** developmental food, healthy meals, home-made food

## 1 UVOD

Če učence vprašam: “Zakaj sploh jemo?”, bo večina odgovorila, da zato, da dobimo energijo, da dobimo nujno potrebne vitamine in rudnine, da rastemo. Če hočemo, da bo temu res tako, pa se moramo seveda truditi, da bomo izbirali kakovostna živila, da ne bomo uživali “prazne hrane”, kemičnih dodatkov in ostankov pesticidov ter da bomo pripravljali zdrave obroke.

## 2 RAZVOJNA HRANA

Za optimalni fizični in psihični razvoj v otroštvu je potrebna hrana, ki jo imenujemo razvojna hrana, ki pa obenem tudi gradi odpornost in ohranja zdravje, tako v otroštvu kot v odraslosti. Razvojna hrana je torej raznovrstna in je nenadomestljiva za otroke in mladostnike v dobi odraščanja. S takšno hrano so tudi hranili poglavarje in bojevnike, saj so le ti morali biti kos najtežjim naporom. Degenerativne bolezni so se preprečevale ravno s takšno hrano. Zaradi prehranskih neravnovesij, se dandanes pojavljajo »civilizacijske« ali »prehranske« bolezni. Industrijska družba je izdelala tudi hrano, kakršne prej ljudje niso uživali in z njo se je tudi v grobem prekinil proces prenašanja znanja o hrani na potomce. Ta ista hrana pa dandanes povzroča pri ljudeh degenerativne prehranske bolezni, ker takšna hrana v okolju nekoč ni obstajala, zato nanjo ne moremo biti prilagojeni, obenem pa ji kritično primanjkuje uporabnih hranilnih snovi. Med takšno hrano spadajo:

- industrijski sladkor in vsi njegovi industrijski približki ter kemični nadomestki
- prečiščena moka iz žit in vsi izdelki iz nje ( npr. kruh, testenine, peciva )
- mleko v prahu in konzervah, sterilizirano mleko
- marmelade, kompoti in drugo industrijsko konzervirano sadje ter zelenjava
- visoko procesirane, s kemikalijami obdelane mesnine in konzervirano meso
- margarine, rafinirana rastlinska olja in izdelki iz teh maščob

Dandanes se veliko otrok srečuje s prekomerno telesno težo in tudi tukaj se jim lahko pomaga. Poleg tega, da jih vzpodbujamo h gibanju, jim s pomočjo zdrave prehrane poskušamo tudi pojasniti, naj se izogibajo hrani, ki je prečiščena, predelana v industriji in visoko procesirana. Najpogostejša industrijsko procesirana hrana, ki jo ljudje uživamo, je iz bele moke in sladkorja, margarin, rafiniranih olj in podobno.

Ob takšni hrani ima dandanes veliko otrok kar precej težav. Mnogi so nemirni, nenehno si želijo več in več te prazne sladke in škrobne hrane, kar pa potem s časoma vpliva na njihovo telesno težo. Telo nagonsko išče hranilne snovi, ki jih v tej hrani ni, zato jemo čedalje pogosteje. Naravne neprocesirane maščobe in beljakovine pa vsebujejo veliko energije in obenem tudi obilo hranilnih snovi. Le teh nam ni potrebno pojesti ogromno, saj smo že ob majhni količini siti in pomirjeni.

### **3 JE ČUDNO, ČE NE VEMO, KAJ JESTI?**

Ko so začeli živino vzrejati industrijsko, hrano pa procesirati v tovarnah, so tako rekoč poškodovali vsa živila iz razvojno ključnih skupin. Če npr. pogledamo samo mleko iz tovarn, je le to segreto, posneto in obdelano s kemičnimi sredstvi. Svetovna zdravstvena organizacija pa je leta 2015 potrdila, da so industrijsko predelani mesni izdelki rakotvorni, saj vsebujejo vrsto kemikalij. Pri industrijski reji se uporablja neustrezna krma, zato so organi mesa "skladišče" antibiotikov, hormonov in toksinov. Morja so onesnažena, zato so tudi ribe, školjke in alge pogosto onesnažene. Industrijsko kmetijstvo že lep čas uporablja toksične pesticide. Za množični trg med izpostavljajo kemikalijam, filtriranju in segrevanju. Kokoši hranijo s sojinimi krmili, dodajajo celo težke kovine, da bi se lupina bolje obnašala pri prevozu. Kako pa sedaj najti neoporečno hrano in dovolj bogato s hranili? Saj sploh ni čudno, če ne vemo, kaj jesti?

Zaradi tega skušamo učence prepričati, da je hrana, ki je pridelana v domačem okolju in je ni treba daleč prevažati tudi najbolj kakovostna in od katere lahko potem tudi pričakujemo, da bo od nje organizem dobil vse snovi, ki jih potrebuje, da lahko pravilno raste in se obnavlja. Tako bodo imeli tudi več energije, bolj bodo odporni in vse to jim bo pomagalo pri varovanju lastnega zdravja. Velika večina mojih učencev je doma na vasi, zato imajo doma vrtove, imajo kmetije in jim je pridelovanje hrane na zdrav način zelo blizu.

### **4 ZDRAVE PREHRANJEVALNE NAVADE**

V prihodnje bomo učitelji postali glavni prenašalci znanja o hrani na mlajše generacije, če bomo hoteli, da bodo generacije ostajale zdrave in da bodo kos težkim nalogam. Se pravi, otroci in mladostniki potrebujejo vzgojno-izobraževalne dejavnosti, ki jim bodo pomagale oblikovati zdrave prehranjevalne navade. To v bistvu počnemo že ves čas, le da bomo v prihodnje temu morali posvetiti še več časa. Če jih bodo pridobili, bo to za njih najboljša popotnica za zdravo življenje.

Na primer, v 4. in 5. razredu, vsebine o prehrani vključujemo pri predmetih naravoslovje in tehnika, družba in gospodinjstvo, v prvi triadi pa pri spoznavanju okolja. Ves čas poudarjamo:

- uživanje lokalno, sezonsko pridelanih živil
- vpliv prehranjevanja na zdravje in psihofizično počutje posameznika, saj je bolezni lažje preprečevati kot zdraviti
- uživanje ekološko pridelanega sadja, vrtnin in poljščin, kjer gre za kakovost pridelka in varovanje okolja
- uživanje integrirano pridelanega sadja, vrtnin in poljščin, kar pomeni da skušamo doseči ravnotežje med naravo in gospodarsko sprejemljivim načinom pridelovanja kakovostnega sadja, vrtnin in poljščin, upoštevajo se tudi zahteve glede klime in tal glede na sadno vrsto, preverja se vsebnost hranil v tleh, kar pa se tiče uporabe herbicidov in pesticidov, pa je le ta dovoljena do 15.julija in to v minimalnih količinah
- uživanje živil, pridelanih in proizvedenih brez gensko spremenjenih organizmov

Pri pouku naravoslovja učenci spoznavajo, da za zdravje skrbimo z uravnoteženo prehrano in s športno dejavnostjo. Poleg tega je pomembna tudi pitna voda in neonesnažen zrak.

S pestro in uravnoteženo prehrano si zagotovijo snovi, ki so nujne za njihovo rast, razvoj in delovanje. Če izbirajo neprimerna živila in je njihova prehrana neredna, vedo, da se jim bo zmanjšala odpornost in s tem je večja verjetnost za nastanek določenih bolezni.

Otroci imajo v šoli možnost uživati več obrokov in sicer zajtrk, malico, kosilo in popoldansko malico. S tem jih v bistvu tudi že navajamo na redne obroke, katerih naj bo od 3 do 5 in kateri naj tudi vključujejo vse skupine živil: zelenjavo, sadje, žita in žitne izdelke, mleko in mlečne izdelke, meso in mesne izdelke ter maščobe. Če uživamo le en ali dva obroka, s tem preveč obremenjujemo prebavila pa tudi delovna storilnost je manjša, saj takrat pojedemo preveč in po preobilnem obroku bi človek kar najraje počival.

## 5 “ZAJTRKUJ KOT KRALJ, KOSI KOT MEŠČAN, VEČERJAJ KOT BERAČ”

Ves čas poudarjamo, da je pomemben dnevni obrok, ki ga ne smejo izpustiti, zajtrk. Šele po zajtrku je naše telo pripravljeno na dnevne aktivnosti. Velikokrat jih tudi spomnim na stari rek, ki pravi:” Zajtrkuj kot kralj, kosi kot meščan, večerjaj kot berač”.

Da bi jim ta rek resnično ostal v spominu, smo se odločili, da si bomo sami pripravili bogati zajtrk in potem zajtrkovali kot kralj ali kraljica.

Ker se zavedamo, da je hrana, ki je pridelana v domačem okolju, na domačem vrtu, najbolj kakovostna, smo se z učenci odločili, da bo vsak od doma prinesel zdrava živila. Vsak je prinesel živila, ki so jih pridelali bodisi doma bodisi pri babicah in dedkih. Pri uri naravoslovja so živila oprali, jih narezali ter zložili na krožnike kot kaže slika 1.



**Slika 1:** Živila z domačega vrta ali sadovnjaka.



Narezali so domači kruh, ki so ga spekle babice in mame. Le tega so potem namazali z domačimi džemi, marmeladami in medom. Kot prikazuje slika 2, so si pripravljali jogurte različnih okusov.



**Slika 2:** V navadni jogurt so vmešali sveže narezano sadje, koruzne kosmiče, dodali oreške in posladkali z različnimi džemi ali z medom.

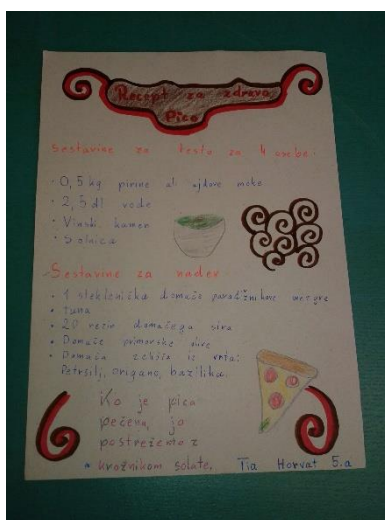
Tisti, ki imajo radi bučno olje, so ga polili prek narezane zelenjave. Tudi pijača ni manjkala. Pili so vodo z domačimi dišavnicami, kot so meta, melisa, bazilika. Ko so vse pripravili, kot kaže slika 3, so sedli k mizi in zajtrkovali kot kralj in kraljica.



**Slika 3:** Bogato obložena miza z domačo hrano.

## 6 NAŠI RECEPTI

Učenci sami sestavljajo zdrave obroke in si izmišljajo svoje zdrave recepte, kot kaže slika 4. Pomagajo si z že obstoječimi recepti. Zelo aktualna je pica, ki jo imajo še vedno zelo radi. Ker so se naučili, da imamo dosti zdravih mok, vzamejo za testo pice, namesto bele moke, pirino ali ajdino moko. Kvas zamenjajo z vinskim kamnom, ker ga uporabljajo tudi njihove mame. Za nadev predlagajo doma narejeno paradižnikovo mezgo, tuno z olivami, svežim paradižnikom, papriko in čebulo z domačega vrta ter domača zelišča, npr. petršilj, baziliko in origano. Pečeno pico pa bi potem ponudili skupaj s skledo domače solate.



Slika 4: Recept za zdravo pico.

K zdravi hrani se prileže zdrava pijača. Delamo tudi zdrave napitke. Ker se ves čas poudarja voda, delamo napitke predvsem iz nje. V vodo narežejo eko limono ter ji dodajo vejice sveže mete, melise, bazilike. To pijačo pripravljamo dokler imajo na vrtu sveža zelišča. V jeseni, ko pa je polno sadja, pa s strojčkom, kot vidimo na sliki 5, delajo različne frapeje.



Slika 5: Frape iz jesenskega sadja.

## 7 DOMAČI JOGURT

Pomembno vlogo pri zdravem prehranjevanju imajo tudi mleko ter mlečni izdelki. Tukaj seveda mislimo predvsem mleko, ki ga nabavljamo pri kmetu ali pa ga kupimo v mlekomatu, če nimamo v bližini kmetije. Kako se razlikuje mleko, ki ga nabavljamo pri kmetu od mleka, ki ga kupimo v trgovini, so se učenci prepričali sami, ko smo v okviru pouka naravoslovje in tehnika kisali mleko. Doma so učenci v lončke nalili mleko, katerega ponavadi uporabljajo. Pri večini je bilo to mleko, kupljeno v trgovini. Istočasno pa smo tudi v razredu v posodo nalili mleko, ki smo ga nabavili pri kmetu. Tako so sedaj učenci opazovali kisanje dveh vrst mleka. Mleko s kmetije se je skisalo v treh dneh, mleko iz trgovine pa različno, od 5 do 7 dni, v nekaterih primerih pa do kisanja sploh ni prišlo in so ga zaradi neprimernih vonjav zavrgli. Na tak način so učenci ugotovili, da je mleko iz trgovine drugačno, ker je predelano ali s postopkom sterilizacije ali pasterizacije in da je zaradi teh postopkov v mleku uničenih veliko mikroorganizmov. Še en primer, ki dokazuje, da je nepredelana hrana boljša in uporabnejša.

Doma narejenemu jogurtu so potem učenci dodali še narezano sadje, ga posladkali z medom in tako dobili sadni jogurt.

## 8 SKLEP

Se pravi, otroci in mladostniki potrebujejo vzgojno-izobraževalne dejavnosti, ki jim bodo pomagale oblikovati zdrave prehranjevalne navade ter jih skušale naučiti, da naj njihovo prehranjevanje vsebuje kakovostna živila, da ne bodo uživali "prazne hrane", kemičnih dodatkov in ostankov pesticidov ter da naj vključuje od 3 do 5 obrokov na dan. Če jih bodo pridobili, bo to za njih najboljša popotnica za zdravo življenje.

Med njimi nikakor ne smejo izpustiti zajtrka, in če je le možno, si ga naj pripravljajo po starem pregovoru "Zajtrkuj kot kralj, kosi kot meščan, večerjaj kot berač", kajti šele po njem bo naše telo pripravljeno na dnevne aktivnosti. Pri pripravi obrokov pa naj vsekakor upoštevajo, da je za dobro počutje in zdravje namreč pomembno, kaj bomo postavili na mizo, kje bomo hrano kupili in kako je pridelana.

Poleg hrane pa morajo otroci v telo vnesti tudi zadostno količino tekočine, med katerimi naj prevladuje voda ali pa doma narejeni sokovi, stisnjeni iz sadja in zelenjave.

H kosilo pa se prileže tudi kos zdravega peciva. Mogoče bo peka le tega naš novi cilj pri pouku naravoslovja.

## 9 LITERATURA IN VIRI

[1] Mežnar P., Slevce M., Štucin A. (2018). Radovednih pet: samostojni delovni zvezek za naravoslovje in tehniko v 5. razredu osnovne šole. Ljubljana: Založba Rokus Klett, d.o.o.

[2] Mežnar P., Slevce M., Štucin A. (2018). Radovednih pet: učbenik za naravoslovje in tehniko v 5. razredu osnovne šole. Ljubljana: Založba Rokus Klett, d.o.o.

[3] Suwa Stanojević M. ( 2017). Hrana in prehrana: priročnik. Ljubljana: i2družba za založništvo, izobraževanje in raziskovanje d.o.o.

[4] Vozel M. (2018). Hrana za zdravje družine: kaj jesti za krepitev razvoja, zdravja in odpornosti. Trbovlje: zavod Hrast.

Fotografije v prispevku so last avtorice prispevka Simone Celec.

## **KAKO V UČENJE O PROMETU VKLJUČITI GIBANJE**

### **POVZETEK**

Učenci morajo biti ozaveščeni o prometu in o obnašanju v prometu ter pripravljeni na različne prometne situacije čim prej, saj le-ti predstavljajo najšibkejšo točko v prometu. Pri spoznavanju okolja že v prvem razredu poznajo pomen varne poti v šolo in razumejo pravila varne hoje ter pomen vidnosti v prometu. V drugem in tretjem razredu znajo razložiti pomen prometnih znakov, pomembnih za pešce in kolesarje, poznajo različna prometna sredstva in objekte ter njihovo vlogo v prometu in okolju, spoznajo vzroke za potovanja. Učenci spoznavajo promet preko igre in gibanja. Gibalna igra je pomemben dejavnik, saj je svobodna, spontana, ustvarjalna in raziskovalna dejavnost. Izhaja iz učenčeve notranje potrebe po aktivnosti in težnji po razgibanem pouku.

**KLJUČNE BESEDE:** učenec, promet, igra, gibanje

## **HOW TO INCLUDE MOVEMENT INTO TRAFFIC LEARNING**

### **ABSTRACT**

Children must learn about traffic and traffic behavior and be prepared for various traffic situations as soon as possible, as they represent the weakest link in traffic. At the school subject environment, they learn about the importance of safe way to the school, understand the rules of safe walking and the importance of visibility in traffic already in the first grade. In the second and third grade they can explain the importance of traffic signs that are important for pedestrians and cyclists, they know different means of transport and facilities and their role in transport and in the environment, they learn why people travel. Students learn about traffic through games and movement. A game in which students move is an important factor, since it is a free, spontaneous, creative and investigative activity. It arises from the learner's inner need for activity and interesting lessons.

**KEY WORDS:** pupil, traffic, game, movement

## **1 UVOD**

Otrokom moramo pomagati pri spoznavanju prometnih pravil in jih seznaniti s prometno vzgojo. Le tako bodo svoje otroštvo preživeli kar najbolj prijetno in varno. V prometu je tudi mnogo pojavov, zahtev in pravil, ki jih morajo otroci spoznati, jih razumeti ter si pridobiti mnogo izkušenj. Zato si nenehno prizadevamo, da to otrokom tudi omogočimo. To "učenje" mora postati naravni, vsakdanji del otrokovega življenja, njegove igre in tudi drugih dejavnosti. Zato naj bo sicer sproščeno, naravno, nazorno, a vendar takšno, da bodo otroci spoznali in si pridobili izkušnje, da je promet resna stvar. Največ bomo dosegli z doslednostjo pri svojem ravnanju in ravnanju naših otrok. Najbolj si zapomnimo stvari, ki jih slišimo in vidimo, tudi gibalno predstavimo ali praktično preizkusimo. Z gibanjem torej naše znanje poglobimo in si ga bolje zapomnimo.

## **2 PROMETNA VZGOJA**

Prometna vzgoja je pojem, pod katerim razumemo skrb za stalno in načrtovano razvijanje znanj in sposobnosti, s katerim oblikujemo posameznikov odnos za varno sodelovanje v prometu. Je zavestno in sistematično vplivanje na otroka s ciljem, da mu oblikujemo moralna stališča, posredujemo potrebna znanja o prometu in oblikujemo navade, s katerimi bo zavaroval svoje zdravje in življenje ter življenja drugih udeležencev v cestnem prometu. Prilagojena mora biti razvojnim stopnjam otroka, kar pomeni, da spada pod konstantno, vseživljenjsko učenje.

Prometne vsebine so smiselno vključene v različne vzgojno-izobraževalne predmete in tako otrok vse od vrtca naprej preko različnih predmetov postopno spoznava promet v šolskem okolju ter se seznanja s prometnimi pravili. Skladno z gibalnim in kognitivnim razvojem pridobiva ter razširja znanja in spretnosti za samostojno in varno sodelovanje v prometu, najprej kot pešec in potnik, nato kot kolesar in voznik.

S prometno vzgojo v šolah zagotovimo teoretična in praktična znanja, ki so potrebna za varno sodelovanje v prometu tako pešcev kot tudi kolesarjev in voznikov. Hkrati oblikujemo posameznikove vrednote varnega sodelovanja, ki se izražajo v obnašanju in ravnanju v prometu. Cilj prometne vzgoje je spoznavanje pravil, s katerimi lahko vsak posameznik poskrbi za svojo varnost v prometu.

Pri prometni vzgoji je pomembno otroku razjasniti, kakšne so razlike med udeleženci v prometu, torej kakšno vlogo ima posameznik, ki je vključen v prometno situacijo. Kadar smo pešci, upoštevamo pravila za pešce, kadar smo kolesarji, upoštevamo pravila, ki veljajo za kolesarje. Otrok tako prevzemanje vlog, ki so odvisne od trenutnega položaja oseb, opazuje pri svojih starših. Bolj kot so starši dosledni pri upoštevanju pravil, bolj bo dosleden tudi otrok. Bistvo upoštevanja pravil v prometu je v urejanju odnosov med ljudmi s ciljem varovanja samega sebe in drug drugega v prometnih okoliščinah.

Pomembna značilnost otrokovega razvoja je radovednost, ki vpliva na otrokov celotni razvoj. Kadar otrok raziskuje pravila ter odnose, potrjuje in preverja določene norme. Promet bi si rad

ogledal od blizu, pri tem pa pozabi na vsa opozorila odraslih, na vse nevarnosti, ki prežijo nanj, prav tako pa tudi na čas in na cilj, kamor je namenjen.

### **3 MEDPREDMETNO POVEZOVANJE**

Medpredmetne povezave so kot didaktični pristop pomembna kakovostna prvina pouka, ki pomenijo povezovanje vsebin različnih predmetov in medpredmetnih področij. V njih morajo biti jasno prepoznavni cilji drugih predmetov. Določeno vsebino oz. problem je potrebno podati in obravnavati čim bolj celostno in sicer tako, da je isti problem osvetljen z različnih vidikov. Da bi dosegli izbrani cilj, lahko povezujemo vsebine različnih predmetov. Služijo nam kot pomembno motivacijsko sredstvo.

Tema promet pri spoznavanju okolja je bila povezana z naslednjimi predmeti: slovenščino, matematiko, likovno in glasbeno umetnostjo ter športom.

Cilji, ki so jih učenci uresničevali pri tej temi so bili naslednji :

- varno opazujejo in spoznavajo prometne poti v okolici šole,
- poznajo pomen prometnih znakov, pomembnih za vedenje pešcev in kolesarjev,
- poznajo različna prometna sredstva in objekte ter njihovo vlogo v prometu (kolo, motor, avto, avtobus, tovorno vozilo, vlak, letalo, ladja itd.) in okolju,
- poznajo različne vrste prometa,
- berejo in razčlenjujejo različna neumetnostna besedila povezana s prometom ter iščejo podatke,
- pri opazovanju prometa primerjajo, uporabljajo štetje,
- iz podatkov oblikujejo tabele, iz tabel pa rišejo črtni in vrstični prikaz,
- usmerjeno opazujejo, uporabljajo več čutil, opazovano narišejo,
- znajo uporabiti različna gradiva, orodja in obdelovalne postopke ter povezujejo lastnosti gradiv in načine obdelave,
- znajo se za delo pripraviti in po končanem delu pospraviti
- ritmično enakomerno izrekajo besedilo izštevanke, ga spremljajo z gibi ter glasbili,
- naučijo se pesem in izvajajo enake ritmične vzorce.

### **4 GIBANJE IN IGRA**

Potreba po gibanju in igri sta otrokovi primarni potrebi. Ko se otrok giblje, s tem spoznava okolje, prostor, čas in samega sebe, ob tem pa doživlja veselje in ponos ob razvijajočih se sposobnostih in spretnostih ter gradi zaupanje vase. Z gibanjem otrok raziskuje, spoznava in dojema svet okoli sebe. Z gibanjem si otroci razvijajo intelektualne sposobnosti, igra in gibanje pa imata pomembno vlogo pri socialnem in emocionalnem razvoju. Mnoge gibalne dejavnosti od otroka zahtevajo zavedanje drugih otrok in odraslih, da z njimi deli prostor in stvari, da sodeluje.

Skozi samo gibanje ter skozi gibalne igre lahko otrokom približamo tudi prometno vzgojo in vplivamo na otrokov gibalni razvoj, privajanje in upoštevanje pravil ter na sodelovanje in pomoč vrstnikom ter drugim. V šoli učenci pri pouku večinoma sedijo, zato se pogosto pojavljajo težave z motivacijo in koncentracijo ter pozornostjo. Gibanje pa je povezano z učenjem in pozitivno vpliva na učenje in učenčeve dosežke. Otrok, ki se bo redno gibal, bo močno vplival na svojo telesno podobo, kar bo vplivalo na njegov razvoj samopodobe in samozavesti. Z izvajanjem posameznih gibov bo otrok dobil občutek, da je sposoben izvajati določene gibalne vaje. Prav tako se nauči vztrajnosti in potrpežljivosti. Otroci so pri učenju z gibanjem bolj pozorni in bolj sodelujejo.

### **A) PROJEKT »VARNO V VRTEC IN ŠOLO – ZAČETEK ŠOLE«**

Projekt je del širšega programa Šola sobivanja, ki združuje projekte z različnih področij trajnostnega razvoja. Namen projekta je otroke spodbujati k razmišljanju o varnosti v prometu na splošno ter o varnosti na poti v vrtec in šolo.

Učenci so v okviru projekta opravili učni sprehod v okolico šole. Opazovali so prometne poti, prometne znake, varne in nevarne točke. Opazovali so tudi promet in število udeležencev v prometu predstavili s črtnim prikazom ob štetju. V razredu so potem prikazali udeležence v prometu še s stolpčnim prikazom. V obliki plakata so predstavili prometno ureditev v okolici šole in plakat predstavili sošolcem (slika 1). Posebej so izpostavili nevarnosti, ki so v bližini šole. Učenci so se naučili, da promet lahko spoznavajo v okolju in ob tem opazujejo dogajanje, pravilna oz. nepravilna ravnanja pa so znali utemeljiti.



**Slika 1:** Predstavitev plakata o prometni ureditvi v okolici šole.

### **B) GIBALNE IGRE**

Igra je pomembna za razvoj otrokove osebnosti in njegovega ustvarjalnega odnosa do življenja in okolja, saj predstavlja neizčrpen vir vedno novih spoznanj o otrokovem razvoju, doživetju in življenju.

Igra nastaja iz otrokove notranje potrebe po gibanju, dejavnosti in raziskovanju. Pri igri je otrok ustvarjalen in aktiven. Z igro otroci osvajajo nova znanja in utrjujejo že osvojena. Vsebine, ki jih spoznavajo med igranjem, si otroci lažje zapomnijo. Učenci so se igrali različne gibalne igre



in tako usvajali, poglobljali in utrjevali znanje o prometni varnosti. Gibanje med poukom je igra, ki je zabavna in polna čustev. Pri učenju z gibanjem gre za aktivnosti, pri katerih je treba upoštevati pravila. Za otroke je pomembno, da pri igri sodelujejo.

- **Kopenski, vodni in zračni promet** – učenci se gibljejo po telovadnici, učenec glasno vzklika različna prometna sredstva, npr. avtomobil, ladja, vlak, čoln, letalo, balon, itn. Pri kopenskem prometu učenci tečejo, pri vodnem se uležijo na trebuh, pri zračnem plezajo po letveniku. Pri igri se razvija ustvarjalnost pri izvajanju gibanja, varnost pri plezanju, užitek ob dobrem rezultatu, moč hrbtnih in trebušnih mišic, vzdržljivost in koordinacija (slika 2).



Slika 2: Gibalna igra Kopenski, vodni in zračni promet.

- **Prometni znaki** – učenci prepoznajo prometni znak in po navodilih izvajajo vaje. Učenec pokaže prometni znak za prepoved in učenci stojijo, pri prometnem znaku za obvestilo učenci izvajajo poskoke, pri znaku za obveznost tečejo po določeni črti, pri znaku za nevarnost pa hodijo v počepu. Pri igri se razvija znanje, sodelovanje, ravnotežje in koordinacija.
- **Prevozna sredstva** – učenci tečejo po telovadnici in ko učenec reče kolo, se učenci uležijo na tla in z nogami »vozijo« kolo. Nato nadaljujejo s tekom. Učenec reče avto in učenci z rokama držijo volan ter »vozijo« avto. Sledi tek in ko učenec reče pešec, se tek spremeni v hojo. Ko reče učenec vlak, se postavijo v kolono, desno roko dajo na desno rama sošolca in tečejo kot vlak. Ko reče učenec raketa, se ustavijo, počepnejo ter skočijo visoko v zrak kot raketa. Igra pozitivno vpliva na sodelovanje, medsebojno spoštovanje, znanje, moč nog pri teku, poskokih, počepih ter na ravnotežje in koordinacijo.
- **Prometni pari** – učenec odkrije prvo karto in pove skupino v katero spada narisani prometni znak, nato odkrije še drugo in naredi enako. Če najde par, igro nadaljuje, če ne, jo nadaljuje naslednji učenec. Pri tej igri se razvija znanje, sodelovanje, medsebojno spoštovanje, užitek ob dobrem rezultatu.
- **Na cesti** – učenci so si postavili križišče in vadijo vožnjo z narejenimi avtomobili iz lego kock in papirja. Pri igri upoštevajo prometna pravila, prometne znake (slika 3).

Razvijajo sodelovanje, spoštovanje, znanje in natančnost. Ob prehodu za pešce ponovijo pravilo prečkanja in ga prikažejo (slika 4).



Slika 3: Gibalna igra na cesti.



Slika 4: Prikaz prečkanja ceste.

- **Križišča** – pri likovni umetnosti so si učenci narisali različna križišča in izdelali prometne znake. Na zadnjo stran so zalepili magnetne trakove. Izdelali so si še avtomobil in tudi nanj zalepili magnet. Potem so liste križišč zlepi in nanje postavili prometne znake. Vadili so vožnjo ob upoštevanju prometnih znakov. Pri igri se razvija sodelovanje, spoštovanje, ustvarjalnost, natančnost ter znanje.
- **Z vlakom** – izštevanko in pesem so predstavili gibno in ju spremljali z različnimi glasbili. Pri tem so razvijali sodelovanje, spoštovanje, ustvarjalnost, znanje, koordinacijo.
- **Promet** – ponovimo – učenci stojijo v krogu in učenec, ki ima v roki žogo postavi vprašanje sošolcu ter mu vrže žogo. Drugi ujame žogo, pove odgovor ter postavi vprašanje naslednjemu sošolcu. Igra se nadaljuje dokler se ne zvrstijo vsi učenci v skupini. Pri igri se razvija sodelovanje, spoštovanje, natančnost, koordinacija.

## 5 SKLEP

Otroci so najšibkejša točka v prometu in ravno zato je pomembno, da jih s prometno vzgojo seznanimo čim prej. Eden izmed načinov, kako otrok pridobiva uporabna znanja, je medpredmetna povezanost, saj otrok odkriva promet oz. njegove zakonitosti, ki so splet različnih področij. Prometna vzgoja je bila otrokom predstavljena na zanimiv, razgiban, ustvarjalen in igriv način. Pomanjkanje gibanja se lahko kaže na vrsto različnih načinov, tudi z nemirom. Gibanje je lahko čudovit »pripomoček« za boljšo koncentracijo, za spodbujanje sodelovanja in s tem dobrih medsebojnih odnosov v razredu ali pa kot motivacija za šolsko delo. Gibanje v razredu lahko pouk popestri, ga naredi zanimivega, veliko pa tudi pripomore k razumevanju snovi. Učenci, tudi tisti z učnimi težavami, ob učenju z gibanjem pokažejo napredek. Pri učenju so bolj sproščeni, navdušeni, spontani, radi se vključujejo v dejavnosti,

prav tako so aktivnejši, trudijo se priti do rešitev, pozorno poslušajo, opazujejo, več si zapomnijo. Gibanje izboljšuje tudi odnose med otroki.

## **6 LITERATURA IN VIRI**

[1] Glogovec. Z. (1996). Prometna vzgoja otroka: priročnik za vzgojiteljice in vzgojitelje v vrtcih, učitelje in učiteljice v prvih treh razredih osnovnih šol ter starše. Ljubljana: Svet za preventivo in vzgojo v cestnem prometu Slovenije.

[2] Hosta. M., Jesih. E. T., Leben. K., Prevec. P., Komovec. M. (2017). Gibalna abeceda: Kratki gibalni odmori po metodi playness v razredu, telovadnici in zunaj.

[3] MarkL. M. (2006). Prvi koraki v svetu prometa : v pomoč staršem pri prometni vzgoji otrok. Ljubljana : Svet za preventivo in vzgojo v cestnem prometu RS.

[4] Slovenščina – učni načrt. (2011). Ljubljana: Ministrstvo RS za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo.

[5] Zdovc. T. (2013). Možnost povezovanja športnih in drugih vsebin v vrtcu na temo promet (diplomsko delo, Fakulteta za šport). Pridobljeno s: <https://www.fsp.uni-lj.si/cobiss/diplome/Diploma22068350ZdovcTadeja.pdf>

[6] Fotografije v prispevku so last avtorice prispevka Andreje Fekonja Hamler.

## UČINKOVITA GIBALNA AKTIVNOST OTROK PRI POUKU ŠPORTA

### POVZETEK

Sedeč način življenja, gibalna neaktivnost, neuravnotežen in nereden način prehranjevanja vodijo do nezdravega življenjskega sloga posameznika. Pomen gibanja in prehranjevanja za vzgojo postaja v osnovnih šolah nujna učiteljev, da učence naučijo samostojnega in odgovornega odnosa do oblikovanja zdravega načina življenja. V gibalnem smislu so otroci in mladostniki v današnjem času z izjemo tistih, ki so vključeni v različne izven šolske oblike športnih dejavnosti, premalo gibalno aktivni in nevajeni premagovati težjih naporov, kar se kaže v gibalni neučinkovitosti. Iz tega razloga morajo učitelji, ob že tako majhnem številu obveznih ur športa v osnovnih šolah, ne glede na stopnjo učnega procesa načrtovati uro tako, da bodo učenci pri pouku čim več časa gibalno aktivni. Na podlagi fiziološkega parametra smo s pomočjo merilnika srčnega utripa primerjali gibalno učinkovitost istega učenca pri pouku s frontalno učno obliko dela v koloni in skupinsko učno obliko dela. Pri slednji smo uporabili delo z dopolnilnimi nalogami in ugotovili, da je gibalni učinek na učenca pri tej obliki dela večji.

**KLJUČNE BESEDE:** osnovna šola, predmet šport, gibalna učinkovitost, oblika dela

## EFFECTIVE PHYSICAL ACTIVITY OF CHILDREN AT SPORTS EDUCATION

### ABSTRACT

The so-called sitting lifestyle, physical inactivity, un-balanced and irregular eating habits lead to individual's unhealthy lifestyle. The meaning of physical activity and eating habits in education is becoming necessary for all teachers to teach their students of independent and responsible relationship to the healthy way of living. In a physical way, students and youth in general, besides those active in after-school sports activities, are not physically active enough and not used to overcome harder efforts that is then visible in physical inactivity. For that reason, teachers must plan the curriculum, although with limited necessary hours of sports education, so that the students are as physically active as possible. Based on physiological parameter and help of heart rate monitors we compared the effectiveness of the same student with frontal instructions teaching method and group teaching method. In latter, we added some additional tasks and found out that the physical activity effectiveness in that form of teaching is higher.

**KEY WORDS:** primary school, sports education, physical activity effectiveness, teaching method

## 1 UVOD

Sedeč način življenja, gibalna neaktivnost, neuravnotežen in nereden način prehranjevanja vodijo do nezdravega življenjskega sloga posameznika. Opažamo, da ti trendi postajajo po svetu čedalje izrazitejši in obsežnejši, še posebej pri mlajših starostnih kategorijah. Ljudi kot so otroci in mladostniki pa zna tak trend prinesiti dolgoročne negativne posledice. Ene izmed teh so nezmožnost opravljanja nekaterih fizičnih del, večji delež neaktivnega prebivalstva, večja umrljivost in krajša življenjska doba, izrazito večji delež in večja verjetnost pojava srčno-žilnih bolezni pri ljudeh ter dodatno finančno obremenjevanje zdravstvenih organizacij itd.

Pomen gibanja in zdravega načina prehranjevanja se je začel značilno povečevati, zato so se oblikovale številne strategije. Smernice Svetovne zdravstvene organizacije za odrasle priporočajo 150 minut zmerno intenzivne telesne dejavnosti ali 75 minut visoko intenzivne telesne dejavnosti na teden za ohranjanje zdravja, za preprečevanje dejavnikov tveganja je priporočeno to količino podvojiti, za krepitev zdravja pa je priporočenega še več gibanja. To je še posebej pomembno za otroke, saj je videti, da je priporočilo o vsaj 60 minut zmerno do visoko intenzivne telesne dejavnosti prenizko. Po drugi strani telesna nedejavnost v vseh življenjskih obdobjih predstavlja dejavnik za razvoj nekaterih kroničnih nenalezljivih bolezni, kot so debelost, diabetes tipa 2 in različne oblike srčno-žilnih obolenj, sedeč življenjski slog pa lahko vodi v prezgodnjo smrt.

Telesna dejavnost je zagotovilo za uspešno staranje, saj izboljšuje tako telesno zdravje kot duševno stanje posameznika, vpliva pa tudi na povečevanje socialne vključenosti. Zadostna telesna dejavnost skozi celotno življenjsko obdobje zmanjšuje možnost pojava krhkosti ter posledične odvisnosti pri starejših - telesna nedejavnost namreč lahko še hitreje vodi v izgubo mišične mase ter slabšanje ravnotežja in koordinacije in s tem povečano možnost padcev.

V Sloveniji je 18,5 % mladostnikov vsak dan telesno dejavnih vsaj eno uro, vendar pa se je v obdobju 2002–2014 delež takih mladostnikov znižal. Delež fantov, ki so redno telesno dejavni, je pomembno višji kot delež deklet, kar ugotavljamo tudi v vseh starostnih skupinah. Telesna dejavnost s starostjo pomembno upada, in sicer med mladostniki skupaj in pri obeh spolih. Najnižji delež redno telesno dejavnih je v skupini 15-letnikov, med 15-letnimi dekleti jih je redno telesno dejavnih le 7,2 %. Podatki kažejo, da slabši socialno-ekonomski položaj vpliva na zmanjšanje telesne dejavnosti ali tudi telesno nedejavnost, zato je potrebno telesni dejavnosti ranljivih skupin posvetiti posebno pozornost. Pomembno vlogo pri tem imajo v korakih vzgoje in izobraževanja otrok in mladih vzgojitelji, učitelji in profesorji (Mednarodni dan gibanja – 10. maj, 2018).

Regijska primerjava gibalnega razvoja otrok in mladine v šolskem letu 2016/2017 kaže na najvišji delež gibalno neučinkovitih fantov in deklet v zasavski, pomurski in obalno-kraški regiji, v vseh omenjenih regijah pa je bil višji delež gibalno neučinkovitih fantov. V prav vseh regijah je delež gibalno neučinkovitih fantov presegel delež gibalno neučinkovitih deklet, kar pomeni, da so z vidika neustreznega gibalnega razvoja fantje precej bolj ogrožena populacija od deklet.

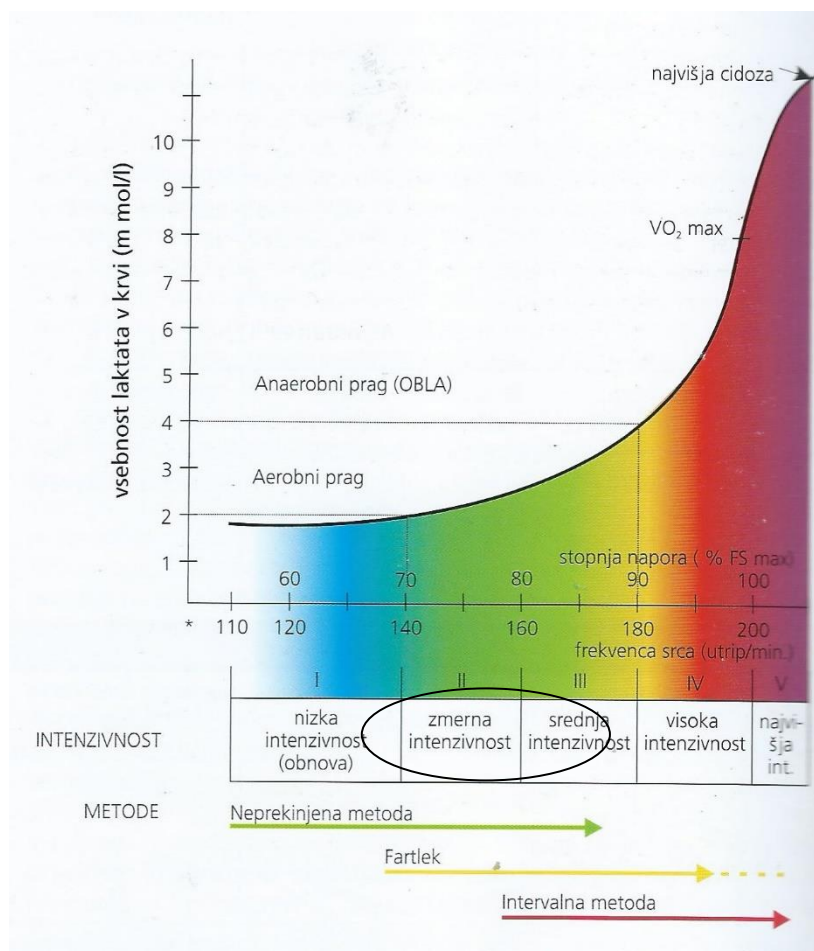
Najvišji delež gibalno učinkovitih fantov in deklet najdemo v gorenjski regiji, ki ji sledita spodnje posavska in goriška regija, najmanj pa jih je v Zasavju, Pomurju in v obalno-kraški regiji. Najbolj se je delež gibalno učinkovitih fantov povečal v JV Sloveniji, spodnje posavski in v pomurski regiji, ki je tako prehitela zasavsko regijo in delež gibalno učinkovitih fantov prvič v zadnjem desetletju dvignila nad 40 % populacije. Pri dekletih se je delež te skupine povečal v pomurski regiji, s čimer je prehitela zasavsko regijo, ki je tako postala regija z najnižjim deležem gibalno učinkovitih deklet v državi.

Izjemen pozitiven trend smo v šolskem letu 2016/2017 zaznali pri povečanju deleža gibalno nadarjenih fantov in deklet. V vseh regijah je delež teh fantov in deklet narasel tudi za več kot 20 %. Kljub temu da Pomurje ostaja regija z enim izmed najnižjih deležev gibalno nadarjenih, je razveseljiv trend naraščanja deleža nadarjenih fantov in deklet. Pri dekletih je bil pozitiven trend naraščanja visoko gibalno učinkovitih bolj izražen kot pri fantih, kar nakazuje, da lahko tudi v prihodnjih letih pri dekletih pričakujemo izrazitejša trende kot pri fantih (Starc, Strel, Kovač, Leskošek, Sorić in Jurak, 2017).

Vzdržljivost je tista gibalna sposobnost, ki pri mladih tako v Sloveniji kot v razvitem svetu vztrajno pada že več kot tri desetletja. Številne študije so med letom 1980 do 2000 ugotovile upad v aerobni vzdržljivosti in/ali aerobni kapaciteti v vseh starostih in spolih v višini od 0,2 do 1,2 % na leto (Tomkinson, Olds in Gulbin, 2003, v Škof, 2007). V Sloveniji je bil upad v aerobnih sposobnostih otrok, starih 7 do 19 let, v teku na 600 m v letih med 1990 in 2000 5,7 % oz. 0,57 % na leto (Strel, Kovač, Rogelj, Leskošek, Jurak, Starc, Majerič in Kolenc, 2003).

Miko (2014) v pogovoru z dr. Jankom Strelom, profesorjem na Fakulteti za šport, opozarja, da so današnji učenci in dijaki v teku na 600 metrov povprečno za dobrih devet sekund počasnejši, kot so bili pred dvajsetimi leti. To kaže na nižjo raven njihove splošne vzdržljivosti.

Za razvoj zdravja je pomembna predvsem srčno-žilna ali aerobna vzdržljivost. Zato je tudi v programih šolske in izven šolske športne vzgoje tej vzdržljivosti namenjena največja pozornost. Aerobno vzdržljivost predstavljajo prve 4 ravni intenzivnosti vadbe. Na sliki 1 so prikazane ravni intenzivnosti vadbe, kjer je za šolsko prakso zanimiva in uporabna aerobna vadba v področju zmerne in srednje intenzivnosti. Dolgotrajna vadba zmerne intenzivnosti zagotavlja predvsem mišične in srčne adaptacije, medtem ko vadba srednje intenzivnosti ali vadba na ravni anaerobnega praga vpliva na izrazite adaptacijske spremembe srčno-žilne in dihalne funkcije (Škof, 2007).



Slika 1: Ravni intenzivnosti vadbe. Vir: Škof, 2007

Cilj strokovnega prispevka je bil na podlagi fiziološkega parametra s pomočjo merilnika srčnega utripa ugotoviti gibalno učinkovitost učenca pri pouku s frontalno učno obliko dela v koloni in skupinsko učno obliko dela, dela z dopolnilnimi nalogami.

## 2 METODE DE LA

Primerjava gibalne učinkovitosti s pomočjo frekvenca srca je obsegala dve, po učnih oblikah, različni vadbeni enoti, vsaka enota je trajala 1. šolsko uro. Na uri je sodelovalo 9 učencev iz 9. razreda iz OŠ Ivana Cankarja Ljutomer. Učna tema je bila atletika, metodična enota pa skok v daljino z zaletom s prirodno tehniko. Na 1. vadbeni enoti smo uporabili frontalno učno obliko dela, na 2. pa skupinsko učno obliko dela, natančneje delo z dopolnilnimi nalogami (slika 2). Obe vadbeni enoti sta bili glede na dele učne ure (pripravljalni, glavni in sklepni del) identični.



**Slika 2:** Obliki učnega dela: (a) frontalna učna oblika v koloni, (b) skupinska oblika dela z dopolnilnimi nalogami.

Uporabili smo športno uro Suunto Ambit Peak 3 s pripadajočim pasom za merjenje frekvence srca in metodo snemanja z zamikom, ki je učencem omogočila kakovostno in takojšnjo povratno informacijo pravilne izvedbe gibalne naloge (slika 3).

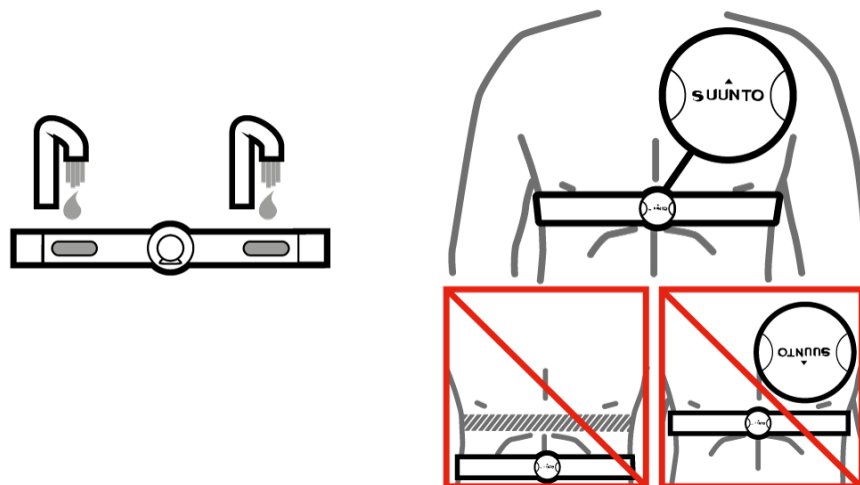


**Slika 3:** Merilna naprava.

Vir: [https://www.suunto.com/Support/Product-support/suunto\\_ambit2\\_s/suunto\\_ambit2\\_s/using-sport-modes/putting-on-heart-rate-belt/](https://www.suunto.com/Support/Product-support/suunto_ambit2_s/suunto_ambit2_s/using-sport-modes/putting-on-heart-rate-belt/)

V merilni postopek smo zaradi pomanjkanja športnih ur s funkcijo merjenja frekvence srca vključili enega učenca, ki si je pred začetkom ure nadel navlažen pas za merjenje frekvence srca in si ga po koncu ure tudi odstranil (slika 4). Merilni pas je torej na 1. in 2. vadbeni enoti uporabljal en in isti učenec, ker smo želeli, da bi bila primerjava čimbolj ustrezna.





**Slika 4:** Pravilno nameščen merilni trak.

Športno uro smo preko brezžične povezave povezali s prenosnim računalnikom, za obdelavo podatkov in grafični prikaz frekvence srca pa uporabili program Suunto Movescount.

### 3 REZULTATI IN DISKUSIJA

Učna ura pri športu je sestavljena iz pripravljalnega dela, kjer se učence seznanijo, pripravijo na samo uro in ogreje na glavni del ure. V glavnem delu ure učencem posredujemo nove vsebine ali utrjujejo že znano vsebino. V sklepnem delu praviloma sledi umirjanje oziroma ohlajanje učencev in kratka analiza ure.

V pripravljalnem delu smo izvedli 3-minutno ogrevanje s tekom v obliki kroga, med tekom smo dodajali naloge atletske abecede. Sledil je kompleks gimnastičnih razteznih in krepilnih vaj namenjen pripravi mišičnih skupin, ki bodo najbolj obremenjene pri glavnem delu ure. Sklop je vseboval 6 razteznih vaj in 3 krepilne vaje. Vsebina glavnega dela je bila, kot že rečeno, skok v daljino z zaletom s prirodno tehniko, obe uri pa sta se razlikovali zgolj po učni obliki dela. Na začetku glavnega dela so učenci s pomočjo organizacijskega kartona pripravili učne pripomočke (blazine, stojala...), preko video posnetka pravilne izvedbe skoka v daljino s prirodno tehniko pa bili seznanjeni o vsebini ure in pravilni tehniki skoka. V sklepnem delu so učenci pospravili učne pripomočke in dobili kratko povratno informacijo o izvedbi gibalnih nalog. Na 1. vadbeni enoti so učenci bili deležni frontalne učne oblike ali imenujemo jo tudi neposredno poučevanje, za katero je značilno (Kovač, 2009):

- učitelj usmerja vso skupino,
- vsa navodila – od razlage, prikaza, do popravljanja napak so namenjena vsem hkrati,
- otežuje navezovanje socialnih stikov,
- je racionalna, ko je treba vse z nečim seznaniti,
- običajno ne upošteva načela individualizacije: vsebina, postopki, obremenitve so podrejeni povprečku skupine,
- vadba je za nekatere prezahtevna, za druge prelahka in zato neučinkovita,
- običajno slabo vpliva na šibkejšo tako v učnem kot doživljajskem pogledu.

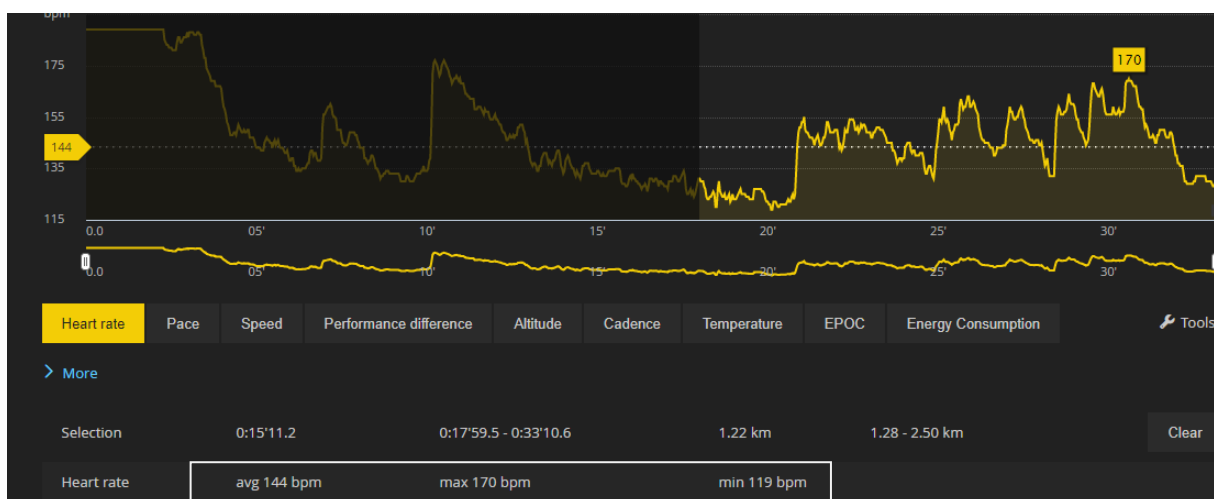
Na 2. vadbeni enoti smo uporabili skupinsko vadbo z dopolnilnimi nalogami. Njene značilnosti so (Kovač, 2009):

- spada med zahtevne organizacijske oblike dela,
- v praksi sicer manj uveljavljena, a je zelo učinkovita, saj omogoča večjo individualizacijo,
- uporabljamo jo pri utrjevanju ali pri posredovanju novih vsebin,
- na osnovni vadbeni postaji vadeči izvajajo glavno vsebino, na drugih, dopolnilnih pa dopolnilne naloge,
- dopolnilne naloge lahko pripomorejo k izboljšanju tehnike prvin, ki jo vadimo, ali pa z njimi razvijamo določeno sposobnost,
- pri posredovanju novih vsebin lahko na teh postajah delajo pripravljalne vaje, pri intenzivni vadbi pa tudi sprostilne vaje,
- ni nujno, da vadeči delajo na vseh dopolnilnih postajah,
- učitelj je na glavnem vadbenem mestu, izvajanje dopolnilnih nalog pa nadzira in usmerja, vadeče pa mora znati ustrezno motivirati, drugače so lahko preveč pasivni in se počutijo izločene,
- pomagamo si lahko z vsebinskimi kartoni.

Za objektivno merjenje fiziološkega stanja telesa je najbolj preprost, dostopen in tudi dovolj zanesljiv parameter ocenjevanja stopnje navora, ki mu je posameznik izpostavljen pri določeni obremenitvi, merjenje frekvence srca. Frekvenca srca je zato v športni praksi zelo uporaben kriterij za vrednotenje in spremljanje naporov športnika pri različnih športnih obremenitvah. Število udarcev odčitamo na zaslonu pripomočka – športne ure. Krivuljo gibanja srčne frekvence lahko prikažemo tudi grafično (Škof, 2007). Iz teh razlogov smo se odločili, da bomo spremljali dinamiko frekvenco srca učenca v najbolj aktivnem in intenzivnem odseku glavnega dela ure. Na sliki 5 in 6 imamo primerjavo grafa frekvence srca obeh vadbenih enot. Za vsako smo tudi izračunali povprečno stopnjo napora učenca po formuli za neposredni način:

$\% \text{ napora} = \frac{\text{frekvenca srca med obremenitvijo} \times 100}{\text{najvišja frekvenca srca}}$	→	$\text{najvišja frekvenca srca} = 220 - \text{starost}$
---	---	---

Povprečna frekvenca srca je pri frontalni učni obliki znašala 144, najvišja frekvenca je bila 170, najnižja pa 119 udarcev na minuto (slika 5). Najbolj intenzivni odsek glavnega dela ure je trajal 15 min, povprečni napor učenca pa je znašal 69 %. Slednjega smo po koncu ure vprašali za mnenje subjektivne stopnje navora po lestvici od 1 do 5, pri čemer 1 pomeni ni naporno, 5 pa zelo naporno. Učenec se je odločil za številko 4.



**Slika 5:** Graf frekvence srca pri frontalni vadbi.

Slika 6 prikazuje graf frekvence srca učenca pri skupinski vadbi z dopolnilnimi nalogami. Povprečna frekvenca srca je znašala 156, najvišja 188 in najnižja 116 udarcev na minuto. Najbolj intenzivni odsek glavnega dela ure je trajal 17 min, povprečni napor učenca pa je znašal 75 %. Subjektivna stopnja napora učenca je pri tej učni obliki bila ocenjena s številko 3.



**Slika 6:** Graf frekvence srca pri skupinski vadbi z dopolnilnimi nalogami.

Ugotovimo lahko, da sta 1. in 2. vadbeni enoti vse prej kot enaki, kljub istim vsebinam in postopkih v posameznih delih učne ure. Skupinska vadba z dopolnilnimi nalogami je po dobljenih rezultati zagotovo gibalno bolj učinkovita učna oblika dela v primerjavi s frontalno. Dokaz za to so višje povprečne in maksimalne vrednosti frekvence srca učenca, višja stopnja napora ter dlje časa trajajoči odsek glavnega dela ure z najvišjo intenzivnostjo vadbe. Spremembo naštetih dejavnikov, ki pričajo v prid boljše gibalne učinkovitosti, smo dosegli tako, da smo le v glavni del ure vključili oziroma uporabili drugačno učno obliko dela.

Zanimiv je podatek subjektivne ocene stopnje napora učenca, ki je bila na 1. vadbeni enoti za eno stopnjo višja kot na 2. vadbeni enoti. To je podatek, ki je glede na objektivno oceno stopnje napora učenca, izmerjen s pomočjo frekvence srca, nasprotujoč. Razlog za to vidimo v tem, da je bila 2. vadbena enota za učence zanimivejša, manj monotona, bolj raznovrstna, kar je zamotilo učence med

delom in privedlo do občutka manjšega napora. Učenci so bili sodeč po razpravi v 2. vadbeni enoti, ki smo jo izvedli v sklepnem delu ure, tudi bolj motivirani.

#### 4 SKLEP

V praksi pri predmetu šport še vedno prepogosto uporabljamo učne oblike, ki so za učence z vidika gibalne učinkovitosti, to je intenzivnosti vadbe, neučinkovite. Največje težave se pojavljajo v stopnjah učnega procesa podajanja novih učnih vsebin, ko učitelji uporabijo klasično frontalno učno obliko dela. S strokovnim prispevkom smo ugotovili in dokazali, da z uporabo učne oblike skupinske vadbe z dopolnilnimi nalogami očitno povečamo gibalno učinkovitost učencev tudi v stopnji učnega procesa podajanja novih učnih vsebin. Pri vadbi, kjer bi bilo število učencev večje, bi s to učno obliko dela še toliko bolj vplivali na višjo intenzivnost posameznega učenca kot sicer. Da bi bili rezultati strokovnega prispevka zanesljivejši, bi lahko športne ure uporabili na večjem številu učencev, to nam sicer ni uspelo zaradi materialnih nezmožnosti, in primerjali intenzivnost vadbe še pri drugih učnih oblikah dela.

Učiteljem predlagamo uporabo tovrstne učne oblike dela pri urah športa, ki v svoji vrsti ni edina, predvsem pri posredovanju novih učnih vsebin in utrjevanju snovi. Učenci bodo bolj motivirani in pozorni na izvedbo naloge zaradi česar bo po njihovem subjektivnem občutku sama vadba v primerjavi s frontalno učno obliko dela manj utrujajoča in naporna, čeprav ni, saj objektivni rezultati kažejo drugače. Toda takšne učne oblike dela od učitelja predhodno zahtevajo več časa na pripravo, organizacijo in samo izvedbo ure. Verjamemo, da bo čez čas učitelj dobil pozitivne učinke dela, lažje dosegel zastavljene učne cilje in nenazadnje pridobil dodatne izkušnje ter znanja.

#### 5 LITERATURA IN VIRI

[1] Kovač, M. (2009). *Didaktika športne vzgoje*. Neobjavljeno delo.

[2] Mednarodni dan gibanja – 10. maj. Nacionalni inštitut za javni zdravje. Pridobljeno 12.11.2018, iz <http://www.nijz.si/sl/mednarodni-dan-gibanja-10-maj>.

[3] Miko, K. (2014). *Gibalne sposobnosti naših otrok*. Slovenske novice. Pridobljeno 12.11.2018, iz <https://www.slovenskenovice.si/lifestyle/zdravje/gibalne-sposobnosti-nasih-otrok>.

[4] Starc, G., Strel, J., Kovač, M., Leskošek, B., Sorić, M. in Jurak, G. (2017). *SLOfit 2017 – Letno poročilo o telesnem in gibalnem razvoju otrok in mladine slovenskih osnovnih in srednjih šol v šolskem letu 2016/2017* (Raziskovalno poročilo). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Laboratorij za diagnostiko telesnega in gibalnega razvoja.

[5] Strel, J., Kovač, M., Rogelj, A., Leskošek, B., Jurak, G., Starc, G., Majerič, M. in Kolenc, M. (2003). *Vrednotenje spremljave gibalnega in telesnega razvoja otrok in mladine v šolskem letu 2001-2002 in primerjava nekaterih parametrov športnovzgojnega kartona s šolskim letom 2000-2001 ter z obdobjem 1990-2000*. Ljubljana: Zavod za šport Slovenije.

[6] Škof, B. (2007). *Šport po meri otrok in mladostnikov*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.

## **UPORABA SODOBNIH DIGITALNIH NAPRAV IN NEGATIVNE POSLEDICE NA ZDRAVJE OTROK**

### **POVZETEK**

Prekomerna uporaba mobilnih telefonov, tablic in različnih spletnih iger je postal vsakdan otrok in mladostnikov. Uporaba sodobnih digitalnih naprav je pri nas in v svetu močno razširjena oblika preživljanja prostega časa med otroci. Uporaba sodobnih tehnologij sama po sebi ni problematična, v kolikor je uravnotežena. Težava nastopi pri prekomerni uporabi, ki lahko vodi v zasvojenost. Poznamo različne oblike digitalnih zasvojenosti, ki imajo negativen vpliv na otroka. Prekomerna uporaba digitalnih naprav lahko privede do hujših posledic, ki vplivajo na zdravje naših otrok. Pri tem ne mislimo samo posledic, ki vplivajo na fizično zdravje, ampak se moramo zavedati tudi dolgotrajnih posledic, ki vplivajo na psihično zdravje otrok. V Osnovni šoli Gornja Radgona smo v zadnjem letu zaznali porast tveganih spletnih vedenj in prepoznavali nekatere znake zasvojenosti s spletom in video igrami pri otrocih. Zato smo se v letošnjem šolskem letu odločili izvesti raziskavo o uporabi mobilnih naprav in spleta med učenci ter izvajati preventivne dejavnosti na področju varne in odgovorne rabe sodobnih tehnologij in spleta.

**KLJUČNE BESEDE:** uporaba sodobnih naprav, digitalna zasvojenost, zdravje, telesno zdravje, psihično zdravje, preventivne dejavnosti

## **THE USE OF MODERN DIGITAL DEVICES AND NEGATIVE CONSEQUENCES FOR THE HEALTH OF CHILDREN**

### **ABSTRACT**

The excessive use of mobile phones, tablets and various online games has become an everyday life of children and adolescents. The use of modern digital devices is a widespread form of leisure time among children in our country and in the world. The use of modern technologies itself isn't problematic as long as it is balanced. The problem occurs with overuse, which can lead to addiction. There are various forms of digital addiction that have a negative impact on the child. The excessive use of digital devices can lead to serious consequences that affect the health of our children. In this regard, we are not just thinking about the consequences that affect physical health, but we must also be aware of the long-term consequences that affect the mental health of children. At the Elementary School of Gornja Radgona, we detected an increase in risky online behavior last year and identified certain signs of online addiction and video games of children. Therefore, this year we decided to conduct a survey on the use of mobile devices and the internet among pupils and carry out preventive activities in the field of safe and responsible use of modern technologies and the internet.

**KEY WORDS:** use of modern devices, digital addiction, health, physical health, mental health, preventive activities

## 1 UVOD

Naraščajoč vpliv informacijske in komunikacijske tehnologije močno vpliva na življenjski slog vseh nas, še posebej najstnikov in otrok. Sodobna generacija otrok je navdušena nad digitalnimi napravami. To dejstvo ni presenetljivo, saj mnogi starši že od majhnega svojim otrokom kupujejo interaktivne igrače z najrazličnejšimi svetlobnimi in zvočnimi efekti. Številne sodobne tehnologije, kot so računalnik, pametni telefon, tablični računalnik in televizor najdemo skoraj v vsakem gospodinjstvu, pri čemer sodobne naprave postajajo nepogrešljivo orodje, ki vpliva na sodobni svet. Otroci pridejo v stik s sodobnimi tehnologijami še preden vstopijo v šolo in jih uporabljajo za preživljanje prostega časa.

Uporaba sodobnih tehnologij sama po sebi ni problematična, v kolikor je uravnotežena. Težava nastopi pri prekomerni uporabi, ki lahko vodi v zasvojenost oz. odvisnost. Večina ljudi povezuje besedo odvisnost s težavami, kot so alkoholizem ali zloraba drog. Vendarle se dandanes srečujemo z različnimi vrstami odvisnosti, med katere sodi tudi odvisnost od digitalnih tehnologij. Raziskave kažejo, da se naši možgani odzivajo na uporabo tehnologije na enak način, kot se odzivajo pri drugih oblikah zasvojenosti. Prekomerna uporaba digitalnih naprav lahko privede do hujših posledic, ki vplivajo na zdravje naših otrok.

V Osnovni šoli Gornja Radgona smo zadnjem letu zaznali porast tveganih spletnih vedenj in prepoznavali nekatere znake zasvojenosti s spletom in video igrami pri otrocih. Hkrati se zavedamo dejstva, da prekomerna uporaba digitalnih naprav negativno vpliva na zdravje otrok. Pri tem ne mislimo samo posledic, ki vplivajo na fizično zdravje, ampak tudi dolgotrajnih posledic, ki vplivajo na psihično zdravje otrok.

## 2 UPORABA SODOBNIH TEHNOLOGIJ IN OBLIKE ZASVOJENOSTI

Večina otrok v sodobnem času odrašča v domovih polnih digitalnih naprav, kot so televizija, računalnik, tablični računalniki, mobilni telefoni ... (Smahelova, Juhová, Cermak in Smahel, 2017). Vpliv digitalne tehnologije v vsakodnevnem življenju otrok se povečuje in vpliva na njihov kognitivni, emocionalni in socialni razvoj. Tehnologija tako ponuja otroku veliko priložnosti za igranje, raziskovanje in učenje (Linebarger in Piotrowski, 2009; v Mustafaoğlu, Zirek, Yasaci in Rizak, 2018). Uporaba digitalne tehnologije ima svoje prednosti, kot so na primer dostopnost do informacij in hitra komunikacija. Vendar pa raziskovalci ugotavljajo tudi slabosti uporabe digitalne tehnologije, to je nezdrava uporaba tehnologije oz. pretirana raba tehnologije, ki ima lahko pomembne negativne posledice na zdravje otrok in lahko vodi tudi v odvisnost od digitalne tehnologije (Caplan 2002; Davis idr., 2002; Huang idr., 2007; Shapira idr., 2003; Yellowlees in Marks, 2007; v Turel, Serenko in Giles, 2011). Odvisnost od tehnologije lahko negativno vpliva na posameznikovo šolanje, družino, fizično in mentalno zdravje ter na druge socialne vidike posameznikovega življenja (Block 2008; Ferraro idr., 2007; Morahan-Martin in Schumacher 2000; v Turel idr., 2011).

Odvisnost od digitalne tehnologije je psihološko stanje neprilagodljive zasvojenosti od uporabe

tehnologije do take mere, da se pojavijo simptomi odvisnosti. M. Vodnik (2018) navaja, da je po diagnostičnih kriterijih za določitev odvisnosti potrebnih vsaj pet od osmih značilnosti, ki morajo trajati vsaj pol leta: oseba razmišlja o svojih prejšnjih dejavnostih na spletu v povezavi s prihodnjo; oseba čuti potrebo, da se vse pogosteje poveže na omrežje za vedno daljša obdobja, da doseže zadovoljstvo; oseba si je velikokrat prizadevala, da bi nadzirala, zmanjšala ali prekinila uporabo interneta; oseba je nemirna, razdražljiva, depresivna, ko skuša omejiti uporabo interneta; oseba ostane na medmrežju dlje od načrtovanega časa; oseba tvega izgubo pomembnega razmerja in ogrozi študij ali delo zaradi uporabe interneta; oseba laže družinskim članom in drugim o času, ki ga je prebila na internetu; oseba uporablja internet kot beg pred vsakdanjimi težavami, da popravi svoje razpoloženje, depresijo, strah, občutke krivde in nemoči.

Odvisnost od digitalne tehnologije se kaže skozi obsesivni vzorec iskanja in uporabe tehnologije, kar ima lahko negativne posledice na druge pomembne aktivnosti (Turel idr., 2011). Prav tako se lahko ob zmanjšanju ali poskusih prekinitve uporabe pojavlja psihomotorični nemir, tesnoba, depresivno počutje, obsesivne misli in agresivno vedenje (Vodnik, 2018).

M. Vodnik (2018) navaja naslednje vrste odvisnosti: odvisnost od spletnih virtualnih iger (kjer v vlogi avatarja oseba zaživi v virtualnem svetu), odvisnost od informacij (obsesivno iskanje informacij na spletu), odvisnost od dejavnosti na medmrežju (igre na srečo, spletne trgovine itd.), od virtualnih odnosov (Facebook, Twitter, Messenger, Instagram itd.) in odvisnost od virtualne pornografije.

Leta 2010 je bil v Sloveniji ustanovljen Center pomoči pri prekomerni uporabi interneta, ki je prvi specializirani center pomoči ob različnih tveganih spletnih vedenjih, imenovan LOGOUT. Primarno se ukvarjajo s področjem digitalne zasvojenosti, pri čemer ločijo med različnimi oblikami: splošna zasvojenost z digitalnimi tehnologijami in spletom, zasvojenost z video igrami, zasvojenost z družabnimi omrežji, FOMO (strah pred zamujenimi priložnostmi, ang. Fear Of Missing Out), zasvojenost s spletnim nakupovanjem, zasvojenost s pornografskimi vsebinami in zasvojenost s športnimi stavami in igrami na srečo. Navajajo tudi najpogostejša tvegana spletna vedenja: spletno nadlegovanje (ang. grooming), seksting, spletno nasilje (ang. cyberbullying), lažno predstavlanje (ang. phishing) in spletni rasizem (ang. cyber racism).

### **3 VLOGA STARŠEV**

Družina je primarna celica otrokovega razvoja, znotraj katere se otrok uči, pridobiva izkušnje in razvija sistem vrednot. Trenutne družbene razmere so pripeljale do tega, da so starši vedno bolj zaposleni in posledično preživijo manj prostega časa s svojimi otroci. Zato je toliko bolj pomembno, da čas, ki ga starši preživijo z otroci, smiselno in kakovostno uporabijo. Starši morajo biti seznanjeni z aktivnostmi, s katerimi se ukvarjajo njihovi otroci na digitalnih napravah. Priporočljivo je, da starši že od samega začetka otrokom predstavijo jasna pravila glede uporabe sodobnih naprav (računalnikov, telefonov, tabličnih računalnikov ...). Zaželeno je, da skupaj z otrokom raziščejo svet sodobnih tehnologij in skupaj z njimi preživijo čas pred napravami.

Starši se pri uravnavanju otrokove uporabe digitalnih tehnologij lahko srečujejo z mnogimi izzivi, saj otrokom manjka zrelosti, da bi uravnavali uporabo sami. Zgolj odvzem naprav lahko pogosto povzroči nezaželene posledice, kot so na primer anksioznost in odtegnitvene simptomi. Smith, Robinson in Segal (2018) navajajo, da je vloga staršev predvsem ohranjati zdravo ravnovesje pri uporabi digitalnih naprav, kar pa lahko starši zagotavljajo na različne načine:

- Da so sami dobri vzorniki, saj otroci pogosto posnemajo svoje starše. Tako je pomembno, da tudi starši sami spremljajo lastno uporabo digitalnih medijev in tako dajo otrokom dober vzor ter poskrbijo, da njihova lastna uporaba digitalnih tehnologij ne vpliva na interakcijo z otrokom.
- Uporaba aplikacij za nadzor in omejitev uporabe. Na voljo je ogromno aplikacij, ki lahko omejijo uporabo spleta, tako da blokirajo uporabo nekaterih neznanih strani in dovoljujejo uporabo le določenim stranem oz. aplikacijam, ki jih starš otroku dovoli. Prav tako se lahko s tem omeji čas uporabe.
- Starš lahko ustvari cono brez telefona, tabličnega računalnika, računalnika in tako omeji uporabo le-teh na določen prostor v hiši, kjer lahko starš nadzoruje otrokovo aktivnost in omeji čas uporabe. Prav tako je priporočljivo, da so telefoni prepovedani ob obrokih in v sobah ter da ob določeni uri zvečer otrok preneha z uporabo.
- Vzpodbujanje otroka k drugim interesom in aktivnostim. Predlaganje novih aktivnosti, npr. šport, umetnost, glasba, interesne dejavnosti v šoli. S tem preprečimo prekomerno uporabo digitalnih tehnologij. Spodbujanje preživljanja časa z družino brez digitalnih tehnologij (brez gledanje televizije, telefonov, računalnika).
- Pogovor z otrokom o morebitnih nevarnostih uporabe digitalnih tehnologij. Prav tako pogovor o morebitnih drugih težavah, ki lahko morda vodijo do otrokove prekomerne uporabe digitalnih naprav (npr. težave doma, ločitev, selitev, težave v šoli, nesprejetje s strani sošolcev).
- Iskanje strokovne pomoči, če ima otrok resnejše težave.

#### **4 VPLIV PREKOMERNE UPORABE NA ZDRAVJE OTROK**

Uporaba digitalne tehnologije je povezana z zmanjšano pozornostjo, agresivnim vedenjem, fizično neaktivnostjo, debelostjo in nespečnostjo pri predšolskih in šolskih otrocih. Pretirana uporaba digitalnih medijev povzroča, da otroci svoj čas preživljajo neučinkovito. Prav tako ima uporaba digitalnih naprav kognitivni in emocionalni vpliv na razvoj otrok (Brown, 2011; v Mustafaoğlu idr., 2018). Pretirana uporaba tehnologije v zgodnjem otroštvu je povezana s kognitivnimi, jezikovnimi in socialnimi oz. emocionalnimi primanjkljaji (Pagani, Fitzpatrick, Barnett in Duboww, 2010; v Mustafaoğlu idr., 2018).

Pri otrocih lahko dostop do velike količine informacij na internetu zmanjša spomin za nekatere informacije in v zameno zviša spomin za to, kako točno do te informacije priti. Ta sprememba v kognitivnih strategijah je bolj učinkovita v družbah, kjer je dostop do interneta stabilen (Sparrow, Liu in Wegner, 2011).



Različni raziskovalci so ugotovili povezavo med časom preživetim pred zaslonom in depresijo ter samomorilnim vedenjem (Wood in Scott, 2016; Maras, idr., 2015; Luis, idr., 2015; v Lissak, 2018). Oshima idr. (2012) pa ugotavljajo povezavo med motnjami spanja in samomori, pri čemer prav tako navajajo, da so negativno razpoloženje, samomorilna nagnjenja in samopoškodbeno vedenje z veliko verjetnostjo povezani z odvisnostjo od uporabe mobilnih telefonov, pogostim pošiljanjem sporočil in zaskrbljenostjo glede ne prejetja sporočil, še posebej pred spanjem.

Motnje v pozornosti in hiperaktivnost so karakterizirani s simptomi nepozornosti in hiperaktivnosti oz. impulzivnosti, z zgodnjim začetkom v odraslosti in mladostništvu. Navedeni simptomi so povezani tudi s časom preživetim pred zaslonom (TV, video igre, telefoni ...) preko različnih faktorjev. Čas preživet pred zaslonom lahko prepreči udeležitev v aktivnostih, ki bolj stimulirajo kognitivne sposobnosti in podaljšujejo obseg pozornosti (Nikkelen in Valkenburg, 2014; v Lissak, 2018). Tudi Genitle, Swing, Lim in Khoo (2012) so ugotovili, da igranje video iger in čas preživet pred zaslonom pomembno prispevata k napovedi težav s pozornostjo. Raziskovalci prav tako ugotavljajo, da je gledanje televizije oz. igranje video igrice z nasilno vsebino eden izmed pomembnih faktorjev pri nasilnem vedenju v resničnem svetu (Huesmann in Taylor, 2006; v Lissak, 2018).

Povečana uporaba digitalnih tehnologij doma in v šoli je bila povezana s povečanjem mišično-skeletnih težav (Harrin in Straker, 2000; Kelly, Dockerll in Galvin, 2009; v Mustafaoğlu idr., 2018). Dodatno k psihološkim faktorjem, kot sta anksioznost in psihosomatske težave (Harris, Straker, Pollock in Smith, 2015; v Mustafaoğlu idr., 2018), so mišično-skeletne težave povezane tudi s fizičnimi faktorji, kot je spol, starost, indeks telesne mase in izpostavljenost sedečim aktivnostim. Zaradi tega bi se moralo spodbujati igranje z igračami, namesto sedenje pred ekrani, in tako minimalizirati tveganje potencialnih mišično-skeletnih težav zaradi sedečega načina življenja (Howie, Coenen, Campbell, Ranelli in Straker, 2017; v Mustafaoğlu idr., 2018).

Študija Andersona in Whitakerja (2010; v Mustafaoğlu idr., 2018) nakazuje na to, da se zaradi tehnologije zmanjšuje fizična aktivnost otrok. Tako je v študiji otrok med 4. in 11. letom starosti, 37 % otrok imelo nizko raven aktivne igre, 65 % otrok je imelo visok nivo časa preživetega pred ekrani (televizije, računalnika, telefona...) in 26 % otrok je imelo kombinacijo obeh. V študiji Fakhouri, Hughes, Brody, Kit in Ogdan (2013; v Mustafaoğlu idr., 2018) pa so ugotovili, da le 4 izmed 10 otrok v starosti od 6 do 11 let dosegajo priporočila za fizično aktivnost in čas preživet pred ekrani. Študija prav tako nakazuje, da starejši kot so otroci, manjša je njihova fizična aktivnost.

Za zdrav razvoj otrok je potrebno dnevno od 3 do 4 ure fizične aktivnosti in socialne interakcije (Hancox in Poulton, 2006; v Mustafaoğlu idr., 2018). Prekomerna raba tehnologije je povezana s prekomerno težo skozi celotno življenje in tveganjem za srčno-žilne bolezni, ta povezava pa je sedaj opažena že od zgodnjega otroštva (Bel-Serrat idr., 2013; v Mustafaoğlu idr., 2018).

Prisotnost televizije, računalnika ali telefona v otroški sobi je povezana s manj spanja pri otrocih (Cesedes idr., 2014; v Mustafaoğlu idr., 2018). Otroci, ki pretirano uporabljajo socialne medije ali spijo z mobilnimi napravami v svoji sobi, imajo večje tveganje za doživljanje motenj spanja (Levenson, Shensa, Sidani, Colditz in Primack, 2016; v Mustafaoğlu idr., 2018). Slaba kvaliteta spanca pri najstnikih je povezana z ekstremno uporabo mobilnih telefonov, medtem ko sta število digitalnih naprav v sobi in slaba kvaliteta spanca povezana s pretirano uporabo interneta in trajanjem uporabe digitalnih tehnologij pred spancem pri mlajših najstnikih (Bruni idr., 2015; v Mustafaoğlu idr., 2018).

## **5 VZGOJNE AKTIVNOSTI NA OSNOVNI ŠOLI GORNJA RADGONA**

V Osnovni šoli Gornja Radgona smo zadnjem letu zaznali porast tveganih spletnih vedenj in prepoznavali nekatere znake zasvojenosti s spletom in video igrami pri otrocih. Zato smo se v letošnjem šolskem letu odločili, da se bomo na področju preventivnih dejavnosti posluževali aktivnosti, ki bi pripomogle k varni in odgovorni rabi spleta, ozaveščanju o aktualnih tveganih spletnih vedenjih in prepoznavanju znakov zasvojenosti s spletom in video igrami. V proces se trudimo vključiti vse udeležence v vzgojno-izobraževalnem procesu.

Na začetku šolskega leta smo v tednu otroka na šolo povabili strokovnjakinjo iz Centra pomoči pri prekomerni uporabi interneta LOGOUT. Organizirali smo skupnost učencev šole, ki je potekala v dveh delih. V prvem delu smo za učence razredne stopnje poudarek namenili količini preživetega časa pred sodobnimi tehnologijami, oblikam tveganih vedenj, nasvetom in pravilom za varno uporabo računalnikov, telefonov ter tabličnih računalnikov. Za učence predmetne stopnje pa je bil poudarek namenjen posledicam prekomerne uporabe sodobnih tehnologij, pastem socialnih omrežij, rizičnim vedenjem na spletu ter priporočilom za pravilno, varno in odgovorno ravnanje z napravami ter uravnoteženo in pametno igranje video iger. Prav tako za učence organiziramo preventivne delavnice v okviru ur oddelčnih skupnosti.

V letošnjem šolskem letu smo se prav tako odločili izvesti raziskavo o uporabi mobilnih naprav in spleta med učenci. S pomočjo spletne ankete je v raziskavi sodelovalo 214 učencev od 6. do 9. razreda. V nadaljevanju navajamo nekatere izsledke raziskave.

Ugotovili smo, da učenci med tednom v povprečju preživijo 3,24 ur na dan pred računalniku oz. telefonom, pri čemer je zaskrbljujoče dejstvo, da 26 % učencev preživi pred računalnikom oz. telefonom več kot 5 ur na dan. Med vikendom se uporaba sodobne tehnologije med učenci podaljša, in sicer učenci v povprečju preživijo 6,41 ur pred telefonom oz. računalnikom, kar 61 % učencev med vikendom uporablja sodobne naprave več kot 5 ur, od tega 20 % učencev več kot 11 ur na vikend. Večina učencev na telefonu oz. računalniku gleda Youtube, igra igrice ter pregleduje in sodeluje v družbenih omrežjih. Med tednom otroci v povprečju igrajo računalniške igre 1,5 ur na dan. Spodbudno je dejstvo, da 46 % anketiranih učencev računalniških igrice med tednom sploh ne igra, vendarle pa jih 11 % igra več kot 5 ur na dan. Med vikendom učenci v povprečju igrajo računalniške igrice 3,38 ur. Od tega 31 % učencev med vikendom sploh ne igra računalniških igrice, medtem ko 28 % učencev igra računalniške igrice več kot 5 ur na dan. Leta 2015 je bila med slovenskimi osmošolci narejena raziskava

Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ) glede igranja računalniških igrice. Ugotovili so, da otroci med tednom igrajo računalniške igrice slabi 2,5 ur na dan (Vodnik, 2018), kar je skoraj eno uro več v primerjavi z učenci naše šole. Glede na raziskavo NIJZ mladi med vikendom igrajo računalniške igrice skoraj 2,5 ur, torej glede na naše ugotovitve anketirani učenci igrajo med vikendom računalniške igre skoraj eno uro dlje v primerjavi z udeleženci raziskave NIJZ.

Malo več kot polovica učencev (56 %) ima doma postavljena pravila glede uporabe pametnih telefonov in računalnika. Večina učencev (81 %) ima nameščene zaščite na napravi. Več kot polovica učencev pogosto ali zelo pogosto upošteva pravila glede uporabe sodobnih tehnologij, pri čemer se 79 % učencev nikoli ali redko krega s starši glede uporabe sodobne tehnologije. Le 23 % učencev se s starši pogosto oz. zelo pogosto pogovarja o varnosti na spletu in o možnih posledicah ob morebitni neprevidnosti, kar pomeni, da so učenci o tej temi slabo obveščeni, zaradi česar so morda bolj neprevidni. Prav tako je dodatno zaskrbljujoče dejstvo, da večina učencev (69 %) nikoli, redko ali občasno dvomi v informacije, ki jih dobijo na spletu.

Bolj spodbudno je dejstvo, da 75 % učencev nikoli ali redko zanemari domača opravila zaradi uporabe interneta, prav tako 74 % učencev nikoli ali redko zanemari šolsko delo oz. učenje zaradi preživetega časa na internetu. Učenci v večini (86 %) vedo kaj je spletno nasilje in spletno nadlegovanje. Večina jih nikoli ni imela neprijetne izkušnje na spletu (76 %) in še niso bili žrtve spletnega nasilja (89 %).

V anketnem vprašalniku o uporabi mobilnih naprav in spleta smo preverjali tudi stopnjo preobremenjenosti oz. zasvojenosti učencev. V tabeli 1 je prikazan delež učencev glede na stopnjo zasvojenosti z uporabo sodobnih tehnologij. Blage težave pomenijo, da učenci občasno uporabljajo preveč sodobnih tehnologij, pri čemer je potrebno pozornost nameniti uporabi naprav, sama uporaba pa ni problematična. Zmerne težave pomenijo, da uporaba naprave postaja problematična, prav je, da se otrokom postavijo pravila. Intenzivne težave pomenijo, da je otrok na poti, da razvije zasvojenost z napravo, priporočeno je poiskati strokovno pomoč. Ugotavljamo, da je večina učencev 6. razreda brez težav oziroma se pri njih pojavljajo težave blage stopnje. Več kot tri četrtine učencev od 7. do 9. razreda nima težav oz. se pri njih pojavljajo težave blage stopnje. Posebno pozornost pa moramo nameniti tistim učencem od 7. do 9. razreda, pri katerih se pojavljajo zmerne oz. intenzivne težave. Takšnih je 25 učencev oziroma 11,6 %.

**Tabela 1:** Stopnja preobremenjenosti oz. zasvojenosti s sodobnimi napravami.

Brez težav	Blaga stopnja		Zmerne težave		Intenzivne težave		Razred	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
6. razred	44	89,8	5	10,2	0	0	0	0
7. razred	35	63,7	12	21,8	7	12,7	1	1,8
8. razred	30	58,8	13	25,5	6	11,8	2	3,9
9. razred	33	55,9	17	28,8	8	13,6	1	1,7
Skupaj	142	66,4	47	22	21	9,8	4	1,8

Rezultate raziskave bomo predstavili učencem, učiteljem in staršem. Slednjim dajemo poudarek, saj se zavedamo pomena družine kot primarne družbene skupine. Starši služijo kot model vedenja, ki ga otroci posnemajo, zato je za otrokov razvoj zelo pomembno, kakšni vzorci vedenja

prevladujejo v družini. Za starše bomo na temo uporabe sodobnih tehnologij in digitalne zasvojenosti organizirali predavanje v začetku meseca decembra.

## 6 SKLEP

Otroci radi preizkušajo nekaj novega, privlačnega in zanimivega, zato je nemogoče preprečiti tehnološki razvoj in napredek ali otrokom popolnoma prepovedati uporabo digitalnih tehnologij. Svet sodobnih tehnologij je za otroke in mladostnike privlačen in vznemirljiv, saj odpira neomejene možnosti zabave, iskanja podatkov, razvijanja idej in komuniciranja. Naloga odraslih je svetovati otrokom in jih poučiti o možnih pasteh in tveganjih, povezanih s pogosto uporabo digitalnih naprav. Rezultati raziskave nam bodo služili kot podlaga za nadaljnje usmerjanje preventivnih dejavnosti na ravni celotne šole.

## 7 LITERATURA IN VIRI

- [1] Gentile, D., Swing, E., Lim, C. in Khoo, A. (2012). Video game playing, attention problems, and impulsiveness. Evidence of bidirectional causality. *Psychology Of Popular Media Culture*, 1(1), 62-70.
- [2] Lissak, G. (2018). Adverse physiological and psychological effects of screen time on children and adolescents: Literature review and case study. *Environmental Research*, 164, 149-157.
- [3] Mills, K. (2016). Possible Effects of Internet Use on Cognitive Development in Adolescence. *Media And Communication*, 4(3), 4.
- [4] Mustafaoğlu, R., Zirek, E., Yasacı, Z. in Razak Özdiñçler, A. (2018). The Negative Effects of Digital Technology Usage on Children's Development and Health. *Addicta. The Turkish Journal On Addictions*, 5(2).
- [5] Oshima, N., Nishida, A., Shimodera, S., Tochigi, M., Ando, S., Yamasaki, S. idr. (2012). The Suicidal Feelings, Self-Injury, and Mobile Phone Use After Lights Out in Adolescents. *Journal Of Pediatric Psychology*, 37(9), 1023-1030.
- [6] Smahelova, M., Juhová, D., Cermak, I. in Smahel, D. (2017). Mediation of young children's digital technology use: The parents' perspective. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 11(3).
- [7] Smith, M., Robinson, L., in Segal, J. (2018). *Smartphone Addiction: Tips for Breaking Free of Compulsive Smartphone and Internet Use*. Pridobljeno s: <https://www.helpguide.org/articles/addictions/smartphone-addiction.htm>, dne: 14. 11. 2018.
- [8] Sparrow, B., Liu, J., in Wegner, D. (2011). Google Effects on Memory: Cognitive Consequences of Having Information at Our Fingertips. *Science*, 333(6043), 776-778.
- Turel, O., Serenko, A. in Giles, P. (2011). Integrating Technology Addiction and Use: An Empirical Investigation of Online Auction Users. *MIS Quarterly*, 35(4), 1043.
- [9] Vodnik, M. (2018). Digitalna tehnologija – blagoslov ali prekletstvo? V B. Nose. in T. Radovan (ur.), *Zdravstvena nega v luči globalnih izzivov: zbornik prispevkov* (str. 147-154). Novo mesto: Fakulteta za zdravstvene vede Novo mesto.

## UČIMO SE ZDRAVO ŽIVETI ZA DANES IN JUTRI

### POVZETEK

Zdravje je osnovna pravica vsakega posameznika, od katere je odvisna kakovost njegovega življenja. Redna telesna dejavnost, zdravo prehranjevanje in preventivno delovanje so ključni dejavniki, ki med odraščanjem zagotavljajo optimalno rast ter razvoj. Na Osnovni šoli Gorišnica navajamo učence na zdrav način življenja. »Zdravo živim in se veselim« je bil projekt oddelka podaljšanega bivanja tretjih in četrtih razredov, kjer smo uresničevali dejavnosti, ki so učence spodbujale k zdravemu življenjskemu slogu. Z zanimivimi in drugačnimi aktivnostmi smo tako pouk popestrili, poglobljali vsebine iz kurikuluma, predvsem pa učence ozaveščali, kako skrbeti za zdravje. Cilji projekta smo uresničevali preko ciljev podaljšanega bivanja: skrb za zdravje in okolje, aktualnost tem, kakovostna organizacija, raziskovanje, praktično delo, analiza opravljenega dela. Zbrali in sestavljali smo kuharske recepte iz ostankov hrane in doma pridelanih živil, raziskovali piro, ajdo, spoznavali semena, bučo, zelišča, izdelali mini vrtičke, formativno spremljali uspešnost pri kosilu, se ukvarjali z različnimi gibalno - socialnimi igrami. Za uresničitev ciljev aktivnosti je bila pomembna zunanja in notranja motivacija, organizacija, pestrost, pozitivna naravnost in koristnost cilja. Ozaveščanje otrok za zdrav življenjski slog je dolgotrajen proces, ki ga s pridom uresničujemo. Svoje rezultate smo delili z drugimi preko šolskih in lokalnih medijev, pripravljali tematske razstave, sodelovali v natečajih, projektih, konferencah (Hrana ni za tjavendan, Šolski plesni festival, Medgeneracijsko sodelovanje, konference Ekošole...).

**KLJUČNE BESEDE:** zdrav način življenja, podaljšano bivanje, hrana, gibanje, eko vsebine

## LEARNING TO LIVE HEALTHY FOR TODAY AND TOMORROW

### ABSTRACT

Health is every individual's fundamental right which depends on the quality of a person's life. Regular physical activity, healthy diet and preventive activities are key factors which provide optimal growth and development when growing up. In Gorišnica Primary School students learn how to live a healthy lifestyle. "Zdravo živim in se veselim" was an after-school activities project promoting healthy lifestyle with third and fourth graders. By using interesting and different activities lessons became more exciting and diverse, the curriculum content was deepened, but most of all students' awareness of how to look after one's health was increased. We cooperated with other teachers and outside partners (association members, individuals, local farmers, local food manufacturers). The goals of the project were implemented through the goals of after-school activities programme: health promotion and environmental health education, topicality, quality organization, research, practical work, completed work analysis. We collected and created cooking recipes from food waste and home-grown products. We were researching and learning about spelt, buckwheat, seeds, pumpkins and herbs. We also created small vegetable gardens, applied formative assessment criteria to improve students' school lunch eating habits, and performed many different physical and social activities. In order to achieve these goals not only intrinsic and extrinsic motivation were important but also organization, diversity, positive attitude and usefulness of the goals. Making children aware of healthy lifestyle is a long-term process, which is being usefully implemented. The results of the project were covered by school and local media. We also prepared thematic exhibitions, entered various competitions and participated in projects and conferences (Recycled Kitchen /Hrana ni za tjavendan, School dance festival, Intergenerational cooperation, Eco-schools conference...).

**KEY WORDS:** healthy lifestyle, after-school activities, food, physical activities, ecological content

## 1 UVOD

### **Podaljšano bivanje – priložnost za razvijanje zdravega življenjskega sloga**

S projektom »Zdravo živim in se veselim« smo učence učili zdravo živeti zdaj in v prihodnje. Vsebine s to tematiko smo vključili v vse elemente podaljšanega bivanja, torej v čas samostojnega učenja, sprostitev dejavnosti, ustvarjalnega preživljanja časa in v čas prehranjevanja. Ugotovila sem, da smo največ teh aktivnosti izvajali v času, ki je bil namenjen razvedrilu, sprostitvi in v katerem učenci niso imeli učnih obveznosti. V podaljšanem bivanju se uresničujejo mnogi vzgojno izobraževalni cilji povezani z zdravim načinom življenja.

Učenci:

- analizirajo šolske obroke in sodelujejo pri oblikovanju jedilnikov;
- se učijo pri jedi primerno obnašati, pravilno uporabljati jedilni pribor in pri hranjenju uživati;
- spoznajo različne prehranjevalne navade in pomen zdrave in uravnotežene prehrane za človekov razvoj;
- spoznajo pomen higienskih navad (umivanja rok pred obrokom, čiščenja zob po obroku) in jih pridobivajo;
- razumejo pomen obrokov in ritem prehranjevanja;
- razvijajo pozitiven odnos do hrane;
- razvijajo ustvarjalnost na kulturnem, umetniškem, športnem in drugih področjih;
- razumejo in doživijo pomen aktivno preživetega prostega časa za sproščeno počutje in osebni razvoj;
- se učijo pripraviti preprostejše jedi in napitke ter hrano aranžirati in postreči;
- utrjujejo stara in pridobivajo nova znanja in izkušnje na vseh področjih osebnojnega razvoja, se učijo sprejemljivih in učinkovitih načinov sproščanja ter pridobivajo tovrstne mentalnohigienske navade;
- zadovoljujejo svoje potrebe po počitku, gibanju, socialnih stikih, igri;
- razumejo in doživijo sprostitev in oddih med delom kot nujni element zdravega načina življenja.

Učenci so s pomočjo igre (družabne, razvedrilne, opazovalne, socialne, športne, rajalne), likovnega ustvarjanja, praktičnega dela, raziskovanja, ogleda svetovnega spleta, poslušanja glasbe, branja, pogovora, sprehoda,... dosegali zastavljene cilje. Aktivnost in prostor so si učenci s pomočjo učitelja izbirali sami glede na možnosti: učilnica, igrišče, igralnica, knjižnica, telovadnica, gospodinjska ali računalniška učilnica, okolica šole.

Na Osnovni šoli Gorišnica se trudimo, da je vzgoja za zdravje sestavni del ciljev in vsebin vsakega predmeta v izobraževalnem programu, naravoslovne dejavnosti povezujejo cilje in vsebine med predmeti, vrednostni cilji so sestavni del življenja šole, dejavnosti mladih so odraz ustvarjalnosti, novih idej in konkretnih akcij oziroma projektov, vzgojno delo znotraj šole je celovito in povezano z lokalno skupnostjo.

Kot učiteljica podaljšanega bivanja tretjih razredov in druge triade, sem se odločila, da bom učencem pomagala osmisliti in udeležiti naš doprinos k večjemu ozaveščanju nas samih, učenčeve družine in širše družbe. Cilji so bili hitreje doseženi, ker smo učence vključili v

načrtovanje, določanje kriterijev uspešnosti in jim pri tem omogočili kvalitetno povratno informacijo.

Po vseh dopoldanskih dejavnostih so učenci utrujeni, zato potrebujejo za delo v oddelku podaljšanega bivanja še večjo motivacijo, zanimive, drugačne vsebine in iz tega izhajajoče aktivnosti.

Ko sem v začetku leta spoznavala prisotne učence, njihova zanimanja, značaje, dejavnosti v prostem času, sem ugotovila, da radi ustvarjajo, da so jim zanimive teme o naravi, da radi raziskujejo, kuhajo, se gibajo.

Ker podaljšano bivanje poteka v učilnici, kjer se dopoldan izvaja redni pouk, smo vedno najprej razred prezračili, uredili, se udobno namestili in si v prijateljskem vzdušju povedali nekaj lepega ter načrtovali potek popoldanskega bivanja. Velikokrat sem prisluhnila učenčevim željam in njihovim potrebam. Tako sem učni proces oblikovala v sodelovanju z učenci in njihovimi sposobnostmi. Nisem zastavljala previsokih ciljev, temveč sem gojila realna pričakovanja. Vodila me je pozitivna naravnost in optimizem, da bomo učenci in jaz zmogli, saj je bila želja priti do zastavljenega cilja obojestranska.

Na tak način je potekalo ozaveščanje učencev oddelka podaljšanega bivanja na zdrav način življenja.

## **2 GLAVNI DEL**

Ker je letošnji naslov Mednarodne konference "Prehrana, gibanje in zdravje", sem se odločila, da v prispevku opišem le nekaj vsebin, ki se neposredno navezujejo na omenjeni naslov.

### **A) SEMENA, MINI VRTIČEK IN JEDI**

V učilnici smo našli prozorne vrečke s semeni in ugotovila sem, da otroci poznajo malo semen. To je bil dovolj velik razlog, da so učenci semena in rastline spoznavali, poiskali podatke o njih in jih vizualno prepoznavali. Mini vrtičke so naredili v odpadno embalažo in v jajčne lupine, ki so jim ostale od priprave palačink. Na zadrugi so izbrali semena zelenjave, zelišč in jih označili na lesene palčke. Pripravili so si zemljo, posejali krešo, peteršilj, por, solato, korenček, rožice... Zelenjavni kotiček so imeli na notranjem šolskem dvorišču. Učenci so posejano skrbno opazovali, zalivali in skrbeli za rast. Bili so zadovoljni, saj so pridobili pozitivne izkušnje in pridobljeno znanje uporabili tudi na domačem vrtu.

Spoznavaali so razvoj rastlin in pogoje, ki jih rastline morajo imeti, hkrati pa ravnali ekološko, saj so uporabili odpadno embalažo in biološke odpadke.

Med učenci se je porodila ideja, da bi pripravljali iz teh semen različne jedi. Izbrali so enostavne kuharske recepte iz bučnih semen, pire in ajde. S pripravo jedi so učenci razvijali pozitiven odnos do hrane, si razvijali ročne spretnosti, tehtali, sestavljali in pisali recepte, opazovali reakcije sestavin, se navajali na red in čistočo. Hkrati pridobivali so izkušnje za življenje. Pripravili so rulado iz bučnic, kruh, pirine palačinke, prežganko iz pirine moke, eko-lačke, kroglice iz ovsenih kosmičev, palačinke iz banan in pire.

Za domiselni naslov recepta in idejo zanj so bili učenci zelo inovativni in nastal je recept Eko-lački ali mafini iz ostankov. Učenka je posnela filmček, napisali smo članek in vse objavili na internetni strani šole, v šolskem in občinskem glasilu. Na koncu smo si zastavili vprašanje: Kako bomo vedeli, če smo bili uspešni pri delu? Na začetku projekta smo sklenili, da hrano, ki

smo jo pripravljali v šoli, pripravimo tudi doma. Po pripovedovanju učencev in odzivih staršev, nam je uspelo. Namen tega projekta je namreč bil, da učenci začnejo pripravljati bolj zdravo hrano in se tako zdravo prehranjevati ter uporabiti ostanke hrane. (Slika 1)



**Slika 1:** Zelenjavni vrtilček in priprava ovsenih kroglic.

## **B) IGRA: ČLOVEK, GIBAJ SE**

Ker smo v projektu »Zdravo živim in se veselim« skrbeli tudi za zdrav telesni in duševni razvoj in ker smo igrali igro »Človek, norčuj se«, so učenci predlagali, da bi izdelali podobno igro, kjer bi se v njej gibali in plesali. Pri nastajanju igre so učenci razvijali: ustvarjalnost na pisnem, likovnem, športnem področju, računalniško pismenost, sodelovalno učenje, pristne medsebojne odnose, ozaveščenost, da z gibanjem, druženjem, sproščanjem, s pravo mero zabave pripomoremo k svojemu zdravju.

Namen igre je bil, da igralci na pošten način čim prej prehodijo pot od starta do cilja, tako da upoštevajo pravila igre, intenzivno izvajajo gibalne naloge v določenem času ali številu ponovitev. S tem so razvijali zdrav športni duh, se gibali, telesno in duševno sproščali, se družili in razvijali pozitivne medsebojne odnose.

Igro lahko igrata najmanj dva igralca. Zmaga igralec, ki premaga vse dejavnosti in prvi s točnim številom pik na kocki, pride v cilj!

Nekaj opisov gibalnih nalog: 10 sekund pleši kan kan in zraven vriskaj, naredi 20 sklec in 10 počepov, teči tri kroge po prostoru, razgibaj svoj jezik in v 5-tih sekundah povej celo abecedo,, Zapleši na pesem Havana, 30 sekund oponašaj boksarja, 10 sekund oponašaj leva v teku...

Podlago za igro in figurice sadja so učenci narisali ročno in skupaj s kartami vse plastificirali, jih izrezali, priskrbeli kocko za metanje in igra se je lahko začela.

Učenci so po igri radi posegali, ker je bila njihova in v njej je veliko gibanja, poslušanja glasbe, petja. V igro so vložili veliko ustvarjalnosti, sodelovanja, izdelek je nastajal po etapah.

Med samo igro so se že porodile nove ideje za nove gibalne naloge (plazi se kot kača in sikaj), za dodatna pravila, ki bi igro še otežila (meči trikrat in seštej prikazane pike...).

Materiali za igro bi lahko bili eko, izdelani iz odpadnih materialov (odpadni karton, lepenka, časopis ...). Zato smo se dogovorili, da bo naša naslednja naloga izdelati kakšno igro iz odpadnih materialov. (Slika 2)





**Slika 2:** Igra Človek, gibaj se.

### **C) FORMATIVNO SPREMLJANJE USPEŠNOSTI PRI KOSILU**

Za formativno spremljanje uspešnosti pri kosilu sem se odločila predvsem iz dveh razlogov: ker je šola v projektu Formativno spremljanje in zaradi potrebe po izboljšanju kakovosti učenčevega vedenja, odnosa do hrane in načina prehranjevanja.

V razred sem povabila tri sodelavke, ki so opazovale začetek našega spremljanja.

Najprej sem učence vprašala, kdaj smo pri kosilu uspešni in odgovorili so preoblikovane učne cilje oz. namene učenja. Razumeli so, kaj se bodo učili, na katere učne naloge se bodo osredotočili, prepoznali so, katera znanja, spretnosti in stališča bodo razvili, predvsem pa, da bodo razvijali odgovoren odnos do hrane.

Oblikovali so kriterije uspešnosti, ki so omogočali odgovoriti na vprašanje »*kako vem, da sem dosegel namene učenja oz. da sem uspešen?*«. Učenci so oblikovali naslednje kriterije: z milom si umivam roke vsaj 3 minute, postavim se v kolono, sošolcu in učiteljici zaželim dober tek, jem s priborom, pojem vso hrano s krožnika, pravilno ločujem ostanke hrane. Kriterije so zapisali na plakat in jih ponazorili s sličico za lažjo zapomnitev. Izobesili so jih na vidno mesto, da so se jih učenci pred pripravo na obrok lažje spomnili.

Seznanila sem jih z listom opazovanja, ki je bil namenjen samovrednotenju, vrstniškemu vrednotenju in refleksiji, na katerega so napisali ali narisali pet kriterijev za vrednotenje uspešnosti pri kosilu. Pregledali smo tudi semafor oz. smeške in razlago le teh .

Po 14-dnevnem spremljanju smo naredili analizo in učenci so s pomočjo nedokončanih stavkov in vprašanj samovrednotili svoje delo pri kosilu in zapisali ugotovitve in izboljšave.

V času spremljanja so bolj pazili na svoje in sošolčevo dogajanje, pridobili so nadzor nad šolsko uspešnostjo, razvijali odgovoren odnos do svojih odločitev in se tako zavzemali, da bi zastavljene kriterije dosegli.

Nalogo je bilo organizacijsko težko realizirati, saj so premiki učencev v oddelku podaljšane bivanja stalni, vsak dan ob drugem času, zato so bili v spremljanje vključeni učenci, ki so imeli

kosilo in ko so utegnili izpolniti list. Uspeh je bil že v tem, ko so se učenci med sabo opozarjali in opazovali, ali so vzeli vso hrano, ali so pojedli celoten obrok, ali so jedli s priborom, ali so se primerno obnašali. Še bolj pozorni so bili, ko so vrednotili sošolčevo uspešnost, kar se je kazalo predvsem v prijetnem vedenju, nadzorom nad samim seboj.

V refleksiji so učenci izpostavili, da jim je opazovanje pomagalo pri umivanju rok, pri vedenju in uživanju hrane, pri uporabi pribora ter pri pravilnem ločevanju ostankov hrane pa tudi pospravljanju za sabo. Hrane, ki je ne marajo (enolončnice, zelenjava), niso jedli na silo in si je niso niti postregli. Največ učencev je sklenilo, da se bodo trudili zaužiti jedi, ki so bolj zdrave (kaše, zelenjava, zelje) in da si ne bodo vzeli hrane, ki jim ni po godu, tako da bodo z mize odnesli vedno prazen krožnik. Tako so oblikovali »pot« za doseganje uspešnosti pri kosilu.

Največji uspeh pri razmišljanju o kosilu in hrani je bil sklep, da bi šolski kuharji hrano, ki je niso razdelili učencem, po kosilu razdelili tistim, ki so lačni ali jo ponudili naslednji dan.

Povratna informacija o tem, kakšna je bila realizacija ciljev po spremljanju, je bila: več učencev si je intenzivneje umivalo roke, trudili so se uporabljati pribor, pravilno so ločevali ostanke hrane, ki jih je bilo bistveno manj.

Dejstvo pa je, da desetletni otroci ne znajo jesti s priborom, da ne poznajo določene hrane (kuskus, polenta) in je ne želijo poskusiti, da ne jejo hrane, ki je pripravljena nekoliko drugače, da ne poznajo tradicionalnih štajerskih jedi, da imajo še vedno najraje ocvrti zrezek po dunajsko in ocvrti krompirček ter hitro hrano, kar pa je na šolskem jedilniku zelo redko.

**LIST OPAZOVANJA: KAKO USPEŠEN SEM PRI KOSILU** Ime: \_\_\_\_\_



Nisem dosegel kriterija

Delno sem dosegel kriterij

Popolnoma sem dosegel kriterij

dan / kriteriji					
<b>JAZ</b>					
torek					
sreda					
četrtek					
petek					
ponedeljek					
<b>SOŠOLEC</b>					
torek					
sreda					
četrtek					
petek					
ponedeljek					
<b>Največ smeškov je bilo</b> 😊 <b>. Uspelo mi je... Užival sem ... Ni mi uspelo ... Kaj sem ugotovil?</b> <b>Kaj bom spremenil?</b>					
<b>JAZ</b>					

torek					
sreda					
četrtek					
petek					
ponedeljek					
<b>SOŠOLEC</b>					
torek					
sreda					
četrtek					
petek					
ponedeljek					
<b>Največ smeškov je bilo</b>  <b>. Uspelo mi je... Užival sem ... Ni mi uspelo ... Kaj sem ugotovil? Kaj bom spremenil?</b>					

### 3 SKLEP

Navajanje učencev na zdrav način življenja je dolgotrajen proces, katerega uspešnost se kaže že danes, zagotovo pa je to proces, ki bo koristil tudi nadaljnjim rodovom, našemu planetu in vesolju. Z zanimivimi aktivnostmi so učenci poglobljali vsebine, ki so jih pri rednem pouku obravnavali površinsko, hkrati pa se pripravljajo na življenje, predvsem na zdrav način življenja. Cilji projekta so bili doseženi, nekateri učenci so se aktivno vključevali v dejavnosti, drugi nekoliko manj. Učenci so tako spoznali tematiko dobrih prehranjevalnih navad in odgovornega ravnanja s hrano, kako pomembno je zdravo živeti (gibanje, počitek, sprostitve, sveži zrak...), saj je to vložek v sedanost in prihodnost. Da so bile teme aktualne, so učenci poskrbeli z raziskovanjem po spletu in lastnim vživljanjem v dogajanje ter prenašanjem izkušenj v družino. Ugotavljam, da ima ta projekt obilico pozitivnih učinkov: učenci so osebno zrasli, bolj se zavedajo, kako pomembno je, da si zdrav, da zato moraš nekaj narediti, zdravje so začeli bolj ceniti, medsebojni odnosi so se izboljšali. Uvideli so, da znanje in izkušnje, ki so jih usvojili pri pouku, lahko uporabijo v vsakdanjem življenju v šoli in izven nje. Rezultate našega dela smo predstavili na spletni strani šole, v šolskem in občinskem glasilu, na lokalni televiziji ter na Božičnem bazarju. Vsako leto pripravimo tudi šolsko plesno tekmovanje v sklopu vseslovenskega projekta Šolski plesni festival Plesne zveze Slovenija, kjer zapeše okrog 90 učencev naša šole.

Največja ovira, ki je oteževala našo zastavljeno pot do ciljev, je bila časovna organizacija dejavnosti. Nekateri učenci so si kljub drugim obveznostim čas organizirali tako, da so čim več aktivno sodelovali. Zagotovo pa ni bilo učenca, ki ne bi ničesar doprinesel k projektu. Predvsem je bilo potrebno veliko učiteljeve spodbude in kar nekaj organizacijskih napotkov pred vsako dejavnostjo. O vsem sem sproti obveščala starše z razstavami in pogovori.

### 4 LITERATURA IN VIRI

[1] Holcar, B., A., Bizjak, C., Borstne, M., Cotič, P., J., Eržen, V., Kerin, M., ... Zore, N., (2016). Formativno spremljanje v podporo učenju. Priročnik za učitelje in strokovne delavce. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.

[2] Marentič, P., B. (2000). Psihologija učenja in pouka. Ljubljana: DZS. Pridobljeno s <http://www2.arnes.si/~skunci1/motivacija.htm>.

[3] Blaj, B., Chwatal, B., Čerpnjak, S., Kos K., S., Magolič, L., Murgelj, H., ... Koper, I. (2005). Podaljšano bivanje in različne oblike varstva učencev v devetletni osnovni šoli. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo. Pridobljeno s [www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/.../Podaljsanobivanje.pdf](http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/.../Podaljsanobivanje.pdf).

[4] Slike: osebni arhiv Irene Foršnarič.

## STRES MED UČITELJI IN TEHNIKE SPROŠČANJA QIGONG

### POVZETEK

Slovar slovenskega knjižnega jezika definira besedo stres kot »odziv organizma na škodljive (zunanje) vplive«. Stres je stanje mentalne napetosti in zaskrbljenosti, ki ga povzročijo težave v službi, doma, bolezen ... Vsakdo izmed nas je že doživel stresne situacije, zato stres v naši družbi predstavlja velik problem. Učitelji smo ena izmed bolj izpostavljenih skupin; narava našega dela je namreč takšna, da smo podvrženi stresu, pa če to želimo ali ne. Starši, inšpekcije, sodelavci, dijaki ... vsi imajo določena pričakovanja in kadar le-tem ne moremo zadostiti, lahko pademo v past, imenovano stres. Da bi se zaščitili pred tako imenovanimi stresorji (povzročitelji stresa), imamo na voljo več vzvodov. Nekateri se zatekajo k meditaciji, jogi, športu ... V prispevku bo predstavljena v Sloveniji še ne tako uveljavljena metoda, imenovana Qigong. Gre za tradicionalno kitajsko metodo soočanja s stresom in pritiski zunanjega okolja. V prispevku bo govora o vzrokih za stres in posledicah le-tega. Kljub vsemu se s stresom lahko soočimo in ga premagamo, zato bodo opisane različne vaje, ki jih lahko delamo povsod in kadarkoli, saj, kot rečeno, temeljijo na tradicionalnih kitajskih tehnikah, imenovanih Qigong.

**KLJUČNE BESEDE:** Qigong, stres, stresor

## STRESS AMONG TEACHERS AND RELAXATION METHOD QIGONG

### ABSTRACT

The dictionary of Slovenian language defines the word 'stress' as a response of harmful outer influences. It is the state of mental tension and worries which is caused by problems at work, at home, illnesses ... Each one of us has already experienced stress. That's why it represents a big problem in our society. My opinion is that teachers are one of the most exposed groups because of the nature of our work. Parents, colleagues, students, inspectors ... all of them have certain expectations and when we cant satisfy them, we can fall in a trap called stress. There are more solutions how to be able to protect ourselves from stressors. Some of us do meditation, yoga, sports ... I will describe a technique which is not so common yet. It is called Qigong. It is a traditional Chinese method of coping with stress and outer pressure. In my article, I will write about the causes of stress and explain the consequences of it. Nevertheless, we can face stress and beat it, that's why I will describe different exercises based on Qigong which we can do anytime anywhere.

**KEY WORDS:** Qigong, stress, stressor

## **1 UVOD**

Stres je velika težava. Ljudje različnih starosti in stanov občutijo stres zaradi preobremenjenosti, družinskih odgovornosti, konfliktov, zdravstvenih in finančnih težav. Število ljudi, ki občutijo stres, se z leti povečuje. Stres v majhnih količinah je dobrodošel, kadar pa je jakost le-tega oz. trajanje daljše, pa lahko stres postane nevaren. Najbolj pogosta reakcija na stres je anksioznost. Stres vpliva na imunski sistem, povzroča bolezni, kot so depresija, nespčnost, glavobol, bolečine v trebuhu, hipertenzija in celo rak. Najboljši način za obvladovanje stresa so duhovne vaje, ki delujejo kot komplementarne ali alternativne terapije pri obvladovanju stresa. Qigong je tradicionalna in starodavna kitajska metoda borilnih veščin, ki jo uporabljajo za izboljšanje telesne pripravljenosti in vzdržljivosti. Osnovne vaje obsegajo vaje za koncentracijo, relaksacijo, meditacijo, dihalne vaje, gibanje in vaje za telesno držo. Filozofija tradicionalne kitajske medicine pravi, da vaje Qigonga omogočajo harmoničen tok vitalne energije v telesu (Qi) in regulirajo funkcionalne aktivnosti telesa skozi dihanje, koncentracijo in nežno gibanje. Z redno vajo in ponavljanjem gibanja, kakor tudi z osredotočanjem na um in dihanje lahko hitro izboljšamo razpoloženje, moč in telesno pripravljenost. Qigong je prilagodljiva oblika umsko-telesnih vaj, ki jih lahko vadimo kadarkoli in kjerkoli brez posebne opreme. Uporablja se za izboljšanje fizičnega zdravja, stresa in dobrega počutja. V zadnjih letih je več študij potrdilo vpliv Qigonga na zdravje in zmanjšanje stresa in anksioznosti.

## **2 STRES**

Izraz stres izvira iz latinske besede »stringere«, kar dobesedno pomeni »zvezati trdno«. Gre za mero, do katere se telo zmore upirati določeni sili ali vplivu. Prvič je bil uporabljen v angleščini 17. stoletja, in sicer za opis nadloge, pritiska, muke in težave. [1]

Stres je pozitiven pojav, ki nam omogoča preživetje. Kadar čakamo na prehodu za pešce, smo v stresu. To je dobro, saj smo zato bolj previdni in pozorni, torej imamo večje možnosti za varno prečkanje ceste. Stres je podoben elektriki – zvišuje budnost, povečuje energijo in izboljšuje učinkovitost. Kadar je električna napetost previsoka, ima stres lahko neugodne posledice, na primer neustrezen odziv na zunanje situacije. To velja tudi za premajhno stresno obremenitev, ki povzroča brezvoljnost, počasnost in neučinkovitost. Stres je škodljiv in zdravju nevaren, kadar imamo občutek, da zahteve okolja presegajo naše zmožnosti. [2]

## **3 STRESORJI**

Vzrokov stresa je veliko, lahko pa rečemo, da je »stresor« katerikoli dražljaj, dogodek ali obremenitev, ki ogroža naše ravnovesje in povzroča stanje napetosti. Vsako dogajanje v okolju, ki lahko sproži stresno reakcijo, imenujemo stresor in od posameznikovega dojetanja ter načina spoprijemanja s pritiski okolja je odvisno, ali bo dogodek prerasel v stresor. Burnost stresne reakcije je torej odvisna od pomena, ki ga posameznik pripiše stresorju. [3] Stresorji so nenehno prisotni v našem življenju in nekateri so neizogibni, naše telo se jim nenehno prilagaja.

V grobem lahko vzroke stresa razdelimo v tri velike skupine:

- Življenjske preizkušnje (smrt, bolezni ...)
- Zunanji vzroki za stres (okolje, socialna situacija ...)
- Notranji vzroki za stres (tekmovalnost ...)

## **4 STRES MED UČITELJI**

Aftab in Khatoon [4] sta raziskovala demografske razlike in stres pri srednješolskih učiteljih. Raziskovala sta razmerja različnih spolov, kvalifikacij in izkušenj ter vpliv le-teh na stres pri učiteljih. Rezultati raziskave so bili, da vsaj polovica učiteljev izkuša zmeren nivo stresa. Moški učitelji so izkazovali več stresa. Raziskava je tudi pokazala, da šolani učitelji doživljajo več stresa kot tisti, ki so učitelji postali po obdobju dela v gospodarstvu. Naslednje ugotovitve so, da učitelji, ki to nalogo opravljajo 6–10 let, doživljajo najvišjo stopnjo stresa, tisti ki učijo od 0–5 let, pa najnižjo. Ekundayo & Kolawole [5] sta v Nigeriji opravila raziskavo stresa med učitelji. Vključila sta tudi strategije, kako se s stresom soočiti. Rezultati so razkrili, da slabe delovne razmere, slab odnos z vodstvom in višina plač odigrajo pomembno vlogo pri nastanku stresa. Ugotovljata tudi, da je zelo pomembno, kako si organiziramo čas. Reddy & Anuradha [7] v svoji raziskavi ugotovljata, da približno 88 odstotkov srednješolskih učiteljev doživlja zmeren ali visok stres. Predlagata tudi metode, kako stres zmanjšati. Sem spadajo: izboljšanje samopodobe, humor, joga, meditacija, športna aktivnost, druženje s prijatelji. Aftab & Khatoon [4] ugotovljata, da so moški, ki so v slabši fizični kondiciji, pod večjim stresom. Manabete, John, Makinde & Duwa [6] menijo, da je prvi korak k odpravi stresa zaznavanje le-tega. Učitelj na podlagi tega lahko spremeni metode dela, se udeleži delavnic ali seminarjev, kjer lahko razpravlja o svojih težavah. Zelo pomembna za odpravo stresa sta dober spanec, meditacija ...

### **4.1 POVZROČITELJI STRESA PRI UČITELJIH**

Youngs navaja devet najpomembnejših dejavnikov, ki sprožajo stres pri učiteljih.

#### **A) PRIČAKOVANJA**

Učitelj doživlja stres zaradi:

- strahu, da ne bo mogel zadovoljiti svojih in drugih pričakovanj
- postavljanja previsokih ali pretirano nizkih ciljev
- občutka, da pretekli dosežki in osebni uspehi niso več dovolj dobri
- strahu, da ni dovolj prožen in ustvarjalen pri uvajanju novih učnih metod.

#### **B) SAMOIZPOLNITEV**

Učitelj doživlja stres zaradi:

- globoko zasidranega občutka, da njegove osebne vrednote pri delu v razredu ne pridejo do pravega izraza
- prepričanja, da nihče ne bo opazil rezultatov njegovega dela
- občutka »zaprtosti v svet izobraževanja« in »odrezanosti od resničnega sveta«.

### **C) Osebne potrebe**

Učitelj doživlja stres zaradi:

- potrebe po višjem statusu in spoštovanju
- redkih priznanj nadrejenih
- neuresničenih želja po hitrem napredovanju
- razočaranja, ker učenci in sodelavci ne cenijo dovolj njegovega trdega dela
- primerjave osebnih standardov in učinkovitosti z ljudmi, ki so videti uspešnejši, njihovi naporji pa manjši
- naključja, ko se sodelavcu ponudi dobra služba in uspe
- nizke plače
- vseh posledic pomanjkanja denarja.

### **D) ODNOSI Z OTROKI**

Učitelj doživlja stres zaradi:

- spoznanja, da delo v razredu učence premalo pripravi na poznejše življenje
- spoznanja, da so interesi in sposobnosti otrok tako različni, da ni mogoče zadovoljiti vseh njihovih potreb
- spoznanja, da se disciplina v šoli in v razredu neprestano slabša
- strahu, da ocene ne izražajo ustreznega razvoja in napredka učencev.

### **E) KOMPETENTNOST**

Učitelj doživlja stres zaradi:

- strahu pred vedno težjim komuniciranjem z otroki
- strahu, da bosta manjši trud in predanost razumljena kot nekompetentnost
- strahu pred pojemajočo fizično močjo in kompetentnostjo, ki ju povzročata staranje in težke življenjske preizkušnje.

### **F) NOTRANJI KONFLIKTI**

Učitelj doživlja stres zaradi:

- strahu, ker ga okolica ocenjuje
- strahu, da dela ni opravil tako dobro, kot bi ga lahko
- strahu pred nekaterimi vsebinami, ki jih težje podaja
- težav, ki nastajajo zaradi prilagajanja zahtevnega programa strogo omejenemu času
- naraščajoče različnosti učnih metod in materialov



- osebnih omejitev v primerjavi z drugimi ljudmi
- prepričanja, da kljub dolgoletnim izkušnjam še vedno tako malo ve o poučevanju
- naraščajočih odgovornosti pri sprejemanju odločitev
- pritiska stalnih časovnih rokov
- občutkov krivde, ki nastajajo zaradi pomanjkanja samodiscipline zaradi utrujenosti
- dvoma v uspešno delo
- dvoma v lastno učinkovitost
- strahu, da njegov trud ni zadosten
- občutka brezupa in nemoči ob najrazličnejših dogodkih v bližnjem okolju ali svetu.

## **G) KONFLIKTNE VREDNOTE IN SITUACIJE**

Učitelj doživlja stres zaradi:

- potrebe po stalnem iskanju odgovorov na najrazličnejša vprašanja v zvezi z vzgojo in poučevanjem
- prepletanja konfliktnih učnih filozofij in praks
- frustracije ob soočanju z različnimi vrednotami in izkušnjami na delovnem mestu
- mišljenja, da ni dovolj sprejemljiv za tiste vrednote, ki naj bi bile nujne za osebno rast in socialno odgovornost
- občutkov, da otroci vedno manj spoštujejo tradicijo, znanje, dosežke, standarde odličnosti in trdega dela
- strahov, da bodo učenci zaključili šolanje s sistemom vrednot, ki jim ne bo omogočal učinkovitosti v poznejšem življenju
- neprijetnih občutkov ob vsiljevanju svojih vrednot drugim
- strahu, da je v svetu, kjer so zahteve učencev po svobodi vedno večje, za učitelje vedno manj prostora
- spoznanja, da pedagoški poklic ni dovolj cenjen
- notranjih konfliktov ob poskusih uravnoveženja osebnih prepričanj z družbenimi normami.

## **H) DRUŽBENA DEJAVNOST**

Učitelj doživlja stres zaradi:

- sramu ob zakonskih težavah ali negotovih družinskih razmerah
- občutka, da mu ostaja ob vseh delovnih zahtevah premalo časa za osebne stvari, družino in rekreacijo
- nezmožnosti aktivnega delovanja v skupnosti zaradi podaljšanega urnika in povečanih učnih odgovornosti
- sprememb v socialnih vrednotah, saj so postopki v razredu pogosto staromodni in neprimerni.

## I) PROFESIONALNA OMEJENOST

Učitelj doživlja stres zaradi:

- občutka nezadostne avtonomije in avtoritete v razredu
- bremena administrativnih odločitev
- pogoste prekinitve dela zaradi delovnih obiskov, sestankov, požarnih vaj, izvenšolskih aktivnosti, izletov, odsotnosti otrok in zaradi bolezni. [9]

## 5 POSLEDICE

Stres vpliva na tri pomembne sisteme v našem telesu: srčno-žilnega, živčnega in endokrinega.

Srčno-žilne bolezni, ki jih lahko povzroči stres, so:

- visok krvni tlak
- srčni napad
- visoka stopnja holesterola
- pospešeno bitje srca.

Nevro-psihološke motenje, ki jih povzroči stres, so naslednje:

- anksioznost
- panični napadi
- depresija
- nespečnost
- glavoboli
- možganska kap
- motnje hranjenja
- odvisnost od drog in alkohola
- glavoboli kot posledica hormonskih motenj
- nihanje razpoloženja
- metabolne bolezni zaradi neravnovesja hormonov (npr. diabetes)
- težave s ščitnico
- spolna disfunkcija (kasneje tudi neplodnost).

Druge bolezni, ki jih povzroča stres:

- ekcem in druge kožne bolezni (izpuščaji, luskavica)
- razne oblike raka in tumorjev
- virusne in bakterijske okužbe
- astma in alergije
- kronična utrujenost
- čir na želodcu.

Stres vpliva tudi na počutje, in sicer:

- se počutite neprijetno in se težko soočate z manjšimi težavami
- se hitreje in pogosteje ujezite

- se počutite utrujene in se težko osredotočite
- preveč vas iztirijo majhne, nepomembne stvari. [10]

## 6 QIGONG

Kitajska beseda Qi označuje nevidno silo, življensko energijo vesolja, gong pomeni delo. V človeku se le-ta pokaže v avri. Moč te sile lahko prelomi blokade v našem energetskega toku. Človek je v Qigongu označen kot polje energije. To polje moramo neprestano jačati, saj zaradi zunanjih vplivov slabi. Po Qigongu je vsako bitje unikatno in ga je potrebno ceniti. Naše obnašanje, občutja, psihološki vzorci so del energijskega polja. Potrebno je delati s celotnim poljem in ne samo s fragmenti, in to je bistvo dobrega počutja.

### 1. Vaja (Svež zrak)

Večkrat čutimo pomanjkanje energije, utrujenost in nesproščenost. V umetnosti Qigonga to pomeni, da potrebujemo svež zrak. Sonožno se postavimo, globoko vdihnemo skozi nos, se razpremo in preštejemo do šest, razpremo dlani in izdihnemo skozi nos in usta ter se rahlo pripognemo, medtem ko naše roke prosto visijo. To vajo ponovimo šestkrat.

### 2. Vaja (Sedenje)

Sedemo na stol in se naslonimo, kar pospeši tok energije. Noge imamo narazen, dlani počivajo na nogah in so odprte navzgor. V tej pozici ostanemo do pet minut. Vaja pomaga pri stabilizaciji energije.

### 3. Vaja (Zlata žoga)

V kontekstu Qigonga zlata žoga pomeni nekaj, kar težko najdemo. S to vajo jačamo naš živčni sistem in odvrčamo stres, anksioznost, strahove. Razkoračeno sedimo na stolu, roke visijo ob telesu, dihamo normalno. Zamislimo si, da se med rokami in telesom napihne balon, zato damo roke narazen in jih položimo na noge, dlani so obrnjene navzgor. Zamislimo si, da držimo zlato žogo, občutimo teksturo, hlad ... Oči so napol odprte.

### 4. Vaja (Wu Ji)

V kitajščini ti dve črki označujeta neskončen cikel, ki je rastvo vsega. Postavimo se ob steno, noge so pokrčene in razkoračene v širini ramen, trtica počiva naslonjena ob steno. Oči so odprte, dihamo normalno, roke so sproščene ob telesu. To počnemo nekaj minut. Vaja umiri živčni sistem in zmanjša napetosti v mišicah.

### 5. Vaja (Odpiranje zaves)

Vaja je podobna vaji zrak, vendar ima močnejši vpliv na organe in živčni sistem. Stojimo v širini ramen, noge so rahlo pokrčene, roke dvignemo predse in vdihnemo, ko razpremo roke, izdihnemo. Roke so težke, zato to naredimo počasi. Vajo ponovimo tri-, šest- ali devetkrat. [10]

## 7 SKLEP

Stresne situacije bodo zmeraj obstajale, zato je od nas odvisno, da se jim zoperstavimo in jih obvladujemo. V prispevku je bilo izbranih nekaj tehnik Qigonga, ki jih avtor uporablja. Obstaja jih na tisoče in so primerne za različne situacije. Ker študij na temo praktično ni oz. so zelo nedodelane, lahko avtor kot referenco navede svoje izkušnje s prakticiranjem te tehnike. Izboljša počutje, stres in kvaliteto življenja. Gibi so enostavni in se jih lahko hitro naučimo. Ljudje uporabljajo Qigong za rekreacijo, dobro počutje, samozdravljenje, meditacijo in borilne veščine. S prakticiranjem Qigonga se je kvaliteta življenja in soočanje z življenjskimi situacijami zelo izboljšala, prav tako obvladovanje stresa.

## 8 LITERATURA IN VIRI

- [1] R. Masten, M. Tušak, "Stres in zdravje: znanstvena monografija," Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo. Ljubljana, 2008, pp. 4.
- [2] T. Powell, "Kako premagamo stres," Mladinska knjiga. Ljubljana, 1999, pp. 6.
- [3] T. Looker, O. Gregson, "Obvladajmo stres," Cankarjeva založba. Ljubljana, 1993.
- [4] M. Aftab, T. Khatoon, "Demographic Differences and Occupational Stress of Secondary School Teachers," European Scientific Journal, 8(5), Ponta Delgada, 2012, pp. 159-175.
- [5] H.T. Ekundayo, A.O. Kolawole, "Stress among Secondary School Teachers in Ekiti State, Nigeria," Journal of Educational and Social Research, 3(2), Rim, 2013, pp. 311-315.
- [6] D.S.S. Manabete, C.A. John, A.A. Makinde, S.T. Duwa, "Job Stress among School Administrators' and Teachers in Nigerian Secondary Schools and Technical Colleges," International Journal of Education, Learning and Development, 4(2), Kent, 2016, pp. 9-24.
- [7] G.L. Reddy, R.V. Anuradha, "Occupational Stress of Higher Secondary Teachers Working in Vellore District," International Journal of Educational Planning & Administration, 2(3), Delhi, 2013, pp. 9-24.
- [8] B.B. Youngs, "Obvladovanje stresa za vzgojitelje in učitelje: priročnik za vzgojitelje in učitelje," Educy. Ljubljana, 2001, pp. 38-41.
- [9] Avtogeni trening. "Simptomi stresa/Posledice prekomernega stresa," pridobljeno iz: <https://www.avtogeni-trening.si/stres/simptomi>, (25. 10. 2018)
- [10] K.C. Lam. "The Qigong Book for Anxiety," New Harbinger. Oakland, 2014, pp. 1, 18-19, 23, 26, 36, 63.

## **DUŠEVNO ZDRAVJE PREDŠOLSKIH OTROK IN VPLIV VRTCA**

### **POVZETEK**

Duševno zdravje otrok je pomemben napovedni dejavnik duševnega zdravja odraslih. Na duševni razvoj otroka vplivajo tudi dejavniki okolja. In vrtec je brez dvoma okolje v katerem otrok preživi veliko časa in kateri v veliki meri vpliva na njegov razvoj ter zdravje. Vrtci dajejo veliko poudarka na intelektualni razvoj, vendar pa dajejo velik poudarek tudi na čustveni in socialni razvoj. Odrasli, predvsem starši in vzgojitelji, ki z otrokom preživijo velik del časa, morajo otroku nuditi ustrezno oporo, ki jo otroci potrebujejo, da bi maksimalno razvili svoje potenciale duševnega zdravja. Skrb za duševno zdravje predšolskih otrok je tako v veliki meri v rokah staršev in vzgojitelje. Veliko je mogoče za dobro duševnega zdravje predšolskih otrok narediti tudi s promocijo duševnega zdravja.

**KLJUČNE BESEDE:** predšolski otrok, duševno zdravje, čustva, vrtec

## **MENTAL HEALTH OF PRE-SCHOOL CHILDREN AND THE INFLUENCE OF KINDERGARTEN**

### **ABSTRACT**

Mental health of children is an important predictor of adult mental health. The mental development of the child is also influenced by environmental factors. And the kindergarten is without a doubt the environment where the child spends a lot of time and has a major impact on child's development and health. Kindergartens place great emphasis on intellectual development, but they also put a lot of emphasis on emotional and social development. Adults, especially parents and educators, who spend a large part of their time with the child, should provide the appropriate support that children need to maximally develop their mental health potentials. Mental health care for pre-school children is so largely in the hands of parents and educators. For good mental health of pre-school children it is also possible to do a lot with the promotion of mental health.

**KEY WORDS:** pre-school child, mental health, emotions, kindergarten

## 1 UVOD

Vsak starš si želi, da bi bil njegov otrok zdrav tako fizično, kakor tudi psihično oz. duševno. A pri tem lahko veliko prispevajo starši in drugi odrasli, ki so redno v stiku z otrokom, z vsakdanjim odnosom do otroka v veliki meri vplivajo na njegov čustven in duševni razvoj. Ker otroci na področju duševnega zdravja sodijo med ranljive skupine (Hvalič Touzery, Pivač in Smodiš, 2015) smo se odločili pozornost nameniti duševnemu zdravju predšolskih otrok ter opozoriti na vpliv, ki ga ima pri tem vrtec.

Duševno zdravje otrok je pomemben napovedni dejavnik duševnega zdravja odraslih, po drugi strani pa je povezano tudi z doseganjem razvojnih nalog, s šolsko uspešnostjo, odnosi s starši in vrstniki itd. (Jeriček Klanšček, 2017, str. 10). Kljub temu, da je za obdobje otroštva značilno, da velika večina otrok nima duševnih motenj in bolezni, a kljub temu odsotnost duševnih težav, motenj in bolezni še ne pomeni, da dosegajo stanje duševnega blagostanja (Jeriček Klanšček, 2017, str. 10). Roškar, Jeriček Klanšček in Konec Juričič (2015) navajajo, da raziskave kažejo, da se je pri večini odraslih oseb z duševno motnjo, duševna bolezen prvič pojavila že v otroštvu ali mladostništvu. Avtorice dodajajo, da je ravno zato ključno spremljanje duševnega zdravja, preprečevanje nastanka duševnih motenj in krepitev pozitivnega duševnega zdravja že od ranega otroštva dalje. S tem prispevkom želimo opozoriti na problematiko in pomembnost duševnega zdravja v predšolskem obdobju.

## 2 DUŠEVNI RAZVOJ PREDŠOLSKEGA OTROKA

Roškar, Jeriček Klanšček in Konec Juričič (2015) povzemajo opredelitev duševnega zdravja kot jo podaja Svetovna zdravstvena organizacija. Duševno zdravje opredeljuje kot stanje dobrega počutja, v katerem posameznik razvija svoje sposobnosti, se spoprijema s stresom v vsakdanjem življenju, učinkovito in plodno dela ter prispeva v svojo skupnost. Duševni oz. čustveni razvoj predšolskega otroka zaznamujejo naslednja doživljanja po posameznih starostnih obdobjih (Žnidaršič, 2013):

- Po prvem letu starosti otroci začno doživljati bolj komplicirana čustva, npr. zavist, ponos, krivdo, ljubosumje, sram.
- Pri dveh letih se pojavi samozavedanje – ne le doživljanje, pač pa tudi zavedanje svojih čustev.
- Po drugem letu starosti otrok začne govoriti o svojih čustvih, npr.: »Zdaj sem pa res hud!« ali: »Vesela sem!« V stanju visoke čustvene vzbujenosti otrok skuša čustva nadzorovati tako, da sam sebi prigovarja po vzoru odraslih: »Saj ni nič hudega.« V tem obdobju je potrebno otroka spodbujati, da govori o svojih čustvih in jih sprejema. Odrasli se ne smemo prestrašiti otrokovih negativnih čustev, saj je normalno, da je otrok kdaj pa kdaj jezen, žalosten, ljubosumen. Odrasli moramo otroku dovoliti doživljanje celotnega nabora čustev.
- Pri tretjem oz. četrtem letu starosti se otroci bojijo tudi domišljjskih bitij (npr. bav bav), ločitve od staršev, majhnih živali.
- Pri petem in šestem letu je otroke strah hudih sanj, neviht, pojavi se strah pred poškodbami.

Na duševni razvoj predšolskega otroka vplivajo mnogi dejavniki.

## **2.1 DEJAVNIKI, KI VPLIVAJO NA DUŠEVNI RAZVOJ OTROKA**

Če želimo delovati v korist zdravja otrok moramo poznati, kateri dejavniki so tisti, ki vplivajo na njegov čustveni in duševni razvoj. Dejavnike tveganja za razvoj duševnih motenj pri otrocih in mladostnikih lahko razdelimo v več kategorij, ki se med seboj prepletajo (Roškar, Jeriček Klanšček in Konec Juričič, 2015):

- individualni dejavniki (npr. različne biološke predispozicije kot so genetska obremenjenost; psihološke značilnosti posameznika kot so določene osebnostne značilnosti, denimo impulzivnost, agresija; življenjski slog posameznika, denimo uporablja psihoaktivne substance,...)
- družinski dejavniki (npr. stil komunikacije v družini, prisotnost duševne motnje v družini, zloraba alkohola v družini,...)
- dejavniki okolja (npr. socio-ekonomske značilnosti širšega in ožjega okolja, v katerem otrok živi kot so denimo dostopnost do pomoči...)

Predstavljeni dejavniki lahko vodijo do duševnih motenj že v ranem otroštvu. Najpogostejše duševne motnje pri predšolskih otrocih, ki jih Hvalič Touzery, Pivač in Smodiš (2015, str. 9) povzemajo po Resolucija o nacionalnem programu duševnega zdravja (2014) so naslednje: motnje izločanja, motnje spanja, otroške motnje hranjenja, strah in tesnoba, samotolažilne navade in pervazivne razvojne motnje. A duševno zdravje niso samo težave, motnje. Jeriček Klanšček (2017, str. 10) izpostavlja tudi pozitiven vidik duševnega zdravja – zadovoljstvo z življenjem, sposobnosti zaznavanja, razumevanja, interpretacije, prilagajanja okolju, sposobnosti medosebnega komuniciranja, dobre samopodobe, optimizma ipd. Avtorica dodaja, da o pozitivnem duševnem zdravju slovenskih otrok in mladostnikov ni na voljo veliko podatkov.

## **2.2 OBČUTKI POMEMBNI ZA ZDRAV DUŠEVNI RAZVOJ**

Predvsem starši so oz. smo tisti, ki smo v veliki meri odgovorni za to v kakšno osebo bo zrastel naš otrok. Zato je pomembno, da že v zgodnjem otroštvu poskrbimo, da pri otroku razvijamo in spodbujamo ustrezne občutke. Ašičeva (2016) v svojem prispevku povzema po Reasoner in Marilyn (2015) vsebino knjige »Kako vzgojiti srečnega otroka« ter tako izpostavlja naslednje občutke, ki jih je potrebno razvijati in spodbujati pri otroku:

- Zdrav občutek lastne vrednosti, ki ga otroci razvijejo preko svojih dosežkov, doživetij, izkušenj.
- Občutek varnosti, ki pomeni, da se otrok počuti varnega, spoštovanega, brezpogojno ljubljenega. Prvo okolje, v katerem bi se otrok moral počutiti fizično in čustveno varnega je brez dvoma njegovo domače okolje oz. dom. Občutek varnosti je za otrokovo duševno zdravje in razvoj izjemno pomemben. Namreč, če otrok tega občutka nima se dogaja, da

pogosto preizkuša meje, je nemiren, brez motivacije, pretirano sramežljiv in boječ, težko zaupa, je uporniški in nespoštljiv, doživlja stres, noče tvegati, je neodločen in prestrašen.

- Občutek identitete pri katerem gre za mnenje o sebi. Pomembno je, da ima otrok pozitivna čustva o sebi. To je njegova potreba. Podoba o sebi si otrok oblikuje na podlagi povratnih informacij, ki jih dobi iz različnih virov v okolju. Vedenje otroka je skladno s tem kakšno mnenje ima o sebi oz. kako se doživlja. Otrok, ki ima negativno podobo o sebi in tako nima občutka identitete je pogosto pretirano ustrezljiv, vede se asocialno, se ne trudi, da bi mu uspelo, je preobčutljiv, doživlja napade besa, je kritičen do okolice in drugih, želi biti v središču pozornosti, počuti se neljubljenega, laže, goljufa, krade, le redko je ponosen na svoje delo.
- Pri občutku pripadnosti ali povezanosti gre za občutje, da je del nečesa, kar je večje od njega. Starši morajo za razvoj tega občutka spoštovati otroka, upoštevati njegove predloge, zasebnost, si vzeti čas za skupno delo, igro, druge dejavnosti. Otrok, ki mu manjka občutek pripadnosti, je nedružaben, je nepotrpežljiv z drugimi, ne deli stvari, vrstniki ga zlahka zavedejo, rad se baha ali poskuša narediti vtis na druge, vrstniki ga zavračajo, je pretirano tekmovalen, je krut do živali, ustrahuje ali draži druge.
- Pri občutku smiselnosti gre za to, da ima občutek za prav in narobe, da živi v skladu z integriteto. Če ima občutek varnosti, identitete in pripadnosti, se verjetno razvije tudi občutek smisla. Otroku s pomanjkljivim občutkom smiselnosti pogosto manjka motivacije in ambicioznosti, zapravlja čas, neupravičeno izostaja, v šoli, dobiva slabe ocene, eksperimentira z mamili ali alkoholom, se ne zna organizirati, ima malo pravih interesov, rad išče vznemirjenje.
- Občutek sposobnosti je občutek, da smo se sposobni spopasti z življenjskimi izzivi in se pridobi z izkušnjami in uspehi. Takšen občutek otroku pomagamo graditi tako, da mu pomagamo doseči zastavljene cilje. Otrok, ki mu manjka tak občutek se pogosto slabo odloča, za svoje neuspehe krivi druge, ima občutek nemoči, prepričan je, da ima bodisi srečo bodisi smolo, glede usmeritve je odvisen od drugih, zlahka ga kaj prestraši.

Spodbujanje omenjenih občutkov prispeva k duševnemu zdravju otroka. Namreč pomanjkanje ali odsotnost posameznih občutij oz. občutkov lahko ima za otroka mnoge negativne posledice. Slednje se lahko pokažejo tudi čez določen čas.

### **3 VRTEC IN NJEGOV VPLIV NA DUŠEVNO ZDRAVJE OTROKA**

»Skozi otroštvo naj bi se otroci naučili postati odgovorni posamezniki s pozitivnimi značajskimi lastnostmi« (Mihelič, 2014, str. 32) in pri tem ima pomembno vlogo tudi vrtec. V vrtcu otrok preživi precej svojega časa in zato je to za njegov razvoj in njegovo počutje izjemno pomembno okolje. Prav tako je otrok v tem obdobju še precej ranljiv. Brglez (2016, str. 41) poudarja občutljivost predšolskega obdobja v otrokovem razvoju, saj lahko širok spekter socialnih in ekonomskih dejavnikov negativno vpliva na njegov psihični razvoj in uspeh v šoli. Vrtec je torej za otroka in njegovo duševno zdravje zelo pomembno okolje. Rozina (2014, str. 34) poudarja, da mnogi starši vključujejo svojega otroka v vrtec ravno zaradi socialnega in čustvenega razvoja, saj tako želijo svojim otrokom omogočiti socialne stike z vrstniki in drugimi odraslimi osebami



Rozina (2014, str. 34) dodaja, da se v vrtcu sicer daje veliko poudarka na intelektualni razvoj, vendar pa se daje velik poudarek tudi na čustveni in socialni razvoj. Tako se, kot dodaja avtorica, otroci preko iger naučijo strpnosti, spoštovanja do drugih, spletejo prijateljske vezi itd., hkrati pa različne aktivnosti vrtca (spoznavanja različnih poklicev, ljudi, vedenja v različnih ustanovah itd.) in dnevna rutina (vedenje med obroki, pomen umivanja rok itd.) pripravijo otroka na odraslo življenje. Rozina (2014, str. 34) še dodaja navedbe Zupančiča in Justina (1991), ki poudarjata, da je vrtec okolje, ki otroku nudi številne in raznovrstne oblike sodelovanja med vrstniki in med otroci in vzgojitelji ter pri tem na otrokovo moralno in socialno spoznavanje spodbujevalno vplivajo pogovori, pojasnjevanje vzgojitelja, reševanje problemov, ocenjevanje odločitev in dejanj, spori med otroci itd.

Mihelič (2014, str. 32-33) poudarja, da imajo vzgojiteljice in vzgojitelji proste oz. odprte roke in možnosti, da otroke s svojim strokovnim znanjem pripravljajo na življenje. Avtorica pri tem dodaja naslednja zlata pravila učenja za življenje:

- omogočajmo otrokom spodbudno okolje,
- spodbujajmo jih k aktivnemu učenju (učenje, ki otroka celostno, miselno in čustveno aktivira),
- spodbujajmo jih k uporabi čutnih zaznav,
- razvijajmo pozitivno osebnost,
- gradimo zaupanje in intenzivne odnose,
- krepimo občutke lastne vrednosti in
- naučimo jih prenosa in uporabe izkušenj v vsakdanjem življenju.

Z upoštevanjem omenjenih pravil lahko vzgojitelji vsekakor naredijo veliko pozitivnega za zdrav duševni razvoj otroka. Pri otroku ni pomembno razvijati le kognitivnih spretnosti, temveč moramo tudi čustvene, saj so čustva tista, ki vodijo njihovo vedenje, oblikujejo njihove vrednote in jih usmerjajo (Dermastja, 2015, str. 37). V vrtcih je na voljo tudi svetovalna služba v primeru morebitnih težav v duševnem zdravju otrok. Med njenimi nalogami so tudi dejavnosti pomoči, ki so namenjene vsem udeležencem vzgojno-izobraževalnega procesa v vrtcu (otrokom, staršem, strokovnim delavcem vrtca, vodstvu) in zajemajo vse tiste dejavnosti, ki so odgovor na potrebo po pomoči kateregakoli od teh udeležencev (Danieli in Ajdišek, 2013, str. 17).

#### **4 SKRIB ZA DUŠEVNO ZDRAVJE OTROK**

Izjemno veliko lahko za duševno zdravje naših otrok naredimo vsak dan vsi odrasli, ki smo z otrokom v stiku. Temnik (2010, str. 130) povzema po Miller (1997) kaj je bistveno za otrokove čustvene potrebe in njegovo duševno zdravje. In sicer navaja, da mora opora, ki jo otrokom nudijo odrasli in ki jo otroci potrebujejo, da bi maksimalno razvili svoje potenciale duševnega zdravja, vsebovati naslednje elemente:

1. spoštovanje otroka,
2. spoštovanje otrokovih pravic,
3. upoštevanje otrokovih čustev in doživljanja,
4. pripravljenost učiti se od otrokovega vedenja.

To velja za vse odrasle, ki so v stiku z otrokom, predvsem pa za starše in vzgojitelje, ki z otroci preživijo največ časa.

Jeriček Klanšček (2017, str. 11) poudarja, da so za krepitev duševnega zdravja in preprečevanje težav in bolezni ključni ukrepi in delovanje na različnih ravneh družbe in v različnih okoljih. To velja tudi za vrtec. Poleg različnih programov, kot so npr. Zdrave šole, Zdravi vrtci, To sem jaz, so ključni sistemski in nacionalni programi in ukrepi (npr. Vzgoja za zdravje), ki lahko omogočajo krepitev duševnega zdravja, determinant duševnega zdravja, zmanjševanje neenakosti, destigmatizacijo težav v duševnem zdravju in večjo dostopnost do učinkovitih načinov pomoči v primeru težav vsem slovenskim otrokom.« (Jeriček Klanšček, 2017, str. 11)

Največ oz. izjemno veliko lahko za dobro duševnega zdravje predšolskih otrok naredimo že s samo promocijo duševnega zdravje. Resolucija o nacionalnem programu duševnega zdravja 2018-2028 (2017, str. 28) poudarja, da »poleg družine predstavljajo pomemben steber krepitev čustvenega in socialnega razvoja otrok tudi vrtci, šole in druge vzgojno izobraževalne ustanove. V šolskem in vrtčevskem okolju je mogoče v programe preventive zajeti celotno populacijo.« Omeniti velja tudi program Zdravje v vrtcu, ki ga koordinira Nacionalni inštitut za javno zdravje. Gre za program, ki se izvaja v slovenskih vrtcih. Njegov sestavni del je tudi skrb za duševno zdravje predšolskih otrok.

»Poslanstvo odraslega je, da se osredotoča na življenjske veščine, ki otrokom omogočajo graditev lastnih vrednosti in samozavest, samodisciplino, obenem pa je potrebno razvijati odgovornost do družbe. Naučiti jih je potrebno pomagati drugim, spoštovati sebe in druge, izboljšati samopodobo, razviti smisel za poštenost.« (Mihlič, 2014, str. 32). Za duševno zdravje predšolskih otrok smo v veliki meri odgovorni odrasli. Odrasli jim moramo nuditi varno okolje, okolje, ki omogoča zdrav razvoj na vseh področjih.

## **5 ZAKLJUČEK**

Duševno zdravje predšolskih otrok je problematika o kateri se premalo govori. Kljub temu, kot smo omenili, da velika večina otrok nima duševnih motenj in bolezni, še to ne pomeni, da bo tako ostalo. Predšolsko obdobje je izjemno pomembno in od njega je odvisno, kakšen bo nadaljnji razvoj otroka. Tukaj imajo ključno vlogo odrasli, predvsem starši in vzgojitelji, kakor tudi drugi odrasli, ki so v stiku z otroci. Ključno vlogo pa ima tudi zdravstvo, saj lahko s svojimi prispevki (promocijo, preventivnimi pregledi) veliko postori tudi za duševno zdravje naših predšolskih otrok. Pomembno je, da se otroku zagotovi okolje, ki mu omogoča zdrav razvoj. Za to pa smo odgovorni vsi, zdravstvo, država, občina, starši, vzgojitelji, stari starši, celotna družba.

Da ne ostaja vse samo pri teoriji in navedbah kaj se v praksi dogaja in kar bi se moralo dogajati, bi bilo potrebno razmere nekoliko raziskati tudi v praksi. Koliko se dejansko izvajajo vsi programi namenjeni razvoju in spodbujanju duševnega zdravja predšolskih otrok? Zanimivo bi torej bilo ugotavljati s konkretno raziskavo koliko se posveča problematiki duševnega zdravja v vrtčevskih okoljih. Koliko se ozavešča in obvešča vzgojitelje in starše o tej problematiki ter koliko se nasploh dela na promociji duševnega zdravja predšolskih otrok. Promocija duševnega zdravja predšolskih otrok se bi morala izvajati v vrtcih in biti namenjena vsem odraslim, ki imajo stike z otroci. Pri duševnem zdravju pa je treba omeniti pozitiven vidik tega zdravja. Kot je bilo omenjeno, je o pozitivnem duševnem zdravju predšolskih otrok malo podatkov. Tudi raziskave na tem področju bi bile dobrodošle in bi lahko bile pokazatelj stanja na področju duševnega zdravja predšolskih otrok.

## 6 LITERATURA IN VIRI

- [1] Ašič, E. (2016). Kako vzgojiti srečnega otroka. *Vzgoja*, 18(69), 36-37.
- [2] Brglez, M. (2016). Menedžment znanja v vrtcu. *Vzgoja*, 18(71), 41-42.
- [3] Danieli, T. in Ajdišek, N. (2013). Pomoč otrokom, ki molčijo. *Didakta*, 22(64), 16-18.
- [4] Dermastja, J. (2015). Razvoj čustvene inteligence pri otroku. *Vzgoja*, 17(68), 37-38.
- [5] Jeriček Klanšček, H. (2017). Stanje in izzivi na področju duševnega zdravja otrok in mladostnikov v Sloveniji. V U. Margan (ur.), *Duševno zdravje v vrtcu in šoli: prispevki strok za svetovalno delo v praksi: zbornik povzetkov*, 18. posvet svetovalnih delavcev v vrtcih, šolah in domovih (str. 10). Ljubljana, 7. 4. 2017. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.
- [6] Hvalič Touzery, S., Pivač, S in Smodiš, M. (2015). *Analiza stanja na področju duševnega zdravja – ranljive skupine*. Jesenice: Fakulteta za zdravstvo Jesenice.
- [7] Mihelič, V. (2014). *Vzgoja = učenje za življenje*. *Didakta, letnik 24, številka 170, str. 32-33*.
- [8] *Resolucija o nacionalnem programu duševnega zdravja 2018-2028*. (2017). Ljubljana: Ministrstvo za zdravje.
- [9] Roškar, S., Jeriček Klanšček, H. in Konec Juričič, N. (2015). *Duševno zdravje otrok in mladostnikov*. Pridobljeno s [http://www.zdravjemladih.si/data-si/file/dusevno\\_zdravje.pdf](http://www.zdravjemladih.si/data-si/file/dusevno_zdravje.pdf)
- [10] Rozina, T. (2014). Že vrtec pripravlja otroke na življenje. *Didakta*, 24(170), 34.
- [11] Temnik, S. (2010). Čustvena zloraba otrok. *Psihološka obzorja (Ljubljana)*, 19(2), 129-141.
- [12] Žnidaršič, S. (2013). *Čustven razvoj otrok*. Pridobljeno s [http://www.oshjh-staritrg.si/files/2013/03/USTVENI\\_RAZVOJ\\_OTROKA.pdf](http://www.oshjh-staritrg.si/files/2013/03/USTVENI_RAZVOJ_OTROKA.pdf)

## ODMIK V NARAVO “PREHRANA, GIBANJE IN ZDRAVJE ”

### POVZETEK

V modernem svetu človek drvi skozi življenje, hlastajoč za novimi, boljšimi, dražjimi dobrinami in cilji. Potrošniška družba nas sili, da nismo nikoli zadovoljni, vedno potrebujemo nove stvari, vedno se ponavlja občutek potrebe po še nečem. Kljub temu da se vseskozi mudi in je vse treba opraviti hitro in racionalno, zmanjkuje časa za pomembne stvari, kot so čas zase, za druge, za naravo, katere del smo, čeprav izgubljam občutek zanjo. Sodobni, digitalni svet mlade in odrasle odtuja od narave in ljudi ter jih osiromaši čustev in izkušenj. Kljub nenehnemu napredku novih tehnologij, ki nam tako ali drugače lajšajo življenje, nam prekinjen stik z naravo slabša kvaliteto življenja. Človek potrebuje odmik od sodobne tehnologije in drugih ugodnosti civilizacije v prvobitnost narave. Čas, ki ga preživimo v naravi, ni razkošje, ampak nujnost. Šola ni le prostor za podajanje učne snovi, v njej se mladi učijo spoznavati in obvladati sebe in življenje. Šola pomaga mlade pripraviti za življenje, zato jim mora ponuditi različne izkušnje in jih povezati z naravo, ki dokazano pomirja in pomaga pri osredotočenosti, čuječnosti ter razvoju samonadzora.

**KLJUČNE BESEDE:** narava, mladi, življenje, šola, telesno in duševno zdravje

## A RETREAT TO NATURE “FOOD, EXERCISE AND HEALTH ”

### ABSTRACT

In this modern world most of us hurry through life, chasing after new, better and more expensive goods and goals. The consumer society causes a permanent feeling of dissatisfaction, making us feel empty and always longing for something new, something more. We are constantly rushing, everything needs to be done quickly and rationally, but in this haste it is hard to find time for ourselves, for our friends. True, the constant progress in technology makes our lives easier, but on the other hand, it pushes us into losing contact with nature, which has a damaging effect on the quality of our lives. The modern, digital world is alienating people from nature and fellow human beings, thus depriving them of important emotional experiences. Although we seem to have lost touch with nature we should remember we are still part of it. We need a retreat from the modern day technology and other benefits of civilisation and return to nature. The time spent in nature is not a luxury, it is a necessity. There are many things young people should learn in school, including getting to know themselves and being able to handle life. We should prepare them for life, and that is why we should offer them different experiences and rediscovering nature should definitely be one of them. Nature, after all, has a calming effect and consequently helps us with our focus, with mindfulness and with developing self-control.

**KEY WORDS:** nature, teenagers, life, school, physical and mental health

## 1 UVOD

Evolucija človeka je potekala v naravi, zato sta njegovi morfologija in fiziologija prilagojeni in podrejeni zakonom narave. Izkustveno učenje v naravi je za človeka najbolj prvinski način učenja. Nevroznanost danes dokazuje, da je narava najboljše terapevtsko in razvojno okolje za človekove možgane. Doživljanje narave skozi igro in gibanje ter izkustveno in situacijsko učenje v naravi so ključni dejavniki za kognitivni, socialni, čustveni in motorični razvoj človeka [1].

Živimo v obdobju, ko smo se začeli zavedati, da ves napredek človeštva zahteva tudi neizprosni davek. Opazujemo absurd napredka, mnoge stvari, ki smo jih izumili, da bi nam olajšale življenje, so nas tako zaposlile in zasvojile, da izgublamo stik s seboj in z resničnostjo. Digitalizacija, globalizacija in informacije na dosegu roke so naš tempo življenja tako pospešili, da nam zmanjkuje časa zase in za svoje najbližje. Poleg tega se današnji hiter način življenja odvija skoraj izključno v notranjih prostorih, do katerih se večinoma pripeljemo. Zvestno se moramo truditi in si trgati čas od »pomembnih opravil«, da se sploh dovolj gibljemo. Da optimiziramo porabljen čas, smo si zgradili prostore in dvorane za gibanje, v katerih so naprave, na katerih lahko simuliramo gibanje v naravi, hkrati pa nam digitalna zapestnica že računa naše trenutne zmožnosti, naš napredek in nam zastavlja nove cilje.

Tak način življenja prenašamo tudi na mlajše generacije. Digitalne naprave jim zapolnjujejo proste trenutke in jih držijo v negibanju, hkrati pa jih še siromašijo za pristne socialne stike. Tudi delo v šoli je večinoma še vedno vezano na učilnice in sedenje.

## 2 TEŽAVE SODOBNEGA ČLOVEKA

### 2.1 DIGITALIZACIJA

Študije po vsem svetu kažejo na drastičen porast otrok z motnjo pozornosti in koncentracije, motnjo avtističnega spektra ter z vedenjskimi in učnimi težavami. Študije napovedujejo, da bo čez 15 let v razvitem delu sveta vsak drug otrok avtističen [2].

Angleške raziskave so pokazale velik porast duševnih motenj, samomorilnosti in samopoškodovanja med mladimi. Generacije mladih, ki odraščajo zdaj, ob takšnem neprimernem življenjskem slogu ne bodo dosegle starosti svojih staršev. Poleg pomanjkanja gibanja in nezdravega prehranjevanja je pomemben razlog tudi, da ljudje niso več povezani med seboj. A ljudje smo družabna bitja in naši možgani so ustvarjeni za odzivanje na druge ljudi [2]. Kot pravi dr. Bregant, se tudi strokovnjaki še učijo in iščejo odgovore na vprašanje, kako sodobne tehnologije vplivajo na razvoj možganov, saj so posledice že vidne. Nedvomno je, da sodobna tehnologija kroji naša življenja in življenja naših otrok. Bregantova opozarja predvsem starše, da digitalizacija otrokovega razvoja, ki je v osnovni vlogi analogen, ni ustrezna. Računalnik je lahko tudi učitelj, vendar mladi potrebujejo predvsem ljubečo odraslo osebo, ki v njih vidi človeka. To je tisto, česar nam manjka. Zatekanje v digitalni svet, da bi dobili, česar ne dobimo v analognem svetu, še zlasti pri mladih, ko so možgani še posebej

ranljivi in dovzetni za spremembe, ima lahko nepopravljive posledice. Naši otroci veliko časa preživijo pred zasloni, zato Bregantova svetuje staršem, naj jih vsak dan zvabijo in odpeljejo v naravo [3].

Dr. Miha Kovač s Filozofske fakultete v Ljubljani opozarja, da digitalizacija izobraževalnega sistema vodi v intelektualno siromašenje. Študije so namreč nedvoumno pokazale, da branje z zaslonov ne omogoča zahtevnejšega in poglobljenega branja in razumevanja. To pa pomeni, da bi šolski sistem, ki trenutno poudarja pomen in vključevanje digitalnih tehnologij v poučevanje, v imenu napredka in prijaznega poučevanja, učence privedel v območje miselne nezahtevnosti, poenostavljanj in zaslonskega igrakanja s podatki ter jih s tem prikrajšal za globlje razumevanje narave in družbe [4].

V zadnjih dveh desetletjih raziskovalci opazajo upad kreativnosti. Mladi so manj radovedni, manj raziskujejo, nimajo želje po odkrivanju in so bolj konformistični. Znanstveniki opazajo tudi manj interaktivnega učenja od soljudi in več tehnološko naprednega učenja. Mladi so danes bolj čustveno otopeli, manj klepetavi, živahni in družabni in manj navdušeni nad novimi izkušnjami ter izzivi. Starši in učitelji bi morali zelo kritično razmišljati o tem, katere dejavnosti in oblike dela so primerne zanje. Za kritičen um je na začetku praviloma dovolj pozorno opazovanje. Kot pravi dr. Bregant: »za srečo se igravimo kot otroci, za znanost in učenje pa pozorno opazujemo in raziskujemo naravo« [5].

## **2.2 POMANJKANJE GIBANJA**

Razgibana in ustvarjalna igra sprosti napetost, poleg tega se v čelnih režnjih možganov sprošča substanca BDNF (Brain Derived Neurotrophic Factor), ki omogoči nastanek povezav v možganih, ki pozneje v odrasli dobi omogočajo stabilnost in učinkovito spopadanje s stresom. Zlasti narava nam ponuja neizmerno možnosti za gibanje in raziskovanje tako okolice kot lastnega telesa [6].

Ni še povsem raziskano, a znanstveniki predpostavljajo, da lahko motorični reženj v možganih prevzame določene intelektualne funkcije, ki jih sicer v mirovanju opravljajo drugi centri. Dokazano je, da so gibalno spretnjši otroci zmožni hitrega usvajanja novih veščin, ki jim olajšajo kognitivni razvoj. Zato bi bilo dobro začeti uresničevati, kar vemo že dolgo, pravi dr. Gregor Stres s Fakultete za šport, namreč da bi se morali mladi med intelektualno dejavnostjo več gibati. Vseeno so naše šole po količini športnih dejavnosti v primerjavi s številnimi drugimi v vrhu [6].

Institucionalni šport se pri nas ni zmanjšal, drastično se je zmanjšala količina gibanja v prostem času. V raziskavah Fakultete za šport so ugotovili, da se mladi najmanj gibajo ob koncu tedna in med počitnicami. Starši se morajo zavedati, da družinski vzorec preživljanja prostega časa zelo pomembno vpliva na mladostnikovo kakovost življenja tudi v prihodnosti. Športne dejavnosti in dejavnosti v naravi so zamenjava za čas, preseden pred zasloni. Dr. Janko Strel, ki je zasnoval SLOfit – športno vzgojni karton, zaznava upad gibalne dejavnosti po 12. letu.

Mladostniki v času adolescence spremenijo zanimanja in življenjski slog, v katerega pogosto ni zajetega dovolj gibanja [6].

## 2.3 POMANJKANJE NARAVE

Strokovnjaki poudarjajo povezavo med gibalnim razvojem in težavami mladih na učnem in vedenjskem področju. Ob rojstvu ima otrok določeno število nevronov, ki pa med seboj še niso povezani. Za vzpostavitev povezav so najpomembnejši gibanje, doživljanje, učenje preko izkušenj in pogovorov [2].

Nevronska omrežja tvorijo v možganih spominske sisteme. Novi spomini in podatkovne baze nastajajo v procesu sinaptične plastičnosti, kar pomeni, da se povezave med nevroni spreminjajo. Nastajajo nove sinapse, uporabne povezave se krepijo, tiste, ki jih redkeje uporabljamo, pa slabijo ali izginejo. Možganska aktivnost torej določa strukturo možganov [7]. Človek se je evolucijsko razvijal, preizkušal in učil v naravi, vendar smo v modernih časih iz otrokovega razvoja naravno okolje skoraj izključili [2].

Šolski sistem kljub naglim spremembam v načinu življenja še vedno ohranja svojo statičnost. Šolski proces je večinoma zaprt v učilnico, učenec pa največkrat postavljen v vlogo poslušalca in bralca. S stališča učenja je narava najbolj inovativno učno okolje. Izkušnje, ki jih mladi dobijo ob doživljanju in opazovanju narave, so pomemben vir za učenje in razvoj.

Številne raziskave so potrdile pozitiven vpliv narave na socialni, čustveni, intelektualni in telesni razvoj mladih:

- Z gibanjem v naravi se poveča število povezav med nevroni, s tem pa postavljamo temelje učljivosti.
- Narava spodbuja radovednost, domišljijo in kreativnost. Radovednost je s stališča nevroznanosti zapleteno čustveno in miselno stanje, ki spremlja željo po učenju neznanega. Domišljija je zmožnost zamišljanja novih predstav in povezav ter je pomemben dejavnik inovativnosti in kreativnosti. Kreativnost je kognitivni dejavnik v mišljenju posameznika, ki izboljšuje in omogoča originalne rešitve pri življenjskih problemih.
- V naravi se pomirimo in blažimo negativne vplive vsakodnevnih stresnih situacij.
- Opazovanje v naravi poveča pozornost in koncentracijo. Pri učenju v naravi uporabljamo vsa čutila, kar krepi sposobnost opazovanja in zaznavanja.
- Gibanje, procesi in cikli v naravi v nas vzbudijo zanimanje za prihodnost.
- Narava je lahko neskončen vir stimulacij in motivacij, učno okolje, ki ponuja možnosti za kritično razmišljanje in reševanje problemov.
- Z gibanjem in bivanjem v naravi mladi postanejo samostojnejši, to pa vpliva tudi na njihovo samopodobo.
- Dejavnosti v naravi dokazano sproščajo agresijo, izboljšajo sposobnost samonadzora in vzpodbujajo medsebojno sodelovanje.
- Mladi, ki so v rednem stiku z naravo, razvijejo tudi večjo empatijo do nje, kar vpliva na njihovo kasnejše zavedanje in zavzemanje za ohranjanje narave [2].

Raziskovanje in gibanje v naravi je naša naravna danost. Oče razvojne psihologije Jean Piaget je otroštvo definiral kot čas, ko smo posebno motivirani za raziskovanje narave. Shepard pa je otroštvo opisal kot vkrcavanje na ladjo, pravzaprav na Noetovo barko, saj nanjo v otroštvu vkrcamo vse živali in rastline, z njimi odrinemo v odraslost, dozorimo in preživimo [8].

Ekopsihologija predpostavlja, da smo ljudje čustveno in duševno v ravnovesju le znotraj narave. Potrošniška družba in tehnološki napredek so nas odtegnili od tega. Prekinili so našo vez, pozornost in spoštovanje do narave in nas pahnili v svet anksioznosti, strahu, depresije, jeze in panike [8].

Edward O. Wilson je leta 1984 postavil hipotezo o biofiliji, ki opisuje človekovo naravno nagnjenje k povezovanju sebe in svojih spoznanj z naravo in naravnimi pojavi. Evolucijsko gledano temu lahko rečemo adaptivno učenje ali učenje s prilagajanjem, glede na izkušnje naših prednikov iz narave [8]. Pojem biofilija je uvedel psiholog Erich Fromm leta 1973, ko jo je opisal kot »strastno ljubezen do življenja in vsega živega, to je žeja po nadaljnji rasti, naj gre za osebo, rastlino, idejo ali družbeno skupino« [9].

### **3 ODMIK V NARAVO**

Zdi se, da se sploh ne zavedamo prepada med svetom, v katerem se je razvilo naše živčevje, in svetom, v kakršnem bivamo zdaj. V evoluciji smo 99,9 % časa prebili v naravi, zato je naša fiziologija naravnana nanjo in občutke ugodja lahko dosežemo le, če so naši ritmi usklajeni s tistimi v okolju [9].

Človek potrebuje odmik od sodobne tehnologije in drugih ugodnosti civilizacije v prvobitnost narave. Čas, ki ga preživimo v naravi, ni razkošje, ampak nujnost. Po zaslugi novodobnih tehnologij smo zatavali dlje od narave bolj kot katerakoli generacija pred nami. Obenem nas vse bolj bremenijo kronične težave, kot so debelost, depresivnost, osamljenost in tesnoba. Postali smo bolj razdražljivi, manj družabni, bolj narcistični, bolj raztreseni in kognitivno manj okretni. Razvili smo se v naravi, a smo se ji tako odtujili, da trpimo za posledicami njenega primanjkljaja. Narava v nas vzbuja občutek, ki v vseh ljudeh sproža najdragocenejše zadovoljstvo, občutek svobode [9].

Otroci, mladostniki in tudi odrasli preveč časa namenjamo opravilom na računalniku in pametnem telefonu, kar nas odtuja od narave in ljudi ter nas osiromaši čustev in izkušenj. Evolucijski raziskovalec E. O. Wilson meni, da so se človeški možgani in duševnost v koevoluciji z živalmi in rastlinami tako povezali z naravo, da brez njene prisotnosti in spodbud ne moremo preživeti. Zaradi neodgovornega in brezbržnega odnosa do nje nam torej ne grozijo le okoljske katastrofe. Depresije postajajo ena najpogostejših bolezni sodobnega človeka. Po mnenju psihologov s Harvarda je to posledica vse večje odtujenosti človeka od narave. Največje tveganje za človeka pri uničevanju narave je, da bo brez stika in doživljanja živih bitij duševno zakrnel. Z naravo admira tudi naše čustvovanje, zato bo o naši prihodnosti odločalo naše dojemanje narave.



Svet okrog sebe doživljamo s čutili, vendar mislimo v simbolih in prispodobah. Zato je pomembna psihološka vloga živih bitij, ki nam pomagajo pri soočanju z življenjskimi preizkušnjami, kot so bolečina, osamljenost in minljivost. V ciklu letnih časov in obnavljanja narave lahko človek najde dovolj prispodob za ponovno upanje. Ustvarjanje, obnavljanje, usklajevanje kot tudi propadanje in razkrojevanje poteka v vsej naravi in tudi v našem simbolnem notranjem svetu. Digitalni svet nas odtuja od pristnega stika z naravo in nas osiromaši za upanje [10].

#### 4 ŠOLA V NARAVI

Šola ni le prostor za podajanje učne snovi, saj so informacije na doseg klik. Njena pomembnejša vloga je seznaniti in usmerjati mlade v kritično mišljenje in zdrav življenjski slog. V šoli se mladi učijo spoznavati in obvladati sebe in življenje. Šola pomaga mlade pripraviti za življenje, za spopadanje s težavami in stresom, zato jim mora ponuditi različne izkušnje in jih povezati z naravo, ki dokazano pomirja in pomaga pri osredotočenosti, čuječnosti ter razvoju samonadzora. Dobri učitelji spodbujajo mlade k radovednemu raziskovanju narave. Pripravljajo jim vedno nove izzive in ustvarjajo vzdušje, ki je naklonjeno vprašanju.

Tudi na naši šoli se zavedamo pomena narave za dijake tako v smislu učenja kot tudi umirjanja in povezovanja v naravi. V ta namen jim ponujamo in pripravljamo različne aktivnosti v sklopu pouka, obveznih izbirnih vsebin in interesnih dejavnosti:

- biološke terenske vaje,
- biološki tabor na Debelem rtiču,
- razredni tabori na Kureščku,
- vivaristični krožek,
- naravoslovni krožek,
- ekološki krožek,
- čebelarski krožek.



**Slika 1:** Veterinarski tehniki na praksi pri bosanskih konjih v vasi Podkum. (Foto: J. Slatner)



**Slika 2:** »Botaniziranje« je priložnost za fotografski in naravoslovni krožek. (Foto: J. Slatner)

## 5 SKLEP

Naravo moramo ohraniti, ker smo narava. Vse življenje je prepleteno, ničesar ne moremo opazovati ločeno. Problem reševanja narave ni problem narave, ampak človeka. Prihodnost od nas zahteva zaskrbljujočo odgovornost kot temelj usode planeta in našega preživetja. Ljudje iščemo in potrebujemo naravo, ker smo v modernem digitalnem svetu izgubili del sebe [10]. Upoštevanje in spoštovanje narave ter drug drugega, iskanje ravnotežja med kvaliteto bivanja in ugodnostmi razvoja so naše naloge na osebni ravni in ravni celotne skupnosti. Da bi človeštvo svoje potratne, sebične in kratkoročne odločitve spremenilo, potrebujemo: samozavest tistih, ki naravo še razumejo in spoštujejo, znanje in nenehno učenje ter neusahljivo voljo za skupno dobro [11].

## 6 LITERATURA IN VIRI

- [1] U. Vilhar, "Narava kot terapevtsko orodje," v Zelena učna okolja: Prednosti učenja v naravi za otroke s posebnimi potrebami, N. Györek., ur. Kamnik: Inštitut za gozdno pedagogiko, 2018, str. 5.
- [2] N. Györek, "Zakaj naravna učna okolja?," v Zelena učna okolja: Prednosti učenja v naravi za otroke s posebnimi potrebami, N. Györek., ur. Kamnik: Inštitut za gozdno pedagogiko, 2018, str. 13–21.
- [3] STAkrog. (6. 3. 2018). Otroci namesto sedenja za računalnikom vsak dan v naravo. Dosegljivo: <https://krog.sta.si/2489841/otroci-namesto-sedenja-za-racunalnikom-vsak-dan-v-naravo> . [Dostopano: 12. 11. 2018].
- [4] M. Kovač, "Bodo pametni telefoni pojedli pisatelje?," Delo: Sobotna priloga, str. 24–25, 17. 11. 2018.
- [5] T. Bregant, (2016). "Učenje ni igra," Didakta, letnik 25 i. e. 26, št. 188, str. 26–33. Dosegljivo: <https://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:doc-0Z9266B9> . [Dostopano: 12. 11. 2018].
- [6] J. Zupančič Grašič, "Otroci se bolje učijo, če niso povsem pri miru," Delo, 16. 4. 2016. Dosegljivo: <https://www.delo.si/nedelo/otroci-se-bolje-ucijo-ce-niso-povsem-pri-miru.html> . [Dostopano: 12. 11. 2018].
- [7] T. Bregant, (30. 12. 2014). "Kaj pa šola," FamilyLab [Online]. Dosegljivo: <https://familylab.si/kaj-pa-sola/> . [Dostopano: 12. 11. 2018].

- [8] T. Bregant, (30. 12. 2014). "Pomen gibanja in raziskovanja za razvoj naših otrok," FamilyLab [Online]. Dosegljivo: <https://familylab.si/pomen-gibanja-in-raziskovanja-v-naravi-za-razvoj-nasih-otrok/> . [Dostopano: 12. 11. 2018].
- [9] F. Williams, "Narava zdravi in popravi: Zakaj narava pripomore, da smo srečnejši, ustvarjalnejši in bolj zdravi," Ljubljana: UMco, d. d., 2018.
- [10] A. Weber, "Čuteča narava", Ljubljana: Modrijan, 2011.
- [11] B. Anko, N. Bogataj, M. Mastnak, "Berilo o trajnosti," Ljubljana: Založba ACS, 2009. Dosegljivo: [https://www.acs.si/wp-content/uploads/2017/12/Berilo\\_o\\_trajnosti-povzetek.pdf](https://www.acs.si/wp-content/uploads/2017/12/Berilo_o_trajnosti-povzetek.pdf) . [Dostopano: 12. 11. 2018].

## PREHRANA, GIBANJE IN ZDRAVJE V OSNOVNI ŠOLI

### POVZETEK

Za prispevek v okviru tematskega sklopa Vzgoja in izobraževanje, in sicer v zvezi s prehrano, gibanjem in zdravjem v osnovni šoli, sem se odločila, saj že 25 let poučujem na isti osnovni šoli in skozi leta spremljam razvoj in spremembe vseh treh področij, prav tako sem istočasno mama trem osnovnošolkam na tej šoli. Težave, ki jih najbolj opažam pri učencih, so zagotovo predvsem povezane z življenjskim slogom, ki seveda vpliva na njihovo telesno, duševno in socialno zdravje. Vsak dan lahko opazujem, da se nezdrav način življenja osnovnošolcev kaže v nezdravem preživljanju prostega časa, premalo gibanja ter nezdravi prehrani, kar pa vodi do tega, da imajo učenci slabši učni uspeh, zelo nizko samopodobo in da se ne družijo z vrstniki ter ne razumejo s straši. Zato menim in zagovarjam, da je pomen vzgojno izobraževalnih procesov na zdravje otrok, zdrava prehrana v času odraščanja, prehrana v vzgojno izobraževalnih institucijah, pomen gibanja na vzgojo ključnega pomena v osnovni šoli. V prispevku prikazujem primer prakse, kako na naši šoli vzgajamo za zdrav način življenja in hkrati spodbujamo odgovornost do naravnega okolja, delujemo na promociji zdravega prehranjevanja, saj je le-ta nujno potrebna v fazi rasti in razvoja, spodbujamo gibalni razvoj in odgovornosti učencev in učenk za lastno zdravje in rdeča nit vseh aktivnosti je duševno zdravje, prehrana in gibanje. V zaključku prispevka bom navedla, kako se učenci ravno zaradi mnogih ponujenih aktivnosti v šoli zavedajo pomena zdravega prehranjevanja, pozitivnih učinkov zadostnega gibanja in tega, da je zdravje vrednota.

**KLJUČNE BESEDE:** prehrana, gibanje, zdravje, osnovna šola

## NUTRITION, PHYSICAL ACTIVITIES AND HEALTH IN PRIMARY SCHOOL

### ABSTRACT

I have decided for a contribution in the context of the thematic set of Upbringing and Education and in terms of nutrition, health and physical activities in primary school, since I have been teaching at the same primary school for 25 years and I have been monitoring the development and changes of all three areas, and also at the same time I am the mother of three primary school students at this school. The problems that I most notice with pupils are certainly connected with a lifestyle that naturally affects their physical, mental and social health. Every day I can observe that the unhealthy way of life of primary school pupils is reflected in unhealthy spending of free time, lack of exercise and unhealthy diet, which leads to the fact that pupils have less learning success, very low self-esteem and do not interact with their peers and do not understand with their parents. Therefore, I believe and urge that the importance of educational processes on children's health, healthy nutrition during adulthood, nutrition in educational institutions, the importance of moving to education, is the important key in elementary school. I present an example of the practice how we educate in our school for a healthy lifestyle while at the same time encouraging responsibility for the natural environment, we are working on the promotion of healthy eating, as it is essential in the growth and development phase, we encourage motor development and the responsibilities of pupils and students for your own health and the point of all activities is mental health, nutrition and physical activities. In the

conclusion, I will state how the pupils are aware of the importance of healthy eating, the positive effects of sufficient physical activities, and the fact that health is a value, due to the many activities offered at school.

**KEY WORDS: nutrition, physical activities, health, primary school**

## **1 UVOD**

V osnovni šoli se učenci naučijo osnov za zdravo prehranjevanje. Učitelji jih v skladu z uresničevanjem tega izobražujemo ter spodbujamo. Cilj v osnovni šoli je, da bi se učenci čim bolj zdravo prehranjevali in se razvili v zdrave odrasle osebe. Zagotovo lahko v šolskem okolju učence spodbujamo in usmerjamo v zdrav način prehranjevanja, saj se te vsebine skladajo tudi s cilji izobraževanja v osnovni šoli.

Izredno pomembno je tudi gibanje, ki je osnovna človekova potreba. Predvsem je redno in zadostno gibanje še posebej pomembno pri učencih v osnovni šoli, saj vpliva na njihov celostni razvoj, čeprav redno gibanje vsakemu človeku prinaša vrsto pozitivnih koristi skozi vsa starostna obdobja, saj varuje in krepi človekovo zdravje, tako telesno kot duševno. Samo gibanje pri otroku vpliva na razvoj in zdravje kosti ter sklepov, mišic, motoričnih sposobnosti in še na razvoj finomotoričnih sposobnosti, ki jih otrok potrebuje za pisanje in risanje (Zurc, 2008). Težava, ki se pojavlja dandanes je, da otroci ne obvladajo svojega telesa, s svojo podobo niso zadovoljni, kar slabo vpliva na njihovo samopodobo, samozavest in samostojnost. In cilj učiteljev v osnovni šoli je to spremeniti, saj verjamemo, da se bo učenec, ki bo precej gibalno aktiven, se bo prek tega tudi naučil, da so za doseganje uspeha potrebni odločnost, disciplina in odrekanje. Raziskave so tudi pokazale, da gibanje pozitivno vpliva tudi na razvoj kognitivnih sposobnosti, saj si otroci, ki se veliko gibljejo, hitreje in lažje zapomnijo novo snov, imajo boljšo sposobnost koncentracije, za šolsko delo porabijo manj časa kot drugi učenci in lažje sledijo pouku v šoli.

Svetovna zdravstvena organizacija (WHO, 1986) definira zdravje kot stanje popolnega telesnega, psihološkega in socialnega blagostanja. Zdravje torej ne pomeni samo odsotnosti bolezni, temveč tudi določeno stopnjo telesnega in duševnega razvoja ter socialne blaginje, kar je neizogibno vpeto med determinante oziroma določilnice zdravja (individualne, okoljske, družbene, institucionalne ...). In skrb za zdravje se mora pričeti že od samega začetka, saj se bo zdrav otrok in mladostnik razvil v zdravo odraslo osebo, ki bo v svojem popoldnevu in večeru lahko izkoristila ter razvila svoje potenciale in pomembno doprinesla k družbi.

## **2 PREHRANA, GIBANJE IN ZDRAVJE NA OSNOVNI ŠOLI SLADKI VRH**

Na OŠ Sladki Vrh, kjer poučujem že 25 let, vzgajamo za zdrav način življenja in spodbujamo odgovornosti do naravnega okolja, spodbujamo gibalni razvoj in odgovornost učencev in učenk za lastno zdravje. Vse to uresničujemo skozi obvezni program, program dejavnosti in razširjeni program, skozi projekte: Zdrava šola, Dan druženja in gibanja vseh generacij, Veter v laseh, skozi mednarodne igre šolarjev, tekmovanja, tabore in še z mnogimi drugimi dejavnostmi.

### **A) PREHRANA**

Med številnimi dejavniki, ki determinirajo zdravo prehrano, ima še posebno vlogo zadostno uživanje sadja in zelenjave. Nezadostno uživanje sadja in zelenjave se uvršča na visoko četrto mesto med pripisljivimi dejavniki tveganja za prezgodnjo umrljivost v EU regiji (WHO, 2002)

in na sedmo mesto v Sloveniji (WHO, 2005). Uživanje priporočenih količin sadja in zelenjave lahko pomembno prispeva k zvišanju hranilne vrednosti obrokov, vzdrževanju priporočene telesne teže ter preprečevanju nastanka nekaterih kroničnih nenalezljiv bolezni v kasnejšem življenjskem obdobju.

#### *Načrtovanje pri predmetih*

- gospodinjstvo, biologija 8. in 9. razred, naravoslovje 4. razred, kemija 9. razred
- izbirni predmeti: sodobna priprava hrane, načini prehranjevanja

#### *Načrtovanje pri dejavnostih*

- ure oddelčne skupnosti (5.–9. razreda tematsko obravnavane)
- podaljšano bivanje
- interesne dejavnosti in tekmovanja (diabetes)
- dnevi dejavnosti (6.–9. razreda: Tradicionalni slovenski zajtrk in skrb za zdravje)
- projektno delo (RaP: Kemija okoli nas, Preprečevanje odvisnosti, Vrtnarjenje, Zdrava prehrana)
- ekskurzije
- delavnice (Svetovni dan čebel)
- predavanja (diabetes)
- Eko šola
- Zdrava šola

#### *Obravnavane vsebine*

- priporočila zdrave prehrane
- načini prehranjevanja
- človekove potrebe po hranilni in energijski vrednosti
- živila na osnovi skupin živil
- spretnosti priprave in postrežbe hrane
- pripomočke in aparate pri pripravi in kuhanju hrane
- namizna posoda in pribor
- pogrinjki za različne priložnosti
- obnašanje pri jedi
- shranjevanje živil
- pravilen način dela z živili
- znaki zastupitev s hrano
- higiena pri delu in pri pripravi živil
- informacije, ki so na vsaki deklaraciji
- shujševalne diete in njihova škodljivost
- zobna preventiva
- pomen čebeljih proizvodov v prehrani

- pomen sadja in zelenjave v prehrani
- motnje hranjenja kot odgovor otrok na stiske
- vpliv debelosti na bolezni organizma
- integrirano pridelovanje sadja in zelenjave

*Dejavnosti za spodbujanje zdravega prehranjevanja:*

- vključevanje svežega sadja in zelenjave
- vključevanje sezonsko pridelanih živil na integriran način oz. sezonsko pridelana
- živila na ekološki način
- vzdrževanje ustreznega hranilnega in energijskega ravnovesja obrokov
- nudenje zadostnih količin pijač, predvsem zdravstveno ustrezne pitne vode
- med posameznimi obroki
- nudenje uravnoteženih brezmesnih obrokov
- nudenje dietne prehrane po zdravniških priporočilih
- priprava tradicionalnih slovenskih jedi (naravoslovni dan)
- priprava zelenjavnih namazov in sadnih napitkov za malico
- *Dejavnosti za spodbujanje kulturnega prehranjevanja*
- umirjeno in prijetno vzdušje
- estetsko urejen prostor
- način postrežbe
- higiena rok
- navodilo o osnovni kulturi lepega vedenja pri mizi
- navodilo o pravilnem umivanju rok
- pravilen odnos do hrane
- *Notranje spremljanje – najmanj enkrat letno preverjanje*
- stopnja zadovoljstva učencev in staršev s šolsko prehrano
- dejavnosti, s katerimi šola spodbuja zdravo prehranjevanje in kulturo prehranjevanja

V šolskem letu 2018/2019 bomo že drugo leto otrokom v šoli razdeljevali brezplačen obrok sadja in zelenjava ter mleka in mlečnih izdelkov v okviru ukrepov Evropske unije. S tem se želi v šolah ohranjati zdrave prehranske navade in vzpodbujati lokalne prehranske verige, ekološko kmetovanje ter trajnostno pridelavo. Financiranje proizvodov se bo zagotavljalo iz evropskih in državnih sredstev. Otroci bodo v okviru sheme v šoli do dvakrat tedensko zaužili dodaten obrok svežega sadja in zelenjave ter mleka in mlečnih izdelkov, s čimer bomo na šoli zagotovo izboljšali prehranske navade otrok in oceno zdravja otrok.

## **B) GIBANJE**

Smernice Svetovne zdravstvene organizacije, da bi dosegli koristi za svoje zdravje in razvoj, so, da bi se morali otroci in mladostniki gibati vsaj 60 minut na dan vse dni v tednu. Na gibanje otrok ima poleg družine pomemben vpliv šola, saj v tem okolju otroci in mladostniki preživijo



velik del dneva. Poleg ustaljenih oblik gibalne dejavnosti, kot so športna vzgoja, interesne dejavnosti, šola ponuja lahko še druge oblike in nekaj bi jih želela predstaviti.

### *Rap*

Gibanje in zdravje za dobro psihično in fizično počutje:

- ozaveščanje pomena telesnega in duševnega zdravja za dobro počutje in kakovostno življenje ter razumevanje pomena vsakodnevnega gibanja, zdrave prehrane in sprostitve
- oblikovanje pozitivnega odnosa, navad in aktivno vključevanje otrok v različne gibalne dejavnosti, razvijanje navad zdravega prehranjevanja, sodelovanje z drugimi ter varno in odgovorno ravnanje v okolju
- pridobivanje znanja o preventivnem ravnanju v skrbi za zdravje in varnost.

V okviru rednega pouka, oddelkov podaljšanega bivanja, interesnih dejavnosti in RAP želimo vsakemu učencu ponuditi 5 ur gibanja na teden.

### *Dan druženja in gibanja vseh generacij*

Projekt je namenjen širjenju vrednot športa, zdravja in ekologije. Mlade in starejše ozavešča o pomenu življenja in njegove kvalitete. Namen prireditve, ki hkrati poteka na številnih prizoriščih po vsej Sloveniji, je medgeneracijsko druženje, podprto z različnimi športnimi aktivnostmi, in sodelovanje z organizacijami in društvi v kraju, ki so jim te vrednote prav tako pomembne.

### *Veter v laseh*

Namen programa Veter v laseh, ki poteka v sodelovanju s Športno Unijo Slovenije in občino Šentilj je širiti ljubezen do športa ter predstaviti športno aktivnost kot zdrav in zabaven način preživljanja prostega časa in najboljšo protiutež vsem oblikam sodobnih zasvojenosti. Z različnimi športnimi aktivnostmi skušamo spodbuditi in usmeriti mlade in njihove družine v aktivno preživljanje prostega časa in redno športno udejstvovanje.

### *Mednarodne igre šolarjev*

Učenci občine Šentilj že vrsto let sodelujejo na slovenskih igrah šolarjev. V okviru mednarodnih iger smo občino Šentilj zastopali že v Grčiji (Patras, Atene), ZDA (Cleveland, San Francisco), na Tajskem (Bangkok), v Islandiji (Rejkjavik), Bahrainu (Manama), na Škotskem (Lanarkshire), Alkmaarju (Nizozemska) in Kaunas (Litva). Udeležili smo se tudi zimskih iger v Ufi (Rusija), Innsbruck (Avstrija) in Jeruzalem (Izrael). V tem šolskem letu bodo letne igre od 9. 7. do 13. 7. 2019 v Ufi (Rusija).

### *Športna tekmovanja*

Atletika ekipno 6.– 9.

Atletika posamično 6.– 9.

Atletika - otroška 1.– 6.

Badminton posamično 6.– 9.

Gimko 1.- 5.  
Košarka mlajše deklice 5.–7.  
Košarka mlajši dečki 5.–7.  
Košarka starejše deklice 8.– 9.  
Košarka starejši dečki 8.– 9.  
Kros 4.– 9.  
Nogomet mlajši dečki 5.–7.  
Nogomet starejši dečki 8.– 9.  
Odbojka 9.  
SMIŠ – slovenske igre šolarjev 7.– 9.  
Šah ekipno 1.– 9.  
Šah posamezno

Že od nekdaj predstavlja šport pomemben del življenja naše šole. Z možnostjo vadbe v različnih športnih panogah, v sodelovanju s športnimi klubi v kraju in udeležbo posameznikov in ekip na različnih tekmovanjih, poskušamo razvijati in oblikovati pozitivne vzorce športnega obnašanja, medsebojnega sodelovanja in sprejemanja drugačnosti. Učence navajamo na aktivno preživljanje prostega časa in jih usmerjamo v njim primerne športne dejavnosti. Ob koncu vsakega šolskega leta izberemo tudi športnika in športnico generacije, ki prejmeta posebno priznanje. Ponovno smo obudili tudi športno sodelovanje med šolami nekdanje občine Pesnica: učenci se bodo tako v mesecu novembru najprej pomerili v nogometu, marca bo sledilo tekmovanje v košarki, deklice pa se bodo srečale v januarju in se pomerile v odbojki. V aprilu 2019 bo šola gostila Mednarodno športno tekmovanje v košarki 3:3 za deklice.

### **C) ZDRAVJE**

Na naši šoli smo s pomočjo vodstva, učiteljev, učencev in staršev razvili vizijo zdravja, si določili prioriteta področja zdravja, cilje in vse skupaj vključiti v vzgojni načrt ter organizacijo dela. Vsebine zdravja in promocija zdravja se izvajajo po različnih poteh: preko učnega načrta z možnostjo medpredmetnega in kros-kurikularnega povezovanja, kjer je zelo pomembna ozaveščenost učiteljev glede vsebin zdravja (izobraževanja s tega področja, uporaba gradiv in priročnikov) ter aktivne oblike in metode dela, ki so bistveno gibalo ter spodbuda za sodelovalno vključevanje učencev v učni proces; druga pot je preko učnega načrta, kjer pridejo do izraza medsebojni odnosi, klima, pravila, ponudba interesnih dejavnosti, različni projekti in veliko drugih priložnosti, kjer lahko učenci pridobivajo pozitivne izkušnje s področja zdravja; tretja pot pa je krepitev sodelovanja z vsemi, ki lahko kakorkoli vplivajo na izboljšanje šolskega življenja na telesnem, duševnem, socialnem in okoljskem področju (tesnejše sodelovanje s starši, lokalno skupnostjo, zdravstvenimi in strokovnimi službami, nevladnimi organizacijami, posamezniki in drugimi ustanovami).

Osnovna šola mora po Zakonu o osnovni šoli sodelovati z zdravstvenimi zavodi pri izvajanju zdravstvenega varstva učencev, zlasti pri izvedbi obveznih zdravstvenih pregledov za otroke, vpisane v 1. razred, rednih sistematskih zdravstvenih pregledih v času šolanja in cepljenj. Namen je aktivni zdravstveni nadzor, odkrivanje zdravstvene problematike in svetovanje šolskim otrokom. Ob teh pregledih so učenci deležni zdravstvene vzgoje, ki jo izvede zdravnica.

V okviru pouka izvajamo za posamezne razrede še naslednje vsebine

1. razred: zdrave navade
2. razred: osebna higiena
3. razred: zdrav način življenja
4. razred: preprečevanje poškodb
5. razred: zasvojenost
6. razred: odraščanje
7. razred: pozitivna samopodoba in stres
8. razred: medosebni odnosi
9. razred: vzgoja za zdravo spolnost

Cilj zobozdravstvene vzgoje je razviti zobozdravstveno vzgojenost in prosvetljenost posameznika, poučiti varovanca o dejavnikih, škodljivih za ustno zdravje, motivirati posameznika, da bo aktivno sledil sodobni preventivi ter da bo razvil odnos in odgovornost do lastnega zdravja ustne votline. Zobozdravstveno vzgojno delo na šoli izvaja diplomirana medicinska sestra mesečno po predhodni najavi.

### **3 SKLEP**

Na naši šoli vsi spodbujamo zdrav način življenja, upoštevamo strpnost in drugačnost, ponujamo preventivne programe, različne oblike sodelovanja s starši, skrbimo za zdravo in kakovostno prehrano ter hidracijo. Glavni cilj je odzivanje na probleme v zvezi z zdravjem otrok in mladostnikov ter usmerjanje k razvojnim programom za promocijo zdravja na telesnem, duševnem, socialnem in okoljskem področju zdravja za učence, učitelje in starše. Skrbimo za telesno in duševno zdravje učencev, zaposlenih na naši šoli, staršev ter prebivalcev našega kraja. Zato izvajamo številne aktivnosti, s katerimi poudarjamo pomen zdravega načina prehranjevanja, pomena pitja vode, pomena skrbi za duševno zdravje, skrbimo za razvijanje pozitivne samopodobe vsakega učenca, za vsestranski razvoj dobrih medsebojnih odnosov med učenci, učitelji, starši, skrbimo bomo za izboljšanje šolskega okolja, povezujemo šolo, dom in lokalno skupnost, sodelujemo med šolo, družino in skupinami, organizacijami in posamezniki v lokalni skupnosti. Rdeča nit vseh aktivnosti je PREHRANA, GIBANJE IN ZDRAVJE.

### **4 LITERATURA IN VIRI**

[1] Drev, A., (2010). Odnos otrok in mladostnikov do gibanja. Izsledki fokusnih skupin. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS.

[2] Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health. WHO, 2004. Pridobljeno 12. 11. 2018 [http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy\\_english\\_web.pdf](http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_english_web.pdf)

[3] Završnik, J., in Pišot, R., (2007). 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.

- [4] Zorc, J., (2008). Biti najboljši: pomen gibalne aktivnosti za otrokov razvoj in šolsko uspešnost. Radovljica: Didakta.
- [5] Gabrijelčič Blenkuš, M., Gregorič, M., Turk Fajdiga, V. (2007). Prehranske navade, prehranski status ter odnos do prehranjevanja in prehranskega statusa. V: HBSC Slovenija 2006. Z zdravjem povezano vedenje v šolskem okolju. Poročilo o raziskavi. Ljubljana, Inštitut za varovanje zdravja RS: 204 str.
- [6] Gregorič, M. (2010). Analiza fokusnih skupin osnovnošolcev glede prehranjevanja. Poročilo v nastajanju. Ljubljana, Inštitutu za varovanje zdravja RS.
- [7] Koch, V., Kostanjevec, S. (2005). Nutrition education in Slovenia. *Aktuel Ernährungsmed* 3 (30): 130.
- [8] Weare, K., Gray, G., (2010). Izboljševanje duševnega zdravja. Pridobljeno 28. 10. 2018 s <http://www.zdravjevsoli.si/brosure/IzboljsevanjeDusevnegaZdravja.pdf>.

## VPLIV VZGOJNO IZOBRAŽEVALNIH DEJAVNOSTI NA ODGOVORNO RAVNANJE S HRANO IN ZAVRŽENO HRANO V ŠOLI

### POVZETEK

V potrošniški družbi smo nagnjeni k pretiranemu nakupovanju in kopičenju hrane. Pogosto se v vsakdanjem življenju dogaja, da smo neodgovorni potrošniki in zavržemo prevelike količine hrane. Kljub temu, da se zavedamo dejstva, da v svetu še vedno preveč ljudi živi v pomanjkanju. Opaziti je, da tudi v vzgojno izobraževalnih ustanovah zavržemo prevelike količine hrane in da mlajše generacije otrok nimajo ustreznega odnosa do ravnanja s hrano. Namen prispevka je prikazati vlogo izobraževalnega projekta, ki ozavešča in izobražuje mlade o odgovornem ravnanju s hrano in z zavrženo hrano. V sklopu programa Eko šola smo z različnimi dejavnostmi v okviru projekta *Hrana ni za tjavendan* želeli zmanjšati in preprečiti nastajanje zavržene hrane pri šolski malici in kosilu. Mlade ozaveščamo o pomenu odgovornega ravnanja s hrano z različnimi pristopi. Uvedli smo dneve brez zavržene hrane, kjer je bilo ugotovljeno, da je ob dnevih merjenja zavržene hrane res manj. Razlogi, zakaj prihaja do toliko zavržene hrane so različni in so predstavljeni v prispevku. Spodbujamo praktično uporabno vrednost neporabljene hrane tako, da učenci načrtujejo nove jedi iz ostankov hrane. Z ozaveščevalnimi gesli spodbujamo k bontonu pri jedi in pomenu lokalno pridelane hrane. Učenci sodelujejo pri načrtovanju prehrane na šoli, saj imajo možnost predlagati jedi za šolski jedilnik ter vrednotiti šolsko prehrano. Naš cilj je, da skupaj pridemo do uporabnih rešitev, saj je pomembno, da s hrano ravnajo odgovorno in spoštljivo. S tem ko ustvarimo manj odpadne hrane v šoli in tudi doma, pa skrbimo za okolje, v katerem živimo. Kajti zdrav in primeren odnos do hrane je dobra popotnica za življenje vsakega posameznika.

**KLJUČNE BESEDE:** šolska malica, prehrana otrok, bonton pri jedi, zavržena hrana, reciklirana hrana

## THE EFFECT OF EDUCATIONAL ACTIVITIES ON RESPONSIBLE ACTING WITH FOOD AND WASTED FOOD IN SCHOOL

### ABSTRACT

In the consumer society people are lean to exaggerated shopping and accumulation of food. It is often in life, that we are all irresponsible consumers and that we are wasting a lot of food. Nevertheless we are all aware of the fact, that too many people in the world do not have enough food. We also notice, that in our educational institutions too much food is renounced and that the youngest generations do not have appropriate manners to food. The main goal of this article is, to show up the role of the educational project, which is making young people aware and educate them about dealing with food and with wasted food. In school project Eko šola we wanted with different activities in the project *Hrana ni za tjavendan*, to reduce and to prevent the formation of wasted food in school lunch. We wanted to make students aware about responsible acting with food with different approaches. For this case we are planning days without wasted food and we found out, that there is less wasted food on the measured days. This article shows different causes for so much wasted food in our school. We wanted to promote practical use of not wasted food so, that we encouraged students to plan some new dishes from wasted food. We encouraged students with slogans to eat responsibly and slogans for local food. We integrated students to plan our school meals and to value school food. Our goal is, to achieve useful solutions together, because it is important that we act responsible with our food. If we produce less wasted food in our school and at home, we are considerate to our environment. Because only healthy and responsible acting with food is a good travel ration for every human being.

**KEY WORDS:** school lunch, children meal, table manners, wasted food, recycled food

## 1 UVOD

V preteklosti so imeli ljudje do hrane popolnoma drugačen odnos, saj so si večino stvari pridelali sami. Videli so delo in trud, ki je bil vložen v pripravo hrane. Ko hrano kupujemo v trgovinah, ne ustvarimo takšnega odnosa do nje in jo z večjo lahkoto tudi zavržemo. V preteklosti je niso toliko zavrgli, saj če družina ni vsega pojedla, je shranila hrano do naslednjega obroka ali pa je z ostanki nahranila živali. Pogosto je iz ostankov nastala tudi kakšna nova jed. O posledicah zavržene hrane premalo razmišljamo. Zato je ključno, da že otroke in seveda tudi odrasle ozaveščamo o tem, kako pomembne so poti pri nastajanju živil in kaj se zgodi s hrano, ki ostane. V šolah z različnimi predavanji in delavnicami otroke in starše ozaveščamo o pomenu hrane. Skupaj ugotavljamo, da imajo otroci slabe prehranske navade in neustrezen odnos do hrane. Kar pa vpliva na zdravje in na okolje. Zato je nujno ozaveščanje. K zmanjšanju količin zavržene hrane lahko prispevamo vsi. Iz teh razlogov smo se pred štirimi leti odločili pristopiti k projektu *Hrana ni za tjavendan*. V prispevku so predstavljeni primeri različnih aktivnosti, ki so bili izvedeni v okviru projekta. Kot vzgojno izobraževalna ustanova si želimo, da bi z izbranimi aktivnostmi vzpostavili bolj zdrav odnos do hrane.

## 2 ODNOS DO HRANE

### A) TEORETIČNA IZHODIŠČA O RAVNANJU S HRANO

Prebivalstvo sveta naglo narašča. Vse te množice prebivalcev je treba nahraniti, kar pa povzroča eno od največjih skrbi na planetu. Po zadnjih podatkih je vsak osmi prebivalec Zemlje lačen, vsak tretji trpi zaradi pomanjkanja hrane in to kljub temu, da gre za zdaj še za zadostno proizvodnjo hrane. Po ocenah Evropske okoljske agencije se vsako leto zavrže tretjina pridelane hrane. Eden od vzrokov, da se to dogaja, je tudi nespoštljiv odnos do hrane [1].

Problematika zavržene hrane je večplastna in se odvija prav na vseh področjih, od njenega nastajanja v kmetijstvu, živilskopredelovalni industriji, trgovinah in v gospodinjstvih. Tudi v okviru Evropske unije se v zadnjih letih čedalje bolj usmerjajo k potrošnikom, da bi poglobili njihovo zavedanje o zavrženi hrani. SURS je v okviru mednarodnega projekta izdelal metodologijo in postavil temelje za statistično spremljanje odpadne hrane v Sloveniji. Rezultate je zbral, obdelal in objavil v publikaciji *Hrana med odpadki*. Uradne definicije za odpadno hrano ni. Med odpadno hrano štejemo vsa surova ali obdelana živila in ostanke teh živil, ki se izgubijo pred pripravo hrane, med njo, ali po njej in pri uživanju hrane, vključno s hrano, ki se zavrže med proizvodnjo, distribucijo, prodajo in izvajanjem storitev, povezanih s hrano. [2]. Vsako leto se po svetu zavrže 1,3 bilijone ton »še užitne« hrane. V Evropi zavržemo 207 milijonov ton hrane, največ na območju Azije, kar 449 milijonov ton. Povprečni Evropejec zavrže 123 kg hrane oz. 16 % vse hrane, ki doseže potrošnike. 80 % zavržkom te hrane (97 kg) bi se bilo mogoče izogniti. Na ravni EU zavržemo 47 milijonov ton hrane, kateri bi se lahko izognili. Po ocenah bi se lahko povprečen Evropejec izognil med 45 in 153 kg zavržene hrane letno. Slovenija je po količini odpadne hrane v EU na 20. mestu [1]. Količina odpadne hrane se v zadnjih treh letih povečuje. Leta 2015 je vsak prebivalec Slovenije zavržel povprečno 73 kg hrane ali 14 % več kot v letu 2013. To znaša približno 150 000 ton hrane. Toliko kilogramov se zavrže v celotni verigi proizvodnje, v povprečnem gospodinjstvu pa smo odgovorni za približno tretjino zavržkov, kar znese okoli 24 kilogramov na prebivalca. Odpadna hrana je okoli 3 %

celotne količine vseh odpadkov in okoli 22 % celotne količine bioloških odpadkov, ki nastanejo v Sloveniji. Največ odpadne hrane se predela anaerobno (v bioplinarnah) in sicer 60 000 ton v letu 2015. Užitni del odpadne hrane je v zadnjih treh letih znašal po ocenah vsako leto povprečno 36 %, neužitni del (olupki, kosti in drugo) pa 64 %. Največ odpadne hrane je leta 2015 nastalo v osrednjeslovenski (91 kg) in pomurski statistični regiji (85 kg). V gostilnah in drugih ustanovah, kjer strežejo hrano, kot so šole, vrtci, bolnišnice, domovi za ostarele itd. nastane v povprečju 19 % vse odpadne hrane. Količina odpadne hrane se je v zadnjih treh letih začela zmanjševati v gostilnah, medtem ko se je v drugih ustanovah nekoliko povečala. [1].

### **3 PROJEKT HRANA NI ZA TJAVENDAN**

#### **A) NAMEN IN CILJI PROJEKTA**

Naša ustanova je vključena v mednarodno uveljavljen program Eko šola. Gre za program celostne okoljske vzgoje in izobraževanja, ki je namenjen spodbujanju in dvigu zavesti o trajnostnem razvoju med učenci skozi njihov vzgojno izobraževalni program ter skozi aktivno udejstvovanje v lokalni skupnosti in širše. Osnovno načelo programa je, da bodo otroci kmalu v prihodnosti vplivali in sprejemali pomembne odločitve na vseh ravneh našega življenja. Skozi dejavnosti postajajo ambasadorji za uresničevanje trajnostnega razvoja, vplivajo na obnašanje odraslih ter spreminjajo tudi vzorce njihovega ravnanja. [3].

Že četrto leto zapored podjetje Lidl Slovenija skupaj s programom Eko šola in v okviru svoje trajnostne pobude *Ustvarimo boljši svet* izvaja projekt *Hrana ni za tjavendan*. Namenjen je ozaveščanju o zmanjševanju ter preprečevanju nastanka zavržene hrane in spodbujanju praktične uporabe neporabljenih prehranskih izdelkov. Število sodelujočih šol vsako leto narašča. V šolskem letu 2018/2019 jih je sodelovalo že 96, od tega 32 vrtcev, 49 osnovnih šol in 15 srednjih šol [4]. V kategoriji druga in tretja triada smo v tem letu prejeli nagrado za 3. mesto. Tudi v podjetju Lidl skrbijo, da je zavržene hrane čim manj, tako da skrbno načrtujejo logistične poti, do različnih dobrodelnih aktivnosti. V projektu ustanova oblikuje skupino ali več skupin učencev, ki jih vodi mentor, vključuje se lahko tudi osebje iz kuhinje.

Cilji projekta so: zmanjšati in preprečiti nastajanje zavržene hrane doma in v šoli (hrana ni in ne sme biti odpadke); spodbuditi praktično uporabo neporabljene hrane in prikazati pravilen način shranjevanja prehranskih izdelkov (kuharski mojster ni tisti, ki dobro kuha ter ustvarja veliko odpadkov, temveč tisti, ki premišljeno nakupuje in uporabi vse sestavine); pravilno reciklirati in odlagati ostanke hrane (kompostiranje in ločeno odlaganje v zabojnik za ekološke odpadke); povečati zavedanje o odgovornem ravnanju s hrano; skrbeti in krepiti izobraževanje o odgovornem ravnanju s hrano in zavrženo hrano; z izvajanjem različnih aktivnosti na temo zmanjševanja zavržene hrane po korakih priti do uporabnih rešitev na sistemski in ozaveščevalni ravni [5].

#### **B) IZVEDENE AKTIVNOSTI V OKVIRU PROJEKTA**

Naša šola se je vključila v projekt *Hrana ni za tjavendan* v šolskem letu 2014/2015. Že pred tem smo izvajali različne aktivnosti za razvijanje ustreznega odnosa do hrane ( minutke za zdravje-nasveti za zdravo prehranjevanje, ankete o prehranjevalnih navadah, nasveti za izboljšanje kulture prehranjevanja in drugo). Aktivnosti načrtujemo v jesenskem obdobju in jih razporedimo po mesecih glede na starostno obdobje učencev. Vključujemo vse učence na šoli.



Nekatere vsebine in aktivnosti vključujemo v dneve dejavnosti, druge se izvajajo v okviru pouka (gospodinjstvo, naravoslovje, geografija, DKE ) ali jih izvajamo pri razrednih urah ali interesnih dejavnostih. Učenci raziskujejo probleme odpadne hrane v svetu, revščino in lakoto v svetu ter pomen lokalno pridelane hrane. V okviru pomembnejših spominskih dni ozaveščamo z izdelavo plakatov. Ob svetovnem dnevu hrane smo izdelali ozaveščevalni plakat o pomenu hrane. S plakati obeležujemo še druge pomembne mednarodne dneve (svetovni dan okolja, dan Zemlje, dan človekovih pravic, dan boja proti revščini, dan vode, dan zdravja in druge). Aktivnosti povezujemo tudi z vseslovenskim projektom *Tradicionalni slovenski zajtrk*, saj se projekta povežeta in stremita k podobnim ciljem. O aktivnostih poročamo v šolskem eko kotičku ter na spletni strani šole. Med izvedenimi aktivnostmi bi izpostavili tiste, ki so se izkazale za najbolj učinkovite:

### ➤ **Dnevnik zavržene hrane**

Dnevnik zavržene hrane so izpolnjevale skupine učencev (4-5 učencev). V opazovalnem tednu so pozorno spremljali vse obroke v šoli in svoj odnos do prehranjevanja ter do ravnanja s hrano. Prišli so do zanimivih ugotovitev glede nastajanja odpadne hrane (ne marajo določene sestavine, hrana jim ni okusna, prevelika količina). Dejavnost bo nadgrajena, saj bodo učenci s pomočjo dnevnika, z junakoma *Kuhlo* in *Polentnikom*, raziskovali kaj se dogaja s hrano, ki jo zavržejo doma. Ob koncu bodo skupaj z družino zapisali družinsko zavezo za zmanjševanje zavržene hrane.

### ➤ **Dan brez zavržene hrane**

O dnevu brez zavržene hrane učence opozorimo v eko kotičku s posebnim plakatom in napisom v jedilnici. Pred obrokom pripravimo krajši nagovor. Ob določenih dnevih se vsi s skupnimi močmi trudimo, da na tisti dan ne zavržemo hrane. Ob tem izvajamo dejavnosti, ki so usmerjene k raziskovanju problematike zavržene hrane, načrtovanju jedilnika, izdelavi koledarja uporabe sezonskih živil oziroma jedi in podobno. Dan brez zavržene hrane izvedemo dvakrat do trikrat letno. Merimo količine zavržene hrane pri malici in kosilu (Slika 1). Na količino zavržene hrane vpliva več dejavnikov: prehranjevalne navade učencev; nekateri učenci ne poskusijo živil, ki jih še niso jedli, si jih pa vzamejo; vrsta obroka; počutje učencev; okus določenih živil (sestavina, ki je ne marajo, hladna hrana, neokusna priprava). Na hodniku s piktogrami prikažemo uspešnost razredov in količine zavržene hrane. Ugotovljeno je bilo, da je v času meritev zavržene hrane manj. Vendar je te hrane manj predvsem zato, ker učenci določene hrane ta dan niti niso vzeli ali pa so jo dali kateremu od sošolcev. Po vsakem dnevu brez zavržene hrane izvedemo razgovor z učenci. Kljub temu, da oni hrane niso vzeli, bo le ta pripravljena hrana postala zavržena hrana. Morda sošolec, ki sicer rad je določeno hrano, le te ne potrebuje v večjih količinah. Občasno si nekateri učenci vzamejo določeno živilo tudi za kasnejši čas ( na primer sadje, pogača ), ter ga pojedjo v času podaljšanega bivanja. Med odpadki konča največ zelenjave, juh in različnih prilog (na primer kus kus, riž in drugo). Ugotavljamo, da je aktivnost odlično motivacijsko sredstvo za vzdrževanje in ohranjanje ustreznega odnosa

do hrane. Z nenajavljenimi meritvami zavržene hrane bomo nadaljevali in jih izvajali večkrat na leto.

### ➤ **Izdelava ozaveščevalnih gesel**

Med letom učenci izdelujejo različna ozaveščevalna gesla ali slogane za spodbujanje raznolike prehrane, za lepše obnašanje v šolski jedilnici in za manj zavržene hrane. Predstavijo jih v eko kotičku ali pa jih prilepijo na vidna mesta v šolski jedilnici, na primer dejstva o zavrženi hrani na prostoru, kjer oddajajo pladnje (Slika 2). Z napisi spodbujamo, da si naj vzamejo toliko hrane, kot menijo, da je bodo pojedli in da se naj potem vrnejo po več. Opaziti je, da učenci prebirajo zapise, da nanje opozarjajo, a je kljub temu izgradnja ustreznega odnosa do hrane dolgotrajen proces, ki zahteva vztrajnost.



**Slika 1:** Merjenje količine zavržene hrane in pohvala razredu z najmanj zavržene hrane.



**Slika 2:** Za manj zavržene hrane učenci sestavijo ozaveščevalna gesla.

### ➤ **Anketa o šolski malici in kosilu**

V okviru dneva brez zavržene hrane so učenci reševali anketo o malici in kosilu tistega dne. Večini učencev so malice všeč. Na to, da učenci niso pojedli dela malice je vplivalo več različnih dejavnikov, kar smo tudi predstavili na plakatu. Podobno smo ugotavljali glede kosil. Nekateri so izrazili nezadovoljstvo zaradi glasnega pogovarjanja med jedjo. V splošnem veliko učencev ne je juhe oziroma solate. Pogosto pri obroku jedo kruh, kljub prilogam. Izvedli smo primerjavo med ugotovitvami v lanskem in letošnjem šolskem letu in jih prikazali na plakatu. Vzroki za zavrženo hrano so različni: prevelike porcije, določene hrane ne jedo doma in je ne poznajo, so bili že siti, niso lačni, določene sestavine jedi ne marajo, ni dovolj okusno pripravljena, se s tem postavljajo pred vrstniki in podobno.

### ➤ **Sodelovanje učencev pri načrtovanju jedilnikov; izbira top malice in top kosila ter kuhlini nasveti**

Učenci so izvedli intervju s kuharjem in z organizatorjem šolske kuhinje. Pregledali so šolske jedilnike po mesecih. V manjših skupinah so izbirali najboljše okusne in zdrave malice, najboljša kosila ter »malico, ki je out« in »kosilo, ki je out« (Slika 3). Skupina učenk 5. razreda je izdelala *Top kuhlo*, lutko iz kuhalnice, po lastni zamisli (Slika 4). Njena naloga je bila, da nagovori in spodbudi učence pri izbiri top kosila in top malice. Vsak razred je lahko oddal svoj

predlog v kuhlino škatlo. Tudi v okviru anketiranja ob dnevu brez zavržene hrane so nastali zanimivi predlogi malic. Tako je bila na primer največkrat zaželena malica v lanskem šolskem letu ocvirkov namaz, najbolj zaželeno kosilo pa ocvrti lignji.



**Slika 3:** Z analizo šolskega jedilnika do top malice in kosila.



**Slika 4:** Top kuhla kot pomočnica pri idejah za ustrezno ravnanje s hrano.

Top kuhli bomo dodali žep, v katerem bodo posamezne skupine prispevale različne ideje: recepte starih jedi, nasvete glede prehranjevanja, opažanja glede bontona pri jedi, in ozaveščevalna gesla. Učenci bodo lahko dodajali svoje risbe, fotografije, komentarje in rešitve problemov. Sodelovanje pri analizi in načrtovanju jedilnikov je za učence zanimiv izziv, saj jim s tem ponudimo možnost soodločanja o pomembni tematiki, ki se tiče življenja in dela na šoli.

#### ➤ **Delavnica »Od kod izvira hrana«**

V učilnici smo pripravili trgovino z različnimi živili. Učenci so se v skupinah podali na odhod v »trgovino«, kjer so si po lastni izbiri izbrali štiri različna živila oziroma izdelke. S pomočjo zapisov na živilih so ugotavljali od kod so prišla izbrana živila. Izbrana živila so narisali na kartončke. Na velik pano so zalepili zemljevid sveta, vanj so prilepili živilo in potegnili puščico na zemljevidu do države od kod je živilo izhajalo. V tabeli so označili živila, ki prihajajo iz Slovenije in živila, ki prihajajo iz drugih držav. Ugotovljeno je bilo, da veliko živil prihaja od zelo daleč. Spoznali smo, kako dolgo pot so morala prepotovati. Eden od razlogov za uporabo takih živil je ta, da v Sloveniji nekaterih rastlin ne moremo pridelati in jih uvozimo. Ob koncu so učenci ugotavljali prednosti in slabosti živil iz Slovenije v primerjavi z živilami od drugod. Učenci se zavedajo pomena lokalno pridelane hrane in njene prednosti v primerjavi s hrano, ki prepotuje dolge razdalje.

#### ➤ **Skupna tematska razredna ura na dan tradicionalnega slovenskega zajtrka**

Skupno tematsko razredno uro smo izvedli za učence od 6. do 9. razreda v šolski jedilnici (Slika 5). Najprej so učenci predstavili namen in cilje tradicionalnega slovenskega zajtrka ter dneva slovenske hrane. Poudarili so, da je pomembno, da hrana pride s slovenskih kmetij. Dan slovenske hrane ima namen izobraževati, obveščati in ozaveščati o preprečevanju nastajanja odpadkov, o pravilnem ravnanju z odpadki, ki nastajajo pri vsakodnevnih dejavnostih,

racionalnem ravnanju z embalažo in tudi o zmanjševanju količin zavržene hrane. Koordinatorica projekta je predstavila opravljene aktivnosti v okviru projekta *Hrana ni za tjavendan* (Slika 6). Predstavljen je bil pomen zmanjševanja količin zavržene hrane in možnosti, ki jih prinaša natečaj Reciklirana kuharija. S *Kuhlinimi nasveti* so učenci predstavili napotke o načinih ravnanja s hrano, ki ostaja v gospodinjstvih in bi bila lahko še uporabna. Učenci so predstavili še smernice za zdrav način prehranjevanja, s poudarkom na zdravem zajtrku. V zadnjem delu razredne ure smo opravili tradicionalni slovenski zajtrk. Ob tem smo poudarili, da je bil to za nas tudi dan brez zavržene hrane, zato smo se trudili zajtrk tudi v celoti pojesti. V razgovoru z učenci in zaposlenimi je bilo ugotovljeno, da je bila ta skupna razredna ura vsem zelo zanimiva.



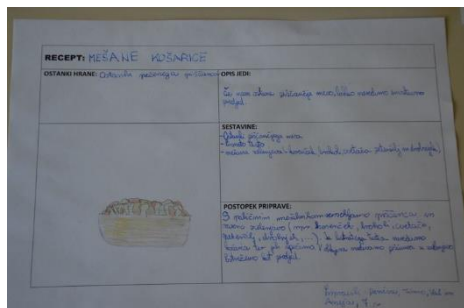
**Slika 5:** Razredi se predstavijo s posameznimi aktivnostmi.



**Slika 6:** Predstavitev projekta in načrtovanje aktivnosti z učenci.

### ➤ Sodelovanje na natečaju Reciklirana kuharija

V okviru dneva dejavnosti Tradicionalni slovenski zajtrk smo izvedli delavnico za vse učence predmetne stopnje na temo recikliranja hrane. Učenci so poprosili svoje stare starše in starše, da jim pripovedujejo o jedeh, ki so jih nekoč pripravljali iz ostankov hrane. S pomočjo literature so učenci ugotavljali glavna dejstva o zavrženi hrani v svetu nato pa razmišljali o načinih zmanjševanja količin te zavržene hrane. Ena od možnosti je, da ostanke hrane uporabimo tudi pri pripravi novih jedi. V skupinah so si izmenjali predloge od doma in jih zapisali na plakatni papir, ob tem pa razmišljali, kaj vse lahko iz teh sestavin pripravimo. Pri pripravi so uporabili različne kuharske knjige. Načrtovali so inovativne načine ponovne uporabe živil in kreirali zelo okusne nove jedi. Učenci 6. razreda so eno od jedi tudi praktično pripravili. V knjižici recikliranih receptov so nastale nove izvirne jedi, med njimi: ajdova parada, mešane košarice, zavita Slovenija od včeraj in drugi. Izbrali smo najbolj inovativne jedi iz posamezne starostne skupine in jih poslali na natečaj *Reciklirana kuharija*. Recept za mešane košarice je prejel tretjo nagrado (Slika 7) in se uvrstil v zbirko zmagovalnih receptov podjetja *Lidl*, *Reciklirana kuharija* (Slika 8), nad katero so bili učenci navdušeni. Učenci so predlagali, da bi lahko vsak razred izbral eno sestavino, izdelal predlog recikliranega recepta in ga tudi praktično pripravil.



**Slika 7:** Recikliran recept Mešana košarice, ki je prejel tretjo nagrado podjetja *Lidl*.



**Slika 8:** Recept Mešana košarice, kot je bil objavljen v knjižici *Reciklirana kuharija*.

## D) VLOGA RAZLIČNIH AKTIVNOSTI PRI ZMANJŠEVANJU KOLIČIN ZAVRŽENE HRANE

Vzgojno izobraževalne dejavnosti s katerimi spodbujamo kulturo prehranjevanja so postale del programa Eko šole in del ozaveščevalnih aktivnosti na šoli. Opaziti je, da imajo izjemno pomembno vlogo na šoli in da bomo z vztrajnostjo lahko dosegli izboljšave pri odnosu do hrane. Za najbolj učinkovito se je izkazalo nenapovedano merjenje količin zavržene hrane ob dnevih brez zavržene hrane. Takrat se res poje več hrane in se je odvrže bistveno manj kot sicer. Način zbiranja zavržene hrane na šoli se pred in po izvedbi projekta ni bistveno spremenil. Vsakodnevno opazujejo ravnanje s hrano med obroki tudi dežurni učitelji. Izredno pozitiven vpliv je imela tudi opazovalna akcija učenek ob dnevu brez zavržene hrane. Učenke so imele okrog vratu ozaveščevalni napis in so skrbele za red v jedilnici in kontrolirale količine zavržene hrane. Videti je bilo, da so učenci ta dan zaužili hrano bolj mirno in so se bolj zavedali dejstva, da se hrane res ne meče stran.

Na hodniku smo izobesili ozaveščevalna gesla, ki jih učenci vedno znova imajo možnost prebirati. Opaziti je, da jih tudi na ta način bolje upoštevajo, saj se medsebojno spodbujajo k upoštevanju pravil. Novosti zdrave prehrane na šolskem jedilniku niso ravno najbolj sprejete s strani učencev. Spodbujamo jih, da hrano ki je ne poznajo, vsaj pokusijo. Skupaj s starši moramo doseči, da bodo otroci vsak dan jedli raznoliko hrano, da jim potem hrana v šoli ne bo tako »tuja«. Tudi v prihodnje bomo učence vključevali k načrtovanju jedilnikov in jih spodbujali, da razmišljajo o kulturi obnašanja med jedjo. Opaziti je, da se kultura prehranjevanja počasi izboljšuje. Želimo si, da vsak posameznik po najboljših močeh prispeva k bolj kulturnemu uživanju hrane. Sproti spremljamo in analiziramo šolske jedilnike, tudi z vključevanjem predlogov učencev. Učence na razredni stopnji je zelo pritegnila kuhla, na predmetni stopnji pa reciklirana kuharija, zato bomo z aktivnostmi nadaljevali.

Oblikovali smo priporočila za zmanjševanje zavržene oziroma odpadne hrane, ki smo jih izobesili v eko koticu: če učenec določene hrane ne mara, naj pove kuharskemu osebju, da želi manjšo porcijo, ali pa naj določene hrane ne vzame; poskušajmo tudi nepoznane in nove vrste jedi; pomembno je spreminjanje prehranskih navad najprej doma, v okviru družin; potrebno je opraviti razgovor o bontonu pri prehranjevanju, o zdravem načinu prehranjevanja in ukrepih za zmanjševanju odpadne hrane; pomembno je vključevanje učencev v analize jedilnikov in k zbiranju predlogov za zdravo šolsko malico in kosilo; hrana ni in ne sme biti odpadek, zato naj gre stran čim manj ali nič hrane.

## 4 SKLEP

Eden od najpomembnejših ciljev v ustanovah bi moral biti preprečevanje nastajanja odpadne hrane. K temu prispevajo okoljski, ekonomski in humanitarni razlogi. Cilj tovrstnih projektov, kot je *Hrana ni za tjavendan*, je vplivati na izboljšanje odnosa do hrane, varovanja okolja in zdravja ljudi. Eden od glavnih vzrokov za to, da zavržemo veliko hrane, je naš neustrezen odnos do nje. Z različnimi aktivnostmi iščemo rešitve, da bi ustvarili čim manj odpadne hrane doma in v šoli. Učinki so vidni, predvsem ob dnevih brez zavržene hrane, z izboljšanjem kulture prehranjevanja, z reciklirano kuharijo in z zanimivimi opazovalnimi aktivnostmi. Naš cilj je, da ozavestimo mlade, da je pomembno, da s hrano ravnajo odgovorno in spoštljivo najprej doma, v svojih družinah, potem pa tudi v šoli. Že z majhnimi spremembami lahko tudi v ustanovah zmanjšamo količine zavržene hrane in storimo nekaj dobrega zase, za okolje in za družbo.

## 5 LITERATURA IN VIRI

[1] Hrana med odpadki, Publikacija Statističnega urada RS, Ljubljana, 2016, dostopno na: [https://www.stat.si/dokument/9173/hrana\\_med\\_odpadki.pdf](https://www.stat.si/dokument/9173/hrana_med_odpadki.pdf), 5.10.2018.

[2] Odpadna hrana, dostopno na: [http://www.mop.gov.si/si/delovna\\_podrocja/odpadki/odpadna\\_hrana/](http://www.mop.gov.si/si/delovna_podrocja/odpadki/odpadna_hrana/), 5.10.2018.

[3] Eko šola kot način življenja, dostopno na: <https://ekosola.si/predstavitev-ekosole/>, 14.10.2018.

[4] Gradivo projekta Hrana ni za tjavendan za mentorje, Eko šola, 2016.

[5] Aktivnosti projekta Hrana ni za tjavendan v šolskem letu 2018/2019, dostopno na: <https://ekosola.si/pf/hrana-ni-za-tjavendan/12.10.2018>.

## **POUK V GOZDU**

### **POVZETEK**

Otroci v današnjem času tako doma kot v šoli veliko časa preživijo v sedečem položaju ob igranju igrice, pisanju domačih nalog, učenju, ... Starši v hitrem tempu življenja velikokrat nimajo časa z otroki v naravo, na travnik ali v gozd. V prispevku želimo izpostaviti, kako pomen bivanja v naravi vpliva na fizično in psihično zdravje ter spodbuja otrokov gibalni in kognitivni razvoj in kakšno vlogo imamo pri tem učitelji. Gibanje v gozdu je tudi preventivna dejavnost pri preprečevanju bolezni. Gozd otroke sprosti in umiri. Učitelji na razredni stopnji imamo možnost, da otroke čim večkrat peljemo v naravo, da tam preživijo čim več časa in življenjske problemske situacije doživijo z vsemi čutili.

**KLJUČNE BESEDE:** gozd, pouk, učenci, šport, spoznavanje okolja

## **LEARNING IN THE FOREST**

### **ABSTRACT**

The children of today's time spend a lot of time in sitting position playing games, writing homework, learning, ... Parents in a fast pace of life often have no time to go with them in nature, meadow or forest. In this paper, we want to highlight how being in nature affects physical and psychological health. It promotes the child's mobility and cognitive development. We also talk about the importance of teachers in this matter. Movement in the forest is also good for illness prevention. In the forest, children are more relaxed and calm down. Teachers in primary school are able to take children out as often as possible to live all the life situations with all their senses.

**KEY WORDS:** forest, class, children, sport, nature knowledge

## **1 UVOD**

Otroci v današnjem času odraščajo v notranjosti prostorov, kar pa se negativno kaže pri fizičnem, čustvenem in kognitivnem razvoju. Velikokrat se zgodi, da se otroci ob spoznavanju novih znanj v učilnici dolgočasijo. Učna snov je sicer lahko zelo zanimiva, a za štirimi stenami učencem pogosto suhoparna. Otroci veliko časa preživijo v šoli, zato se že povečuje pomen dodatnih športnih dejavnosti v šoli. Poleg tega pa lahko učitelji vplivamo na zdravje otrok tako, da jih odpeljemo v gozd v času pouka.

## **2 KAKO POUK V GOZDU VPLIVA NA ZDRAVJE OTROK?**

Pri pouku na prostem sta gibanje in učenje otrok povezana. Gibanje ima tudi pozitiven vpliv na delovanje možganov. Gozdno okolje pomaga pri zmanjševanju stresa, izgorelosti, obnovi pozornost in koncentracijo, izboljša splošno dobro počutje. Gibanje v naravi vpliva pozitivno tudi na fizično zdravje. Torej gozdno okolje spodbuja zdravje človeka v več pogledih. Pridobivanje znanja z obiskom gozda na otrocih pusti drugačen pečat. Znanje s tem bolj osmislimo in mu podaljšamo rok trajanja. Gozd otrokovo vlogo, ki je v razredu pogosto pasivna, sedeča, spremeni v aktivno, otroku pisano na kožo (Gyorek, 2016).

Prednost vključevanja otrok v igre na prostem se kaže v večji samostojnosti, samozavesti, spretnosti otrok ter predstavlja nenehno gibanje na svežem zraku. Najbolj bogat prostor na prostem predstavlja gozd. Gozd nudi konkretne materiale za uporabo. Prav tako predstavlja idealen naravni poligon za trening vseh gibalnih veščin. Najpomembneje pri tem pa je, da imajo učenci takšen pouk radi in uživajo ter si tudi veliko več zapomnijo.

## **3 PRIPRAVA NA POUK V GOZDU**

Načrtovanje pouka v gozdu se lotimo nekaj dni pred izvedbo. Načrtovanje je različno glede na to, kako je gozd oddaljen od šole, koliko učencev je v razredu, za koliko časa bomo zapustili učilnico in kakšne cilje želimo doseči. Priporočljivo je, da po navadi hodimo na isti prostor v gozdu, ki nam nudi najboljše možnosti za organizacijo pouka in ga dobro poznamo. Z vodstvom šole se dogovorimo za spremstvo drugega strokovnega delavca, če je potrebno, glede na število učencev. Če bomo v gozdu ostali dlje časa, se v kuhinji dogovorimo za malico, ki jo bomo lahko odnesli v gozd. Pred odhodom v gozd se z učenci v razredu pogovorimo o ciljnih in namenu obiska ter dejavnostih v gozdu. Pogovorimo se o primerni opreми glede na letni čas in vreme (oblačila, obutev, zaščita pred klopi, nahrbtnik ...). Določimo dogovore, ki veljajo za delo v naravi. V gozdu smo gostje in se tako tudi obnašamo.

Med hojo v gozd usmerjamo njihovo pozornost z različnimi dejavnostmi. Hodijo v tišini in prisluhnejo glasovom in zvokom, opazujejo različna življenjska okolja in jih opisujejo ter primerjajo z različnimi letnimi časi. Pozorni so na spremembe.



## **4 PRIMERI UČENJA V GOZDU**

Na razredni stopnji lahko pouk v gozdu poteka pri vseh predmetih in se medpredmetno povezuje. Učna ura na prostem lahko poteka ne glede na letni čas ali vreme. V vsakem letnem času otroci gozd doživljajo drugače. Z učenci se lahko v gozdu igramo raznovrstne didaktične igre. Učenci potrebujejo pri opazovanju, poslušanju, gledanju, tipanju in vohanju okolice usmeritve s strani učitelja, le tako lahko gozd doživijo z vsemi čutili. Prestavila bom le nekaj primerov in idej, kako lahko pri posameznem predmetu usvajamo in utrjujemo učno snov v gozdu.

### **A) PRIMERI UČENJA V GOZDU PRI SLOVENŠČINI**

Ko se z učenci odpravimo v gozd pri uri slovenščine, lahko vadimo razumevanje in izvajanje navodil, iščemo sopomenke, nadpomenke, tvorimo različne povedi. S poimenovanjem pojavov, plodov, dreves, živali itd. si širimo besedni zaklad. Rokovanje z naravnimi materiali razvija grobo in fino motoriko. Le-to lahko razvijamo tudi z risanjem črt s palicami po gozdnih tleh ali snegu. Tudi obravnavo črk lahko izvedemo na takšen način.

Branje pravljic v gozdu je za otroke posebno doživetje, hkrati pa si lahko naberejo naravni material, ki ga uporabijo za dramatizacijo ali ilustracijo pravljice. Otrokovu poustvarjanje prebranega lahko poteka v gozdu ali kasneje v učilnici.

### **B) PRIMERI UČENJA V GOZDU PRI MATEMATIKI**

Pri matematiki lahko cilje učnega načrta uresničujemo pri vseh sklopih. Učencem kamenčki ali storži pomagajo pri štetju, prikazovanju števil in računanju. Učenci s konkretnim materialom usvojijo povezanost seštevanja in množenja. Tudi pri uvajanju poštevance je učenje na prostem zelo priporočljivo.

Ob opazovanju lahko obravnavamo lastnosti predmetov. Naberemo vejice različnih debelin in dolžin. Nabran material lahko razvrščamo po kriterijih v različne skupine ali množice, na primer glede na velikost, obliko, barvo ... Nabran material lahko urejamo po velikosti od najmanjše vejice do največje. Spoznavamo in primerjamo lahko tudi druge lastnosti kot so visok-nizek, najvišji-najnižji, prvi-zadnji, debel-tanek, gladek-hrapav, velik-majhen. Spoznavamo lahko zapis števil, ki jih zapisujemo v gozdna tla ali nastavljamo iz plodov in ob tem tudi konkretno prikažemo. Učenci uživajo ob štetju dreves, plodov, listov in nato lahko zapisujejo števila in račune na gozdna tla. V gozdu lahko zbiramo različne podatke, ki jih nato prikazujemo z različnimi prikazi.

Na tla lahko rišemo like ali jih sestavljamo iz plodov, iščemo oblike geometrijskih teles in likov v naravi. Ocenimo in merimo lahko razdalje med drevesi, višine in obsege dreves. V naravi je tudi kar nekaj simetričnih stvari, ki jih lahko iščemo ali pa učenci iz naravnih materialov (listov, vejic, kamenčkov ...) izdelajo simetrične predmete oziroma podobe.

Zanimivo je tudi sestavljanje računskih zgodb z naravnimi materiali. Pri tem lahko učenci vadijo vse računske operacije. V gozdu lahko spoznavamo in vadimo tudi orientacijske pojme: pod, nad, med ... in se ob tem tudi gibljemo.

### **C) PRIMERI UČENJA V GOZDU PRI SPOZNAVANJU OKOLJA, NARAVOSLOVJU IN TEHNIKI TER DRUŽBI**

Učni načrt poudarja vlogo učitelja, ki naj bi ustvarjal spodbudno učno okolje in situacije, ki omogočajo učencu razvijanje naravoslovnih spretnosti in veščin. V splošnih ciljih predmeta naravoslovje in tehnika je posebej izpostavljen cilj izkustvenega učenja. Učenci naj del svojega časa preživljajo v različnih naravnih in umetnih okoljih, kjer sistematično opazujejo s preprostimi opazovalnimi pripomočki. Ob tem se izkustveno seznanjajo z nekaj preprostimi naravnimi in umetnimi sistemi, tako da neposredno opazujejo, kako delujejo in kako so sestavljeni.

Gozd lahko obiščemo v vseh letnih časih in spoznavamo spreminjanje narave in osnove značilnosti letnega časa. V gozdu spoznavamo vremenska stanja in pojave ter merimo količine dežja in snega. Deževen dan torej ni ovira, temveč idealna priložnost za merjenje količine padavin. Tako vsaj kanček pouka učenci kljub slabemu vremenu preživijo izven učilnice, se nadihajo, sprehodijo in hkrati učijo.

V zimskem času lahko izvajamo poskuse z ledom, proučujemo agregatna stanja vode, merimo temperaturo zraka, opazujemo snežinke, iščemo sledi v snegu in njihove povzročitelje.

V pomladnem in poletnem času lahko v gozdu in na obrobju spoznavamo drevesa in cvetlice, jih poduhamo in doživimo z vsemi čutili, kar je, v primerjavi z gledanjem na fotografijah, neprecenljivo. Ob gozdnih rastlinah lahko spoznavamo načine razmnoževanja rastlin.

Učencem lahko pripravimo orientacijski tek, kjer se urijo v branju preprostih zemljevidov in orientaciji v naravi. Ob tem se vadijo tudi v socialnih veščinah.

### **D) PRIMERI UČENJA V GOZDU PRI ŠPORTU**

Gozd je s svojimi naravnimi ovirami odličen prostor za pouk športa. Izvajamo lahko vse dejavnosti iz nabora naravnih oblik gibanja, kot so plazenje, lazenje, hoja, tek in skoki.

Že sam prehod do gozda je lahko učna ura, v gozdu lahko izvajamo razgibalne vaje in različne igre. Vaje lahko izvajamo na ravnih tleh, na neravnem terenu, na podrtem drevesu ali na napetem traku.

Svojo gibalno učinkovitost lahko izboljšujemo tako, da hodimo med drevesi, okrog drevesa, sklonjeni pod vejo, prestopamo čez podrto drevo, pobiramo gozdne plodove, mečemo plodove v tarčo, hodimo po ravnem, po vzpetini, po različnih površinah. Na vejah lahko vadimo veso v zgibi, vaje za moč izvajamo tudi z dvigovanjem različno debelih drv in prelaganjem le-teh, plezanjem na drevo, itd. Gimnastično abecedo usvajamo s skoki v daljino in višino,

preskakovanjem ovir, kot so veje, podrti drevesa ali potoček. Pripravimo lahko tudi orientacijski pohod ali tek, kjer usvajamo tudi cilje drugih predmetov.

### **E) PRIMERI UČENJA V GOZDU PRI GLASBI**

Glasbeno poustvarjanje, ustvarjanje ritmičnih vzorcev in spremljav v gozdu učencem omogoča, da se sproščeno glasbeno izražajo. V številčnih razredih je glasbeno ustvarjanje vseh učencev sočasno lahko precej moteče. V gozdu lahko učence razporedimo po prostoru, ker tako ne motijo drug drugega. Predstavitel svojega glasbenega dela v obliki nastopa na prostem ima prav poseben čar.

V gozdu se mlajši otroci ob poslušanju ptičjega petja učijo različnih tonov in pesmic, poslušajo in oponašajo gozdne živali, predvsem ptice. Lahko se igramo igrice, kjer učenci posnemajo šelestenje listja, pokanje suhih vej, oglašanje živali, drugi učenci pa morajo ugotoviti zvok. Iz naravnih materialov si lahko izdelamo instrumente, na primer palčke, lesene piščali, ropotuljice in nanje zaigramo.

### **F) PRIMERI UČENJA V GOZDU PRI LIKOVNI UMETNOSTI**

Likovna umetnost v gozdu je pravo doživetje. V gozd lahko odnesemo likovni material, se razporedimo po štorih ali gozdnih tleh in likovno ustvarjamo na poljubno temo v poljubni tehniki. Lahko slikamo ali rišemo tihožitje, upodobimo pogled pred sabo, gozdne živali ... Če učenci radi ustvarjajo, lahko kar sami izdelajo svoje čopiče. Za ustvarjanje lahko uporabljajo različne materiale, saj bodo tako spoznavali raznolike strukture. Liste lahko prislonimo na drevesno deblo in podrsamo, tako da dobimo odtis lubja. S tem lahko usvajamo pojem grafike ali pa iz različnih odtisov sestavimo kolaž. Kolaž lahko izdelujemo tudi iz posušenih listov. Veliko možnosti je pri izdelavi izdelkov iz naravnih materialov, ki jih učenci naberejo v gozdu. Izdelujemo lahko mozaik ali mandale iz kamenčkov, storžev, listov, vejic. Lahko kiparimo s pomočjo gozdnih plodov in vej, ki jih lahko tudi pobarvamo. Cilje s področja oblikovanja v tridimenzionalnem prostoru lahko usvajajo tudi s postavljanjem hišk iz vej ali sestavljanje mize in stolov iz debla.

V zimskem času lahko na snegu ustvarjajo s tempera barvami in razpršilci, izdelajo ledeno sliko in kiparijo s pomočjo snega. V vseh primerih se učenci pri delu gibajo.

## **5 SKLEP**

Gozd nudi dejavno učenje, ker ima širok spekter materialov za učno delo, igro in raziskovanje. Učenje otrok, ki preživijo več časa zunaj, v naravi, je uspešnejše. Učenje na prostem je veliko bolj izkustveno, zabavno in sproščeno. Tudi učni načrti spodbujajo izkustveno učenje. Vsi, tako starši kot učitelji, si želimo, da bi učenci radi hodili v šolo in prav pogoste in različne oblike pouka v gozdu so ena od priložnosti, da ta cilj dosežemo.

Moje izkušnje z učenjem v gozdu so dobre. Otroci se učijo hitro, ker imajo vse dejavnosti smisel ter vključujejo igro in veliko gibanja. Upam, da bodo predstavljene ideje pouka v gozdu še katerega učitelja spodbudile, da jih uporabi pri izvajanju pouka.

## 6 LITERATURA IN VIRI

[1] Focjančič, N., Karim, S., Kosec, M., Opačak, Ž., Prevodnik, M, Rojc, J. idr. (2011). Učni načrt. Program osnovna šola. Likovna vzgoja. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo.

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

[3] Herrmann, E. (2015). 100 dejavnosti za odkrivanje sveta po metodi Marie Montessori. Ljubljana, Mladinska knjiga Založba.

[4] Holcar, A., Borota, I., Jošt, J., Kerin, M., Kovačič, A. idr. (2011). Učni načrt. Program osnovna šola. Glasbena vzgoja. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo.

[5] Kolar, M., Krnel, D., Velkavrh, A. (2011). Učni načrt. Program osnovna šola. Spoznavanje okolja. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo.

[6] Kovač, M., Markun Puhar, N., Lorenci, B., Novak, L., Planinšek, J., Hrastar, I. idr. (2011). Učni načrt. Program osnovna šola. Športna vzgoja. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo.

[7] Poznanovič Jezeršek, M., Cestnik, M., Čuden, M., Gomivnik Thuma, V., Honzak, M., Križaj Otar, M. idr. (2011). Učni načrt. Program osnovna šola. Slovenščina. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo.

[8] Vilhar, U. in Rantaša, B. (ur.). (2016). Priročnik za učenje in igro v gozdu. Ljubljana: Gozdarski inštitut Slovenije.

[9] Vodopivec, I., Papotnik, A., Gostinčar Blagotinšek, A., Dimec Skibe, D., Balon, A., Bajd, B. idr. (2011). Učni načrt. Program osnovna šola. Naravoslovje in tehnika. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo.

[10] Žakelj, A., Prinčič Rohler, A., Perat, Z., Lipovec, A., Vršič V., Repovž, B. idr. (2011). Učni načrt. Program osnovna šola. Matematika. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo.

## **SKRB ZA ZDRAVJE GIBALNO OVIRANIH OTROK Z VKLJUČITVIJO V NACIONALNE ŠPORTNE PROGRAME V VRTCU IN OSNOVNI ŠOLI**

### **POVZETEK**

Telesna aktivnost je pomemben dejavnik pri skrbi za zdravje in način kvalitetnega preživljanja prostega časa. Izobraževalna in lokalna okolja nudijo široko paleto športnih dejavnosti, vendar so v veliki meri namenjena večinski populaciji otrok in mladostnikov, manj populaciji otrok in mladostnikov z gibalno oviranostjo. V prispevku so predstavljeni Konvencija o pravicah invalidov in zakonodaja, ki predpisujeta enakopravno vključevanje ranljivih manjšinskih skupin v športne dejavnosti ter kratek opis dela Zveze za šport invalidov Slovenije. Skrb za gibanje iz razumevanje pomembnosti športa za zdravje je potrebno ozavestiti že v zgodnjem otroštvu. Zato prispevek v nadaljevanju predstavi delo projektne skupine CIRIUS Kamnik, ki se je pridružila mednarodnemu projektu Aktivni, zdravi, zadovoljni - projekt integracije invalidov v šport in športne organizacije z namenom zmanjševanja neenakosti v zdravju. Pripravili smo prilagoditve nacionalnih športnih programov Mali sonček, Zlati sonček, Krpan in Naučimo se plavati, ki se izvajajo v vrtcih in osnovnih šolah. Prilagoditve športnih nalog omogočajo aktivno vključevanje gibalno oviranih otrok in učencev v starostni skupini od 2. do 14. leta starosti. Z njimi uresničujemo cilje športne vzgoje ter skrbimo za gibanje in zdrav razvoj posameznikov z motnjo v gibalnem razvoju.

**KLJUČNE BESEDE:** gibalna oviranost, zdravje, šport, športni programi, prilagoditve

## **HEALTH CARE FOR PHYSICALLY DISABLED CHILDREN WITH INCLUSION IN THE NATIONAL SPORTS PROGRAMS IN KINDERGARTEN AND PRIMARY SCHOOL**

### **ABSTRACT**

Physical activity is an important factor in the care of health and the way of quality leisure time. Educational and local environments offer a wide range of sports activities, but they are largely intended for the majority of children and adolescents, less the population of children and youth with physical disability. The article presents the Convention on the Rights of Persons with Disabilities and the legislation, which prescribe the equal participation of vulnerable minority groups in sports activities and organizations, and a brief description of the work of the Association for Sport of Persons with Disabilities in Slovenia. Care for movement from awareness of the importance of sports for health needs to be made aware of in early childhood. Therefore, the contribution below presents the work of the CIRIUS Kamnik project team, which joined the international project Active, Healthy and Happy, project for integration of disabled into sport and sport organisations, with the aim to reduce inequalities between user groups. We have prepared adjustments to the national sports programs Mali sonček, Zlati sonček, Krpan and Learn how to swim, which are performed in kindergartens and elementary schools. Adaptations enable the active involvement of physically impaired children and pupils in the age group from 2 to 14 years of age. With them, we realize the goals of sports education, and we take care of the movement and healthy development of individuals with disabilities in the motor development.

**KEY WORDS:** motor impairment, health, sport, sports programs, adjustments

## **1 UVOD**

Telesna aktivnost je po vseh mednarodnih in nacionalnih resolucijah ena od pomembnih aktivnosti za zdravje. Vzpodbujanje sodelovanja v športnih aktivnostih je organizirano v različnih okoljih, vendar je v večini primerov namenjeno večinski populaciji. Zato se pri osebah s posebnimi potrebami že v zgodnji mladosti pojavljata neenakost in izključenost. Otroci s posebnimi potrebami različnih starostnih skupin niso zadostno telesno aktivni, zato so pri njih tveganja za nastanek bolezni večja. Negativni vzorec in telesna nedejavnost se iz otroštva prenašata v ostala starostna obdobja. Tej skupini je potrebno omogočiti enake možnosti vključevanja v nacionalne programe športa in telesne dejavnosti (Republika Slovenija, Služba vlade Republike Slovenije za razvoj in evropsko kohezijski politiko, 2015). Izhodišče problema je potreba udeležanja konvencije o pravicah oseb s posebnimi potrebami. Osebe s posebnimi potrebami se vsakodnevno soočajo z omejitvami, ki jih imajo zaradi svojih posebnosti, in nato z omejitvami, ki jim jih postavljata okolje in družba. Vsakič znova se morajo boriti za statusne pravice, ki so navedene v zakonih.

## **2 ŠPORT OSEB S POSEBNIMI POTREBAMI**

### **A) ZAKONODAJA, KONVENCIJA O PRAVICAH INVALIDOV**

Pomembno je, da se v družbi borimo za enakost in enak opravnost vseh v vsakem trenutku in te pravice zapišemo v zakonih in dogovorih, ki skrbijo za potencialno diskriminirane skupine. Le-ti pa žal brez ozaveščanja javnosti in doslednega izvajanja ne pomenijo veliko.

Po 14. členu Ustave Republike Slovenije in njeni dopolnitvi iz leta 2004 drži, da so v Sloveniji vsakomur zagotovljene enake človekove pravice in temeljne svoboščine, ne glede na narodnost, raso, spol, jezik, vero, politično ali drugo prepričanje, gmotno stanje, rojstvo, izobrazbo, družbeni položaj, invalidnost ali katero koli drugo osebno okoliščino. Imenovani člen predstavlja podlago za integracijo športa oseb s posebnimi potrebami v športne organizacije. Konvencija o pravicah invalidov je prvi pravno zavezujoč dokument Združenih narodov s področja invalidskega varstva, ki zagotavlja uveljavljanje človekovih pravic oziroma načela enakih možnosti in enake obravnave ter preprečevanja diskriminacije, ki jo doživljajo osebe s posebnimi potrebami na različnih področjih življenja. V Republiki Sloveniji sta leta 2008 začela veljati Konvencija o pravicah invalidov in Izbirni protokol h Konvenciji o pravicah invalidov, sprejeta na 61. zasedanju Generalne skupščine Združenih narodov 13. decembra 2006. Konvencija ima 50 členov, kjer posebno pozornost namenjajo položaju žensk in otrok s posebnimi potrebami. V 30. členu Konvencije o pravicah invalidov (sodelovanje v kulturnem življenju, rekreaciji, prostočasnih dejavnostih in športu) je navedeno, da države pogodbenice sprejmejo ustrezne ukrepe, s katerimi invalidom, enako kot drugim, omogočajo sodelovanje pri rekreacijskih, prostočasnih in športnih dejavnostih. Po Konvenciji to vključuje:

- spodbujanje in uveljavljanje najširšega mogočega sodelovanja invalidov v športnih dejavnostih na vseh ravneh,

- zagotovitev možnosti, da osebe s posebnimi potrebami organizirajo, razvijajo in sodelujejo pri športnih in rekreacijskih dejavnostih za invalide in jim je v ta namen enako kot drugim omogočeno ustrezno izobraževanje, vadba in sredstva,
- dostop do krajev, na katerih potekajo športne, rekreacijske in turistične dejavnosti,
- zagotovitev invalidnim otrokom enako kot drugim sodelovanje pri igri, rekreaciji in prostočasnih in športnih dejavnostih, vključno z dejavnostmi v šolskem sistemu,
- zagotovitev invalidom dostop do storitev tistih, ki organizirajo rekreacijske, turistične, prostočasne in športne dejavnosti.

S tem je bila na formalen način sprejeta integracija oseb s posebnimi potrebami. Na podlagi te listine se pripravlja in izvaja integracija ter udejanja skrb, da so organizacije kot take ter šport dostopni in prilagojeni različnim skupinam oseb s posebnimi potrebami (Zakrajšek, 2012).

## **B) ORGANIZACIJA ŠPORTA OSEB S POSEBNIMI POTREBAMI V SLOVENIJI**

Šport oseb s posebnimi potrebami je naredil ogromen napredek tako s tekmovalnega, kot tudi z vidika množičnosti. Hkrati z organizacijskega vidika športa, kakor tudi sicer v družbi, prihaja do postopne integracije na vseh nivojih športa. Proces integracije poteka zelo različno od države do države.

V Sloveniji za šport oseb s posebnimi potrebami skrbi krovna organizacija, Zveza za šport invalidov (ZŠIS), ki ima status nacionalne invalidske organizacije ter status reprezentativne nacionalne invalidske organizacije za področje tekmovalnega športa športnih organizacij oseb s posebnimi potrebami. ZŠIS ima status nacionalnega paraolimpijskega komiteja pod okriljem Mednarodnega paraolimpijskega komiteja, članica katerega je že od leta 1992. Tesno sodeluje z Inštitutom RS za rehabilitacijo SOČA, Fakulteto za šport, Pedagoško fakulteto, Centri za izobraževanje, rehabilitacijo in usposabljanje, varstveno-delovnimi centri in s sorodnimi nacionalnimi organizacijami po svetu. Njene naloge na področju športa oseb s posebnimi potrebami so: skrb za programe izvajanja tekmovalnega in vrhunškega športa, organizacija in pomoč pri programih državnih prvenstev, organizacija priprav in udeležbe na uradnih mednarodnih tekmovanjih ter prvenstvih, pomoč mladim pri vključevanju v šport in športno rekreacijo, razvoj športa oseb s posebnimi potrebami, razvoj strokovnosti, izobraževanje kadrov, informiranje, izdajanje strokovnih publikacij, koordiniranje športne rekreacije med posameznimi športnimi organizacijami. Zveza letno organizira ali soorganizira državna prvenstva v: alpskem smučanju (veleslalom), atletiki, balinanju, dvoranskem balinanju (boccia), goalbal-u, igrah specialne olimpijade, kegljanju, košarki, košarki na vozičkih, malem nogometu, namiznem tenisu, odbojki, sedeči odbojki, orientacijskem teku, pikadu, plavanju, showdownu, strelstvu, šahu, športnem ribolovu, tenisu na vozičkih (Zakrajšek, 2012).

V Sloveniji se ocenjuje, da je približno 170.000 invalidov, v svetu pa približno 15 % celotne populacije. Imajo raznovrstno športno življenje, ki pa se razlikuje glede na vrsto posebnih potreb. V 80-ih letih 20. stoletja so prešli iz medicinskega razvrščanja na razporeditev v skupine glede na funkcionalne sposobnosti. Slednje pomeni, da so športniki v skupine razdeljeni glede na enake sposobnosti, kar se tiče mobilnosti, koordinacije, motorike in ravnotežja. Športnike na paraolimpijskih igrah razvrščajo v 6 kategorij glede na telesne, senzorne ali intelektualne sposobnosti:



1. športniki z amputacijami (osebe, ki imajo amputirano vsaj eno izmed okončin),
2. športniki s cerebralno paralizo (osebe z »neprogresivnimi« motnjami živčevja, ki vplivajo na mišično kontrolo, ravnotežje in koordinacijo: cerebralna paraliza, travmatična poškodba možganov, možganska kap),
3. športniki z motnjo v duševnem razvoju,
4. športniki z okvaro vida (od slabovidnih do slepih),
5. drugi/»les autres«/ (vsi ostali, ki po funkcionalnih sposobnostih ne sodijo v
6. nobeno od naštetih skupin,
7. športniki na vozičkih (Zakrajšek, 2012).

Da posamezniki s posebnimi potrebami lahko postanejo športno aktivni, jim je potrebno zagotoviti vključevanje v šport že v zgodnjem obdobju otroštva v ustanovah, v katere so vključeni (vrtec, šola). Kasneje se njihovo vključevanje v športne dejavnosti nadaljuje z druženjem na ravni športnih društev, klubov, kjer se ob izkazanem potencialu in volji do trdega dela posamezniki lahko usmerijo v tekmovalni šport ali pa nadaljujejo z druženjem in aktivnim preživljanjem prostega časa.

### **C) PRILAGODITVE NACIONALNIH ŠPORTNIH PROGRAMOV MALI IN ZLATI SONČEK, KRPAN, NAUČIMO SE PLAVATI ZA GIBALNO OVIRANE OTROKE IN UČENCE**

S sodelovanjem v mednarodnem projektu Aktivni, zdravi, zadovoljni (Active, Healthy and Happy, project for integration of disabled into sport and sport organisations, with the aim to reduce inequalities between user groups) smo strokovni delavci Centra za izobraževanje, rehabilitacijo in usposabljanje Kamnik (CIRIUS Kamnik) želeli dopolniti in prilagoditi obstoječe nacionalne športne programe Mali sonček, Zlati sonček, Krpan in Naučimo se plavati, ki se izvajajo v vrtcih in osnovnih šolah. Ciljna populacija so bili otroci in mladostniki z motnjo v gibalnem razvoju v vrtcih, šolah, zavodih, domovih, centrih ter interesno tudi v okolju nevladnih organizacij.

Cilj projekta je bilo zmanjševanje neenakosti med osebami s posebnimi potrebami in preostalo populacijo. Nosilec projekta je bila Zveza za šport invalidov Slovenije - Paraolimpijski komite. Projekt je bil del Programa Norveškega finančnega mehanizma 2009-2014. Začetek projekta je bil 1. 2. 2015, zaključek 30. 4. 2016. V projekt je bilo vključenih več partnerjev: Valnesfjord Health Sport Center (Norveška), Univerzitetni rehabilitacijski inštitut Republike Slovenija Soča, Zavod za šport Republike Slovenije Planica, Center za usposabljanje, delo in varstvo Dolfke Boštjančič Draga, Center za izobraževanje, rehabilitacijo in usposabljanje Kamnik.

CIRIUS Kamnik je kot partner pri projektu sodeloval pri pripravi programov za otroke in mladino z motnjo v gibalnem razvoju ter pri načrtovanju in izvajanju usposabljanj za strokovne delavce. Primere dobre prakse je preko sodelovanja v projektni skupini prenašal na dejavnosti projekta, pri tem pa se opiral na izkušnje, pridobljene tekom številnih let delovanja in izvajanja aktivnosti za otroke in mladostnike z motnjo v gibalnem razvoju. S projektom smo usposobili strokovni kader, ki bo lahko izvajal prilagojene programe. Partnerji pri projektu so omogočili medresorsko povezovanje in so za razvoj programov povezali strokovnjake različnih področij.

Prilagoditve smo predstavili v obliki e-priročnika za vzgojitelje, učitelje in športne pedagoge. Priročnik je na voljo v e-obliki na spletni strani športnega programa Šport mladih - Zlati sonček: ([https://www.sportmladih.net/programi\\_som/zlati\\_soncek/prirocnik\\_ZS](https://www.sportmladih.net/programi_som/zlati_soncek/prirocnik_ZS)).

Učencem z motnjo v gibalnem razvoju, ki so inkluzivnih osnovnih šolah, kakor tistim s posebnih centrih za gibalno ovirane, je na voljo knjižica s prilagojenimi nalogami za beleženje dosežkov, ki po izgledu ne odstopa od knjižice za večinsko populacijo. Knjižice mentorji športnih programov naročijo pri območnem predstavniku programa Šport mladih- Zlati sonček. Projekt smo predstavili na internem izobraževanju strokovnih delavcev CIRIUS Kamnik, staršem OŠ CIRIUS Kamnik, vzgojiteljem predšolskih otrok iz VVZ Medved in Čebelica Kamnik, specialnim in rehabilitacijskim pedagogom na Posvetu specialnih in rehabilitacijskih pedagogov v Portorožu. Ob zaključku projekta smo delo predstavili na novinarski konferenci. Strokovni delavci CIRIUS Kamnik, v sklopu projekta Z roko v roki POMOČ, izvajajo brezplačen izobraževalni seminar Športne igre Mali sonček, Zlati sonček in Krpan za gibalno ovirane v vrtcih in osnovnih šolah. Namenjen je vzgojiteljem, učiteljem razrednega pouka, specialnim pedagogom in športnim pedagogom.

Vsa navodila za izvajanje ter prilagoditve nalog so natančno opisane v Priročniku za izvajanje interesnih programov športa otrok, mladine in odraslih s posebnimi potrebami, ki je dostopen na spletni strani Šport mladih - Zlati sonček. Osnova za prilagajanje nalog omenjenih športnih programov so bili specifična gibanja, motorične spretnosti in sposobnosti otrok z motnjo v gibalnem razvoju. Tako smo glede na stopnjo gibalne oviranosti (lažja, zmerna, težja in težka gibalna oviranost oz. I., II., III., IV. kategorija oz. stopnja) pripravili štiri različne izvedbene različice posamezne športne naloge. Pedagogom je v uvodu k prilagojenim nalogam (glede na starost otroka oz. učenca) namenjeno poglavje s splošnimi navodili prilagajanja.

1. Otrok se vključuje in izvaja naloge iz programov Mali sonček, Zlati sonček in Krpan, le da se naloge prilagajajo njegovim gibalnim zmožnostim glede na vrsto in stopnjo gibalne oviranosti.
2. K prilagoditvam prištevamo: krajša razdalja, krajši čas izvedbe posamezne naloge, manjše število ponovitev, ipd... Naloge lahko opravi ob asistenci učitelja, športnega pedagoga ali spremljevalca. Pri nalogah lahko otrok uporabi žoge različnih velikosti ali druge okrogle predmete (npr. balon).
3. Pri načrtovanju športnih aktivnosti za gibalno oviranega otroka izberemo ustrezen prostor, ali ga prilagodimo njegovim potrebam. Prostori za šport in rekreacijo ter igrišča morajo biti dostopna za invalidske vozičke, dovolj veliki in prostorni, brez ovir ali drugih motečih dejavnikov ter varni.
4. Če je otrok zmožen opraviti naloge iz rednega programa, jih opravi ob upoštevanju prilagoditev. Prav tako lahko otrok I. in II. kategorije opravi nalogo primerno za otroke III. in IV. kategorije.
5. Opozorilo: pri športni dejavnosti, ki je lahko kontraindicirana, se je potrebno aktivnosti izogniti oz. jo je potrebno prilagoditi ali nadomestiti z drugo aktivnostjo. Priporočamo posvet s strokovnim timom in starši. Pri posameznih nalogah Zlatega sončka lahko zaradi zdravstvenih razlogov otrok opravi nadomestno nalogo.

6. Uporaba individualnih medicinskih pripomočkov, prilagojene opreme in športnih rekvizitov (rolka ali deska na kolesih, individualno prilagojena kolesa, prilagojene sanke...) mora biti predpisana in preizkušena s strani ustreznih strokovnjakov in v dogovoru s starši.
7. Pri posameznih nalogah, ki so težje izvedljive, lahko izvedbo najprej prepustimo otroku. Pri tem ga spremljevalec, učitelj ali starš spodbuja, ga vodi in usmerja k pravilnemu gibanju in izvedbi posameznih nalog (pravilna drža, prijemi, izmeti, lovljenje...). V primeru, ko aktivnosti ne zmore izvesti, izvede lažjo različico aktivnosti ali izbere drugo nalogo iz nabora.
8. V programu so posamezne naloge morda primerne za otroke z lažjo gibalno oviranostjo. Naloge za III. in IV. kategorijo gibalne oviranosti se lahko razlikujejo od programov in se izvajajo nadomestne naloge. Namen nadomestnih nalog je razvijanje specifičnih spretnosti.
9. Pri vsakoletnem izvajanju športnih aktivnosti je potrebno upoštevati postopno podaljševanje otrokove aktivnosti glede na gibalne zmožnosti. To mu omogoča gibalni napredek. V primeru progresivnih obolenj izvajanje posameznih aktivnosti skrajšujemo oz. zmanjšujemo.

Pri učenju plavanja in doseganju plavalnih značk upoštevamo zapisane norme in merila ter upoštevamo individualne prilagoditve za gibalno oviranega plavalca. Pri plavanju se upošteva njegov napredek, hitrost in optimalna tehnika plavanja.

1. Učenec z gibalno oviranostjo I. ali II. stopnje plava samostojno ali z minimalno pomočjo.
2. Učenec z gibalno oviranostjo III. ali IV. stopnje plava samostojno, z delno pomočjo ali popolno pomočjo.
3. Če je učenec vključen v program plavanja po konceptu Halliwick, se ga lahko vodi in ocenjuje po normativih za oceno plavalnih veščin po konceptu Halliwick (rdeča, rumena in zelena značka). Ko učenec usvoji osnovni Halliwickov program (10 točk), lahko nadaljuje s klasičnim učenjem plavalnih tehnik v okviru njegovih gibalnih zmožnosti (Filipčič T., Štrumbelj B., Lamovec I., Burja C., Petrović N., Janežič S. et al. (2016): Priročnik za izvajanje interesnih programov športa otrok, mladine in odraslih s posebnimi potrebami. Pridobljeno s: [http://www.sportmladih.net/uploads/cms/file/Mali%20soncek/Prirocnik\\_MS\\_ZS\\_KR\\_otroci\\_s\\_PP.pdf](http://www.sportmladih.net/uploads/cms/file/Mali%20soncek/Prirocnik_MS_ZS_KR_otroci_s_PP.pdf)).

#### **D) PRIMER PRILAGOJENE NALOGE (ŠPORTNI PROGRAM ZLATI SONČEK)**

##### *Met žogice v cilj*

I. kategorija: učenec izvaja predpisane aktivnosti po programu.

II. kategorija: cilj oz. tablo spustimo v višino oči učenca. Namesto table lahko uporabimo telovadno blazino, na steno narišemo kvadrat ali prilepimo plastični krog. Naloga je opravljena, ko učenec zadane cilj vsaj 5 krat.

III. in IV. kategorija: nalogo učenec opravi s pomočjo žleba. Žleb lahko nadomestimo z desko. Učenec spusti lažjo žogo po žlebu in skuša zadeti cilj. Naloga je opravljena, če cilj zadane 3 do 5 krat.

V primeru odsotnosti funkcije rok, otrok nadomesti obstoječo nalogo z nogometnimi prvinami: vodenje žoge, udarec z nogo (Filipčič T., Štrumbelj B., Lamovec I., Burja C., Petrović N., Janežič S. et al. (2016):

Priročnik za izvajanje interesnih programov športa otrok, mladine in odraslih s posebnimi potrebami. Pridobljeno s: [http://www.sportmladih.net/uploads/cms/file/Mali%20soncek/Prirocnik\\_MS\\_ZS\\_KR\\_otroci\\_s\\_PP.pdf](http://www.sportmladih.net/uploads/cms/file/Mali%20soncek/Prirocnik_MS_ZS_KR_otroci_s_PP.pdf) ).

### 3 SKLEP

Navkljub zakonodaji, ki predpisuje enakovredno obravnavo vseh, v vsakdanjem življenju osebam s posebnimi potrebami še niso na vseh področjih zagotovljene njihove pravice. Naloga strokovnih delavcev, ki izobražujemo in usposabljam o osebe s posebnimi potrebami je, da poskušamo v praksi in v širšem okolju le-to v čim večji meri uresničevati. ZŠIS s svojo raznoliko ponudbo omogoča enakovredno obravnavo na več področjih športnega delovanja. Z rezultati dela v projektu Aktivni, zdravi, zadovoljni je skupini gibalno oviranih v zgodnjem obdobju življenja ponujena možnost sodelovanja v športnih programih v vrtcu in osnovni šoli. Z izdelavo e-priročnika smo vzgojiteljem, učiteljem in specialnim pedagogom olajšali stisko, ko se soočijo z gibalno oviranimi učenci in njihovo vključenostjo v športne aktivnosti. Pedagogi lahko pravočasno odkrijejo potenciale, jih usmerijo v smer tekmovalnega športa ali pa zgolj vzpodbujajo aktivno preživljanje prostega časa. Želimo si, da bi se športna aktivnost mladostnikom z motnjo v gibalnem razvoju v večji meri omogočala tudi v lokalnih skupnostih. Kvalitetno ponudbo športnih aktivnosti bi lahko uresničili s povezovanjem lokalnih skupnosti in specialnih ustanov. S tem bi zagotovili dolgoročnost v skrbi za zdrav način življenja gibalno oviranih.

### 4 LITERATURA IN VIRI

- [1] Republika Slovenija, Služba vlade Republike Slovenije za razvoj in evropsko kohezijsko politiko (2015). Načrt izvajanja projekta Aktivni, zdravi, zadovoljni - projekt integracije invalidov v šport in športne organizacije z namenom zmanjševanja neenakosti v zdravju. Ljubljana.
- [2] Filipčič T., Štrumbelj B., Lamovec I., Burja C., Petrović N., Janežič S.,...Tanšek G. (2016): Priročnik za izvajanje interesnih programov športa otrok, mladine in odraslih s posebnimi potrebami. Pridobljeno s [http://www.sportmladih.net/uploads/cms/file/Mali%20soncek/Prirocnik\\_MS\\_ZS\\_KR\\_otroci\\_s\\_PP.pdf](http://www.sportmladih.net/uploads/cms/file/Mali%20soncek/Prirocnik_MS_ZS_KR_otroci_s_PP.pdf).
- [3] Ana Zakrajšek (2012): Modeli integracije paraolimpijskih športov v panožne zveze in športna društva v svetu in možnosti integracije v Sloveniji, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport. Diplomsko delo.

## **ZDRAVA NARAVA - ZDRAVI LJUDJE**

### **POVZETEK**

Zeleni turizem je zagotovo razvojna priložnost naše pokrajine – in le takega lahko umestimo v naše okolje. Pomeni obliko turizma, ki odgovorno varuje naravo in spodbuja blaginjo lokalnega prebivalstva. To zavest je potrebno privzgojiti tudi mladim. Člani turističnega krožka na naši šoli tako najprej oblikujejo tematsko učno pot, nato pa se preizkusijo v vlogi turističnih vodičev. Skozi aktivnosti v naravi pridobijo široko paleto izkušenj, znanj in veščin. Prispevek predstavi pohod skozi naravna območja našega kraja. Učenci – turistični podmladkarji sami animirajo skupino odraslih, ki ob gibanju spoznavajo kulturno in naravno dediščino kraja. Palček Polanski je posebna energija, ki skrbi za zdravje ljudi in narave ter popotnike ovije v tančico pravljичnosti. Naš namen je zasvojiti udeležence s pokrajino, okusi, skrivnostmi in doživetji, ob tem pa poskrbeti za razgibanje telesa in duha.

**KLJUČNE BESEDE: gibanje, narava, duševno in telesno zdravje, zeleni turizem**

## **HEALTHY NATURE - HEALTHY PEOPLE**

### **ABSTRACT**

Green tourism is certainly a development opportunity of our region - and only as such can it be a part of our environment. It represents a form of tourism that responsibly protects nature and promotes the well-being of locals. This awareness is also necessary for our youth. Members of tourist club at our school first form a thematic learning path and then try themselves as tour guides. Through activities in the nature they gain a wide range of experiences, knowledge and skills. The article presents a walk through natural areas of our village. The pupils animate a group of adults who, through recreation, get to know the cultural and natural heritage of the village. Palček Polanski is a special energy that takes care of people's health and nature and wraps the travelers into the veil of fairy-tale. Our intention is to make participants addicted to add to the landscape, flavors, secrets and experiences, while ensuring exercise for the body and spirit.

**KEY WORDS: exercise, nature, mental and physical health, green tourism**

## 1 UVOD

Pohodništvo nam omogoča tako sproščeno rekreacijo v naravi kot spoznavanje naravne in kulturne dediščine. Združevanje rekreacije s spoznavanjem naravnih in kulturnih zanimivosti pa ni nekaj novega. V zahodni Evropi so s tem začeli v šestdesetih letih prejšnjega stoletja in v Sloveniji smo temu zgledu sledili sorazmerno hitro. Najprej so začele nastajati naravoslovne poti s posebnim poudarkom na gozdu in njegovih značilnostih [1].

### A) ZELENI TURIZEM NA OŠ MIŠKA KRANJCA VELIKA POLANA

Na prvi pogled so samo učenci, učenci OŠ Miška Kranjca Velika Polana. Če pa se prepustiš njihovemu vodenju, ugotoviš, da so čisto pravi turistični vodniki in še več. To so mladi Pücki in Mankice, ki poleg turistične vloge, s svojim videzom oživljajo literarne like pisatelja Miška Kranjca. Že kar nekaj let skupaj gradimo turizem v sklopu turističnega krožka. In to izključno zeleni turizem. Prizadevamo si, da s svojimi dejavnostmi ne bi poškodovali narave, temveč bi jo negovali in ji po možnosti še kaj podarili. S somentorico sva pred leti predlagali, da se odpravimo na potep v naravo in se »malo drugače« srečamo z njo. No, bilo je čisto drugače, kot že tolikokrat poprej. Pogledali smo namreč skozi posebno gozdno okno in videli s srcem in dušo. Marsikdo je videl kašno drevo, mlako, potoček ... prvič, čeprav na tistem mestu stoji že stoletja. Da bi svoj potep ovekovečili, smo naredili čez dvesto fotografij. Ko smo si jih naslednjič ogledovali, smo se vsi strinjali, da je bil to res poseben potep. V mladih glavah pa so ideje kar trkale druga ob drugo, kako ta poseben košček sveta pokazati drugim, da bodo lahko dojeli njegovo lepoto. V nekem trenutku smo stali pred gozdičkom, ki bi se nam lahko zdel čisto navaden na prvi pogled ... Res, vse do takrat, dokler ga nismo začutili. Poimenovali smo ga Polanski lošček. In takrat ... Takrat se je vse začelo ... Dotaknila se nas je energija Palčka Polanskoga, ki nas spremlja vsa ta leta na naših pravljličnih poteh. Verjamemo, da lahko turizem ponujamo le skozi zgodbo, ki se ljudi dotakne. Ne glede na to, če vodimo otroke ali odrasle.

Ena izmed priložnosti za vodenje odraslih je bilo Srečanje Zdravih šol Pomurja. Dogodek bi sicer lahko načrtovali v predavalnici, kot je bilo do tedaj v navadi, pa sem se odločila drugače. Primer dobre prakse so naši turistični podmladkarji predstavili kar v praksi. Popotnikom so na malo drugačen način pokazali del naravnega in kulturnega bogastva naše občine, nad vsem pa je bdel Palček Polanski – energija, ki skrbi za zdravje ljudi in narave. Poimenovali so jo podmladkarji sami in poudarili, da skrbi tudi za naše narečje. Ker pa si ljudje lažje predstavljamo fizičen svet, so to energijo oblekli v barve črne ješe, telo pa so oblikovali iz koruznega ličja. Palček Polanski (Slika 1) domuje v gozdičku, imenovanem Polanski lošček. Rad ima namreč kraje, kjer ljudje ljubijo naravo ter skrbijo za telesno in duševno zdravje.



**Slika 1:** Palček Polansk.

## **2 ZDRAVA ŠOLA**

Celostni pogled na zdravje pomeni zdravje na vseh področjih za vse vključene deležnike, poti vplivanja pa iščemo z različnimi možnostmi. Pomembni so tako vsebine zdravja v učnem načrtu, kontinuirano izobraževanja učiteljev, ponudba zdravju naklonjenih dejavnosti na šoli, dobra organizacija, šolska in razredna pravila, kot tudi kakovostna komunikacija med zaposlenimi, učenci, starši, sodelovanje z lokalno skupnostjo in drugimi institucijami, ki lahko vplivajo na zdravje. Torej je pomembno vse, kar lahko izboljšuje življenje in delo na šoli.

Ustvarjanje pozitivne šolske klime pomembno vpliva na oblikovanje vrednot pri posamezniku ter na njegove odločitve za vedenje. Obstaja močna povezava med odnosom do šole, učnim uspehom in vedenjem v zvezi z zdravjem. Raziskave ugotavljajo, da mladi, ki so bolj povezani s šolo, manj pogosto razvijejo tvegano vedenje [2].

### **A) CILJI ZDRAVIH ŠOL**

1. Aktivno bomo podpirali pozitivno samopodobo vseh učencev s tem, da bomo pokazali, da lahko prav vsak prispeva k življenju v šoli.
2. Skrbeli bomo za vsestranski razvoj dobrih medosebojnih odnosov med učitelji in učenci, učitelji med seboj ter med učenci.
3. Potrudili se bomo, da bodo socialni cilji šole postali jasni učiteljem, učencem in staršem.
4. Vse učence bomo spodbujali k različnim dejavnostim tako, da bomo oblikovali raznovrstne pobude.
5. Izkoristili bomo vsako možnost za izboljšanje šolskega okolja.
6. Skrbeli bomo za razvoj dobrih povezav med šolo, domom in skupnostjo.
7. Skrbeli bomo za razvoj povezav med osnovno in srednjo šolo.
8. Aktivno bomo podprli zdravje in blaginjo svojih učiteljev.
9. Upoštevali bomo dejstvo, da so učitelji in šolsko osebje zgled za zdravo obnašanje.

10. Upoštevali bomo komplementarno vlogo, ki jo ima šolska prehrana pri učnem načrtu.
11. Sodelovali bomo s specializiranimi službami v skupnosti, ki jim lahko svetujejo in pomagajo na področju zdravja otrok in mladostnikov.
12. Vzpostavili bomo poglobljen odnos s šolsko zdravstveno in zobozdravstveno službo, da jih bo dejavno podprla pri vključevanju vsebin zdravja v učni načrt [2].

Naša šola je v Slovensko mrežo Zdravih šol vključena že deset let. Vsi skupaj poskušamo slediti ciljem zdrave šole. Tako skrbimo za zdravje nas, ljudi, ob tem pa poudarjamo trajnostni razvoj, saj brez zdrave narave tudi ljudje ne bomo zdravi.

Sama sem vodja tima in se udeležujem tudi srečanj Zdravih šol Pomurja. Vsako leto imamo zaključno srečanje na eni izmed pomurskih Zdravih šol, kjer nam domačini predstavijo primer dobre prakse. Koordinatorica me je spodbudila, da bi lahko omenjeno srečanje bilo na naši šoli. Pomislila sem in odvrtil se mi je cel scenarij. Seveda sem sprejela izziv, vendar v istem trenutku predlagala, da se srečanje zgodi v naravi sami.

### **3 ZDRAVOŠOLCI PO POTI PALČKA POLANSKOGA**

S podmladkarji smo nekaj let nazaj oblikovali kolesarsko pot Klačimo s Pückami po poti Palčka Polanskoga. Bilo bi enkratno, da bi jo lahko ponudili tudi vodjem zdravih šol. Ker pa je le-teh v Pomurju kar 37, smo naleteli na težave pri izposoji koles. Hitro so podmladkarji dali predlog, da lahko kolesarsko pot preoblikujemo v pohodniško. Bilo je potrebno prilagoditi dolžino poti in spremeniti določene postojanke. Nastala je pohodniška različica Zdravošolci po poti Palčka Polanskoga. Pot smo z učenci seveda najprej prehodili sami in določili mesta za postojanke. Na občini smo pridobili vsa potrebna dovoljenja (dvorana, Copekov mlin), za sodelovanje pa smo se zmenili tudi z direktorico Zadruga Pomelaj (Sabolova domačija) in s predsednikom sekcije Polanski Pücki. Oblikovali smo chek listo, ki smo ji sledili, ko smo dogodek pripravljali.

Učenci so tako popotnike na zaključnem srečanju Zdravih šol Pomurja pozdravili na šolskem dvorišču s pesmico. *Na dvorišču šolskem nenavaden vrt stoji. Čisto pravi šolski stoli in oguljene klopi. Na mizah paradižnik, paprika, korenček, na stolih pa zeli. Ko popotnik mimo pride, tu spočije si oči.* Na dvorišču naše šole stoji čisto zaresna učilnica v naravi (Slika 2). Že kar nekaj let sejemo, sadimo, se učimo, občudujemo in pobiramo plodove rastlin, ki rastejo na mizah in stolih v učilnici pod soncem. Nanjo smo zelo ponosni, saj na specifičen način predstavlja našo Zdravo šolo.





**Slika 2:** Učilnica v naravi.

Čisto brez notranjih prostorov ni šlo, saj smo morali opraviti še nekaj uradnih zadev. Da ne bi bilo tako suhoparno, so učenci poleg tega na odru zaigrali prizor o Palčku Polanskem, tako so ga udeleženci bolje spoznali. Primer dobre prakse smo takoj potem prestavili iz dvorane v naravo, da bi naši popotniki energijo Palčka Polanskega lahko začutili.

Podali smo se peš s Pückami in Mankicami. Nekateri so imeli s seboj palice za nordijsko hojo, saj je bila z nami tudi inštruktorica, ki nam je svetovala. Pot je bila lahka – 3 km kratka, vendar zanimiva, saj nam je Palček Polanski postavljaj naloge, ki so jih zdravošolci morali rešiti. Najprej smo hodili skozi vas, nato pa smo se podali v prostranstvo narave, med njive in travnike.

Prva postojanka v naravi se je imenovala Iskanje Palčka Polanskoga v navili sena. Mankice so izbrale najstarejšo izmed zdravošolk in jo povabile k nalogi. Gospa je z navdušenjem iskala Palčka Polanskoga v kopici sena in ga po dolgem prekopavanju tudi našla. Odnese si ga je domov za srečo. Pri stari vrbi smo našli malico v cekru – domači bezgov sok in sveže pečeni pereci so nam v naravi še bolj teknil.

Na Sabolovi domačiji nas je pozdravila predstavnica zadruga in nam predstavila njihove dejavnosti, ki sledijo smernicam trajnostnega razvoja podeželja. Mlade Mankice in Pücki so za udeležence tukaj pripravili zabavno igro. Pomerili sta se dve zdravošolki v luščenju koruze, na način, kot so to delali nekoč. Podmladkarji so se predstavili s pesmijo in plesom. Pesem *Pücki song* so napisali sami, učitelj harmonike pa jo je uglasbil. Po napornem delu so si obiskovalci lahko ogledali domačijo in v trgovinici tudi kaj kupili. Okrepčali smo se pod staro jablano. Zadruga Pomelaj (Slika 3) ima v svoji ponudbi tudi kulinariko, zato so nam ponudili hišne zeliščne specialitete in kruh z različnimi marmeladami.



**Slika 3:** Zadruga Pomelaj.

Pot nas je vodila med njivami in travniki do gozda. Na mostu čez potok Črnc so podmladkarji popotnike nagovorili s pesmico *Pupoutnik malo se stavi* in jih uvedli v novo doživetje. V gozdičku – Polanski lošček – je sledila gradnja hišk za palčke. Navodilo je bilo tako: »*Tak, tou je pa zdaj te Polanski lošček. Eti mo za male prebivalce toga louga napravili ižice. Najbole zatou, ka je tou jako zdravilno. Šteri človik napravi ižico za palčka, njemi narava da zdravilno mouč. Zemite šamatejrje, šteroga je narava odvrgla. Tou se pravi, ka nikaj nesmimo sputrejtj ali poškodovati ... Več vas naj dela fkuper edno ižico, ka de bole zanimijvo.*«

To je posebna terapevtska metoda in pravi balzam za duševno zdravje ljudi. Dejavnost za umirjanje smo v prvi vrsti oblikovali za otroke oziroma za družine z otroki. Izkazalo pa se je, da so se odrasli v gradnjo zelo poglobili, kot da so zopet obudili otroka v sebi. Zato smo jo ponudili tudi našim zdravošolcem. V tišini, ob ptičjem petju in nežnih zvokih violine, smo skupaj ustvarjali hiške za palčke. Nastajale so prave mojstrovine, naš um pa se je popolnoma umiril.

V zahvalo za prijazen dar naravi pa nas je Palček Polanski presenetil. Ko smo stopili čez most pri Copekovem mlinu, so zdravošolci zagledali gozdno čajnico. Pozdravili so jih majhna mizica, prekrita z mahom, in stolčki, izdelani iz jelševih hlodov. Mizica je ponujala drobne naravne sladkosti in čarobni napoj. Zdravošolci so se čisto prepustili pravljličnemu vzdušju. Še ena potrditev, da čisto vsi nosimo otroka v sebi.

Na zadnji postojanki so nas pričakali čisto pravi Polanski Pücki v svoji značilni opravi. Sekcija deluje v okviru društva ŠTRK Slovenija. Gospodje skrbijo, da izročilo Miškovih stricev – Pückof ne bi izumrlo. Vozijo se s starodobnimi kolesi in obujajo stare običaje ter opravila. Tokrat so nam ponudili kruh, ki so si ga zdravošolci sami »spajali« na palici in ga namazali z zaseko. Iz krušne peči pa so dišale sveže pečene »vlejanke«. Za domači zeliščni sok so poskrbeli člani šolskega kuharskega krožka.

Naše pravljlično potovanje smo z druženjem pod krošnjo visoke jelše takole zaključili.

Nagovorila nas je mlada Mankica:

*Dragi zdravošolci! Rada bi se van zahvalila, ka ste gnjes bilij del te naše zgodbe, fküper s Palčkon Polanskin pa s strijcamí Püčkami, kerí šče gnjes den živejo v etoj Miškovej Polani. Pa dostakrat se pelajo s cekron na pout. Da idejo z doumi, je ceker pun. Da idejo domov, zgleda prazen... Pa je nej. V njen so ... zgodbe. Zgodbe, štere se zapijšejo v srce.*

#### **4 SKLEP**

Hvaležni za še eno turistično zgodbo v naravi smo skupaj z učenci ugotavljali, da ljudje lahko ostanemo zdravi le v zdravi naravi in obratno, narava lahko ostane zdrava le ob zdravih ljudeh. Čeprav je bil namen zasvojiti turiste z našo ponudbo, smo se kar naenkrat zavedali, da smo se tudi sami zasvojili z naravo okoli nas in z zgodbami, ki jim ni konca. Zato s svojim delom nadaljujemo. Odpiramo nova okna narave, odkrivamo nove zgodbe in jih delimo z drugimi. Ob tem pa skrbimo za naravo, jo negujemo in v njej puščamo le prijetno energijo za tiste, ki še pridejo za nami. Zdravošolci so bili s predstavitvijo primera dobre prakse zelo zadovoljni. Tukaj je le nekaj vtisov, ki so jih zapisali v evalvaciji:

*"Pozdravljeni, bilo je čudovito popoldne in še enkrat hvala vsem za ta dan, še posebej organizatorici Zdrave šole v Veliki Polani."*

*"Odlično. Dobila sem veliko idej in se nadihala sveže energije. Najbolj mi je bilo všeč, ker sem začutila, da šola živi skupaj s krajem in v sožitju skupaj nadgrajujejo vsebine, povezane z zdravjem."*

*"Hvala OŠ Velika Polana za odlično organizacijo in vsebino zaključnega srečanja. Hvala vsem, ki ste sodelovali pri tem. Bilo je SUPER."*

*"Bilo je in bili ste enkratni."*

*"Všeč mi je, da je druženje potekalo skozi praktične vsebine."*

#### **5 LITERATURA IN VIRI**

- [1] F. Novak, B. in U. Golob, Poti za vse dni – Družinski pohodniški vodnik, Ljubljana: Mladinska knjiga, 2012.
- [2] NIJZ, Slovenska mreža Zdravih šol (september, 2018). Dosegljivo: <http://www.nijz.si/sl/slovenska-mreza-zdravih-sol>.

## **POMEN ZDRAVIH PRIGRIZKOV V ČASU IZOBRAŽEVANJA**

### **POVZETEK**

V prispevku bodo predstavljene praktične izkušnje, kako dijake motivirati k bolj zdravemu načinu prehranjevanja in poseganja k zdravim prigrizkom. Dijaki v poklicnih šolah nimajo nobenega predmeta ali modula, ki bi jih načrtno ozaveščali o zdravju, zdravemu prehranjevanju. Zato smo se skupaj z dijaki odločili, da na razrednih urah več časa posvetimo temah o zdravemu prehranjevanju mladostnikov. Začeli smo z izdelavo poročila o njihovih tedenskih navadah o prehranjevanja. Ugotovitve so pokazale, da imajo dober zajtrk in kosilo, malice in prigrizki pa so nezdravi. Proučili smo nezdrave prigrizke, kaj pomeni nezdravo, kakšne lastnosti imajo, zakaj spadajo v skupino nezdravih živil in kako jih zamenjati z zdravimi. Dijaki so tedensko beležili kakšne prigrizke zaužijejo, na skupnih urah pa smo se dogovarjali kako zamenjati z zdravimi prigrizki. Kaj dijakom prinašajo bolj zdravi prigrizki, smo ob koncu šolskega leta zapisali ugotovitve. Dijaki so imeli več energije, boljšo koncentracijo, večjo sposobnost razmišljanja in pomnjenja. Tako se je v nadaljevanju šolanja porodilo mnogo zamisli o kvalitetnejšemu, bolj zdravemu načinu prehranjevanja.

**KLJUČNE BESEDE: dijaki, prehranjevanje, zdravi prigrizki, motivacija**

## **THE IMPORTANCE OF HEALTHY SNACKS DURING EDUCATION**

### **ABSTRACT**

This report presents practical experiences on how to motivate students to a healthier way of nutrition and to reach for healthier snacks. Students in vocational schools don't have any subject or module that would raise their awareness about health and healthy nutrition. That is why, together with students, we decided to devote more time, at class hours, to topics about healthy nutrition habits of adolescents. We started with weekly reports about student's nutrition habits. Findings have shown that students have good breakfast and lunch, but unhealthy snacks. We studied unhealthy snacks, what unhealthy means, what qualities they have, why they belong to a group of unhealthy foods and how to replace them with healthy ones. Students recorded snacks they consume on weekly basis, then we discussed how to replace them with healthy ones. At the end of the school year, we wrote down how healthy snacks helped students. Students had more energy, better concentration, greater ability to think and remember. So this is how, in the continuation of education, many ideas about a more quality and healthier diet were born.

**KEY WORDS: students, nutrition, healthy snacks, motivation**

## **1 UVOD**

V današnjem času je otrokom v obdobju odraščanja ponujeno marsikaj. V izobilju imajo od materialnih dobrin pa vse do barvitih in s kalorično hrano napolnjenih krožnikov. Prav tako pa pogosto posegajo med obroki po raznih prigrizkih, tako doma, ko sedijo pred televizijskim ekranom, računalnikom ali pa v šoli med krajšimi odmori. Danes se veliko govori o zdravi prehrani in zdravemu načinu prehranjevanja, pa vendar se velikokrat sprašujemo kaj sploh zdrava prehrana je. Večina pravi, da je potrebno v zdrave obroke vključevati več zelenjave in sadja. Odrasli smo otrokom, mladostnikom dolžni ponuditi več manjših obrokov. Poskrbeti bi morali, da mladostnik uživa kakovostno in zdravo prehrano, kar je v njihovem razvojnem obdobju izrednega pomena. Energijsko in hranilno uravnotežena prehrana otrokom in mladostnikom nudi zdravo rast in pozitivno vpliva na različne dejavnike zdravja. Pri tem pa ima izjemno pomembno vlogo pri delovanju vseh telesnih funkcij tekočina.

## **2 PREHRANJEVALNE NAVADE MLADOSTNIKOV**

Prehranjevalne navade, ki jih mladostnik pridobi v času odraščanja, ga običajno spremljajo skozi celo življenje. Želimo si, da bi vsak mladostnik posegal po zdravi prehrani in se tudi primerno prehranjeval. Mladostniki v svojem obdobju izpuščajo zajtrke, prekomerno uživajo hitro pripravljeno hrano, prekomerno uživajo sladke prigrizke in gazirano pijačo. Veliko mladostnikov tudi ob vikendih ostaja na prostem, kjer se zabavajo in tu je tudi prekomerno uživanje alkoholnih pijač. S takšnim načinom prehranjevalnih navad si mladostniki ne delajo uslug svojemu telesu. Kljub današnjemu ozaveščanju o zdravi prehrani, je veliko mladostnikov, kateri posegajo po nezdravi prehrani. Problemi so tudi pri glavnih obrokih, predvsem pri mladostnikih kateri imajo daljše poti do svojih šol, kjer se izobražujejo. Tako veliko časa porabijo za prevoz do šol in s tem se tudi prehrana mladostnika spremeni.

### **A) OZAVEŠČANJE MLADOSTNIKOV O ZDRAVEM PREHRANJEVANJU**

Uživanje sadja, zlasti pa zelenjave, med otroki ni priljubljeno in ne dosega priporočil. Uživanje sadja in zelenjave s starostjo upada, razlike pa so tudi med skupinami z različnim social ekonomskim statusom. Zato je eden od pomembnih ciljev zdravega prehranjevanja otrok in mladostnikov dodatno povečanje uživanja sadja in zelenjave, predvsem s povečanjem dostopnosti le teh. V izobraževalnih ustanovah, predvsem v srednjih šolah je pomankanje o zdravi prehrani premalo. Izkušnje so pokazale, da samo povečanje dostopnosti do sadja in zelenjave v šoli nima zelenega učinka, v kolikor se sočasno ne izvajajo tudi spremljevalne izobraževalne aktivnosti ter prehranska vzgoja. Predvsem se to kaže v osnovnih šolah, kjer imajo večje možnosti za ozaveščanje otrok o zdravemu načinu prehranjevanja kot v srednjih šolah. Izobraževalne ustanove v srednjih šolah praktično nimajo predmeta ali modula, kjer bi lahko umestili v ure prehranske navade. Učitelji imajo tako možnost le pri razrednih urah, da mladostnike ozaveščajo o zdravem načinu prehranjevanja. Zaradi zgoraj navedenih dejstev smo se pri razrednih urah odločili, da nekaj razrednih ur skozi celo obdobje izobraževanja v srednji šoli namenimo prehranjevalnim navadam. Mladostniki so ugotovili, da so največji problem prigrizki med obroki ali po njih. Večina teh prigrizkov so razne sladkarije, čokoladice ali razni čipsi, slani prigrizki ...

## **B) KAKŠNO VLOGO IMA ŠOLA PRI USVAJANJU PREHRANJEVALNIH NAVAD?**

Šolsko okolje je zelo pomemben varovalni dejavnik zdravega prehranjevanja. Urejena šolska prehrana je eden učinkovitejših načinov, da mladostniki pridobijo navado zdravega prehranjevanja. Vemo, da prehrana močno vpliva na telesni in duševni razvoj mladostnikov. Navajanje na zdravo prehrano v šolah je lahko prijetna učna izkušnja, saj teži k posnemanju in se zato tudi hitreje uči. Učitelji lahko k temu veliko pripomoremo, saj smo vzgled mladostnikom. V osnovnih šolah imajo več možnosti, da otroke ozaveščajo, jim približajo zdrave prehranjevalne navade kot v srednjih šolah. Srednje šolske ustanove v večini nimajo dobre urejene prehranjevalne prostore niti učni načrti niso k temu približani. Predmeti ali moduli v poklicnih šolah niso naravnani, da bi mladostnike vzpodbujali, jih ozaveščali o zdravemu načinu prehranjevanja. Če želimo, da se bo mladostnik prehranjeval zdravo ga je potrebno neprestano opominjati, se pogovarjati, ga vzpodbujati. To ozaveščanje lahko izvajamo pri razrednih urah, seveda če je razrednik dovolj motiviran in ozaveščen o načinu prehranjevanja. Zato je prav, da tudi učitelji poznajo in spremljajo prehranjevalne navade mladostnikov, da se lažje pogovarjajo in svetujejo o spremembah njihovih navad.

## **C) ZDRAVI PRIGRIZKI ZA BOLJŠE UČENJE**

Tudi prigrizki so lahko zelo zdravi. S prigrizki povečamo koncentracijo med učenjem. Z načinom prehranjevanja lahko zagotovimo energijo za študij, delo, šport, obrambo proti stresu in ohranjamo primerno telesno težo. Pomembno je, da med izobraževanjem mladostniki ne spuščajo obrokov. Se pravi ne sme priti do padca sladkorja v krvi, kar botruje, da postanejo mladostniki hitro lačni. Zato je pomembno, da imamo vsaj tri glavne obroke, ki jih dopolnjujejo z prigrizki. Vsi pomislimo, da je nezdrava hrana mastno meso, ocvrta hrana, sladkarije, čipsi, res je, pa vendar se ji ni potrebno popolnoma odpovedati. Pomembno je, da v telesu ohranimo zdravo ravnovesje. V svoje obroke je potrebno vnesti zdrava živila, ki so potrebna za kakovosten način življenja. Mladostniki velikokrat sploh ne razmišljajo kakšna je zdrava hrana, njim je pomembno, da si potešijo lakoto. Dijaki imajo glavne obroke doma, zato težko ocenjujemo kako se prehranjujejo, zato je potrebno veliko pogovorov o prehrani. Veliko pa lahko vplivamo na prigrizke, ki jih imajo med odmori v izobraževalnih ustanovah. V šolskih menzah ponujajo razno sadje po katerih pa redko posegajo. Šolske menze predvsem nudijo razne sladkarije, čokoladice, krofe, rogljičke,... Vemo, če želimo mladostnikom zagotoviti boljšo koncentracijo, več energije, med učenjem jih moramo poučiti o zdravih prigrizkih. Zdravi prigrizki so predvsem sadje, vsi oreščki, zelenjava. Razredniki lahko teme o zdravih prigrizkih podamo našim mladostnikom pri razrednih urah. Mladostnike na ta način lahko ozaveščamo o zdravih prigrizkih, ki jih bodo v svojem življenju potrebovali morda zaradi zdravja, boljše energije, počutja. Zdravo prehranjevanje naj postane spontani del načina življenja.

### **3 SKLEP**

Zdrav način prehranjevanja naših mladostnikov moramo spremljati neprestano in jih o prehrani neprestano ozaveščati. Prehrana je ena izmed navad, ki nas hitro lahko zapelje, da posegamo po hitri pripravljene hrani, po sladkarijah, sladkih in gaziranih pijačah. Mladostniki so tudi zelo dovzetni za razno reklamirano hrano, pijačo. Ugotovitve kažejo, da nam ugodno dostopni prigrizki ne delajo usluge v ozaveščanju zdravih prigrizkih. V izobraževalnih ustanovah bi morali boljše ozaveščati in učiti naše mladostnike o pomembnosti zdravega načina prehranjevanja. Mladostniki so dovzetni za učenje, vendar kot so prehranjevalne navade jih je pa potrebno večkrat obnavljati, se pogovarjati.

### **4 LITERATURA IN VIRI**

[1] Adamič, M. (1998). Vloga države pri zagotavljanju šolske prehrane. *Dietetikus* 3(2):6.

[2] Gabrijelčič Blenkuš, M., Turk Fajdiga, V. (2007). Prehranske navade, prehranski status ter odnos do prehranjevanja in prehranskega statusa. V: HBSC Slovenija 2006.

[3] Simčič, I. (1999). Organizacija šolske prehrane z racionalizacijo stroškov. Ljubljana, Zavod RS za zaposlovanje

[4] lastni zapiski.

## **POSTAL BOM PLAVALEC**

### **POVZETEK**

Za dobro, uspešno in kvalitetno življenje naših otrok je pomembno njihovo zdravje. Šola in vsi zaposleni v njej oblikujemo vedenje in nazore, ki dolgotrajno vplivajo na otrokovo zdravje. Plavanje je ena izmed gibalnih aktivnosti otrok, ki je velikega pomena za njihovo nadaljnje življenje, saj je primerno sredstvo za preprečevanje številnih negativnih učinkov zaradi pomanjkanja gibanja kot posledice sodobnega načina življenja. Znanje plavanja, ki ga učenci osvojijo skozi svoja leta šolanja, omogoča učencem ukvarjanje z različnimi športi, hkrati pa druženje, izkoristek prostega časa in dvig samozavesti. S plavanjem učenci aktivirajo delovanje celega telesa, z njim pa začnemo že v predšolskem obdobju ter nadaljujemo skozi šolsko obdobje in celo življenje.

**KLJUČNE BESEDE:** učenec, plavanje, učenje, voda, tečaj

## **I WILL BECOME A SWIMMER**

### **ABSTRACT**

Children's health is of vital importance for their successful and quality life. School as an institution and its employees co-shape behaviour and views, which have long-term impact on child's health. Swimming is one of the motoric activities, that plays major role in pupils' further life, since it is a suitable means of preventing numerous negative effects deriving from lack of movement, resulting from our modern lifestyle. Ability to swim, which is gained through the years of schooling, enables pupils to spend their free-time in an active manner, as well as to socialise with friends and lift their confidence. Through swimming, pupils activate their whole body. It has positive influence on them in their preschool period, during schooling and later in life.

**KEY WORDS:** pupil, swimming, learning, water, course



## 1 UVOD

Zdravje je vrednota, ki ji velikokrat pripisujemo velik pomen šele takrat, kadar nam gre na tem področju kaj narobe. Za dobro, uspešno in kvalitetno življenje naših otrok je potrebno njihovo »dobro zdravje«. V današnjem času – času vsesplošne materialne blaginje – je za naše »računalniške« otroke zelo pomembno, da poskrbimo za njihovo redno telesno aktivnost in pozitivno samopodobo. Želimo si, da si otroci že v zgodnjem otroštvu pridobijo gibalne navade in aktivnosti, ki jih ohranjajo tudi v kasnejšem življenjskem obdobju in s tem poskrbijo za zdravje v odrasli dobi.

Plavanje je eden od športov, s katerim lahko povečamo svojo vzdržljivost, gibčnost, moč, hkrati pa je ena izmed redkih športnih aktivnosti, s katero se lahko ukvarjamo celo življenje - od otroštva do starosti.

## 2 ZAKAJ PLAVANJE?

Ljudje so v preteklosti plavali zaradi užitka, bojevanja ali lova, danes pa so naši razlogi za plavanje povsem drugačni. V zadnjih sto letih je plavanje iz športa, ki so ga povezovali z zadovoljstvom, tekmovanjem ali varnostjo, postal nekaj drugega, pomembno sredstvo za varovanje zdravja in pridobivanje telesne vzdržljivosti, prav to pa je razlog za vedno večje število ljudi, ki se redno z njim tudi ukvarja [1].

Plavanje je ena od osnovnih športno-rekreativnih zvrsti. Sodi med gibanja, ki jih otrok ne pridobi z drugimi vsakodnevnimi gibalnimi izkušnjami (hoja, tek, lazenje, plazenje...), zato se ga je treba naučiti. Premikanja v vodi se otrok nauči dokaj hitro, proces učenja pravilne tehnike, ki omogoča, da se premikamo v vodi dlje časa, pa je sorazmerno dolg, zato je treba z učenjem začeti čim prej. Učenje plavanja, prav tako kot druge oblike učenja, poteka od zaznavanja, ustvarjanja predstav o gibanju, pomnenja, ponavljanja, utrjevanja do preverjanja osvojenega znanja v različnih pogojih. Voda zaradi svojih lastnosti (večja gostota in drugačna temperatura) predstavlja za ljudi posebno okolje, zato se je najprej treba prilagoditi gibanju v njej. Pri nekaterih učencih je prisoten tudi strah pred vodo in izgubo tal pod nogami, zato je učenje plavanja zelo odgovorna naloga [2].

Eden najpomembnejših razlogov, da otroke naučimo plavati, je varovanje pred utopitvijo, hkrati pa pomeni otroku okno v svet igre, veselja, zdravja in novih skrivnosti.

## 3 UČINKI PLAVANJA

Plavanje je eno najbolj zdravih oblik gibanja. Največja prednost plavanja je, da pri njem deluje celo telo. Med izvajanjem različnih tehnik delujejo mišice rok, ramenskega obroča, trebušne in hrbtne mišice ter seveda mišice nog.

Pri plavanju zaznamo zelo pozitivne učinke na našem telesu:

- izboljša se vzdržljivost, gibljivost in moč
- ob aktivnosti celega telesa se poveča poraba energije
- krepi dihalni in srčno-žilni sistem
- ne obremenjuje sklepov in zmanjšuje bolečine v vratu in hrbtenici

- deluje proti stresu.

Pri plavanju se intenzivno aktivira dihalni in srčno-žilni sistem ter se zaposluje in razvija številne mišične skupine, kar je zelo pomembno za skladen telesni razvoj naših otrok.

Plavanje zelo ugodno vpliva tudi na miselne sposobnosti in osebnostne lastnosti. Izboljšuje razpoloženje in samopodobo ter ugodno vpliva na spanje.

#### **4 PLAVALNO STANJE DANES**

Prvi tako imenovani »učitelji plavanja« so starši, ki že doma v kadi dajejo otrokom prve informacije o vodi in prijetnem ali neprijetnem doživljanju v njej. V kolikor ima otrok vodo rad in se je ne boji, je pomembno, da začnemo z učenjem plavanja čimprej. Pomembno je, da se lotimo učenja plavanja tako, da otrok dobi pozitivne izkušnje in se počuti varnega, za to pa je potreben pravilen in strokoven pristop.

Danes poteka učenje plavanja sistematično in organizirano v naslednjih stopnjah:

- tečaji prilagajanja na vodo za predšolske otroke,
- plavalni tečaji na nižji stopnji devetletke,
- šole v naravi s plavalnimi vsebinami v devetletki,
- preverjanje znanja plavanja v šestem razredu devetletke,
- tečaji plavanja na višji stopnji devetletke,
- preverjanje znanja plavanja v sedmem razredu devetletke,
- izpopolnjevanje znanja plavanja in osnovnošolska tekmovanja v plavanju,
- tečaji plavanja za neplavalce v srednjih šolah,
- izpopolnjevanje znanja plavanja in srednješolska tekmovanja v plavanju,
- tečaji plavanja za študente neplavalce na fakultetah [3].

#### **5 POTEK UČENJA PLAVANJA**

Glede na miselne in gibalne sposobnosti učencev in njihove vedenjske značilnosti so v posameznem razvojnem obdobju načrtovane različne stopnje učenja plavanja:

- prilagajanje na vodo
- učenje osnovne tehnike
- učenje nadaljevalne tehnike plavanja.

V ta namen upoštevamo plavalno predznanje učencev, njihove telesne značilnosti in gibalne sposobnosti. Učitelji razvrstimo učence glede na plavalno znanje v homogene skupine in poskušamo ustvariti pozitivno učno razpoloženje. Pri delu kombiniramo in uporabljamo posamezne učne metode ter učence vzpodbujamo pri delu.

#### **6 IZVAJANJE PLAVALNEGA TEČAJA - UČNI NAČRT OSNOVNE ŠOLE**

Plavanje sodi v temeljno športno izobrazbo, zato so plavalne vsebine tudi del učnih načrtov vseh šolskih sistemov. Učenci v okviru učnega načrta spoznajo in razumejo vlogo in pomen

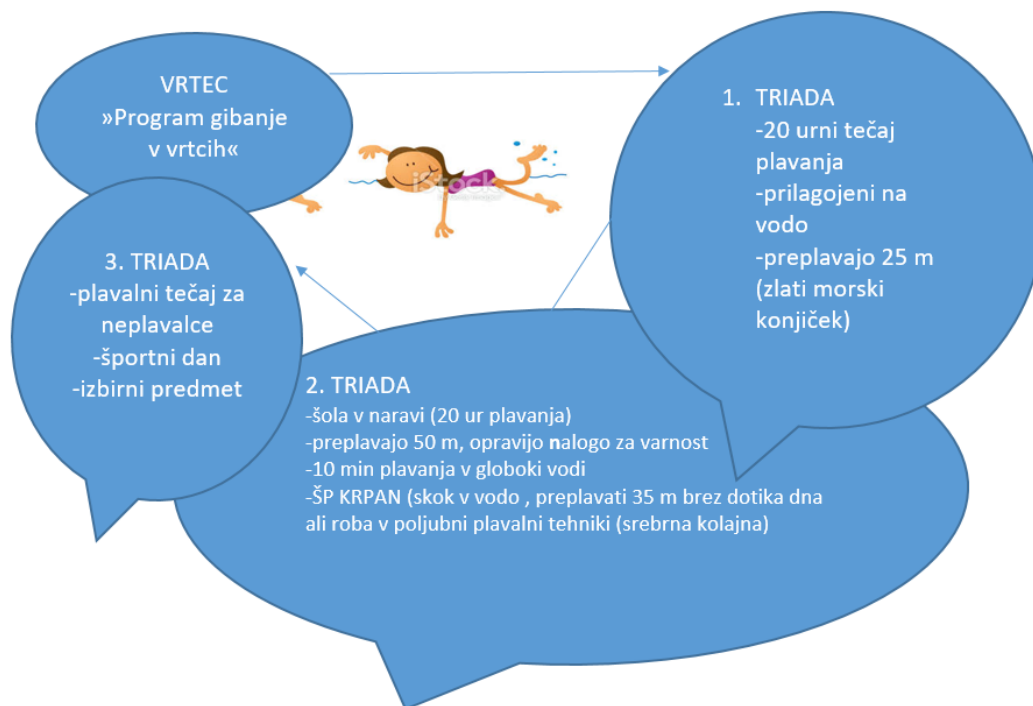
gibanja, športa in kondicijskih dejavnosti kot pomembnih elementov kakovosti življenja oziroma zdravega življenjskega sloga. Prav zaradi omenjenih dejstev je danes plavalna vzgoja sestavni del šolskega predmeta šport.

Program plavanja izhaja iz učnega načrta vrtcev in šol in se med sabo nadgrajuje. Učni načrt določa, da je plavanje del rednega šolskega pouka v obliki plavalnih tečajev (prvo triletje), poletne šole v naravi (drugo triletje) ali v obliki obveznega preverjanja znanja za vse učence in dodatnega tečaja za neplavalce (tretje triletje).

Za vsak razred devetletke so določeni operativni cilji.

S področja plavanja so to:

- prilagoditi se na vodo do stopnje drsenja
- naučiti se vsaj ene izmed tehnik plavanja do stopnje znanja plavanja 25 metrov
- naučiti se ene od tehnik plavanja in preplavati 35 metrov – osvojiti priznanje delfinčka
- naučiti se ene od tehnik plavanja – osvojiti bronastega delfina
- izpopolniti eno od tehnik plavanja – osvojiti bronastega delfina
- izpopolnjevati znanje plavanja
- spopolnjevati tehniko plavanja in spoznati nekatere elemente reševalnega plavanja
- spopolnjevati znanje plavanja in spoznati elemente reševalnega plavanja.



## 7 PLAVANJE V ŠOLI V NARAVI

V poletni šoli v naravi je težišče dela na športnih aktivnostih. Ker se z učenci preselimo v tipično morsko okolje, namenimo učenju in utrjevanju plavanja največ časa in kar najbolj izkoristimo možnosti za plavanje.

V šoli v naravi izvedemo 20 urni tečaj plavanja. Z učenci najprej opravimo splošno preverjanje plavalnega znanja in nato nadgrajujemo ustrezno plavalno znanje. Cilji so predvsem razvijanje osnovnih plavalnih sposobnosti, nadgradnja znanja plavanja ter razvijanje športnega in tekmovalnega duha. Ker poteka delo strnjeno več dni in več ur na dan, je tak način dela zelo učinkovit. Prednost je tudi slana voda, ki je zaradi svoje specifične učinkovito didaktično pomagalo.

Nato nadaljujemo in načrtujemo učenje plavanja glede na plavalno predznanje učencev, ki pa je pri tej starosti še vedno zelo različno.

Na razpolago imamo notranje in zunanje bazene z morskno in sladko vodo, ki dajejo dobre pogoje za učenje plavanja.

Plavanje je tudi del športnega programa Krpan, ki ga izvajamo v 5. razredu, kjer mora učenec za osvojitve srebrne kolajne preplavati 35 metrov.

Ob izvedbi plavalnega tečaja moramo upoštevati vse varnostne in pedagoške zahteve. Že v začetku tečaja učence podučimo o redu na bazenu in o higienskih zahtevah (preoblačenje v suhe kopalke). Opozorimo jih, da je na kopališču spolzko in zato ne tekamo ter da se tuširamo pred in po kopanju. Opozorimo jih, da skakanje v vodo na glavo na nepravem mestu in ko so pregreti ni primerno.

V okviru plavalnega tečaja sodelujemo z zunanjimi strokovnimi sodelavci iz tamkajšnje plavalne šole. Za potrebe plavanja najamemo, glede na število naših učencev, dodatne plavalne učitelje, ki skupaj z našimi plavalnimi učitelji izvajajo tečaj skozi celotni teden.

V okviru šole v naravi obdelamo poleg praktičnih vsebin obdelamo še teoretične vsebine. Učenci:

- spoznajo pomen znanja plavanja
- spoznajo higieno v vodi in ob njej
- spoznajo nevarnosti skakanja na glavo
- spoznajo nevarnosti v globoki vodi
- spoznajo lastnosti vode
- spoznajo prirejena tekmovalna pravila.

Po zaključku šole v naravi si želimo, da učenec skoči v vodo na noge ali na glavo, varno preplava 50 metrov v eni od osnovnih plavalnih tehnik in med plavanjem opravi dodatno gibalno nalogo za varnost (naloga za bronastega delfina).

Igriv in sproščen didaktični proces omogoča otrokom, da se v vodi počutijo prijetno in samozavestno, kar predstavlja enega izmed temeljnih didaktičnih pogojev za uspešen in učinkovit proces poučevanja plavanja.

## **8 DIDAKTIČNA PRIPOROČILA ZA UČENJE PLAVANJA**

Pri izvedbi plavanja upoštevamo didaktična priporočila, saj želimo, da so učenci pri svojem delu čimbolj uspešni:

- Pred začetkom plavanja se učitelji seznanimo s posebnostmi zdravstvenega stanja posameznih učencev. V kolikor imajo učenci kakršnekoli zdravstvene težave smo nanje še posebej pozorni. O zdravstvenih težavah se že pred začetkom plavalnega tečaja pogovorimo s starši.
- Učence podučimo o redu na bazenu ter ustreznih higienskih zahtevah. Opozorimo jih na obvezno preoblačenje v suhe kopalke pri izstopu iz vode.
- Če imajo učenci pridobljen strah pred vodo, jih vanjo nikoli ne silimo, ampak jih poskušamo z različnimi igrami navdušiti nad vodo.
- Pred vstopom v bazen se učenci ogrejejo z gimnastičnimi vajami, potem nadaljujemo delo s prikazom gibanja najprej na suhem. Razlago vaje demonstriramo tudi v vodi, vendar je delo v vodi ves čas dinamično. Učenci so za delo v vodi zelo motivirani, saj le to največkrat poteka v obliki igre. Za napredek vsakega posameznika je potrebna čim večje število izvedenih ponovitev posameznih gibanj.
- Učence pri njihovem napredku ves čas vzpodbujamo in jih vzpodbujamo k doživljanju uspeha. Pomembno je, da opazujemo učenčev osebni napredek in ga ne primerjamo z njegovimi vrstniki. Pri učencih je pogosto prisotna tudi zunanja motivacija, torej želja po osvojitvi določenega plavalnega priznanja.
- Učence razdelimo v homogene skupine, saj poteka delo pri učencih z enakim predznanjem lažje. V skupini neplavalcev imamo največ 8 do 10 otrok, v skupini plavalcev pa 10 do 12 učencev. Učence ves čas nadzorujemo pri gibanju in jim dajemo ustrezna navodila.
- Najpomembnejši dejavnik, ki ga upoštevamo, pa je zagotovitev optimalne varnosti.

## **9 UPORABA DIDAKTIČNIH PRIPOMOČKOV**

Didaktični pripomočki so učni pripomočki za izvajanje gibalnih nalog. Pomagajo predstaviti in pojasniti določeno znanje, hkrati pa varujejo učence in jim pomagajo pri izvajanju določene naloge. Pripomočki, ki jih uporabljamo, povečajo učencem plovnost in tako zmanjšujejo strah, dajejo občutek varnosti, omogočajo pravilen položaj telesa v vodi, preprečujejo krčovitost gibov, olajšujejo dihanje, omogočajo učenje plavanja v globlji vodi. S pomočjo pripomočkov povečamo pestrost vaj, učenje pa tako postane zanimivo, bolj kakovostno in učinkovito.

Glede na namen uporabljamo pripomočke za:

- učinkovitejše prilagajanje na vodo,
- za učinkovitejše učenje tehnike plavanja,
- za izboljšanje tehnike plavanja,
- za popestritev in večjo motivacijo otrok.

Uporabljamo žoge, potopljive igrače, plavalne deske, plavalne tube, plovce, očala ...

## **10 UČENJE PLAVALNIH TEHNIK**

Plavalne tehnike so načini cikličnega gibanja plavalca med plavanjem. V okviru šole v naravi učimo učence različnih plavalnih tehnik:

- kravl (učenje položaja telesa, učenje udarca, učenje zaveslaja, učenje gibanja glave z dihanjem v koordinaciji z zaveslaji, učenje koordinacije tehnike)
- prsno (učenje položaja telesa, učenje udarca, učenje zaveslaja, učenje gibanja glave z dihanjem v koordinaciji z zaveslaji, učenje koordinacije tehnike)
- hrbtno (učenje položaja telesa, učenje udarca, učenje zaveslaja, učenje položaja glave in dihanja v koordinaciji z zaveslajem, učenje koordinacije tehnike)
- delfin (tehniko delfina pokažemo učencem kot zanimivost, saj je le-ta izredno zahtevna, pogoj za njeno učenje pa je dobro znanje plavanja kravla).

Vzporedno z učenjem plavalnih tehnik učimo učence še skokov v vodo. Najprej jih naučimo skoka na noge z nizke ali celo nikakršne višine odskočnega mesta, pozneje pa napredujemo na višje odskočno mesto. Sledi učenje varnega skoka na glavo, ki ga pozneje nadgradimo v učenje štartnega skoka. Učence predhodno podučimo, da se morajo pred skokom v vodo prepričati o ustrezni globini vode in ustrezni varnosti.

Pri učenju plavalnih tehnik so plavalni učitelji še posebej pozorni na pravilno izvedbo gibov, saj je napake, ki se jih učenec nauči, kasneje veliko težje odpraviti.



**Slika 1:** Ogrjevanje pred plavanjem.



**Slika 2:** Osvajanje plavalnega znanja.



**Slika 3, 4:** Učenje skoka v vodo.

## 11 MERILA ZA OCENJEVANJE PLAVANJA

Pri ocenjevanju znanja plavanja in plavalnih sposobnosti upoštevamo izdelana merila in glede na učencev prikaz podelimo dosežena priznanja. Učenec postane plavalec, ko opravi naloge za bronastega delfina.

**Tabela 1:** Lestvica za ocenjevanje znanja plavanja in plavalnih sposobnosti.

Opisna ocena	Naziv
Neplavalec, neprilagojen na vodo	
Neplavalec, stopnja prilagojenosti na vodo 1	Bronasti morski konjiček
Neplavalec, stopnja prilagojenosti na vodo 2	Srebrni morski konjiček
Neplavalec, stopnja prilagojenosti na vodo 3	Zlati morski konjiček
Neplavalec, stopnja prilagojenosti na vodo 4	Delfinček
Plavalec, stopnja znanja plavanja 5	Bronasti delfin
Plavalec, stopnja znanja plavanja 6	Srebrni delfin
Plavalec, stopnja znanja plavanja 7	Zlati delfin
Plavalec, stopnja znanja plavanja 8	Delfin reševalec

## 12 PLAVALNA TEKMOVANJA

Ob koncu plavalnega tečaja organiziramo za učence kot del učenja plavanja tudi plavalna tekmovanja. Ta tekmovanja so prilagojena znanju plavanja in sposobnostih učencev in učenci imajo priložnost, da se med samo pomerijo na njim primeren način. Med učenci izvedemo tekmovanje v obliki posamičnih disciplin in štafetnega plavanja. Učence motiviramo, da plavajo v nadzorovani hitrosti od najmanjše do največje in v optimalni taktiki, kar jim prinese čim boljši končni rezultat.

Učenci se pomerijo še v štafetnem plavanju, kjer se za dosego končnega uspeha podredijo skupini ter se vsi enakopravno vključujejo v tekmovanje. Učenci lahko plavajo različne plavalne tehnike in ob koncu razglasimo zmagovalno ekipo, poražence pa ohrabrimo z vzpodbudnimi besedami za delo vnaprej.

Ob koncu podelimo učencem priznanja iz hitrostnega plavanja in ustrezna plavalna priznanja.

## 13 UPOŠTEVANJE NAČEL ZA BOLJŠI NAPREDEK

- Pri delu z učenci smo učitelji motivirani in pozitivno naravnani, saj morajo učenci v vadbi videti smoter in biti motivirani.
- Učencem dajemo kratka, jedrnata, dovolj glasna in razumljiva navodila.
- Vaje demonstriramo tako, da so dobro vidne vsem učencem.
- Vadbo organiziramo tako, da učenci čim več vadijo.
- Ob utrujenosti učencev si vzamemo odmor.
- Za bolj zabavno in uspešno vadbo si pomagamo z različnimi pripomočki.
- Plavanje vedno zaključimo z pohvalo in poudarimo tisto, kar je bilo dobro.

## 14 SKLEP

Ko smo v vodi in ob njej suvereni in zaupamo sami vase, vodne aktivnosti v nas prebudijo veselje, užitek, smeh, to vse skupaj pa lahko preraste v pravo zabavo. Kot učitelji želimo, da vsa ta pozitivna čustva prenesemo na naše učence.

Učenje plavanja je torej nikoli zaključen proces, saj vedno obstajajo okoliščine, ko se lahko v vodi počutimo nemočno in ogroženo. Zato znanja plavanja ni nikoli dovolj. Pri naših učencih

si želimo, da osvojijo znanje plavanja v tolikšni meri, da postanejo varni plavalci, kar jim bo omogočalo svobodno in varno spoznavanje vodnega okolja ob spoznavanju lastne plavalne omejenosti.

»Kar se Janezek nauči, to Janez zna.« In to velja za vse naše otroke. Kakšen življenjski slog bodo učenci ponesli v življenje je odvisno od nas, zdravega kakovostnega življenja jih lahko naučimo tudi mi.

## **15 LITERATURA IN VIRI**

[1] K. Juba, Plavanje. Tržič, Učila International, 2010.

[2] G. Jurak, M. Kovač, Morski konjiček - priročnik za učenje plavanja. Ljubljana, Zavod za šport Slovenije, 1998.

[3] G. Jurak, M. Kovač, Pomen znanja plavanja. Ljubljana, Zavod za šport Slovenije, 2002.

[4] V. Kapus, Plavanje učenje. Ljubljana, Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2002.

[5] M. Kovač, Izpeljava športne vzgoje - Didaktični pojavi, športni programi in učno okolje. Ljubljana, Fakulteta za šport, 2012.

[6] M. Kolar, Spoznavamo okolje v poletni šoli v naravi. Ljubljana, Zavod Republike Slovenije za šolstvo, 2002.



## **GIBALNE DEJAVNOSTI ZA IZBOLJŠANJE KONCENTRACIJE PRI POUKU**

### **POVZETEK**

Znanstvene raziskave potrjujejo, da telesna aktivnost izboljšuje miselne sposobnosti. Kakršnakoli telesna aktivnost namreč izboljša prekrvavitev možganov in poveča izločanje živčnih prenašalcev, kar vpliva na večjo zmožnost koncentracije, zaznavanja in povečanja pozornosti, zaradi česar smo lažje kos miselnim izzivom. Ker učenci večino časa med učenim procesom sedijo in niso telesno aktivni, pride do utrujenosti in nezbranosti, kar vpliva na kakovost učnega procesa. Učenci postanejo nemirni, pade jim koncentracija, so miselno odsotni in ne sledijo več učnemu procesu. Zato učenci med poukom potrebujejo »počitek« v obliki gibanja. Kadar opazim, da se pojavijo znaki utrujenosti, prekinem z učenim procesom in z učenci izvedem minuto za gibanje. Po takšnih aktivnih prekinitev se izboljša trenutno počutje in učenci kažejo večjo sposobnost osredotočanja pozornosti. Z gibalnimi dejavnostmi pripomoremo k boljši koncentraciji, saj so odličen način za razbremenitev in dvig učne storilnosti.

**KLJUČNE BESEDE: gibanje, možgani, koncentracija, pozornost**

## **MOVING ACTIVITIES FOR IMPROVING CONCENTRATION IN CLASS**

### **ABSTRACT**

Scientific research confirms that physical activity improves mental abilities. Any physical activity improves brain circulation and increases the elimination of neurotransmitters and that which affects the ability to concentrate, perceive and increase attention, making it easier to deal with the mental challenges. Since students spend most of their time sitting in the learning process and are not physically active, fatigue and indecency occur, which affects the quality of the learning process. The students become restless, they lose concentration, they are mentally absent and do not follow the learning process anymore. Therefore, students need "rest" in the form of a movement. Whenever I notice that there are signs of fatigue, I interrupt the learning process and take a minute for moving activities. After such active interruptions the students' well-being improves and they focus more easily. Moving activities contribute to a better concentration as they are a great way to relieve and increase learning performance.

**KEY WORDS: movement, brain, concentration, attention**

## 1 UVOD

Gibanje je osnovna človekova potreba. Potrebi po igri in gibanju sta otrokovi primarni potrebi, saj je z gibanjem pogojeno zaznavanje okolice, prostora, časa in samega sebe. Otroci z gibanjem raziskujejo svet, z njim se učijo in razvijajo svoje motorične spretnosti [1]. Gibalna dejavnost pozitivno vpliva tudi na razvoj kognitivnih sposobnosti, ker deluje na telesno počutje in na temeljne sposobnosti, kot so spomin, orientacija, zaznavanje in sposobnost reševanja problemov. Nevroznanstveniki s sodobnimi metodami slikanja možganov ugotavljajo, da gibanje zelo pozitivno vpliva na delovanje možganov, še zlasti otroških: bolj so organizirani, učljivi, dlje so lahko zbrani. Poudarjajo tudi, da so možgani zaradi gibanja precej bolj učinkoviti kot med mirnim sedenjem. Zaradi koordinacije in ravnotežja, ki ga zahteva gibanje, namreč usklajeno delujeta obe možganski polovici, izkoristek je večji, zaradi povečanega dotoka krvi se aktivira večja kapaciteta možganov, tako sprednjega kot zadnjega dela, kar ugodno vpliva na sposobnost pomnjenja in koncentracije [2]. Bregantova pravi, da so gibalno spretni otroci zmožni hitro in dobro usvajati nove, včasih zelo specifične veščine, ki jim olajšajo tudi razvoj. Meni, da jim moramo zato omogočiti dovolj raznovrstnega gibanja, saj jim zlasti narava ponuja neizmerne možnosti raziskovanja okolice in lastnega telesa [2].

Kot so pokazale raziskave, si gibalno zelo aktivni otroci hitreje in lažje zapomnijo novo snov, lažje sledijo pouku v šoli in imajo boljšo sposobnost koncentracije, razen tega pa za šolsko delo porabijo manj časa kot drugi otroci. Vse to pa je v pomoč tudi učitelju, da lažje izvede učno snov [3].

## 2 GIBANJE V ŠOLI

Dolenc na osnovi ugotovitev raziskav ugotavlja, da je gibalna oziroma športna aktivnost za otroke in mladostnike eden najpomembnejših varovalnih dejavnikov, ki zagotavljajo zdrav telesni in psihosocialni razvoj. Vse gibalne izkušnje v otroštvu in mladosti so najboljša naložba v zdravo in gibalno aktivno življenje v kasnejših letih [5].

Današnji način življenja od otrok zahteva veliko sedenja. Otrok dnevno v šoli presedi vsaj od štiri do šest ur, v šolo in domov ga starši pripeljejo z avtom, prav tako sedi doma pred računalnikom in televizorjem med učenjem, pisanjem domačih nalog in v prostem času. Pomanjkanje gibanja pa se odraža na otrokovem celotnem psihosomatskem statusu [6]. Pomembno vlogo pri oblikovanju otrokovega odnosa do gibanja in njegovi realizaciji imajo tako starši kot učitelji. Šola ima pomembno vlogo pri usmerjanju otrok in mladostnikov k zdravemu načinu življenja in pri razvijanju pozitivnega odnosa do gibalne dejavnosti, kar lahko doseže na različne načine [7].

Z gibanjem se učenci v osnovni srečujejo pri predmetu šport, pri interesnih dejavnostih športa, pri izbirnih predmetih športa ali pri drugih organiziranih aktivnostih izven šole, v podaljšanem bivanju, v razširjenem programu dela šole (RAP), rekreativnih odmorih. Gibanje pa lahko učitelji vključujemo tudi pri poučevanju različnih predmetov. V poučevanje ga lahko vključimo v različnih etapah učne ure, na začetku in na koncu učne ure ter med njo. Gibalne dejavnosti

lahko uporabljamo na različne načine: kot učno metodo, za razvijanje motoričnih spretnosti in sposobnosti, kot skrb za zdravje ali za sprostitev.

Kadar vključujemo gibalne dejavnosti v pouk kot učno metodo, uporabljamo gibanje za ponazarjanje učne snovi, utrjevanje učne snovi z različnimi gibalnimi igrami, uporabo metode ustvarjalnega giba in uporabo socialnih gibalnih iger.

Pri gibalnih dejavnosti za razvijanje motoričnih spretnosti in sposobnosti učencev izvajamo vaje, ki so ciljno usmerjene v razvijanje posameznih motoričnih spretnosti in sposobnosti učencev. Pri gibanju kot skrb za zdravje ali sprostitev izvajamo vaje za boljšo držo, različne sprostitvene igre, jogo, masažo ali vodeno vizualizacijo, med katerimi se učenci umirijo, sprostijo in odpočijejo.

Z izvajanjem gibalnih dejavnosti dosežemo pozitivne učinke na različnih področjih učenčevega delovanja. Opazen je učinek gibalnih dejavnosti na razvoj motoričnih spretnosti in sposobnosti, na čustvenem področju (učenci so bolj veseli in sproščeni), kognitivnem področju (motivacija, pozornosti, pomnjenje, sodelovanje pri pouku) in na področju socialnih odnosov (medsebojno sodelovanje otrok).

Učitelji lahko v pouk vključujemo različne oblike gibalnih dejavnosti, kot so minuta za zdravje, sproščanje med učenjem, poučevanje skozi gibanje (ponazarjanje učne snovi z gibanjem, vključevanje gibalnih iger), metoda ustvarjalnega giba in druge oblike gibalnih dejavnosti [8].

### **3 UPORABA GIBALNIH DEJAVNOSTI PRI POUČEVANJU**

V prispevku bom opisala nekaj primerov gibalnih dejavnosti, ki jih izvajam pri pouku tehnike in tehnologije in naravoslovja. Vključujem jih v vseh fazah pouka: v uvodnem delu ure, med obravnavo nove snovi in pri utrjevanju in preverjanju znanja. V kolikšni meri in kako vključim gibalne dejavnosti v pouk, je odvisno od posameznega oddelka, saj metode prilagodim učencem v njih. Nekateri so namreč sposobni zbrano slediti poučevanju celo šolsko uro, drugi pa postanejo nemirni, imajo motnjo pozornosti, težave s koncentracijo ali druge učne težave, ki jim onemogočajo slediti razlagi in opravljati zahtevane naloge. Pri poučevanju uporabljam gibalne dejavnosti kot učno metodo, pri čemer gibanje uporabim za ponazarjanje nove učne snovi in utrjevanje in preverjanje znanja, ter kot sprostitev z uporabo različnih sprostitvenih vaj.

#### **A) PONAARJANJE UČNE SNOVI Z GIBANJEM**

Učno snov, ki vsebuje elemente gibanja, časa, oblike in prostora, lahko pri pouku obravnavamo z uporabo gibalnih dejavnosti. Z gibanjem lahko ponazorimo tudi katerokoli učno snov, ki jo je možno uprizoriti. Prednosti ponazarjanja učne snovi z gibanjem sta, da so učenci pri takih dejavnostih takoj vpleteni v vsebino učne ure, in da si učenci, ki se učijo z gibanjem, nezavedno zapomnijo informacije, ki bi jih drugače morda pozabili [8].

Pri pouku naravoslovja je veliko učnih vsebin primernih za ponazoritev z gibanjem. V nadaljevanju bom predstavila primera poučevanja z uporabo gibalne dejavnosti v fazi ponavljanja in utrjevanja učne snovi in v fazi obravnave nove učne snovi.

### **Agregatno stanje snovi in prehodi med agregatnimi stanji**

Z učenci sem najprej obravnavala učno snov, v fazi utrjevanja učnega cilja, kaj se zgodi z delci snovi pri prehodu iz enega v drugo agregatno stanje, pa sem uporabila gibalno ponazoritev, saj ima pri tej učni enoti največ učencev težave pri razumevanju tega cilja.

Potek dejavnosti:

Učence sem razdelila v tri skupine. Na tla sem v obliki trikotnika narisala tri polja, pri čemer je vsako izmed njih predstavljalo eno izmed treh agregatnih stanj. Vsaka skupina učencev je stopila v eno polje, kjer so ponazarjali delce snovi v agregatnem stanju, ki ga je polje predstavljalo. Med seboj so bili povezani z vrvico, ki je predstavljala vezi med delci. Z gibanjem v polju so ponazorili razporeditev in gibanje delcev v posameznem agregatnem stanju. Nato so v smeri urinega kazalca še dvakrat zamenjali polje in tako ponazorili vsa tri obravnavana agregatna stanja.

Z gibalno ponazoritvijo prehoda delcev snovi med agregatnimi stanji so učenci utrdili učni cilj, da se vrsta in število delcev snovi ob prehodu iz enega v drugo agregatno stanje ne spremenita, ter lažje razumeli in si zapomnili, kaj pomeni, da se spremeni le način, kako so sestavni delci snovi razporejeni v prostoru.

### **V ekosistemu se energija pretaka po prehranjevalnem spletu**

Učenci razumejo, da snovi v ekosistemu krožijo, težje pa si predstavljajo in razumejo, da se po prehranjevalnem spletu energija pretaka od organizma do organizma. Z namenom, da bi učenci lažje razumeli pretakanje energije, sem učno snov obravnavala z gibalnimi ponazoritvami.

Potek dejavnosti:

Pripravila sem kartončke z upodobljenimi rastlinami in živalmi. Vsak učenec si je izbral en kartonček, ga obesil okoli vratu in prevzel vlogo upodobljenega organizma. Učenci, ki so prevzeli vlogo rastline, so dobili še 10 kroglic, ki so predstavljale energijo, ki jo rastline v procesu fotosinteze vgradijo v svoje telo. Nato so sestavili prehranjevalno verigo. Vsak učenec je poiskal učenca, ki je ponazarjal njegovo hrano v prehranjevalni verigi in ga prijel za roko. Medtem so si podajali tudi kroglice, s čimer so ponazarjali prenašanje energije od člena do člena. Prvi člen v prehranjevalni verigi je od rastline prejel vso energijo (vse kroglice). Ker se le del te energije porabi za rast in razvoj organizma, veliko energije pa se v vsakem členu uporabi za življenjske procese in izloči z iztrebki, je vsak naslednji člen prejel manj kroglic.

Z igro so učenci ugotovili, da se količina energije vzdolž prehranjevalnih verig manjša, ter spoznali, da so prehranjevalne verige zaradi omejene količine energije kratke.

Učenci so bili med obravnavo učne snovi ves čas osredotočeni na učno snov, kar se je pokazalo v fazi preverjanja učne snovi, saj so si učno snov zapomnili in jo tudi razumeli. Obravnava učne snovi z uporabo metode gibalne ponazoritve je imela pozitiven učinek tudi pri učencih, ki imajo težave s koncentracijo in druge učne težave, saj so pri obravnavi snovi sodelovali, bili ves čas aktivni in osredotočeni na učno snov. Živec pravi, da s pomočjo gibanja lažje usmerjamo in podaljšujemo pozornost in da se pri gibalnih dejavnostih otroci lažje osredotočijo na ponujeno dejavnost. V procesu poučevanja je bil opazen učinek gibalnih dejavnosti na kognitivnem področju – na področju motivacije, sodelovanja pri pouku in na področju pomnjenja. To si lahko razlagamo s tem, da otroci ob uporabi gibalnih dejavnosti doživljajo prijetna čustva [9], kar lahko posredno vpliva tudi na pomnjenje, hkrati pa so bolj motivirani za nadaljnje delo in pridobivanje novega znanja [10]. Učenci so med obravnavo učne snovi med seboj sproščeno sodelovali, zato je opazen tudi učinek gibalnih dejavnosti na čustvenem področju.

## **B) GIBALNA MINUTA MED POUKOM**

Izsledki nevroznanosti dokazujejo, da je za razvoj in delovanja možganov ter procesov učenja gibanje ključnega pomena. Kadar govorimo o vplivu gibanja na razvoj in učenje otrok, običajno pomislimo na športne aktivnosti, ki se izvajajo pri predmetu šport, torej na dejavnosti, ki zahtevajo ustrezen in dovolj velik prostor za izvajanje. Pozabljamo pa, da ima vsaka gibalna aktivnost pomemben učinek na otroka, tudi če traja zgolj 3 ali 5 minut, zato lahko gibanje v poučevanje vključimo pri vseh predmetih. Ker uporaba gibalnih dejavnosti pri učencih vpliva na izboljšanje pozornosti in koncentracije, večjo motivacijo in boljše pomnjenje ter jim omogoča sprostitev, izboljšanje počutja in prijetnejše vzdušje med poukom, sem v tem šolskem letu v poučevanje tehnike in tehnologije začela vnašati gibalne dejavnosti v obliki gibalne minute med poukom.

Pri pouku tehnike in tehnologije je veliko praktičnega dela, kot so preskušanje lastnosti različnih materialov, priprava delovnega mesta, uporaba orodij in strojev, proces izdelave izdelkov (žaganje, vrtanje, brušenje) ter pospravljanje in čiščenje delovne opreme, miz in prostorov, zato se učenci gibljejo že zaradi narave dela. Načeloma se niti ne zavedamo, da je takšna organizacija dela za učence zelo učinkovita, saj se gibljejo in sproščajo, ne da bi se tega zavedali. Vendar morajo učenci, poleg razvijanja delovnih spretnosti in navad ter sposobnosti za praktično ustvarjanje, usvojiti tudi teoretična znanja. Pri usvajanju teoretičnih vsebin morajo poslušati, pisati, opazovati, razmišljati, razvijati strategije reševanja problemov, vrednotiti, analizirati in načrtovati predmete. Ker pouk tehnike traja dve šolski uri hkrati, je takšno delo za nekatere učence lahko obremenjujoče. Med tem ko nekateri učenci lahko nemoteno sledijo, drugi postanejo nemirni, nepozorni, miselno odsotni. Še posebno obremenjeni postanejo učenci s težavami s pozornostjo, hiperaktivni učence in za učenci z učnimi težavami.

Skozi vsa leta poučevanja tehnike in tehnologije opažam, da so učenci najbolj obremenjeni pri usvajanju teoretičnih znanj s področja tehničnega načrtovanja. Z osnovami tehničnega načrtovanja se prvič seznanijo v 6. razredu in snov nadgrajujejo v 7. in 8. razredu. Ta učna snov je za učence 6. razreda zelo zahtevna, saj spoznavajo osnove kotiranja, pravila kotiranja za različne oblike predmetov, različne načine kotiranja, risanje v merilu in ko usvojijo vsa znanja,

morajo pravila kotiranja uporabiti pri načrtovanju različnih predmetov. Zraven vsega tega pa je tehnično načrtovanje dejavnost, ki zahteva veliko natančnosti, zbranosti in usklajeno koordinacijo rok, prstov in oči. Ker v dveh šolskih urah učenci usvajajo veliko novega, sledijo učiteljevi razlagi, načrtujejo in razvijajo motorične spretnosti, začne pri večini učencev upadati koncentracija in posledično ne zmorejo več pozorno in zbrano sledit poučevanju. Zato sem v poučevanje vpeljala gibalno minuto.

Kadar med učnim procesom pride do utrujenosti in nezbranosti, kar vpliva na kakovost učnega procesa, prekinemo z delom in izvedemo minuto za gibanje. Z učenci izvedemo 2 do 4 gibalne vaje za raztezanje po sedenju, saj po daljšem sedenju in tehničnem načrtovanju postajajo vrat, hrbet in noge togi in napeti. Te vaje izboljšajo prekrvavitev in sprostijo omenjene dele telesa, ki so po dolgotrajnem sedenju najbolj napeti. Izvedemo še vaje raztezanja za dlani, zapestje in podlaket, saj po daljšem pisanju in načrtovanju v rokah začutimo utrujenost ali bolečino. Vaje povečajo prožnost in energijo rok. Vse vaje izvajamo stoje. Učenci vstanejo, stopijo ob stol in izvedejo vaje. Za izvajanje vaj uporabljam priročnik Minuta za gibanje v razredu, ki sta ga izdala Inštitut za varovanje zdravja in OŠ Cirila Kosmača, Piran [11]. Izvajamo naslednje vaje:

#### **Vaje za raztezanje po sedenju:**

##### ➤ Hrbet

Kolena rahlo pokrči, dlani položi na spodnji del hrbta, tik nad boke, prsti so obrnjeni navzdol. Dlani rahlo potisni naprej, tako da v spodnjem delu hrbta ustvariš napetost. Zadrži položaj 10 sekund. Ne zadržuj dihanja.

##### ➤ Povešena ramena

Skleni roke nad glavo in dlani obrni navzgor, roke iztegni navzgor in nekoliko nazaj. Zadrži položaj 10 sekund. Ne zadržuj dihanja. Dihaj globoko.

##### ➤ Potisk lopatic skupaj

Roke skleni za glavo in potisni lopatice skupaj tako, da občutiš napetost v zgornjem delu hrbta. Zadrži položaj 4 do 5 sekund, sprost in nato počasi potisni glavo naprej.

##### ➤ Pogled čez ramo

Roke opri ob boke. Stopala so obrnjena naravnost naprej in kolena so rahlo pokrčena. Boke zasuč v levo stran in istočasno poglej čez levo ramo. Zadrži lahkotno raztezanje do 12 sekund. Sprost se in mirno dihaj. Ponovi na drugi strani.

#### **Vaje raztezanja za dlani, zapestja in podlaket:**

##### ➤ Dlani in zapestje

Skleni dlani pred telesom in jih 10-krat zavrti v smeri urinega kazalca. Nadaljuj s kroženjem v nasprotni smeri urinega kazalca, prav tako 10-krat.

##### ➤ Členki prstov

Roke razpri in razmakni prste, dokler pri raztezanju ne začutiš napetosti. Zadrži 10 sekund, nato sprost. Sedaj prste pokrči in ponovno zadrži 10 sekund, nato sprost.

##### ➤ Dlan in podlaket

Roke so iztegnjene pred telesom, dlani v zapestju počasi upogni navzgor. Raztezaš notranjo stran podlakti. Obrni dlani navzdol, da raztegneš podlaket še na zunanji strani. Zadrži 10 do 12 sekund.

##### ➤ Dlan ob dlani

Stisni dlan ob dlan. Sedaj dlani počasi potiskaj navzdol, dokler ne začutiš rahlega raztezanja. Ne razmikaj dlani in ne spuščaj komolcev. Zadrži 5 do 8 sekund.

Iz predhodnega položaja dlani počasi obrni navzdol. Obračaj jih toliko časa, dokler ne začutiš rahlega raztezanja. Ne spuščaj komolcev. Zadrži 5 do 8 sekund.

Stisni dlan pred telesom. Z eno roko nežno potisni drugo dlan v stran, dokler ne občutiš rahlega raztezanja. Ne spuščaj komolcev. Zadrži 5 do 8 sekund.

Gibalna minuta je ustrezen način za razbremenitev in za dvig učne storilnosti, saj se izboljšata trenutno počutje in pozornost. Da učenci opazijo pozitivne učinke gibanje, pove dejstvo, da sami rečejo: »Učiteljica, malo se razgibajmo!«

#### **4 SKLEP**

Tomori navaja, da večina ljudi, ki se redno gibajo, opaža, da med telesno aktivnostjo in po njej lažje razmišljajo in so bolj zbrani [12]. Zato sem začela v posamezne faze učnega procesa vključevati nekatere gibalne dejavnosti. Vključujem jih kot učno metodo za gibalno ponazoritev učne snovi in kot gibalno minuto med poukom, in sicer v različnih fazah učnega procesa, kadar opazim, da pade pozornost. Z vključevanjem gibalnih dejavnosti sta se občutno izboljšali pozornost in koncentracija učencev. Snov si bolje zapomnijo, hkrati pa so bolj sproščeni in razgibani, kar prispeva tudi k izboljšanju njihovega počutja med poukom in prijetnejšemu vzdušju v razredu.

#### **5 LITERATURA IN VIRI**

- [1] S. Živec, Z gibanjem do predopismenjevanja, Gibanje in predšolski otrok: zbornik / VIII. Mednarodna strokovna konferenca vzgojiteljev v vrtcih. Ljubljana, MiB, 2015.
- [2] Otroci se bolje učijo, če niso povsem primiru. Dostop na : <https://www.delo.si/nedelo/otroci-se-bolje-ucijo-ce-niso-povsem-pri-miru.html> (12. 11. 2018)
- [3] A. Drev, Pomen rednega gibanja za otroke in mladostnike. Dostop na: [http://www.zdravjevsoli.si/index.php?option=com\\_content&view=article&id=169:pomenrednega-gibanja-za-otroke-in-mladostnike&catid=36:uvod&Itemid=80](http://www.zdravjevsoli.si/index.php?option=com_content&view=article&id=169:pomenrednega-gibanja-za-otroke-in-mladostnike&catid=36:uvod&Itemid=80) (12. 11. 2018)
- [4] P. Dolenc, Telesna samopodoba in gibalna/športna aktivnost mladostnikov. Koper, Univerzitetna založba Annales, 2015.
- [5] R. Pišot in J. Završnik, Priporočila za vrsto, intenzivnost, pogostost in trajanje gibalnih/športnih aktivnosti za mlade ter pristopi h gibalni/športni aktivnosti. Zdrav življenski slog srednješolcev: Priročnik za učitelje. Ljubljana, Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, 2005.
- [6] V. Štemberger, Pomen gibanja za zdravje otrok. Dostopno na: [http://www.pef.uni-lj.si/didaktikasv/zaposleni/CLANKI/Vesna\\_Stemberger\\_POMEN%20GIBANJA%20ZA%20ZDRAVJE%20OTROK.pdf](http://www.pef.uni-lj.si/didaktikasv/zaposleni/CLANKI/Vesna_Stemberger_POMEN%20GIBANJA%20ZA%20ZDRAVJE%20OTROK.pdf) (12. 11. 2018)
- [7] B. Škof, Spravimo se v gibanje – za zdravje in srečo gre: kako do boljše telesne zmogljivosti slovenske mladine? Ljubljana, Fakulteta za šport; Inštitut za šport, 2010.
- [8] N. Sorić, Prepričanje učiteljev o pomenu gibanja in uporaba gibalnih dejavnosti pri poučevanju v prilagojenem programu z nižjim izobrazbenim standardom. Magistrsko delo, Ljubljana, Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, 2017.

- [9] V. Geršak, Plesno-gibalna ustvarjalnost. Koper, Univerza na primorskem, Pedagoška fakulteta, 2006.
- [10] S. Pečjak in K. Košir, Poglavja iz pedagoške psihologije: izbrane teme. Ljubljana, Oddelek za psihologijo Filozofske fakultete, 2002.
- [11] K. Fonda, V. Koštrin, S. Požar in V. Prunk, Minuta za gibanje v razredu. Ljubljana, Inštitut za varovanje zdravja in Piran, OŠ Cirila Kosmača, 2010.
- [12] T. Tomori, Psihosocialni pomen telesne dejavnosti v mladostniškem obdobju. Zdrav življenski slog srednješolcev: Priročnik za učitelje. Ljubljana, Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, 2005.



## **FORMATIVNO SPREMLJANJE V ŠOLSKI JEDILNICI**

### **POVZETEK**

V prispevku se dotikamo področja formativnega spremljanja v osnovni šoli. Formativno spremljanje izpostavlja pomembnost aktivne vloge učencev pri pridobivanju novega znanja, ki je kakovostno in trajno. Učitelj je tisti, ki pridobiva povratne informacije s strani učencev, preverja njihov napredek v učnem procesu in temu prilagaja poučevanje. Vse to počne z namenom izboljšanja dosežkov učencev. Izjemno pomembna je vloga učencev pri oblikovanju namenov učenja in kriterijev uspešnosti, ki tako postanejo soustvarjalci vzgojno-izobraževalnega procesa. Elemente formativnega spremljanja smo v delo vključili tudi v oddelku podaljšanega bivanja. Predstavljamo primer iz prakse v osnovni šoli v oddelku podaljšanega bivanja z učenci 2. razreda. Pozornost smo namenili učenju bontona pri jedi v šoli, pri čemer smo se osredotočili na čas kosila v jedilnici. V učni proces smo s pomočjo različnih oblik in metod dela vključili posamezne prvine formativnega spremljanja in skušali doseči zastavljene učne cilje. Na koncu smo s pomočjo anketnega vprašalnika pri učencih preverili njihovo zadovoljstvo z učenjem o bontonu, njihov napredek in mnenje o pomembnosti poznavanja bontona pri jedi v vsakdanjem življenju. Ugotovili smo, da smatrajo znanje o bontonu kot pomemben vidik življenja. Učenje o tem področju kot tudi same oblike ter pripomočki učenja so jim bili zelo všeč. Tako pri deklicah kot dečkih je zaznan napredek o poznavanju in uporabi bontona pri jedi. Primer iz prakse je pokazal, da gre za široko področje in pušča odprte možnosti nadaljevanja ter nadgradnje dela z učenci.

**KLJUČNE BESEDE:** elementi formativnega spremljanja, bonton, prehrana, 2. razred, oddelek podaljšanega bivanja

## **FORMATIVE MONITORING IN THE SCHOOL CAFETERIA**

### **ABSTRACT**

In the article, we are touching the field of formative monitoring at primary school. Formative monitoring is emphasizing the importance of students' active role in acquiring new knowledge, which is quality and permanent. The teacher is the one who gains feedback from students, checks their progress in the learning process, and adapts teaching to it. All this is done in order to improve students' achievements. The students' role in the formation of learning purposes and criteria of successfulness is extremely important, because they become co-creators of the educational process. The elements of formative assessment were included in the work of the after school facility. We present an example from the practice in primary school in the after school facility with 2nd grade students. We paid attention to learning table manners at lunchtime in the school cafeteria. Through various work forms and methods, the learning process included individual elements of formative monitoring and sought to achieve the set learning goals. In the end, a questionnaire helped us examine students' learning satisfaction about the etiquette, their progress and opinion about the importance of knowing the etiquette by the table in everyday life. We have found out that they consider the knowledge of the etiquette as an important aspect of life. They were very fond of learning about the etiquette, as well as the forms and learning tools. With girls and boys, there has been progress in knowing and using table manners. An example of the practice has shown that this is a broad area and leaves open opportunities for continuing and upgrading work with students.

**KEY WORDS:** Elements of formative monitoring, etiquette, food, 2nd grade, after school facility

## 1 UVOD

V zadnjih letih se je povečalo zanimanje za formativno spremljanje. Strokovnjaki (na primer v tujini Black in Wiliam, 1998, Clarke, 2001, Torrance, 1998, pri nas pa na primer Komljanc, 2004, Holcar Brunauer, 2016, Novak, 2018 itd.) poudarjajo, da je bistvo formativnega spremljanja ugotavljanje učenčevega napredka v procesu učenja. Pri tem mora učitelj upoštevati razvojne značilnosti otrok, njihove potrebe, izkušnje, socialno okolje ipd., saj vse to vpliva na njihovo bolj ali manj uspešno vključenost v vzgojno-izobraževalni proces (Novak et al., 2018).

## 2 ELEMENTI FORMATIVNEGA SPREMLJANJA

Formativno spremljanje izpostavlja pomembnost aktivne vloge učencev pri pridobivanju novega kakovostnega in trajnega znanja. Učitelj pridobiva povratne informacije s strani učencev, preverja njihov napredek in temu prilagaja poučevanje z namenom izboljšanja dosežkov učencev. Izjemno pomembna je vloga učencev pri oblikovanju vseh elementov formativnega spremljanja. Na ta način se spreminja učni proces, saj so učitelji in učenci v neprestani interakciji oziroma dialogu, obenem pa daje učencem večjo možnost za izražanje svoje individualnosti (Holcar Brunauer et al., 2016). Elementi formativnega spremljanja se v učnem procesu prepletajo in si ne sledijo vedno v enakem zaporedju. Če želi učitelj podpreti učenje učencev, jih mora smiselno povezovati (Novak et al., 2018). Prav vsi elementi, prikazuje jih slika 1, so pomembni, zato jih v nadaljevanju na kratko predstavljamo.



**Slika 1:** Elementi formativnega spremljanja.

Vir: <https://www.zrss.si/strokovne-resitve/ponudba-resitev/formativno-spremljanjepreverjanje>.

### A) NAMENI UČENJA IN KRITERIJI USPEŠNOSTI

Namene učenja učitelj izpelje iz učnih ciljev v učnih načrtih in jih skupaj z učenci oblikuje ter zapiše v njim razumljivem jeziku. Zapisani morajo biti na vidnem mestu, da so učencem vedno na voljo (listi, plakati, tabla itd.). Pomembno je, da učenci spoznajo, da cilji niso usmerjeni

samo v končni rezultat, temveč da pojasnjujejo tudi pot do tega dosežka. Tako se poveča njihova motivacija, aktivnost in osredotočenost na učenje, razvijejo pa tudi odgovoren odnos do njega. Če želimo, da bo temu res tako, je pomembno, da učenci sodelujejo tudi pri oblikovanju kriterijev uspešnosti. Posledično bodo razumeli kaj in zakaj/čemu se bodo nekaj učili ter kako bodo prepoznali svojo uspešnost. Glede na kriterije uspešnosti (in dokaze) učitelj z učenci vrednoti njihovo delo. Tudi kriteriji morajo biti jasni, razumljivi, konkretni, zapisani v prvi osebi ednine ter seveda povezani z nameni učenja, da učencem jasno pokažejo, kdaj bodo uspešni (Holcar Brunauer et al., 2016; Novak, 2018; povz. po Novak et al., 2018).

## **B) DOKAZI**

Učitelj v vzgojno-izobraževalnem procesu načrtuje dejavnosti, povezane z nameni učenja in s kriteriji uspešnosti ter tako pridobiva dokaze. Z njimi dobiva vpogled v razumevanje, učenje in napredek učencev. Ločimo različne vrste dokazov: dokazi, ki izhajajo iz pogovorov (okrogle mize, samovrednotenje ...), dokazi, ki izhajajo iz opazovanj (razni posnetki, delo v skupinah, razvoj pojmov ipd.) in izdelki (vizualne predstavitve, praktični izdelki, pisna besedila). Na podlagi teh zbirk podatkov in ugotovitev učitelj nenehno prilagaja poučevanje in učencem pokaže, da pridobivajo znanje. Tudi pri zbiranju in vrednotenju dokazov je pomembna vključenost učencev, saj se s tem poveča njihova motivacija za učenje, hkrati pa dobijo informacijo o svojem učenju. Dokazi se zbirajo v mapi dosežkov ali kako drugače v daljšem časovnem obdobju (Holcar Brunauer et al., 2016). Ramšakova (2014) kot dokaz v svojem prispevku podrobneje opiše e-listovnik, ki predstavlja digitalno zbirko izdelkov, ki jo lahko učenec sproti posodablja. Na drugi strani daje dober primer razvojnega listovnika tudi učiteljica 2. razreda, ki ocenjuje, da je treba temeljito spremeniti paradigmo učenja in poučevanja (Legvart, 2018 povz. po Novak et al., 2018).

## **C) POV RATNA INFORMACIJA**

Povratna informacija je podatek o tem, kako napredujemo v svojih prizadevanjih za dosego zastavljenega cilja (Wiggins, 2012; povz. po Holcar Brunauer et al., 2016). Kakovostna povratna informacija učenca seznanja z dotedanji dosežki, ga opozori na morebitne pomanjkljivosti ter mu da napotek za odpravo le teh. Če ima vpliv na nadaljnje učenje, govorimo o formativni povratni informaciji (Razdevšek Pučko, 2004). Povratne informacije daje učitelj učencem in učenci drug drugemu. Erženova (2014) navaja rezultate raziskav *Centra za raziskave in inovacije na področju izobraževanja* (CERI), ki ugotavljajo, da povratna informacija spodbuja učenje, kadar ima naslednje značilnosti: pravočasnost (na začetku učne poti in v nadaljevanju učenja), jasnost (izhaja iz namenov učenja in kriterijev uspešnosti), konkretnost (opazanja in dejstva) in vsebuje učiteljeve predloge (usmeritev, kako naprej, kadar učenec ne zmore sam poiskati načina za dosego ali izboljšanje dosežkov). Učitelj v komentarju najprej izpostavi dosežek, nato sledi konkretna navedba, v čem je bil učenec uspešen in zaključni z nakazano možnostjo izboljšave.

## **D) VPRAŠANJA V PODPORO UČENJU**

Vprašanja se pojavljajo skozi celoten proces učenja. Ker so pogoj za učinkovit proces, je pomembno, da učitelj pred izvedbo dejavnosti razmisli, kakšna vprašanja bo zastavljal učencem, in k postavljanju vprašanj spodbuja tudi učence. Na ta način ugotavlja njihovo razumevanje, raven znanja in kako učenci dosegajo zastavljene namene učenja. Zastavlja odprta, problemska vprašanja, ki si sledijo po težavnostni stopnji. Za preverjanje ravni znanja lahko učitelj uporablja tipične glagole značilne za posamezno taksonomsko stopnjo, na primer po Bloomovi taksonomiji, ki učne cilje deli na šest skupin: znanje, razumevanje, uporaba, analiza, sinteza in vrednotenje (Marentič Požarnik in Plut Pregelj, 2009). Tako bodo pri učencih spodbujala razmišljanje, radovednost, sodelovanje. Učitelj ne zavrne nobenega odgovora in daje priložnost, da se do znanja pride na napačnih ali delno pravilnih odgovorih ter da učenci sami uvidijo, da je njihov odgovor napačen (Holcar Brunauer et al., 2016).

## **E) SAMOVREDNOTENJE, VRSTNIŠKO VREDNOTENJE**

Postavljeni kriteriji uspešnosti so osnova, ko učenci presojujejo svoje dosežke in dosežke vrstnikov. Med seboj si pomagajo ugotavljati morebitne šibke točke, načrtujejo pa tudi naslednje korake učenja. Samovrednotenje poteka tako, da učenci najprej pregledajo dokaze učenja, jih analizirajo in primerjajo s kriteriji učenja. Nato ugotavljajo, v kolikšni meri so dosegli namene učenja, ali je njihov način učenja uspešen, kakšni bodo nadaljnji koraki in ali so potrebne spremembe. Enak postopek poteka pri vrstniškem vrednotenju, le da ga izpeljejo učenčevi sošolci (Holcar Brunauer et al., 2016; Štraser in Bevc, 2018). Vrstniško vrednotenje naj izhaja iz različnih oblik skupinskega dela. Na ta način postanejo povratne informacije nekaj povsem naravnega za učence, hkrati pa razvijajo zmožnost kritičnega mišljenja in argumentiranja (Holcar Brunauer et al., 2016; Komljanc, 2004). Učitelj daje učencem zgled in mora jih naučiti, kako pravilno dati in potem uporabiti povratno informacijo, sam pa informacije uporabi pri načrtovanju učnega procesa (Holcar Brunauer et al., 2016). Guskey (2007; povz. po Holcar Brunauer, 2017) svetuje učiteljem, da v fazi, ko so učenci določeno znanje že usvojili in ga razumejo, nadaljujejo s postavljanjem treh vprašanj: kateri učenec najbolj potrebuje podporo, kdo potrebuje drugačen pristop in kateri so tisti učenci, ki potrebujejo zahtevnejše naloge, izzive ipd., saj se v danih okoliščinah ne učijo dovolj učinkovito.

## **3 BONTON ZA ŽIVLJENJE**

Za potrebe prispevka se bomo na tem mestu osredotočili na bonton pri mizi, pozornost pa bomo namenili tudi pozdravljanju in uporabi vljudnostnih izrazov. Rees (2003) se v svojem Bontonu sprašuje, ali je nujno, da moramo vedno upoštevati stroga pravila obnašanja pri mizi. Večina ljudi uporablja različne stopnje bontona glede na to, kje in s kom je. Primere neprimerne vedenja (govorjenje s polnimi usti, žvečenje z odprtimi usti, mahanje s priborom ipd.) opažamo tudi v šolskem prostoru, zato so dejavnosti povezane s tem še kako pomembne. V nadaljevanju povzemamo le nekaj osnovnih pravil pravilne uporabe pribora, predvsem noža

in vilic, saj učenci v šoli uporabljajo samo eno vrsto nožev, vilic in žlic. V Priročniku lepega vedenja (2004) preberemo, da primemo nož v desno roko. Pri rezanju in potiskanju jedi na vilice ga s kazalcem pritiskamo navzdol, s palcem in sredincem pa preprečujemo, da bi nož zdrsnil z jedi oziroma s krožnika. Vilice običajno držimo v levi roki. V primeru, da ne potrebujemo noža, lahko vilice primemo v desno roko. Držimo jih čim bolj na koncu ročaja, s kazalcem pa na rahlo pritisnemo na roglje. To velja takrat, kadar v desni roki držimo nož za rezanje. Ko vilice nosimo k ustom, morajo biti le-te rahlo nagnjene. Ko jih uporabljamo kot lopatico, morajo biti roglji obrnjeni navzgor, ročaj pa leži v pregibu med palcem in kazalcem. Pri uporabi žlice mora ročaj ležati v pregibu med palcem in kazalcem in s tema prstoma jo tudi držimo. Teža žlice se opira na sredinec.

Pri uporabi vljudnostnih izrazov predstavljata besedi prosim in hvala osnovo. Ko ju uporabimo, drugi raje storijo tisto, za kar jih prosimo oziroma pokažemo, da smo res veseli tega, kar je nekdo naredil za nas ali nam nekaj dal (Baseler, 2008). Z besedo hvala izrazimo hvaležnost in pokažemo svojo vljudnost in spoštovanje. Beseda prosim prav tako ustvarja pogoje uspešnega sodelovanja in uspeha. Z njo ustvarjamo tudi možnosti za pomoč, podporo in izražamo spoštovanje (Potočar Papež, 2017). V različnih okoliščinah smo v stiku z mnogimi ljudmi. Razumljivo je, da raznih razhajanj ni mogoče predvideti in se ravnati po zakonih, zato se moramo poskusiti vživeti drug v drugega in upoštevati, da z našim vedenjem ne smemo nikogar ogrožati ali ovirati (Rees, 2004).

Navade, povezane z bontonom pripomorejo k boljšim odnosom z ljudmi. Ker se začnejo oblikovati že v zgodnjem otroštvu in se v posameznikovo podzavest trdno zasidrajo, je najbolj smiselno, da se učenje olike prične doma v obdobju malčka (Potočar Papež, 2017).

#### **4 PRIMER IZ PRAKSE**

V nadaljevanju predstavljam potek izvajanja formativnega spremljanja in pišem v prvi osebi ednine, saj gre za mojo skupino učencev 2. razreda v oddelku podaljšanega bivanja. Ker sem učence poučevala drugo leto zapored, zato sem jih že dobro poznala. Dalj časa sem opažala, da večina ne pozna osnovnih pravil bontona. Odločila sem se, da bo bonton v jedilnici tema uvajanja elementov formativnega spremljanja, pri tem pa smo se osredotočili na pravilno uporabo pribora, vljudnostnih izrazov in pokušanje vse vrste hrane.

##### **A) POTEK DELA**

V prvi uri sem kot uvodno motivacijo učencem prebrala kratko zgodbo o pozdravljanju (Končnik Goršič, 2000a), nato pa smo se pogovorili o vsebini (povzetek in sporočilnost zgodbe). Tako sem učence z zgodbo, ki jim je blizu, spodbudila k razmišljanju o koristnem znanju za celo življenje. Pogovarjali smo se o njihovem bontonu v jedilnici in osvetlili nekatera njihova šibka področja. Nato smo pregledali tudi knjige, ki sem jih prinesla v razred (Končnik Goršič, 2000b; Mancinotti, 2007; Baseler, 2008; Muha, 2012; Potočar Papež, 2017) in jih pustila v bralnem kotičku, da so jih učenci lahko vedno znova vzeli v roke.

V drugi uri smo se v uvodu spomnili zgodbe prejšnje ure, nato pa nadaljevali z delom po skupinah. Delo je potekalo tako, da je bilo v vsaki heterogeni skupini približno 4-5 učencev.

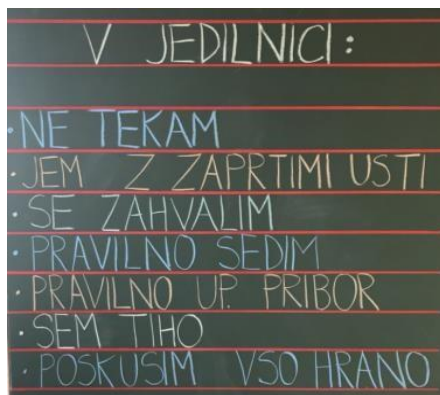
Kot svetuje Peklajeva (2001), takšne skupine dajejo več možnosti za vrstniško podporo, izboljšujejo odnose med spoloma in hkrati lajšajo delo v skupinah, saj lahko sposobnejši učenci pomagajo drugim. Vse to je potrebno tudi za uspešno sodelovalno učenje. Naloga učencev je bila, da sami zapišejo kriterije uspešnosti za temo bonton v jedilnici.

Pri delu so jim lahko bila v pomoč vse dotedanje dejavnosti. Sama sem delo nadzorovala, po potrebi pomagala. Med samim delom se je pojavilo tudi nekaj težav. Ponekod učenci niso poslušali drug drugega, proti koncu dejavnosti pa je pogovor nanesel tudi na druge teme. To so ene izmed najpogostejših težav, ki so po mnenju Peklajeve (2001) prav posledica pomanjkanja sodelovalnih veščin. Menim, da je povsem razumljivo, da jim glede na njihovo starost še manjkajo te veščine. Po končanem delu je vsaka skupina učencev predstavila svoje kriterije uspešnosti, ki sem jih sproti zapisovala na tablo. Sledila je analiza kriterijev, pri čemer smo tiste, ki so se največkrat pojavili obdržali zapisane, ostale smo izločili (Slika 2).

V naslednji uri so se učenci razdelili v dve skupini. Vsaka skupina je imela svojo nalogo.

Hoteli smo, da bodo kriteriji uspešnosti vidni vsem učencem vsak dan, zato so jih učenci prve skupine zapisali na večji plakat in dodali še slikovne ponazoritve za tiste, ki jim je branje povzročalo še nekaj težav. Učenci druge skupine so pripravili obraze različnih barv.

Sledila je ura obrazov zadovoljstva. Učencem sem pokazala obraze, ki so jih pripravili prejšnjo uro. Obrazi so bili v treh barvah glede na zadovoljstvo s svojim znanjem o poznavanju bontona pri mizi (zeleni obraz je bil nasmejan, rumeni delno nasmejan in žalosten rdeč obraz - Slika 3). Naloga učencev je bila, da vsak zase premisli in se odloči, kateri obraz bo izbral. Svoje odločitve so tudi utemeljili in obraz pritrdili na plakat.



Slika 2: Kriteriji uspešnosti.

Vir: lasten



Slika 3: Kriteriji uspešnosti na plakatu v razredu.

Vir: lasten

Svoje odločitve glede zadovoljstva poznanja bontona pri jedi so z narisanim obrazom prikazali tudi v tabeli. Ta je v naslednjih dneh in mesecih služila kot dokaz napredka (Slika 4).



**Slika 4:** Tabela napredka v mesecu marcu.

*Vir: lasten*

Preden so se učenci lotili praktičnega dela v mesecu marcu, smo ponovili namene učenja in kriterije uspešnosti. Demonstrirala sem jim pravilno uporabo pribora, nato so poskusili še sami. Vsak dan so svoje znanje in napredek lahko prikazali pri kosilu v jedilnici. Ker so pri mizi sedeli največ štirje učenci, so imeli tudi možnost, da se vrednotijo in dobijo takojšnjo povratno informacijo. Na začetku je bila moja vloga vidnejša in pogostejša, nato pa sem se vključevala po potrebi. Po kosilu smo se vsak dan zbrali v kottičku v razredu in se pogovorili o upoštevanju zastavljenih kriterijev uspešnosti. Glede na to so učenci narisali obraz v tabelo dokazov. To smo počeli vsak dan v tednu, v petek pa smo naredili še tedensko analizo. Pogledali smo narisane obraze in se pogovorili o razlogih za izbrano barvo posameznega obraza. Napredek učencev smo analizirali tudi ob koncu meseca. Pomembno je bilo, da so učenci znali sami ovrednotiti pridobljeno znanje in da so težave oziroma napredek prepoznali tudi pri drugih.

Po treh tednih načrtnega izvajanja formativnega spremljanja smo izvedli hospitacijski nastop za ravnateljico šole in druge učitelje v oddelku podaljšanega bivanja, ki je potekal dve šolski uri. V uvodni motivaciji sem se oblekla v kostum princese in učencem pripovedovala pravljico o muhasti princesi (Sokolov, b. l.). Nato smo ponovili postavljene kriterije uspešnosti o vedenju v jedilnici. Učenci so se spomnili tudi svojega prvega samovrednotenja. Sledil je glavni del s prikazom pravilne uporabe jedilnega pribora in delo v paru. Z igro vlog so nato prikazali primerno uporabo vljudnostnih izrazov. Po vsaki dejavnosti je sledilo vrednotenje (izbor obraza in utemeljitev). Moja vloga je bilo vodenje in nadzorovanje ter pomoč po potrebi. V zaključku učne ure so se učenci ocenili glede na prvotno stanje, skupaj pa smo ustno naredili tudi načrt dela za naprej (spremljamo napredek in vsi učenci zaključijo učenje z zelenim obrazom). Prisotni učiteljici in ravnateljica so nastop zelo pohvalile in poudarile, da je viden rezultat kontinuiranega dela.

S formativnim spremljanjem smo nadaljevali še do meseca maja in v zadnji uri pregledali vse dokazne tabele. Ovrednotili smo delo učencev, njihov napredek, zadovoljstvo in pridobljeno znanje. Učenci so rešili še anketni vprašalnik, rezultate pa predstavljamo spodaj.

## **B) REZULTATI ANKETE**

Formativno spremljanje smo zaključili konec meseca maja, ko sem učencem razdelila anketni vprašalnik. Anketa je vsebovala odprta in zaprta vprašanja o njihovem zadovoljstvu z učenjem o bontonu, kako vidijo svoj napredek in mnenje o pomembnosti poznavanja bontona pri jedi v vsakdanjem življenju. Primerjali smo odgovore deklic in dečkov (N=28 učencev, dečki: 14,

deklice: 14). Navajamo kratek povzetek rezultatov. Ugotovili smo, da so tako deklice kot dečki najraje sodelovali pri delu v skupinah, ker so lahko med seboj sodelovali in si pomagali. Prav tako so bili ponosni na prikaz znanja na hospitacijskem nastopu in uporabo barvnih obrazov (samovrednotenje, dokazi). V primerjavi z začetnim stanjem o poznavanju učne teme, ko so učenci morali podati oceno lastnega znanja in je približno polovica učencev svoje znanje ocenila z rumenim obrazom ter druga polovica z zelenim (le en učenec je izbral rdeč obraz), je ob zaključku rezultat zelo zadovoljiv. Kar 22 učencev je izbralo zelen obraz in 6 učencev rumenega. Učenci so bili po našem mnenju preveč samokritični, saj je bil napredek viden prav pri vseh in so se dejansko vsi vse naučili. Razlogi za izbiro rumenega obraza (niso vedno poskusili vse hrane, uporabljali vljudnostnih izrazov oziroma menijo, da se niso vsega naučili) so se ob koncu pojavili izjemno redko, a očitno vseeno čutijo, da imajo na tem področju še primanjkljaj. Zanimalo nas je, kaj menijo o vrstniškem vrednotenju. Učenci so odgovorili, da jim je takšen način dela zelo koristil, saj sami sprva niso videli napak, nato pa so jih po potrebi s pomočjo vrstnikov odpravili. Pri tem menimo, da so jim učenje olajšale tudi redne povratne informacije in vprašanja različnih taksonomskih stopenj, s katerimi smo preverjali naučeno in jih spodbujali k nadaljnjemu napredku. Učenci smatrajo poznavanje bontona kot pomemben vidik življenja, saj bodo svoje znanje lahko uporabili v restavracijah. To je znanje, ki ga potrebuješ celotno življenje in se moraš teh pravil držati, menijo.

## 5 SKLEP

Skupaj z učenci smo se v oddelku podaljšanega bivanja podali na novo področje. Glede na več kot zadovoljive povratne informacije z vseh strani, nam je uspelo. Tako pri deklicah kot dečkih je viden napredek o poznavanju in uporabi bontona pri jedi. Vsi učenci so se naučili pravilno uporabljati pribor. Slovenski strokovnjaki (na primer Komljanc, 2004, Novak, 2018, Holcar Brunauer, 2016) poudarjajo, da je za učinkovito uvajanje načel formativnega spremljanja potrebnih več let, pri tem pa vztrajati, si nuditi medsebojno pomoč, se izobraževati in učiti drug od drugega itn. Formativno spremljanje predstavlja široko področje in tudi naš primer iz prakse pušča odprte možnosti nadaljevanja ter nadgradnje dela z učenci. Z isto skupino učencev bi lahko na primer delo nadaljevali in bi pozornost namenili samo enemu kriteriju uspešnosti ali ga nadgradili. Na drugi strani bi lahko izbrali drugo področje bontona, npr. priprava pogrinjka, in ga dodobra razčlenili. Več pozornosti bi lahko namenili enemu izmed elementov formativnega spremljanja (ob uporabi tudi drugih), npr. vrstniškemu vrednotenju in samovrednotenju, saj je to še posebej za mlajše učence težko, če želimo, da pri tem upoštevajo vsa pravila.

## 6 LITERATURA IN VIRI

[1] Baseler, M. (2008). *Lepo vedenje: Kako se obnašaš doma, v šoli in na ulici*. Ljubljana: Mladinska knjiga. *Elementi formativnega spremljanja*. Pridobljeno dne 20. 9. 2018 s

<https://www.zrss.si/strokovneresitve/ponudba-resitev/formativno-spremljanjepreverjanje>.

[2] Eržen, V. (2014). Povratna informacija za uspešnejše učenje. *Vzgoja in izobraževanje*, 45 (5-6), 28-31.



- [3] Grah, J. Holcar Brunauer, A., Debenjak, K., Bone J., Vogrinčič, R., Kralj, N. Brodnik, V. et al. (2017). *ključujoča šola: priročnik za učitelje in druge strokovne delavce*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
- [4] Holcar brunauer, A., Bizjak, C., Borstner, M., Cotič Pajntar, J., Eržen, V., Kerin, M et al. (2016). *Formativno spremljanje v podporo učenju: priročnik za učitelje in strokovne delavce*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
- [5] Komljanc, N. (2004). Vloga povratne informacije v učnem procesu. *Sodobna pedagogika*, 55 (1), 140152.
- [6] Končnik Goršič, N. (2000a). *Dober dan*. Ljubljana: Slovenska knjiga.
- [7] Končnik Goršič, N. (2000b). *Prosim in hvala*. Ljubljana: Slovenska knjiga.
- [8] Mancinotti, S. (2007). *Bonton za najmlajše*. Ljubljana: Alba.
- [9] Marentič Požarnik, B., Plut Pregelj, L. (2009). *Moč učnega pogovora: poti do znanja z razumevanjem*. Ljubljana: DZS.
- [10] Muha, V. (2012). *Lepo vedenje za mizo*. Ljubljana: A-knjiga, A-soft.
- [11] Novak, L., Vršič, V., Nedeljko, N., Dolgan, K., Dolinar, M., Kerin, M. et al. (2018). *Formativno spremljanje na razredni stopnji*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
- [12] Peklaj, C. (2001). *Sodelovalno učenje ali kdaj več glav več ve*. Ljubljana: DZS.
- [13] Potočar Papež, I. (2017). *Moj prijatelj Bontonček: knjiga za otroke in odrasle o kulturnem vedenju ter pogovarjanju*. Novo mesto: Peresa.
- [14] Sokolov, C. (b. l.). *O princeski, ki je vihala nos – zbirka pravljic Lahkonočnice*. Pridobljeno dne 10. 3. 2018 s <https://www.lahkonocnice.si/pravljice/o-princeski-ki-je-vihala-nos>.
- [15] Ramšak, S. (2014). Razvojni e-listovnik v vlogi formativnega spremljanja. *Vzgoja in izobraževanje*, 45 (5, 6), 52-53.
- [16] Razdevšek Pučko, C. (2004). Formativno preverjanje znanja in vloga povratne informacije. *Sodobna pedagogika*, 55 (1), 126-139.
- [17] Rees, N. (2003). *Veliki sodobni leksikon*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- [18] *Priročnik lepega vedenja (2004)*. Ljubljana: Slovenska knjiga.
- [19] Štraser, N. in Bevc, V. (2018). *Spodbujanje razvoja veščin sodelovanja in komuniciranja s formativnim spremljanjem: mednarodni projekt Assessment of transversal skills*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

## VZGOJA ZA ZDRAV NAČIN ŽIVLJENJA

### POVZETEK

Vzgoja za zdrav način življenja spada med ključne cilje sodobnega pedagoškega procesa. Življenjski slog, vključno z zdravo prehrano in redno telesno dejavnostjo, se oblikuje že v zgodnjem otroštvu in mladosti ter pomembno vpliva na način življenja odraslega človeka. Učenci se pogosto nezdravo prehranjujejo in velik del dneva preživijo v sedečem položaju, zato imamo učitelji pri izoblikovanju zdravih življenjskih navad zelo pomembno vlogo. Učencem ne pomagamo zgolj usvajati učnih vsebin, temveč jih skušamo naučiti odgovornega ravnanja v skrbi za zdravje, ki bo pripomoglo k boljšemu počutju, zdravju, vitalnosti in življenjskemu optimizmu. V svojem prispevku predstavljam različne aktivnosti in dejavnosti, ki smo jih izvedli v 4. razredu na OŠ Gorišnica v okviru rednega pouka, razrednih ur in športnih ter naravoslovnih dni. Veliko pozornosti smo posvetili pomenu zdrave in lokalno pridelane prehrane, sami pripravili zdravih in okusnih obrokov ter vsakodnevnemu vključevanju gibanja.

**KLJUČNE BESEDE:** vzgoja za zdravje, gibanje, zdrava prehrana

## HEALING HEALTH MODE

### ABSTRACT

Education for a healthy lifestyle is one of the key objectives of the modern pedagogical process. The lifestyle, including healthy diet and regular physical activity, is formed in early childhood and youth and has a significant influence on the way of life of an adult person. Pupils often eat unhealthy and spend a large part of the day sitting, so teachers have a very important role in shaping healthy lifestyles. We do not only help learners to adopt learning content, but rather try to teach them responsible behaviour in the care of health, which will contribute to better well-being, health, vitality and life optimism. In my contribution, I present the various activities and activities that were carried out in the 4th grade at the Gorišnica Elementary School in the framework of regular classes, classes, sports and science days. We paid a lot of attention to the importance of a healthy and locally produced food, the preparation of healthy and delicious snacks and the day-to-day integration of movement.

**KEY WORDS:** education for health, movement, healthy food

## **1 UVOD**

V zadnjem času nas mediji neprestano opozarjajo na pomen zdravega načina življenja. Vse več ljudi se ukvarja s športom, veliko se govori o zdravem načinu prehranjevanja, obkrožajo nas številni nasveti in mnoge diete. Ob vsem tem pa starši in učitelji opažamo, da otroci v današnji družbi postajajo vse bolj sedeča bitja. Vemo, kako pomembno je gibanje v razvoju naših otrok, pa vendar gibanje velikokrat postavljamo na stranski tir. Tako so otroci podvrženi večurnemu sedenju v šolskih klopeh, v prostem času pa lahko k temu prištejemo še sedeče mirovanje ob pisanju domačih nalog in učenju ter preživljanju prostega časa ob računalnikih in tablicah. Ker naše telo ni ustvarjeno za takšen način življenja, se posledice odražajo na zdravju otrok. Učenci se v šolskem okolju srečujejo tudi s preobremenitvami vida, enostranskimi obremenitvami hrbtenice in predvsem s stresom ter slabimi prehranjevalnimi navadami. Zato se mi zdi zelo pomembno, da šola kot institucija nudi učencu zdravo in stimulatívno okolje, ki bo otroka oblikovalo v celostno, zdravo in srečno osebnost.

## **2 VZGOJA ZA ZDRAVJE**

Vzgoja za zdravje je dinamični proces učenja. Ne pomeni le širjenja informacij, ampak je aktiven proces informiranja, motiviranja in učenja posameznikov, da pridobijo izkušnje in veščine, s katerimi bodo lažje vzpostavili in okrepili zdrav življenjski slog.

Raziskave so pokazale, da si otroci, ki so gibalno aktivni, prej in lažje zapomnijo novo snov, imajo boljšo sposobnost koncentracije in tako lažje sledijo aktivnostim pri pouku. Prav zato sem se odločila, da bom v 4. b razredu gibalne dejavnosti v čim večjem obsegu vključila v celoten izobraževalni proces.

Če govorimo o zdravem načinu življenja, potem moramo poleg gibanja izpostaviti tudi zdravo prehrano ter zadostno hidracijo, saj vse tri komponente skupaj pomembno vplivajo na delovanje celotnega človeškega telesa. Moj cilj v šolskem letu 2017/2018 je bil povečati telesno dejavnost in vključiti zdravo prehrano ter zagotoviti hidracijo. Tako se krepim za zdravje, izboljšam učno okolje in uspeh.

Z učenci 4. b razreda OŠ Gorišnica sem skušala izvesti čim več dejavnosti in aktivnosti, s katerimi bi učenci pridobili pozitivne izkušnje ob gibanju in zdravem prehranjevanju, v upanju, da bom s tem vplivala na njihove vzorce vedenja.

## **3 VKLJUČEVANJE GIBANJA V UČNI PROCES**

Strokovnjaki poudarjajo pomembnost vključitve športnih dejavnosti v pedagoški proces, saj smo učitelji tisti, ki lahko veliko pripomoremo temu, da so učenci in kasneje odrasli čim bolj aktivni in si na ta način zagotovijo kakovostno življenje. 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.

Gibanje prinaša številne koristi:

- psihično in telesno sprostitvev,

- vzpodbudi dihalni in srčno-žilni sistem ter s tem pripraviti telo na nadaljnje psihofizične obremenitve,
- zmanjšuje napetost in stres,
- poveča osredotočenost in koncentracijo,
- poveča notranjo motivacijo za nadaljnje delo,
- vzdržuje gibčnost, ravnotežje, zdravo držo in lepo oblikovano telo,
- krepi zdravje.

Gibanje smo vključevali:

- z namenom sproščanja – minute za zdravje,
- kot del učnega procesa, saj omogoča učencem boljše in hitrejše učenje,
- za popestritev odmorov,
- v procesu osveščanja o pomenu gibanja za zdravje.

## A) GIBANJE IN SPROSTITEV

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

- **Žongliranje z žogicami:** Stojimo v krogu in si po vnaprej dogovorjenem vrstnem redu podajamo žogice, najprej samo eno, nato med igro dodajamo žogice. Žogico mora dobiti vsak učenec. Pri tem je potrebno upoštevati dve pravili: žogica ne sme pasti na tla in med igro ne smemo govoriti.  
Pri tej igri učenci razvijajo sposobnost koncentracije, urijo se v pozornosti in razvijajo motorične spretnosti.
- **Kolone:** Učenci se v najkrajšem možnem času in v tišini razporedijo v kolono po danem pravilu – po abecednem vrstnem redu imen, priimkov, po datumu rojstva, po velikosti, ... To vajo lahko izvedemo z različnim številom kolon.
- **Smučarji:** Ponazarjajo smučanje v nizki smučarski preži – vožnja smuka. Eden izmed učencev ali učitelj podaja navodila za vožnjo.
- **Igre z rjuho:** Dva učenca držita rjuho. Učenci so razporejeni v dve skupini, vsaka je na eni strani rjuhe. Po en učenec iz vsake skupine sedi tik ob odeji. Ko se le ta spusti, morata učenca čim hitreje povedati pravilni odgovor (ime sošolca na drugi strani, njegovo barvo oči, priimek, barvo majice ali las)
- **Upoštevaj navodila:** Učitelj podaja navodila za gibanje, učenci se premikajo v skladu z navodili (Z levo roko se primi za desno uho, desno roko položi sošolcu na ramo, z levim kazalcem se dotakni nosu,...).
- **Kdo je dirigent:** Učenci sedijo v krogu. En učenec zapusti učilnico, medtem se ostali dogovorijo, kdo bo dirigent. Dirigent s pantomimo ponazarja izbrani instrument, ostali ponavljajo za njim. Učenec, ki pride v učilnico, poskuša ugotoviti, kdo je dirigent.

## B) UČENJE OB GIBANJU

- **Košarka s poštevanko:** Na tla postavimo koš (škafca ali vedro), okrog koša pa razporedimo listke z zapisanimi računi. Težje račune bližje koša, lažje dlje od koša. Učenec se postavi na račun, ga izračuna in meče na koš.
- **Frcanje kovancev:** Sodeluje poljubno število učencev. Na številski trak zapišemo števila v danem obsegu. Učenci nastavijo kovanec na začetek številskega traku in frcnejo kovanec. Odčitajo število, pri katerem se je kovanec ustavil in ga zapišejo na listek. Nato sledijo različne naloge – učenci se postavijo v ustrezen vrstni red, od najmanjšega proti največjemu številu, številu poiščejo predhodnik in naslednik, zaokrožijo število, poiščejo za 100 manjše število, ...
- **Ustvari simetrično podobo:** Na tla ali na mizo prilepimo lepilni trak. Učenca delata v paru. Prvi učenec iz danih materialov nastavi poljuben lik, drugi mora na drugi strani traku sestaviti simetrično podobo. Pri tem uporabimo kocke, trakce, slamice, ...
- **Najdi par:** Vsak učenec dobi listek s številom. Ob glasbi se sprehajajo po učilnici. Ko glasba ugasne, morajo sestaviti pare ali trojice po danem navodilu (poiščejo ustrezen račun in rezultat, tri zaporedna števila, ustrezen par besed -sopomenko, protipomenko, nadpomenko ali podpomenko).
- **Sestavi domine:** Na kartončkih v obliki domin so zapisani računi in rezultati. Učenci kartončke razporejajo na tleh ali na mizi.

## C) GIBALNI ODMORI

- **Vadbene kartice:** Učenci so predlagali vaje in izdelali gibalne kartice, ki so jih uporabljali med odmori, občasno tudi za sprostitev med poukom (Slika 1).



Slika 1: Na sliki je nekaj primerov vadbenih kartic.

- **Ples:** učenci so se pogosto odločili za ples. Zelo radi plešejo ob aplikaciji »Just dance«. Kar nekaj učencev je plesalcev, zato so v odmorih sestavljali tudi svoje koreografije.
- **Gumitvist:** dva učenca držita elastiko, nekaj učencev jo preskakuje - izvede določeno vajo. Če jo opravi uspešno, nadaljuje z isto vajo, le da je elastika postavljena malo višje.
- **Odmori na dvorišču:** učenci zelo radi preživijo odmore na dvorišču ob igranju ristanc, lovljenje, preskakovanje kolebnice, gumitvist.

- **Odmori v telovadnici:** učence sem med glavnim odmorom občasno peljala v telovadnico, predvsem ob tistih dneh, ko na urniku niso imeli športne vzgoje.

## D) OSVEŠČANJE

Osveščanje otrok o pomenu gibanja je potekalo skozi celo šolsko leto. V septembru smo v sodelovanju s Športnim društvom Gorišnica pripravili športni dan Veter v laseh, kjer so učenci sodelovali v številnih spretnostnih poligonih in ekipnih športnih igrah. Ob Evropskem tednu mobilnosti so se med glavnim odmorom osmošolci na šolskem dvorišču predstavili s spretnostmi in akrobacijami na kolesih. Ob koncu pouka so se lahko mlajši učenci preizkusili v vožnji s skirojem na poligonu (Slika 2).



**Slika 2:** Učenci prikazujejo spretnosti in veščine na kolesu.

## 4 ZDRAVA PREHRANA V UČNEM PROCESU

Zdrava prehrana je še posebej pomembna v obdobju odraščanja, saj prehranjevalne navade, ki jih otroci pridobijo v zgodnjem otroštvu in mladostništvu, vplivajo na izbiro živil in način prehranjevanja tudi v kasnejšem življenjskem obdobju in s tem na zdravje v odrasli dobi. Zato je otroke in mladostnike treba izobraževati o pomenu zdravega prehranjevanja in odgovornega ravnanja s hrano.

Tudi tekočina je izjemnega pomena pri delovanju vseh telesnih funkcij. Poskrbeti moramo, da šolarji uživajo zadostno količino ustrezne tekočine, nekje med 1 do 2 litra dnevno. Seveda tukaj prednjači voda. Številni otroci nekatih živil sploh ne želijo poskusiti, ker jih ne poznajo ali pa njihov videz ni privlačen. Moj cilj je bil, da učenci spoznajo živila, ki jim niso blizu, nezdrava živila zamenjajo z bolj zdravimi ter sami pripravijo zdrave ter okusne obroke.

Zdravo prehrano smo v učni proces vključevali na več načinov:

- v okviru predmeta naravoslovje in tehnika ter pri razrednih urah smo pripravljali različne jedi,
- ob naravoslovnih dneh so učenci spoznavali načela zdravega prehranjevanja in se seznanili s pomenom lokalno pridelane hrane ter poslušali predavanje o zdravem načinu prehranjevanja,
- na šoli smo izvajali celoletni projekt »Hrana ni za tjavendan« s ciljem zmanjšati količino odpadne hrane in vnesti recikliranje tudi v kuhinjo,

- skrbeli smo za šolski vrt in vrt v učilnici.

## A) PRIPRAVA ZDRAVIH OBROKOV

- **Priprava zeliščnega namaza:** pripravili smo zeliščne namaze iz skute. Dodali smo zelišča, ki smo jih vzgojili v učilnici – drobnjak in vodno krešo, uporabili pa smo tudi ptujski lük, avtohtono sorto čebule, ki jo pridelujejo kmetje v naši občini in smo jo поблиže spoznali na naravoslovnem dnevu (Slika 3).



Slika 3: Pripravili smo skutin namaz s ptujskim lükom, drobnjakom in krešo.

- **Priprava sadnih napitkov:** v oktobru in novembru smo enkrat tedensko dan začeli s svežim sadnim sokom brez dodanega sladkorja. Uporabili smo limone in pomaranče, dodali nekaj listkov melise ter ga malo razredčili z vodo.
- **Sadna solata s čokoladnim fondijem:** učenci so očistili in narezali sadje. Stopili smo temno čokolado in vanjo namakali pripravljeno sadje.
- **Pirine palačinke z malinino marmelado:** Palačinke so zelo priljubljena jed med učenci. Pripravili smo bolj zdravo varianto, zato smo uporabili domačo pirino moko, čokoladni namaz pa smo zamenjali z domačo marmelado iz malin.
- **Krema iz avokada:** Najprej smo spoznali avokado, nato pa smo ga skupaj z banano in limoninim sokom zmešali v gladko kremo. Po vrhu smo posipali chia semena in postregli preprost, hranljiv, zdrav in okusen obrok.
- **Žemljice iz ajdove in pirine moke:** otroci so sami pripravili testo, nato pa si je vsak oblikoval svojo žemljico. Za lepši izgled in boljši okus smo jih posipali s semeni.
- **Čokoladna torta z mascarpone sirom in z malinami:** pripravili smo zdravo in slastno torto brez moke in sladkorja. Priprava je preprosta, zato jo lahko otroci sami izdelajo.

## 5 SKLEP

S svojim načinom poučevanja sem skušala učence osveščati o pomenu izbire zdravih živil in jih spodbujati h gibanju. Odziv učencev je bil pozitiven. Učni proces je z vključevanjem gibanja potekal bolj sproščeno, učenje je bilo zabavno, zanimivo, drugačno, učenci so bili za delo bolj motivirani. V tej skupini je kar nekaj učencev s kinestetičnim učnim stilom in tem učencem je bil tovrsten način dela še posebej blizu.

Predstavljen primer dobre prakse kaže, kako lahko preko celoletnega šolskega projekta vplivamo na zdravje učencev in razvijamo pozitivne vedenjske vzorce. Veliko in pomembno vlogo pri osveščanju zdravega načina življenja pri otroku nase prevzemamo učitelji, saj so otroci dobršen del dneva pod našim okriljem. Delo učiteljev je tukaj nepogrešljivo, ker lahko s svojimi kompetencami in širino znanja pravilno usmerjamo mlade v šolskem okolju in jih pripravljamo na zdrav življenjski slog. Seveda pa morajo največjo odgovornost in skrb za zdravje otrok prevzeti starši, saj otrok vsakodnevno dobiva vzorce in se zgleduje po njih. Skupaj lahko otrokom postavimo zdrave in trdne temelje, na katerih bodo potem sposobni graditi svoje življenjske navade.

## 6 LITERATURA IN VIRI

- [1] S. Draksler, D. Korpnik. 2017. Pozorko: zakladnica idej za spodbujanje aktivne pozornosti: didaktična škatla s 100 nalogami na kartončkih. Tabor: samozaložba.
- [2] A. Drev. 2010. Pomen rednega gibanja za otroke in mladostnike. Pridobljeno 2. 11. 2018 s [http://www.zdravjevsoli.si/index.php?option=com\\_content&view=article&id=169:pomenrednega-gibanjaza-otroke-in-mladostnike&catid=36:uvod&Itemid=80](http://www.zdravjevsoli.si/index.php?option=com_content&view=article&id=169:pomenrednega-gibanjaza-otroke-in-mladostnike&catid=36:uvod&Itemid=80).
- [3] I. Simčič. 2010. Smernice za prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih zavodih. Ljubljana: Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport. Pridobljeno 3. 11. 2018 s [http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/Prehrana/Smernice\\_prehrana\\_2010.pdf](http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/Prehrana/Smernice_prehrana_2010.pdf)
- [4] B. Škof. 2010. Spravimo se v gibanje - za zdravje in srečo gre: kako do boljše telesne zmogljivosti slovenske mladine? Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- [5] Učenci se bolje učijo, če niso povsem pri miru. Pridobljeno 16. 11. 2017, s <http://www.delo.si/nedelo/otroci-se-bolje-ucijo-ce-niso-povsem-pri-miru.html>.
- [6] A. Kolarič. 2018. "Slike 1-3 OŠ Gorišnica", lastni posnetki, 2018.



## **GIBANJE IN ZNANJE Z ROKO V ROKI**

### **POVZETEK**

Ko se otroci učijo skozi igro, rastejo v sposobnejše osebe. Pri tem se razvija njihova ustvarjalnost. Pri iskanju rešitev se učijo razmišljati. Preko gibanja otrok razvije pozitivne vrednote, pozitivna čustva (veselje, zabava, uspeh ...), razvije motorične spretnosti ter sposobnost za timsko delo. V današnjem času se otroci v povprečju manj gibajo, saj živimo v dobi razvite tehnologije. Pomanjkanje gibanja pa vpliva na slabše delovanje možganov. V prispevku je opisano preverjanje znanja s tehniko štafetnih iger, ki spodbuja delovanje možganov, timsko delo in pozitivna čustva.

**KLJUČNE BESEDE:** motorične spretnosti, pozitivne vrednote, učenje skozi igro, štafetne igre

## **PHYSICAL ACTIVITY AND LEARNING HAND IN HAND**

### **ABSTRACT**

When children learn through games, they have a chance to grow to persons that are more capable. With learning through playing they develop their creativity. Also positive values, positive emotions (joy, fun, success ...), motor skills and teamwork can develop. Nowadays, in the age of highly advanced technology, children lack movement very much. Deficiency of physical activity influences the activity of the brain. In this article, knowledge assessment by "relay game" technique is described.

**KEY WORDS:** learn through games, motor skills, positive values, relay game

## 1 UVOD

Razvoj civilizacije in napredek v moderni tehnologiji na nek način lajšata življenje, po drugi strani pa človeka oddaljujeta od različnih, predvsem socialnih dejavnosti, v prvi vrsti od gibalne aktivnosti (Pišot, 2010).

Otroštvo in mladostništvo sta odločilna za oblikovanje zdravega življenjskega sloga in zrele osebnosti, zato je potrebno otroke usmerjati v gibanje, saj gibanje spodbuja delovanje možganov.

Različni avtorji, ki proučujejo populacijo šolskih otrok ugotavljajo, da število neaktivne populacije otrok, ki svoj prosti čas in aktivnosti preživljajo sede narašča, po drugi strani pa v šoli narašča tudi število otrok, ki s težavo sledijo učnemu procesu, imajo kratkotrajno koncentracijo, pomanjkanje energije in motivacije, izražajo pa motorično nemirnost in boječnost. Nekateri nimajo razvite predstave o lastnem telesu, slabo se znajdejo v prostoru in času. S pomočjo gibanja se lahko izboljšajo prav tiste značilnosti, ki jih učenci potrebujejo: izboljšata se motivacija in koncentracija, sprosti se napetost, dvigneta se samozavest in samozaupanje.

Motivacija je duševni proces, ki s pomočjo različnih motivov vodi vedenje ljudi in jih usmerja k določenim ciljem. Beseda motivacija izhaja iz besede motiv, kar pomeni gibati se. Motivacijski procesi potekajo zavedno in nezavedno. Za učenje potrebujemo motivacijo. Vsak otrok ima edinstvene talente, sposobnosti, motivacijo in način učenja. Samo z ustreznimi metodami in tehnikami je otroke potrebno spodbuditi, da se bodo lažje učili (Ginnis, 2004).

Učitelje se spodbuja, da v učni proces vnašajo različne nove metode poučevanja, ki popestrijo pouk, usvajanje učne snovi in ponavljanje ter utrjevanje znanja.

Z namenom izboljšati kakovost pouka smo v sedmem razredu pri pouku geografije v tednu otroka, ki je potekal od 1. oktobra do 7. oktobra 2018, izvedli učno uro nekoliko drugače. Učenci so ponavljali že obravnavano učno enoto preko gibanja. V telovadnici smo pripravili pripomočke (stožce, žoge, učne liste, zemljevid Evrope) za izvedbo ure. Z aktivnostjo smo pri učencih želeli dvigniti motivacijo in zanimanje za učno snov, hkrati pa ponoviti, kar se je pri pouku obravnavalo.

Gibanje je zelo koristno za otroke, ker tako otrok pridobiva izkušnje, oblikuje osebnost in odnose z drugimi, gre torej za intelektualni, emocionalni in socialni razvoj. Z igranjem športa otroci razvijajo fizične sposobnosti, navezujejo stike in pridobivajo nove prijatelje, se zabavajo, se učijo, postajajo člani ekipe, izboljšajo samozavest itd. Z izvajanjem gibalnih aktivnosti otrok ne bo pridobil samo na fizičnem nivoju, ampak bo postal tudi mentalno močnejši. S pomočjo športa se bo učil, kako premagati ovire in izzive, ki mu bodo prišli na pot. V prispevku je opisana povezava gibalne aktivnosti preko štafetnih iger in ponavljanje učne snovi pri geografiji v 7. razredu.

## 2 UČNA URA SE PRIČNE Z RAZTEZNIMI VAJAMI

Raztezne vaje se lahko izvajajo po vsaki športni aktivnosti in tudi ob vsaki priložnosti. Anderson (2001) v svojem delu navaja, da so raztezne vaje primerne zjutraj, ko se zbudimo ali kadar se počutimo toge in zategnjene, kadar sedimo dalj časa ipd.

Ker učenci v šoli presedijo zelo dolgo časa, tudi od pet do osem ur dnevno, smo se odločili, da bomo uro pričeli z razteznimi vajami. Med sedenjem se kri nabira v spodnjem delu nog, mišice na zadnji strani stegen so napete, hrbet in vrat pa postajata toga in napeta. Raztezanje nas duhovno sprosti, zmanjšuje mišično napetost in omogoča dobro počutje (Anderson, 2001). Obvezno mora potekati brez bolečin.

Učence smo poučili, kako raztezanje poteka. Opozorili smo, da se v določenem razteznem gibu ne zibamo in da nas ne sme boleti. Določen položaj držimo lahko 10 do 15 sekund. Najprej smo izvedli lahkotno raztezanje in pripravili telo, mišice in tkiva na razvojno raztezanje. Pri vsem tem je pomembno dihanje, ki je počasno, ritmično in kontrolirano (Anderson, 2001).

Anderson (2001) priporoča raztezanje vratu, ramenskega obroča, hrbta in nog. Z učenci smo naredili 5 vaj in časovno za raztezanje porabili 5 minut. Sledilo je oblikovanje učnih skupin za ponavljanje učne snovi.

### 3 OBLIKOVANJE UČNIH SKUPIN IN ŠTAFETNA IGRA

V razredu je 16 učencev, zato smo jih razdelili v 4 skupine po 4 učence. V vsaki skupini so bili učno močan učenec, učno šibkejši učenec in dva povprečno močna učenca. Ekipe so se poimenovala z geografskimi imeni: fjord, gejzir, Donava in Etna. Ta imena so bila zapisana na listu skupine na vseh štirih postajah.

Učno okolje smo opremili z zemljevidom Evrope, stožci in žogami, kar je razvidno iz slike 1.



**Slika 1:** Prikazuje ponavljanje učne snovi pri geografiji s štafetnimi igrami. Vsaka postaja je bila opremljena z vprašanji.

Prva postaja, na kateri so morali učenci prebrati vprašanje in naj odgovoriti, je bila na začetku. Od prve postaje do druge postaje je moral učenec hoditi nazaj po vseh štirih. Ko je prispel do druge postaje, je prebral vprašanje in na list zapisal odgovor. Na tem mestu ga je čakala žoga, ki jo je vodil z nogo med stožci do naslednje, tretje postaje. Na tej postaji je zopet prebral vprašanje in zapisal odgovor. Nato je nadaljeval z vodenjem žoge do koša, kjer ga je moral z

metom zadeti. Ko je žogo podal skozi koš, je na četrti postaji, ki je bila ob košu, prebral vprašanje in zapisal odgovor. Potem je žogo nesel nazaj do druge postaje, se v skupini dotaknil naslednjega sošolca, ki se je podal na isto pot kot njegov predhodnik. Tekmovanje oziroma ponavljanje je bilo zaključeno, ko so vsi učenci v skupini šli preko vseh štirih postaj in odgovorili na vprašanja. Če kdo ni znal odgovoriti, je imel na voljo zemljevid Evrope ali pa je pustil prazen prostor pri odgovoru in tako ekipa ni dobila točke.

Primer vprašanj prve postaje, na kateri so imele vse 4 ekipe ista vprašanja:

**Zraven vprašanja zapiši odgovor.**

***Skupina Etna***

1. **učenec** Poimenuj gorstvo, ki je na meji med Evropo in Azijo.  
Gorstvo je\_\_\_\_\_.
  
2. **učenec** Koliko je velikost Evrope?  
Velikost Evrope je\_\_\_\_\_.
  
3. **učenec** Zapiši imena morij, ki obdajajo Evropo.  
Na zahodu Evrope je morje/ocean\_\_\_\_\_,  
na jugu Evrope pa je\_\_\_\_\_.
  
4. **učenec** Imenuj toplotni pas, v katerem leži večina Evrope.  
Toplotni pas je\_\_\_\_\_.
  
5. **učenec** Imenuj pomembni vzporednik, ki gre preko severnega dela Evrope.  
Vzporednik je:\_\_\_\_\_.

Ekipa, ki je končala prva, je za svojo hitrost pridobila 4 točke. Najpočasnejša ekipa je dobila 1 točko.

Na vsaki postaji so bila štiri vprašanja namenjena prvemu, drugemu, tretjemu in četrtemu učencu v ekipi. Na vsaki postaji so bile možne 4 točke, kar je skupaj zneslo 20 točk.

Po končanem tekmovanju smo z učenci pregledali odgovore. Ker smo imeli 16 listov z odgovori, je vsak učenec vzel enega. Na listu je bila zapisana številka postaje, ime skupine in odgovori.

Primer druge postaje z vprašanji pri vseh štirih skupinah:

## Zraven vprašanja zapiši odgovor.

## Skupina fjord

- 1. učenec** Imenuj in zapiši dve državi, ki ležita na Pirenejskem polotoku.  
Prva država je \_\_\_\_\_, druga država \_\_\_\_\_.
- 2. učenec** Zapiši glavno mesto Grčije.  
Glavno mesto so \_\_\_\_\_.
- 3. učenec** Zapiši državo, ki leži severovzhodno od Slovenije.  
Država severovzhodno je \_\_\_\_\_.
- 4. učenec** Imenuj dve državi, ki ležita na Skandinavskem polotoku.  
Prva država \_\_\_\_\_ druga država \_\_\_\_\_.
- 5. učenec** Zapiši dve izrazito alpski državi.  
Prva država \_\_\_\_\_, druga država \_\_\_\_\_.

Ko smo z učenci pregledali in točkovali odgovore po navodilu učitelja, smo razglasili rezultate in naredili evalvacijo. Učenci so zapisali svoj pogled na takšen način ponavljanja.

## 4 SKUPNA EVALVACIJA UČNE URE

Večini učencev se je ura zdela zanimiva in drugačna, ker smo združili šport in geografijo. Nekateri so rekli, da so sprva mislili, da vprašanja ne bodo težka, vendar so potem videli, da niso lahka. Zdelo se jim je primerno, da so lahko stopili k zemljevidu Evrope in poiskali odgovor, vendar so se ob tem preveč zamudili. S tem načinom so dobili povratno informacijo, da se bodo morali še bolj potruditi pri učenju. Nekateri so bili mnenja, da so se pri tem tudi zabavali. Eden pa je rekel, na mu ni bilo všeč, ker so se morali učiti. Ostalih petnajst učencev je uro pohvalilo in izrazilo, da si želijo več takih ur. Všeč jim je bilo, da niso sedeli v klopeh, ampak so se gibali in ponavljali. Dva učenca sta pohvalila izbor vodenja žoge z nogo med stožci in met na koš.

Uro smo zaključili še z zdravim prigrizkom, ki so nam ga ob tednu otroka pripravili v kuhinji. Vsak učenec si je lahko izbral sadje (hruška, jabolko, sliva, ali naktarina). Za malico, ki je sledila dve uri kasneje, so imeli organizirano samopostrežno malico s pestrim izborom zdrave hrane.

## 5 ZAKLJUČEK

Hattie (2018, str. 74) je zapisal, da je prepričanost v doseganje učnih ciljev bistvenega pomena. Vir takega prepričanja so lahko sami učenci, učitelj (ki zagotavlja kakovost poučevanja), naloge oziroma zadolžitve ter vrstniki (kar zadeva odziv). Skupna mantra je »Mislim, da zmorem oziroma vem, da zmorem.« Takšna prepričanja oziroma samozavest vodi v vztrajnost. Vztrajnost pa je zmožnost, da se na situacije odzovemo na produktiven način.

Pomembno je, da se v redni pouk uvede nekajminutni čas za raztezne vaje, ker se učenci sprostijo togosti in napetosti zaradi sedenja, pouk pa se z različnimi ustvarjalnimi metodami popestri.

Izbrana dejavnost učencev ravno zaradi vztrajnosti, njihove aktivnosti in sodelovanja prinaša dobre rezultate, učencem dviguje motivacijo, izboljšuje koncentracijo, izboljša sodelovanje med učenci, hkrati pa se ti pri učenju zabavajo in veselijo. Predmet jim postane zanimivejši, učenje pa spontano.

## 6 LITERATURA IN VIRI

- [1] Anderson B. (2001). *Stretching – raztezna vadba*. Ljubljana: Grahovec.
- [2] Ginnis P. (2004). *Učitelj – sam svoj mojster*. Ljubljana: Založba Rokus.
- [3] Hattie J. (2018). *Vidno učenje za učitelje*. Griže: Svetovalno – izobraževalni center MI.
- [4] Kolnik K., Otič M., Cunder K., Oršič T., Lilek D. (2011). *Učni načrt. Program OŠ*.
- [5] *Geografija*. Ljubljana: Ministrstvo 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\\_geografija.pdf](http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni_UN/UN_geografija.pdf)
- [6] Pišot R. (2010). *Otroci potrebujejo gibanje*. Koper: Knjižnica Annales Kinesiologiae.
- [7] Zupan Sharr M. (2003). *Preveri svoje znanje: Zbirka nalog za geografijo v 7. razredu*. Ataja: Ljubljana.

## GIBALNE AKTIVNOSTI V PROJEKTNEM DELU Z LUTKO

### POVZETEK

Prispevek opisuje, kako smo v preteklem šolskem letu, ob aktivnem sodelovanju otrok, v Vrtcu Trnovo skupaj načrtovali aktivnosti v sklopu celoletnega Projektnega dela z lutko, pri čemer se bom osredotočila predvsem na gibalne aktivnosti. Projektno delo z lutko je inovativni metodološki pristop, ki v našem vrtcu povezuje vse ljudi v inovativno učečo se skupnost. V sklopu lanskoletnega projekta smo se skupaj z otroki in v sodelovanju z njihovimi starši lotili reševanja literarno-didaktičnih vozlov v zgodbi o zmajčku Čučuju. Pri tem nas je usmerjalo glavno raziskovalno vprašanje, ki je bilo rdeča nit celoletne zgodbe in njenega glavnega protagonista zmajčka Čučuja, in sicer kako Zmajevemu mestu povrniti življenjsko energijo in radost. Akcijsko raziskovanje, izkustveno učenje in odkrivanje so nas vodili h končnemu spoznanju, ki se je manifestiralo v pripravi športnih iger, na katere smo k sodelovanju povabili tudi babice in dedke otrok ter v športnem in sodelovalnem duhu pomagali Čučuju rešiti njegov problem.

**KLJUČNE BESEDE:** projektno delo z lutko, literarno-didaktična zgodba, akcijsko raziskovanje, izkustveno učenje, učni izziv, gibanje

## MOVEMENT ACTIVITIES WITHIN PROJECT WORK WITH A PUPPET

### ABSTRACT

The article describes how the Trnovo Kindergarten staff plans the activities with the active participation of children within the annual Project work with a puppet. The focus of the article is mostly on movement activities. The Project work with a puppet is an innovative methodological approach that unites everyone in an innovative learning community. In the last year's project, the children, their parents and educators dealt with the challenge to solve literary-didactical conundrum presented in a story about dragon Čuču. The process of inquiry has been led by the main research question that represents the thread of the annual story and its main character Čuču. The question was how to restore vitality and joyfulness in the Dragon city. Action research, experiential learning and inquiry led us to the final discovery which resulted in the preparation of sport games. The grandparents were invited to participate in games and thus help Čuču solve his problem by creating positive and cooperative atmosphere.

**KEY WORDS:** Project Work with a Puppet, literary-didactical story, action research, experiential learning, learning challenge, movement

## 1 UVOD

Kurikulum za vrtce (1999) opredeljuje gibanje kot primarno otrokovo potrebo, saj je z gibanjem pogojena zaznava prostora, časa in samega sebe. Številne raziskave kažejo, da udejstvovanje na gibalnem področju vpliva tudi na miselno in čustveno področje razvoja. Še posebno je gibalni razvoj v ospredju v prvih letih življenja, ko otrok odkriva svoje telo, preizkuša, doživlja veselje, ponos in občutek ugodja, varnosti (Zajc et al., 2010) ter je izredno dojemljiv za impulze okolja. Prav zato je pomembno, da so v zgodnjem obdobju otrokovega razvoja spodbude pozitivne in služijo kot motivacija za gibalno udejstvovanje. Bistveno v otrokovem gibalnem razvoju je tudi spoznavanje in usvajanje različnih načinov gibanja, ki so večinoma filogenetsko pogojeni (hoja, tek, lazenje idr.) oz. prirojeni. Ontogenetsko pogojenih gibalnih načinov (npr. igre z žogo, plavanje, smučanje, drsanje idr.) pa se mora človek naučiti, zato je samoumevno takšne vsebine načrtovati in jih uvrščati v program, pri čemer je bistveno, da izbiramo pristope in načine dela, ki so skladni s principi motoričnega razvoja in psihomotoričnega učenja. S pravo metodo bomo namreč v otroku vzbudili pozitiven odziv, notranjo motivacijo, veselje in željo po aktivnosti in vključevanju (Pišot, Jelovčan, 2006).

V Vrtcu Trnovo skozi akcijsko-raziskovalno Projektno delo z lutko otrokom omogočamo aktivno participiranje v različnih dejavnostih, ki jih strokovni delavci načrtujemo sistematično, inovativno in osmišljeno ter prilagodimo različnim potrebam, interesom in sposobnostim otrok. Ob zavedanju, da je otrokov razvoj v predšolskem obdobju celosten, naša vzgoja in izobraževanje predstavlja celovito učno doživetje. Vertikalno in horizontalno povezujemo različne socialne učne skupine z vsebinami in področji v času in prostoru. Vsebine načrtujemo skupaj z otroki in tako spodbujamo odprto učno okolje in naravne oblike učenja. Odprta oblika sodelovanja z otroki, starši in strokovnjaki nam nudi več priložnosti za svobodnejše, naravno učenje, ki človeka ne omejuje. To nam uspeva z našo temeljno metodo učenja – igro, ki jo nadgrajujemo s situacijskim, izkušenskim, ustvarjalnim in inovativnim učenjem.

V nadaljevanju prispevka bom opisala, kako smo, ob zavedanju, da je večina otrok v gibalnem deficitu zaradi "modernega načina življenja", v preteklem šolskem letu skozi Projektno delo z lutko vnašali različne gibalne dejavnosti v dnevno življenje otrok v vrtcu in na ta način tudi skrbeli za kakovostno življenje družin.

## 2 IZVEDBENI KURIKULUM

V našem vrtcu že dobro desetletje izvajamo in živimo Projektno delo z lutko (PDL), ki predstavlja izvedbeni kurikulum vrtca. Gre za inovativen metodološki pristop, ki omogoča oblikovanje strategije izkustvenega, situacijskega in akcijskega učenja otrok in odraslih in temelji na konstruktivističnih in humanističnih metodah medsebojnega prilagajanja. Osnovni gradnik PDL-ja je enkratna (takšna, ki se zgodi enkrat) literarno-didaktična zgodba, ki se rodi z raziskovalnim vprašanjem. Slednjega skozi leto še trikrat nadgradimo z reševanjem literarno-didaktičnega vozla oz. izziva. Izziv, zagonetka, predstavlja potrebo, problem, ki ga je treba rešiti. Na ta način nam zgodba omogoča iskanje rešitev oz. razvoj miselnih procesov z rabo različnih tehnik, veščin, osmišljenih materialov, ki pomagajo problem oz. vozal razvozlati. Pedagoška zgodba nastaja kot voden in odprt spiralni proces, načrt, ki ga je mogoče nadgraditi



glede na potrebe učečih se (Antič et al., 2015). Z zgodbo se bolj poglobljeno fokusiramo na dve krovni področji, ki ju povezujemo tudi z vsemi ostalimi.

V nadaljevanju prispevka bom predstavila, kako smo v preteklem šolskem letu skozi zgodbo o zmajčku Čučuju povezovali področji gibanja in jezika, raziskovali in odkrivali simbole, prebirali različne zgodovinske zgodbe ter sledili ciljem usmerjenim k razumevanju jezika kot temelja lastne identitete. Gibanje, kot najpomembnejši spremljevalec otrokovega življenja, smo vključevali v različne dejavnosti, ki so kreativno, izvirno in otrokom razumljivo osmišljale simbol, knjigo in športne igre, ki so kot produkti posameznih etap, vodili našo didaktično zgodbo.

V timske duhu smo tokrat zasnovali zgodbo o zmajčku Čučuju, ki prihaja iz Zmajevega mesta. Njegovemu mestu je primanjkovalo življenjske radosti in energije, zato se je zmajček lotil iskanja. V vrtec je prispel po naključju, potem ko se je pred njim znašel košček papirja z zmajevo podobo. Ugotovil je, da je istega zmaja mogoče opaziti tudi na mostu, avtomobilu, na zastavi ..., a ni vedel zakaj. Raziskovanje ga je pripeljalo do otrok v Vrtcu Trnovo in ti so mu pomagali razrešiti prvi izziv, ki je otroke, strokovne delavce pa tudi starše vodil v raziskovanje in odkrivanje simbolov, preteklosti mesta Ljubljane in vse do spoznanja, da ljubljanski zmaj, simbol mesta, prikazuje prav tistega zmaja, ki ga je premagal junak Jazon. Otroci so na različne načine spoznavali zgodbo o Jazonu in Argonavtih ter odkrivali druge zgodovinske zgodbe, kar jih je privedlo do vprašanja o tem, kako so se zgodbe pravzaprav ohranjale skozi zgodovino. Otroci so s pomočjo knjig, obiskov muzejev, arheoloških otokov v mestnem jedru, interneta pa tudi staršev spoznali, da so knjige in zapisana beseda tisti, ki so zgodbe ohranjali skozi stoletja. Ko je zmajček Čuču spoznal, da o njegovem mestu ne govori nobena knjiga, je postal žalosten, zato so se otroci odločili, da ga razvedrijo in mu pripravijo posebno zgodbo za Zmajevo mesto, ki so jo ne le zapisali temveč tudi odigrali na pravem odru v Festivalni dvorani ter na poseben dogodek povabili tudi starše. Zmajčku in staršem so pripravili pravi glasbeno-gledališki spektakel, o katerem se je še dolgo govorilo. Ko je bil Čuču že prepričan, da je našel, kar je iskal, pa ga je presenetilo pismo, v katerem je pisalo, da prebivalci Zmajevega mesta iščejo nekaj, kar bi jih povežalo, združilo in hkrati zabavalo. Dogajanje je Čučuja in otroke vodilo do spoznanja, da je morda prav olimpijski, sodelovalni duh tisto pravo. V ta namen so si otroci zamislili in izmislili svoje sodelovalno-gibalno-športne igre, na katere so povabili svoje babice in dedke. Na športnem dogodku, v olimpijskem in tekmovalnem duhu ter ob veselih spodbudah in podpori so skupaj pričarali takšno sodelovalno-družabno vzdušje, ki ga je zmajček Čuču ponesel nazaj v svoje Zmajevo mesto. Čučuju je, skupaj z otroki, vzgojitelji, starši, babicami, dedki ter drugimi prijaznimi ljudmi v Ljubljani, končno uspelo odkriti, kako ponovno oživeti in vrniti življenjsko radost in energijo v Zmajevo mesto.

Opisana literarno-didaktična zgodba predstavlja izvedbeni kurikulum Vrtca Trnovo, ki ga sprva načrtujemo na nivoju celotnega vrtca, posamezne dejavnosti pa vsaka vzgojiteljica nato načrtuje na sebi lasten način. Za vsako posamezno etapo literarno-didaktične zgodbe vzgojiteljice pripravimo načrt predvidenih dejavnosti za svojo skupino, ki ga oplemenitimo z otrokovimi željami, pričakovanji, idejami in predlogi. Pri svojem delu sledimo didaktičnim načelom, ki jih razumemo kot odprtost za aktivno vlogo otroka in vzgojitelja, razvijanje zmožnosti vseživljenjskega učenja, razvijanja višjih oblik mišljenja, skrb za otrokov celovit razvoj, proces učenja idr. Pri procesu izvajanja vzgojnih dejavnosti veliko pozornosti

namenimo ustvarjanju svojske poti in skrbimo za bogatenje osebnih in strokovnih znanj in kompetenc. Dejavnosti, ki smo jih skupaj z otroki načrtovali in izvajali v sklopu Projektnega dela z lutko, so bile vsebinsko skladne z literarno-didaktično zgodbo o zmajčku Čučuju in so pokrivalo različna področja kurikula. Veliko aktivnosti je bilo gibalno-športno obarvanih, saj je bilo gibanje eno izmed krovnih področji raziskovanja.

V nadaljevanju sledi predstavitev nekaterih butičnih gibalnih dejavnosti, ki smo jih izvajali v oddelkih prvega in drugega starostnega obdobja in skozi katere so otroci razvijali različne gibalne spretnosti.

➤ Grajski poligon:

V igralnici smo s postavitvijo stolov, miz in blazin ustvarili pravo grajsko okolje. Otroci so se v prostoru orientirali, se plazili pod grajskim mostom, ki smo ga ustvarili s pomočjo stolov in obročev, hodili po obzidju, se lovili s Čučujem, skakali skozi reko (v in iz obroča), pri tem smo tudi premagovali napadalce (na tarče smo ciljali z žogicami) ter na koncu v grad vstopili skozi skrivni prehod (tunel). Otroci so tako razvijali koordinacijo, moč, spretnost, hitrost in gibljivost.

➤ Nabiranje bombonov za Čučuja:

Masažne žogice so bile naši bomboni. S štafeto so si jih otroci predajali iz rok v roke in pri tem razvijali hitrost ter preciznost. Žogice oz. bombone so nato otroci skozi ovire (most, hrib, tunel) prenašali v drugo košaro in razvijali moč ter koordinacijo. Ob prenašanju žogic v paru v obroču pa so se otroci učili sodelovanja in razvijali koordinacijo, ravnotežje in hitrost.

➤ Spomin z grbi (raziskovanje simbolov):

Aktivnost je potekala v parih, in sicer tako, da je prvi v paru drugemu pokazal sliko določenega grba. Drugi si je moral po preteku 10 sekund zapomniti barve na grbu in na lesenih kockah oddrsati na drugo stran, kjer so bili krogi različnih barv. Njegova naloga je bila, da prinese tiste barve, ki so bile na grbu. Otroci so z gibalno aktivnostjo razvijali ravnotežje, koordinacijo, hitrost in moč.

➤ Gibalna zgodba o Jazonu in Argonavtih:

Otrokom smo prebrali Zgodbo o Jazonu in Argonavtih, zgodbo so si nato še ogledali in jo na koncu tudi narisali. Ob glasbi so nato zgodbo poskušali prikazati samo z gibanjem.

➤ Kraja zlate rune:

Vrv, na katero smo pritrdili zastavice, je predstavljala zmajev rep, ki čuva zlato runo (različni kosi blaga). Naloga otrok je bila, da se repu izognejo, ko se ta dvigne, in stečejo po zlato runo ter nato previdno nazaj.

➤ Čučujeva abeceda

Otroci so s telesom uprizarjali različne črke, ki jih ima zmajček Čuču v svojem imenu. Usvajali so različne načine gibanja, odkrivali kako se telo giblje, spoznavali položaje in odnose med deli telesa in ljudmi.

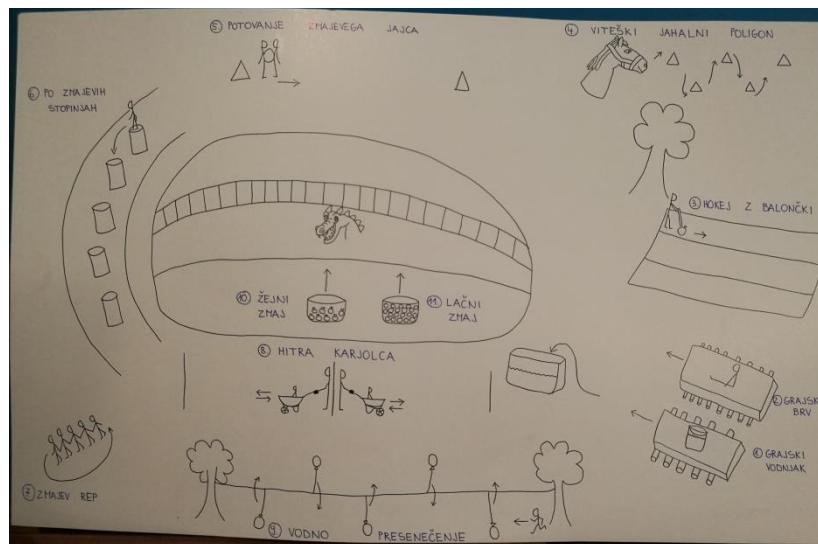
➤ Potovanje z namišljeno ladjo po Ljubljani

Obisk Mestnega muzeja smo izkoristili tudi za gibalne aktivnosti. Otroci so po navidezni reki potovali tako, da so se, medtem ko so sedeli, naprej potiskali z rokami in nogami.

Z različnimi gibalnimi dejavnostmi so otroci razvijali ideal o enovitem razvoju telesa, volje in duha. Prek raznovrstnih gibalnih dejavnosti smo spoznavali in raziskovali simbole, spoznavali

knjigo in raziskovali področje jezika. Aktivnosti so nas vodile po poti raziskovanja in odkrivanja ter eksperimentiranja in pripeljale do končne ugotovitve. S povezovanjem športa, vzgoje in kulture smo izkazovali olimpijske vrednote: prizadevanje za odličnost, izkazovanje spoštovanja in praznovanje prijateljstva. Končno spoznanje se je tako manifestiralo v pripravi in snovanju športnih iger za Čučuja.

Čuču je namreč otrokom zaupal, da v Zmajevem mestu primanjkuje energije in radosti. S pomočjo akcijskega raziskovanja in ustvarjanja so otroci prišli do spoznanja, da lahko športne, olimpijske igre pričarajo tisto pravo sodelovalno in prijateljsko vzdušje, ki ga Zmajevo mesto potrebuje. Skupaj so ustvarili svojske gibalno-športne igre, ki so trajale več dni in na katere so ob koncu šolskega leta povabili tudi babice in dedke. Športne igre so bile organizirane v olimpijskem duhu, s poudarkom na sodelovanju in druženju, ki se je v vrtcu tudi sicer udeleževal skozi celo leto, ne le med otroki temveč tudi med zaposlenimi. Čučujeve športne igre smo priredili na vrtčevskem igrišču in so obsegale raznolike postaje oz. zabavne igre. V načrtovanje športnih iger so bili otroci aktivno vključeni. S svojimi predlogi so soustvarili prijetno druženje in zabavno tekmovanje, ki so se ga udeležili skupaj s svojimi starimi starši.



**Slika 1:** Načrt postavitve postaj oz. iger na vrtčevskem igrišču.

Na Čučujevih igrah so se otroci tako plazili skozi tunele, se igrali z vodo, jo pretakali, spoznavali njene lastnosti, prenašali so penaste žogice, uživali pod naravnim tušem in spoznavali od kod prihaja voda, preizkušali so viseče elemente na igrišču, vstavljali žogice različnih velikosti v različne odprtine, iskali rešitve, se soočali z izzivom oz. gibalnim problemom pajkove mreže, se igrali z visečimi žogicami idr. Otroci so bili pri iskanju rešitev za gibalne probleme nadvse domiselni in inovativni. Pri vseh dejavnostih jih je seveda spremljal tudi zmajček Čuču, jih spodbujal, motiviral, zanje navijal in se skupaj z otroki nadvse zabaval.

### 3 ZAKLJUČEK

Pozitivne spodbude so nadvse pomembne tako pri gibalno-športnih aktivnostih kot v vseh drugih dejavnostih, saj spodbujajo samozavest, pozitivno samopodobo in spoštovanje. Otroci v pedagoški učni igri z lutko, v odprtem, laboratorijskem učnem okolju in v želji pomagati rešiti

dilemo, problem, smiselno dopolnjujejo znanje z izkušnjami, opazovanjem, eksperimentiranjem. lutka pri tem igra vlogo prijateljice, voditeljice, podpornice, izzivalke z namenom spodbujanja radovednosti pri mladih in opogumljanja otrok ter nas samih (ntič et al., 2015). lutka zagotavlja varen svet prijetnega in zanimivega učenja, svet, v katerem lahko otroci samostojno ali v interakciji preizkušajo, krepijo in uresničujejo svoje zmožnosti, želje in potrebe. Dejavnosti, ki sledijo literarno-didaktični zgodbi so skrbno načrtovane, osmišljene, izvajane in spremljane. Sporočila, ki jih z različnimi literarno-didaktičnimi zgodbami prenašamo otrokom, pa podpirajo vrednote sožitja, empatične odnose z namenom ustvarjanja boljšega sveta, za ohranjanje narave, miru, strpnosti, altruizma, sožitja med kulturami. Tudi z zgodbo o Čučuju smo s sklepnim dejanjem, športnimi igrami, želeli poudariti medgeneracijsko povezovanje, prijateljstvo, sodelovanje, veselje in radost. To so namreč tiste vrline, ki jih je Čuču lahko zahvaljujoč otrokom prenesel nazaj v svoje Zmajevo mesto.

#### 4 LITERATURA IN VIRI

- [1] Antič, S., (2015). *Pedagoška inovacija. Literarno-didaktična zgodba*. Ljubljana: Vrtec Trnovo.
- [2] Antič, S., Garvas, M. ter vzgojitelji in vzgojiteljice Vrtca Trnovo (2016). *Izvedbeni kurikulum Vrtca Trnovo*. Ljubljana: Vrtec Trnovo.
- [3] Bahovec, E. D. idr. (1999). *Kurikulum za vrtce (1999)*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport in Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
- [4] Marjanovič Umek, L. (2001). *Otrok v vrtcu: Priročnik h kurikulumu*. Maribor: Založba Obzorja.
- [5] Pišot, R., Jelovčan, G. (2006). *Vsebine gibalne/športne vzgoje v predšolskem obdobju*. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Univerzitetna založba Annales.
- [6] Videmšek, M., Berdajs, P. in Karpljuk, D. (2003). *Mali športnik: gibalne dejavnosti otrok do tretjega leta starosti v okviru družine*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- [7] Zajec, J. Videmšek, M., Štihec, J., Pišot, R. in Šimunič, B. (2010). *Otrok v gibanju doma in v vrtcu*. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, inštitut za kineziološke raziskave, Univerzitetna založba Annales.

## POMEN PLANINARJENJA ZA ZDRAV RAZVOJ OTROK

### POVZETEK

Gibanje je v fazi rasti in razvoja otrok izjemnega pomena. Vpliva na duševne in čustvene sposobnosti ter socialni razvoj. Gibalni razvoj je potrebno spodbujati že v prvih letih človekovega življenja. Gibalne navade, pridobljene v zgodnjem otroštvu, se pogosto vzdržujejo do konca življenja. Šolsko okolje je zelo pomemben dejavnik, ki lahko zelo pozitivno vpliva na izbiro gibalnih aktivnosti pri otrocih. Zraven pestrega nabora gibalnih aktivnosti na naši šoli otrokom ponujamo tudi planinarjenje. Izvajamo ga v okviru interesne dejavnosti. Planinarjenje je prepričljivo najbolj zdrava fizična aktivnost. Kot dejavnosti na prostem sta pohodništvo in planinarjenje odlični način za izboljšanje kondicije, spoznavanje ljudi in zabavo. Dejstvo, da se dogaja v naravi, na najlepših krajih, ki si jih lahko zamislimo, daje planinarjenju še večji pomen. V prispevku bom predstavila cilje, aktivnosti ter organizacijo te dejavnosti na naši šoli.

**KLJUČNE BESEDE:** otrok, zdrav razvoj, gibanje, planinarjenje

## THE MEANING OF MOUNTAINEERING FOR HEALTHY DEVELOPMENT OF CHILDREN

### ABSTRACT

Movement has exceptional meaning for development of children in the phase of growth. It influences emotional capacity and their social development. Kinetic mobility has to be encouraged in the earliest years of the human life. Movement habits, got in the early childhood are often maintained until the end of our life. School environment is a very important factor, which has positive influence on the choice of movement activities of children. Besides many possibilities of movement activities of our primary school children are also offered mountaineering as our extracurricular activity. Mountaineering is the healthiest physical activity. As the outdoor activities are hiking and mountaineering the best way to improve our physical condition, meeting people and pleasure. The facts that it is held in the nature, at the most beautiful places we can ever think of, gives mountaineering the special meaning. In my contribution I am going to present goals, activities and their organization at our school.

**KEY WORDS:** child, healthy development, movement, mountaineering

## 1 UVOD

Gibalni razvoj je pri človeku potrebno razvijati predvsem v prvih letih njegovega življenja. Z gibanjem ljudje zaznavamo, preizkušamo in odkrivamo svoje telo. Z njim podoživljamo veselje, ponos ter ustvarjamo zaupanje vase. [1] Predvsem na prostem lahko z različnimi dejavnostmi otrok razvija tako gibalne in funkcionalne sposobnosti, kot tudi osvaja in spoznava različne športne zvrsti. [2] Otroci bi v predšolskem obdobju morali teči in hoditi vsak dan, kolikor je le v njihovi zmožnosti. Zagotovo sta družina in vrtec tisti ustanovi, kjer otrok dobi prvi vzorec za gibalni razvoj. Šolsko okolje je prostor, ki je ključnega pomena za širitev gibalnih vedenj, spretnosti in sposobnosti otrok. Ko se otroci gibajo izven urbanega okolja, ima to še veliko večji pomen. Če že ne med tednom, bi morala biti starševska dolžnost, da vsaj enkrat med vikendom zaidejo v naravo, na bližnji hrib ali goro. [3] Ljudem izletništvo, pohodništvo in gornišstvo pomeni sredstvo za telesno in duševno sprostitev. Veliko bi jih celo reklo, da je stik z naravo in gorami življenjska potreba, ki jih bogati in jim ohranja vitalnost. Lovšin o tem piše takole: »Odkar obstaja planinstvo, pohodništvo..., se nikoli ni imelo za čist šport in ne za turizem, temveč po svojem bistvu in naravi za avtonomno kulturno delovanje, ki opaja mnoge druge, športne, kulturne, prosvetne in gospodarske dejavnosti.« Takšnih prizadevanj nima nobena druga športna zvrst in bi jo vsekakor morali prenesti tudi na najmlajše, njihove vzgojitelje in starše. [3]

V Sloveniji je gornišstvo priznано kot ena najbolj priljubljenih športnih dejavnosti. [4] Veliko Slovencev v gore zahaja zaradi same dostopnosti gora, majhnih stroškov in možnosti za ukvarjanje s hojo v vseh starostnih obdobjih. Hoja, ki jo izvajamo v gorskem svetu spada med najpomembnejše zvrsti telesne aktivnosti. Zaradi geografskih, zgodovinskih, socialnih psiholoških in kulturnih dejavnikov je pohodništvo prisotno tudi v vseh programih izobraževanja, tako pri najmlajših, kot tudi pri nekoliko starejših.[5] Naloga izobraževalnih institucij je vzgojiti otroka z dejstvom, da bi postal šport del njegovega vsakdana.

## 2 POHODNIŠTVO

Pohodništvo je oblika hoje, pri kateri je to, kje hodimo, pomembnejše od naše tehnike hoje. Je športna zvrst, ki se odvija v naravi izven urbanih središč. Dejavnosti zunaj velikih mest poleg svojega biološko-fizičnega učinkovanja oblikujejo tudi čustven in kulturnen odnos do narave, ta pa je temelj ekološkega ozaveščanja.

Slovence je narava bogato obdarila z vzpetinami vseh vrst in višin, kajti velik del Slovenije obdaja Alpski svet, zato bi lahko rekli, da je Slovenija športni objekt za hojo. Za Slovence je pohodništvo in gornišstvo del identitete slovenskega naroda, je naša kulturna in zgodovinska dediščina, kar je nemogoče govoriti za katerokoli drugo športno zvrst. Če je pohodništvo in gornišstvo sestavni del slovenskega naroda, potem je tudi samoumevno, da imajo svoj delež pri tem tudi naši otroci. Zato dandanes ni nenavadno, da tudi v višje ležečih predelih najdemo naše najmlajše privrženice hribolazenja. [6]

### **3 MOTIVACIJA**

Najpomembnejši motiv, zaradi katerega ljudje hodijo v gore, je predvsem estetski, zaradi naravnih lepot in pristnejšega stika z naravo. Temu motivu sledita zdravstveni motiv in motiv premagovanja napora z voljo in lastnimi silami. Otroci pa svet okoli sebe sprejemajo precej drugače. Hoja jih ne navdušuje, jih pa pritegne zaradi časa, ki ga takrat preživijo z družino in prijatelji. [6]

Pri izbiri cilja moramo upoštevati starost otrok, njihovo izkustveno preteklost in njihove želje. Otroci nas največkrat s svojimi željami presenetijo. Dobro jih je upoštevati, kajti tako bomo imeli manj težav glede motivacije otrok. Motivacijo največkrat dosežemo tako, da njihovo pozornost odvrčamo od same hoje in jo naredimo za pristransko dejavnost. Otrokom je všeč na pohodu predvsem to, kar se dogaja med samo hojo in na cilju. Zato se mora med hojo dogajati kar največ stvari, ki jih lahko otroku nudimo. Izleti naj bodo igrivi in zabavni, s tem bomo otroka najlažje pripravili do tega, da bo pozabil na hojo, ki se je je prej tako branil. Na izletih oz. pohodih otroku dovolimo, da opazuje in raziskuje različne stvari in ga pri tem spodbujamo in poučujemo. Nikoli ga ne preganjamo, če za to nimamo resnih razlogov. Z otrokom si ogledamo mravljišče, krmišče za srnjad, zanimiva drevesa, plodove dreves, skale. Opazujemo živali in jih poskušamo posnemati. Še bolj pa lahko otroka razveselimo z nabiranjem borovnic, jagod, malin, gob,... Včasih je potrebno otroku pripovedovati tudi kakšno povest, bajko ali pravljico. [3]

### **4 IZBIRA CILJA**

Izbira cilja je zelo pomembna. Kam se podamo, je velikokrat najtežja odločitev. Upoštevati moramo starost otrok ter njihove sposobnosti in interese. Najlažje je takrat, kadar nas s svojimi predlogi presenetijo otroci. Na pohod se z otroci podamo le, če pot poznamo, smo jo že prej prehodili oziroma smo se o njej posvetovali. Otroci potrebujejo cilj, ki jim predstavlja izziv. Ponudba v naših gorah je zelo pestra. Vabijo nas različni vrhovi, vzpetine, griči, slapovi, reke, rastline in živali. Pomembna je tudi prijetna družba in dodatne dejavnosti na pohodu. Za otroke mora biti vsak izlet edinstven in neponovljiv.

### **5 PRIPOROČILA ZA VARNEJŠE POHODNIŠTVO IN PLANINARJENJE**

Združenje planinskih organizacij alpskega loka (CAA) je sprejelo deset priporočil, ki jim je potrebno slediti. Kot dejavnosti na prostem sta pohodništvo in planinarjenje odličen način za izboljšanje kondicije, spoznavanje ljudi in zabavo. Naslednja priporočila so združenja planinskih organizacij pripravila z namenom, da bo dejavnost izvajana kar se da varno in prijetno.

#### **5.1 NABIRANJE KONDICIJE**

Pohodništvo in planinarjenje sta vzdržljivostna športa, ki obremenita srce in pospešita prekrvavitev, zato morate biti pohodniki in planinci zdravi in morate znati realno oceniti svoje sposobnosti. Nikar ne hitite, za hojo izberite tak tempo, da nihče v skupini ne omaga.

## **5.2 SKRIBNO NAČRTOVANJE**

Zemljevidi, vodniki, internet in poznavalci vas lahko poučijo o dolžini, višinski razliki, težavnosti ture in o trenutnih razmerah. Ture vedno izberite glede na sposobnosti skupine. Posebej bodite pozorni na vremensko napoved, saj veter, dež in mraz povečajo nevarnost nezgod.

## **5.3 POPOLNA OPREMA**

Svojo opremo ustrezno prilagodite načrtovanemu pohodu, vaš nahrbtnik pa naj ne bo pretežak. Vedno imejte v nahrbtniku zaščito pred dežjem, mrazom in soncem, prav tako imejte s seboj tudi komplet za prvo pomoč in mobilni telefon (številka za klic v sili v Evropi: 112). Pri orientaciji si pomagajte z zemljevidi in GPS-om.

## **5.4 PRIMERNA OBUTEV**

Dobri pohodniški oziroma planinski čevlji ščitijo stopalo in ublažijo obremenitev nanj ter izboljšajo oprijem pri stopanju. Pri izbiri obutve se prepričajte, da se čevlji odlično prilegajo, imajo podplate z dobrim oprijemom, so vodoodporni in lahki.

## **5.5 ZANESLJIV KORAK JE KLJUČNEGA POMENA**

Padci zaradi zdrsa ali spotikanja so najpogostejši vzroki nezgod. Upoštevajte, da prehitro tempo hoje ali utrujenost zelo vplivata na gotovost vašega koraka in na vašo zbranost. Prav tako pazite na padajoče kamenje, s previdno hojo pa se boste izognili proženju kamenja.

## **5.6 OSTANITE NA OZNAČENIH POTEH**

Na neoznačenih poteh obstaja večja nevarnost, da zaidete s poti, poveča se tudi nevarnost padcev in podora kamenja. Izogibajte se bližnjic. Če ugotovite, da ste zašli, se vrnite nazaj na zadnje mesto kjer se še znajdete. Strma pobočja s starim snegom se pogosto podcenjuje, a so zelo nevarna in nam na njih zlahka zdrsne.

## **5.7 REDNI ODMORI**

Redni počitki pohodnikom in planincem omogočajo, da si opomorejo ter uživajo v pokrajini in druženju. Redno jejte in pijte, da ohranite svojo moč in zbranost. Izotonični napitki so idealni za pogasitev žeje, žitne ploščice, suho sadje in piškoti pa potešijo lakoto med hojo.

## **5.8 ODGOVORNOST ZA OTROKE**

Za otroke je zelo pomembno, da krajino odkrivajo na zabaven in raznolik način. Na odsekih poti, kjer obstaja nevarnost padca, naj za vsakega otroka skrbi ena izkušena odrasla oseba. Zelo zahtevni pohodi, kjer je potrebna dolgotrajna koncentracija, niso primerni za otroke.

## **5.9 MANJŠE SKUPINE**

Manjše skupine so bolj prilagodljive in članom omogočijo, da si med seboj pomagajo. Vsi v vaši skupini naj bodo seznanjeni s podatki o cilju pohoda ter poti v obe smeri. Skupina naj se drži skupaj. Samohodci pozor: tudi manjša nezgoda lahko zahteva resno reševanje.



## **5.10 SPOŠTOVANJE NARAVE IN OKOLJA**

Varujte naravno okolje. Za sabo ne puščajte smeti, ostanite na poti, ne motite divjih ali domačih živali, ne dotikajte se rastlin in spoštujte zavarovana območja. Uporabljajte javni prevoz ali skrbite za čim bolj optimalno izkoriščenost osebnih vozil. Priporočila so bila sprejeta na skupščini CAA, ki je bila 8. septembra 2012 v Švici. [7]

## **6 PLANINSKI KROŽEK**

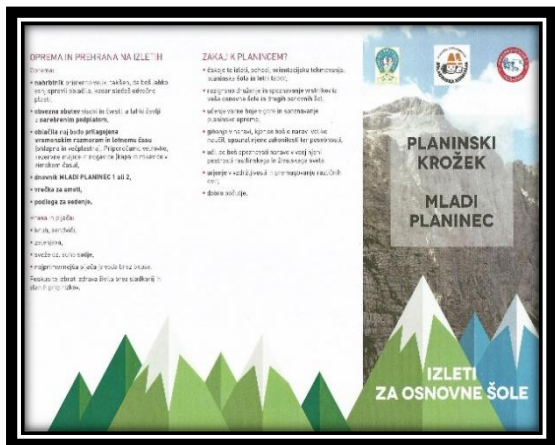
Na naši šoli je vsako leto ponujen pester izbor interesnih dejavnosti. Pester je tudi nabor dejavnosti, ki ponujajo razvoj gibalnih sposobnosti otrok. Že nekaj let sem na šoli mentorica planinski krožka. Ustanovila sem ga v želji po organizaciji dejavnosti, pri kateri bom lahko na otroke prenesla navdušenje do pohodništva. Želim jih opolnomočiti z vedenji o pomenu te izjemne dejavnosti, ki omogoča učencem vseh starostnih skupin pridobivanje in osvajanje znanj s področja planinstva ter spoznavanje planinske opreme, obenem pa ponuja priložnost za pogovor, igro ter medsebojno spoznavanje in spletnje novih prijateljskih vezi. Krožek obiskujejo učenci od prvega do devetega razreda. Interesna dejavnost se v glavnem odvija na pohodih. Planinske izlete izvajamo ob sobotah. Pohodi so skrbno načrtovani in organizirani s pomočjo planinskega društva. Pred odhodom učence pripravim nanj.

V začetku leta učence s pomočjo predstavitvene zloženke povabimo k planinskemu krožku. (Sliki 1 in 2). Vpišejo se tako, da starši izpolnijo dve prijavnici in sicer prijavnico v planinski krožek skupaj z izjavo, da starši dovolijo obdelavo osebnih podatkov in prijavnico za včlanitev v Planinsko društvo Ptuj, saj jim je tako zagotovljeno zavarovanje na izletih. Dobijo tudi dnevnik Mladi planinec, v katerega beležijo zanimivosti o izletih ter zbirajo žige vrhov in koč. Dodatno motivacijo jim prinaša zbiranje žigov, saj so za določeno število opravljenih izletov nagrajeni z bronastim, srebrnim ali zlatim znakom mladega planinca, knjižico Mladi v Gorah ter spominsko diplomo.

### **A) CILJI PLANINSKEGA KROŽKA**

Učenec

- aktivno preživlja prosti čas,
- razvija občutek za gibanje v gorskem svetu,
- razvija pozitiven odnos do narave in skrb zanjo,
- pridobiva in osvaja znanja s področja planinstva,
- spoznava različna življenjska okolja,
- spoznava naravna bogastva in življenje v naravi,
- skrbi za zdravje, varnost samega sebe in ostalih udeležencev v gorah,
- se seznani z zgodovino planinstva na Slovenskem,
- se seznani z nevarnostmi v gorah,
- razvija strpnost,
- doživlja veselje ob doseganju ciljev.



Slika 1: Zloženka, prva stran.



Slika 2: Zloženka, druga stran.

## B) PRIPRAVA PLANINSKEGA POHODA

Na sestanku Planinskega društva mentorji skupaj z vodniki izberemo cilje pohodov za posamezno šolsko leto. Planinski vodnik razpiše pohod. O nameri udeležbe na pohodu je potrebno najprej obvestiti vodstvo šole. Na razpisu, ki ga po elektronski pošti dobijo starši otrok, ki so vpisani v planinski krožek, je natančno opredeljena težavnost, cilj, čas hoje, oprema in pripomočki. Natančno morajo biti opredeljena tudi oblačila in obutev ter malica in količina pijače. Starši otroke prijavijo na izlet preko elektronske prijavnice.

## C) NEKAJ UTRINKOV IZ PLANINSKIH POHODOV

Jesenski pohod na Lisco (Slika 3) in Resevno. (Slika 4)



Slika 3: Pohod na Lisco.



Slika 4: Jesenski pohod na Resevno.

**D) UČENCE POSEBEJ NAVDUŠIJO ZIMSKI POHODI.** Zimski pohod na Kum (Slika 5) ter pohod od Osankarice do treh Kraljev. (Slika 6)



**Slika 5:** Zimski pohod na Kum.



**Slika 6:** Od Osankarice do Treh Kraljev.

**E) POMLADNI POHODI** ponujajo možnost opazovanja prebujajoče se narave in vstop v svet gora. Pohod na Žavcarjev vrh (Sliki 7) in Klemenčo jamo (Slika 8).



**Slika 7:** Malica in urejanje dnevnikov na Žavcarjevem vrhu.



**Slika 8:** Planinski podvig na Klemenčo jamo.

## **7 ZAKLJUČEK**

Z naravo in aktivnostmi v naravi sem tesno povezana že od ranega otroštva. Zadnje desetletje je planinstvo in pohodništvo moj način aktivnega preživljanja prostega časa. Začutila sem, da želim svojo predanost in navdušenje nad to vrsto dejavnosti prenesti na učence naše šole. Pred nekaj leti sem ustanovila planinski krožek, ki se mu članstvo hitro povečuje. Vsi planinski pohodi so skrbno načrtovani in organizirani v tesnem sodelovanju s Planinskim društvom Ptuj. Vodijo jih usposobljeni vodniki. Učenci, ki se redno udeležujejo planinskih pohodov postajajo vztrajnejši, bolj samostojni. Mlade planince usmerjam k zdravemu življenju v naravi, jih seznanjam z osnovami planinske dejavnosti ter varnostnimi ukrepi v gorah, ob tem pa razvijam vrline kot so tovarištvo, poštenost, plemenitost, delavnost, vztrajnost in vedoželjnost.

## **8 LITERATURA IN VIRI**

- [1] Videmšek, M. in Visinski, M. (2012). Športne dejavnosti predšolskih otrok. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- [2] Videmšek, M. in Pišot, R. (2007). Šport za najmlajše. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, inštitut za šprt.
- [3] Kristan, S. (1993) V Gore. Didakta.
- [4] Petrovič, K., Ambrožič, F., Bednarik, J., Berčič, H., Sila, B., Duopona Topič, M. (2001). Šprtno rekreativna dejavnost Slovenije 2000. Šport, 3, (Suppl.).
- [5] Jereb, B., Karpljuk, D., Burnik, S. (2003). Heart rate response to uphill Walking in 9- to 10 year old boys and girls. Kinesiology Slovenica, 9 (1), 18 - 27.
- [6] Burnik, S., Petrovič, D., Gratelj, I., Zubin, in Jereb, B. (2012). ABC dejavnosti v naravi. Ljubljana, Univerza v Ljubljani.
- [7] Planinska zveza Slovenije. Dostopno na <https://www.pzs.si/vsebina.php?pid=162> »24.9.2018«.

## **DAN ZDRAVE ŠOLE**

### **POVZETEK**

Skrb za zdravje postaja naš vsakdan tudi v šoli in v vzgoji za zdravje je pomembno, da vzpodbujamo učence k zdravemu načinu življenja. V okviru zdrave šole se na naši šoli trudimo z različnimi aktivnostmi vzpodbujati zdrav način življenja, upoštevati strpnost in drugačnost, izvajati preventivne programe na področju zdravstva, vzpodbujati različne oblike sodelovanja s starši in starimi starši, skrbeti za zdravo in kakovostno prehrano ter pijačo, ozaveščati o zdravem načinu preživljanja prostega časa... Posebno skrb posvečamo kvalitetnim medsebojnim odnosom (učenci, starši, učitelji) in nenasilni komunikaciji, izvajamo razne preventivne delavnice na področju osebnostne rasti in duševnega zdravja. Prispevek nam prikazuje le en del ponujene aktivnosti, ki smo jih uvedli na naši šoli v okviru zdrave šole. Izvedli smo Dan zdrave šole, s katerim smo želeli in želimo šolarje ozavestiti in jim privzgojiti ljubezen do redne telesne dejavnosti in zdravega načina prehranjevanja ter obenem vključiti njihove starše in družino ter širšo družbeno skupnost.

**KLJUČNE BESEDE:** zdravje, gibanje – telesna dejavnost, zdrava prehrana, vloga učitelja in staršev ter širše družbene skupnosti, primer iz prakse

## **THE DAY OF A HEALTHY SCHOOL**

### **ABSTRACT**

Health care is becoming our daily routine even at schools. In education for health it is important to encourage students to a healthy lifestyle. In the framework of a healthy school we strive to promote a healthy lifestyle through various activities at our school: we take into account tolerance and differentiation, we carry out preventive programmes in the field of health, we promote various forms of cooperation with parents and grandparents, we take care of a healthy and high-quality diet and drink, we make pupils aware of healthy ways to spend their free time ... We pay special attention to the quality of mutual relations (pupils, parents, teachers) and non-violent communication, we carry out various preventive workshops in the field of personal growth and mental health. The paper presents only a part of all the offered activities that we have initiated in the framework of a healthy school at our school. We carry out The Health-School Day with which we want to educate and impart pupils the values of love for regular physical activity and healthy diet, while at the same time to involve their parents and families and the wider social community.

**KEY WORDS:** health, movement - physical activity, healthy diet, the role of teachers and parents and the wider social community, an example from practice

## 1 UVOD

Učenci danes večino svojega časa preživijo v šoli. Pouk zahteva velik intelektualen napor in daljša obdobja koncentracije ter veliko sedenja. Da bi lažje sledili zahtevam šole, je zelo pomembna telesna dejavnost, a žal raziskave kažejo, da se telesna dejavnost otrok zmanjšuje. Posledično pa opazamo, da se med našimi učenci v zadnjem obdobju vse pogosteje pojavljajo učenci s čezmerno telesno težo, zato je nujno potrebno ozaveščanje o zdravi prehrani in telesni dejavnosti tako učencev kot njihovih staršev. Zdrava prehrana in telesna dejavnost prispevata k varovanju zdravja in krepitvi duševnega zdravja.

Tako spoznanje sproži klic na pomoč in potrebne reakcije tako v šolskem okolju kakor tudi v domačem okolju. Pogosto svojo vlogo v šoli odigra učitelj, ki je vzgled in vzor učencem, jim pomaga in jih vzpodbuja in jim s pomočjo staršev privzgoji ljubezen do telesne aktivnosti. Učenci, ki so telesno aktivni, so bolj samozavestni so polni energije in bolj zbrani za učenje. Življenjski slog, vključno z zdravo prehrano in telesno dejavnostjo, se oblikuje že zelo zgodaj in pomembno je, da šola in družina vzpodbujata zdrav način življenja. Za vzpodbujanje zdravega načina življenja pa je pomembno, da smo z družino otroka povezani, da so aktivnosti in programi celostni in razvojno naravnani. Z Dnevom zdrave šole, ki ga organiziramo na naši šoli, želimo vzpodbuditi medgeneracijsko sodelovanje pri skrbi za telesno aktivnost v povezavi z zdravo prehrano in zdravstveno preventivo s pomočjo zunanjih strokovnih sodelavcev.

Aktivnosti, nova spoznanja in teoretična izhodišča v tem prispevku izhajajo tudi iz izobraževanja v okviru Slovenske mreže zdravih šol, v katero je vključena naša šola.

## 2 VKLJUČENOST V PROJEKT SLOVENSKE MREŽE ZDRAVIH ŠOL

Na naši šoli smo vključeni v projekt Slovenske mreže zdravih šol, ki je sestavni del mednarodnega projekta Evropske mreže zdravih šol, ki je nastala na pobudo Svetovne zdravstvene organizacije, Sveta Evrope in Evropske komisije s skupnim ciljem promoviranja zdravja v šolskem okolju. Zdrave šole promovirajo zdravje in dobro počutje tako učencev kot vseh zaposlenih skozi dobro načrtovan učni načrt tako na telesnem, duševnem, socialnem in okoljskem področju. Vanj je Slovenija vključena že od leta 1993. Članice mreže so se zavezale, da bodo spodbujale, krepile in širile iniciative na različnih področjih zdravja v svojih okoljih. Šole sledijo evropskim ciljem in znotraj teh načrtujejo, izvajajo in evalvirajo zastavljene naloge. Poleg tega, da si šole same zastavljajo interne naloge glede na možnost in potrebe, se vključujejo tudi v skupno »rdečo nit«, ki je vsako leto vezana na drugo tematiko. Rdeča nit Zdravih šol v tem šolskem letu je **duševno zdravje, gibanje in zdrava prehrana**.

Bistveno je, da šola vključi promocijo zdravja v vse vidike vsakdanjega življenja. Ena pomembnejših lastnosti zdravih šol je celostni pristop, za katerega je značilno:

- program zajema **celotno šolo** (učence, učitelje, starše);
- **vsebine zdravja** so vključene v **učni načrt**, pouk o zdravju, ki je integriran v ostale predmete (zdravje je medpredmetno področje);

- **prikrit učni načrt** (življenje na šoli podpira, omogoča, spodbuja zdravje – pravila, klima, medsebojni odnosi, organizacija prehrane, interesnih dejavnosti, različne dejavnosti, projekti ...);
- **načelo spodbujanja k sodelovanju** (sodelovanje s starši, zdravstveno in drugimi specializiranimi službami, skupnostjo, odprtost navzven, povezovanje z okoljem);
- programi so **dolgoročno in intenzivno naravnani** (trajanje dalj časa, skozi vse leto, več let).

Zdrava šola skuša vplivati na zdrav način življenja vseh, ki hodijo v šolo. Tako učence kot zaposlene skuša spodbujati, da pozitivno vplivajo na svoje (telesno, duševno, socialno in okoljsko) zdravje.

S priključitvijo naše šole v mrežo Zdravih šol se je naša šola zavezala, da bo spodbujala uresničevanje ciljev evropske mreže zdravih šol.

### 3 CILJI ZDRAVIH ŠOL

1. Aktivno bomo podpirali pozitivno samopodobo vseh učencev s tem, da bomo pokazali, da lahko prav vsak prispeva k življenju v šoli.
2. Skrbeli bomo za vsestranski razvoj dobrih medsebojnih odnosov med učitelji in učenci, učitelji med seboj ter med učenci.
3. Potrudili se bomo, da bodo socialni cilji šole postali jasni učiteljem, učencem in staršem.
4. Vse učence bomo spodbujali k različnim dejavnostim tako, da bodo oblikovali raznovrstne pobude.
5. Izkoristili bomo vsako možnost za izboljšanje šolskega okolja
6. Skrbeli bomo za razvoj dobrih povezav med šolo, domom in skupnostjo.
7. Skrbeli bomo za razvoj povezav med osnovno in srednjo šolo zaradi priprave skladnega učnega načrta zdravstvene vzgoje.
8. Aktivno bomo podprli zdravje in blaginjo svojih učiteljev.
9. Upoštevali bomo dejstvo, da so učitelji in šolsko osebje zgled za zdravo obnašanje.
10. Upoštevali bomo komplementarno vlogo, ki jo ima šolska prehrana pri učnem načrtu zdravstvene vzgoje.
11. Sodelovali bomo s specializiranimi službami v skupnosti, ki nam lahko svetujejo in pomagajo pri zdravstveni vzgoji.
12. Vzpostavili bomo poglobljen odnos s šolsko zdravstveno in zobozdravstveno službo, da nas bo dejavno podprla pri učnem načrtu zdravstvene vzgoje.

Zanimivo je, da imajo šole, ki so vključene v Slovensko mrežo zdravih šol v večjem deležu vključujejo vsebine zdravja za učence in njihove starše ter za učitelje. Te šole vsebinam zdravja namenjajo več ur letno kot šole, ki niso del te mreže, je pokazala raziskava Zdravje v šoli, 2013, NIJZ.

## **4 AKTIVNOSTI ŠOLE**

Aktivnosti, ki jih izvajamo na šoli, so hkrati tudi aktivnosti, ki spadajo med področja delovanja zdrave šole. Nosilci posamezne dejavnosti so učitelji in strokovni delavci šole, ki so v timu zdrave šole, V okviru tima si učitelji izberejo naloge in konkretizirajo cilje. Naloge in cilje prenesejo na ostale delavce šole in koordinirajo izvajanje nalog. Pri tem vzpodbujajo sodelavce, učence ter njihove starše.

Na šoli smo si aktivnosti zdrave šole razdelili na naslednja področja:

### **4.1 Z GIBANJEM DO ZDRAVJA**

#### **4.1.1 Rekreacija in minute za zdravje**

#### **4.1.2 Športne aktivnosti**

- Izbirni predmet - šport za sprostitev; šport za zdravje, izbrani šport;
- projekt Zdrav življenjski slog;
- rekreacija in pravilna telesna drža, Spominski tek;
- Maraton treh src Radenci;
- Festival športa Žalec;
- šola smučanja in bordanja;
- športni program Krpan in Zlati sonček;
- kolesarjenje;
- plavalni tečaj
- športni dnevi /ples, kros, pohodi, športne igre;
- minute za zdravje med poukom (gibalne aktivnosti).

### **4.2 ZDRAVA PREHRANA**

#### **4.2.1 Zdrava prehrana**

#### **4.2.2 Dan hrane**

- Šolska shema.
- Tradicionalni slovenski zajtrk.
- Sadna malica.
- Dan hrane, vir zdrave prehrane in izboljšanje kulture prehranjevanje.
- Priprava zelenjavnih in sadnih mlečnih namazov.
- Zdrava prehrana v okviru ur naravoslovja.
- Projekt Hrana ni za tjavendan.
- Svetovni dan zdravja.



## **4.3 SKRB ZA ZDRAVJE**

### **4.3.1 Pitje vode**

### **4.3.2 Živim zdravo**

### **4.3.3 Varno pod soncem**

- Urejena jedilnica.
- Pitje vode.
- Varno s soncem /aktivnosti za preventivo na športnem dnevu.
- Predavanja in delavnice v sodelovanju z ZD MS.
- Sistematski pregledi s cepljenjem.
- Skrb za urejeno in prezračeno učilnico.
- Naravoslovni dan: Medimedo.

## **4.4 ZOBNA PREVENTIVA**

### **4.4.1 Skrb za zdrave zobe**

- Mesečni obiski medicinske sestre – tekmovanje »Čisti zobje«.
- Redni pregledi pri zobozdravniku.
- Naravoslovni dnevi s predavanjem v nižjih razredih na temo zobne preventive.

## **4.5 RAZVIJANJE ODGOVORNEGA ODNOSA DO OKOLJA**

### **4.5.1 Ločevanje in predelava in komunalnih odpadkov**

- Zbiranje starih baterij, tonerjev, kartuš.
- Ločevanje odpadkov na šoli (plastika, biološki odpadki, papir).
- Predelava komunalnih odpadkov.
- Recikliranje – izdelava izdelka iz odpadnega materiala.
- Skrb za čisto in varno okolje – čiščenje učilnice.
- Spodbujanje k odgovornemu odnosu do narave.
- Skrb za odpadke, urejenost okolice.
- Priprava zeliščnega vrta.

## **4.6 HUMANITARNE AKCIJE**

### **4.6.1 Pomoči potrebnim nudim svojo pomoč**

- Zbiranje odpadnega papirja.
- Zbiranje plastičnih zamaškov.
- Zbiranje igrač, oblačil, šolskih potrebščin za socialno šibkejše.
- Zbiranje hrane za prostoživeče muce.
- Podari zvezek – akcija zbiranja zvezkov.

- Učna pomoč – učenec učencu.

## **4.7 PROMETNA VZGOJA**

### **4.7.1 Varno vključevanje učencev v promet**

- Teden prometne varnosti, akcija »Bodi preVIDEN«.
- Odgovornost do lastne varnosti in varnosti drugih.
- Pravilna in varna raba čelade.
- Opravljanje kolesarskega izpita.
- Predavanje o bontonu in varnosti na avtobusu, ogled avtobusne postaje in vožnja z avtobusom.
- Sodelovanje z AMD, policijo.
- Tehniški dan 6. razredi - Varno s kolesom v promet.

## **4.8 SODELOVANJE**

### **4.8.1 Razvijanje medsebojnih medgeneracijskih odnosov**

- vključitev v Hišo sadeži družbe
- medgeneracijsko druženje – bralna delavnica
- pripovedovanje babic in dedkov o življenju nekoč
- sprejemanje drugačnosti

## **4.9 DUŠEVNO ZDRAVJE**

### **4.9.1 Skrb za duševno zdravje**

### **4.9.2 Razvijanje samopodobe**

### **4.9.3 Spoprijemanje s stresom**

### **4.9.4 Spoznavajmo in obvladujemo svoja čustva**

### **4.9.5 Obvladovanje nasilja**

- Ko učenca stresa stres – poslušanje glasbe za umirjanje, sproščanje in strostitev – tudi znotraj pouka
- Delavnice/naravoslovni dan za učence 8. razredov na temo »Medsebojni odnosi«
- Delavnice/naravoslovni dan za učence 8. razredov na temo »Spolna vzgoja«
- Delavnice/naravoslovni dan za učence 9. razredov na temo »ČUT«
- Delavnice Spodbujanje osebnostne rasti in Šolar na poti do sebe in delavnice To sem jaz
- Inovacijske tematske razredne ure s temami za vzpodbujanje čustvene inteligence prilagojene starostnim skupinam otrok
- Organiziranje - »medvrstniške pomoči«

- Delavnica o krepitvi samopodobe otrok in pozitivni razredni klimi
- Bralno učne delavnice s starši (spoznavanje učnih strategij za uspešno branje in s tem razvijanje pozitivne samopodobe učenca)
- Socialne igre v okviru pouka
- Ko učenca strese stres – delavnice

## **5 SPOŠTOVANJE DRUGIH**

### **5.1 SPOŠTUJMO SEBE IN DRUGE**

### **5.2 SKRB ZA POZITIVNO KLIMO V RAZREDU**

- delavnice na temo Spoštujmo se
- predstavitev različnih poklicev: Tržnica poklicev
- delavnice na temo spoštovanja, drugačnosti, prijateljstva
- igra vlog v okviru pouka
- skrb za zdravo klimo v razredu

## **6 NARAVOSLOVNI DAN DAN ZDRAVE ŠOLE**

S ponujenimi raznovrstnimi dejavnostmi spodbujamo učence k različnim dejavnostim. Skrbimo za razvoj medgeneracijskega sodelovanja.

Vzpodbujamo skupno skrb za zdravje učiteljev, učencev in njihovih staršev, starih staršev... Sodelovali bomo s specializiranimi službami v skupnosti, ki nam bodo svetovali in pomagali pri zdravstveni vzgoji. Ozaveščanje učencev, učiteljev in staršev o zdravi prehrani in uživanju sadja in zelenjave. Spodbujanje pitja vode in ozaveščanje pomena vode.

### **6.1 POTEK DNEVA ZDRAVE ŠOLE IN RAZDELITEV NALOG UČITELJEM**

V soboto smo izvedli naravoslovni dan – **DAN ZDRAVE ŠOLE** za učence od 1. do 9. razreda, starše, stare starše, bratce in sestrice.

#### **8.30 – Zbor:**

I. triada – ploščad pred športno dvorano

II. triada – pred glavnim vhodom v šolo

III. triada – na košarkaškem igrišču

Razdelitev malice za učence, njihove mlajše bratce in sestrice.

**8.45** – Pohod treh generacij v različne smeri.

Očiščevalna akcija

**10. 30** – Vrnitev v šolo.

Športne igre po triadah pod vodstvom učiteljev.

Delavnice pod vodstvom ZDMS – ZVC, merjenje krvnega tlaka, merjenje sladkorja v krvi in prikaz oživljanja.

Degustacija različnih namazov in napitkov.

Dan za spremembe – boljši sejem v mali telovadnici

Predstavitve športnih klubov z različnimi športnimi dejavnostmi

**12.00 do 12.30** – Zaključek

Dan zdrave šole je prikazan tudi s kratkim amaterskim filmom, ki smo ga posneli na ta dan.

## **7 ZAKLJUČEK**

Naštete aktivnosti, ki jih izvajamo na naši šoli, bomo izvajali še naprej. Razširili bomo še krog naših dejavnosti, povezanih s filozofijo Zdravih šol.

Nedaljevali bomo z Dnevom zdrave šole in našo ponudbo z vzpodbujanjem telesnih aktivnosti med šolarji nadaljevali z raznovrstnimi atraktivnimi ponudbami, več pozornosti bomo namenili zdravi prehrani in ozaveščanju prehrane in telesne aktivnosti v okviru medgeneracijskega druženja.

V okviru Dneva zdrave šole se trudimo spodbujati zdrav način življenja, upoštevati strpnost in drugačnost, izvajamo preventivne programe na področju zdravstva v sodelovanju z zunanjimi strokovni sodelavci ZD MS, ponujamo različne oblike sodelovanja s starši s ponujenimi delavnicami in igrami, poskrbimo za zdravo in kakovostno prehrano ter pijačo, ozaveščamo o zdravem načinu preživljanja prostega časa ...

Poleg tega pa posebno skrb posvečamo kvalitetnim medsebojnim odnosom (učenci, starši, učitelji) in nenasilni komunikaciji. Izvajamo preventivne programe in delavnice To sem jaz ter delavnice na področju osebnostne rasti ter duševnega zdravja, povzete po dr. Viljemu Ščuki. Na šoli v okviru Zdrave šole dobro sodelujemo tudi z drugimi sorodnimi projekti in dejavnostmi ter si prizadevamo za uresničevanje vzgojnega načrta in pravil šolskega reda ter dobro sodelujemo z zunanjim okoljem in institucijami.

Hkrati pa si prizadevamo, da bodo postali cilji in ideje zdrave šole del naše podobe in zavestne odločitve za zdravo, dobro in pozitivno.

## 8 LITERATURA IN VIRI

- [1] Zdravje skozi umetnost, Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS, 2016.
- [2] Drev A. Odnos otrok in mladostnikov do gibanja. Izsledki fokusnih skupin. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS, 2010.
- [3] Gregorič M. Odnos otrok in mladostnikov do prehrane. Izsledki fokusnih skupin. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS, 2010. Pridobljeno s spletne strani [http://www.zdravjevsoli.si/attachments/article/193/Porocilo\\_fokusne%20skupine\\_prehrana.pdf](http://www.zdravjevsoli.si/attachments/article/193/Porocilo_fokusne%20skupine_prehrana.pdf)
- [4] Gabrijelčič Blenkuš M., Pograjc L., Gregorič M., Čampa A. Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojnoizobraževalnih ustanovah (od prvega leta starosti naprej). Ministrstvo za zdravje. Ljubljana, 2005.
- [5] Ule M., Kuhar M. Mladi, družina starševstvo: spremembe življenjskih potekov v pozni moderni, Ljubljana: Fakulteta za družbene vede, 2003.
- [6] Fonda K., Kuštrin V., Požar S., Minuta za gibanje v razredu, Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS in OŠ C. Kosmača Piran, 2010.
- [7] Slovenska mreža zdravih šol. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS, 2018. Pridobljeno s spletne strani.
- [8] Za boljše zdravje otrok in mladostnikov. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS, 2014.

## **SKRB ZA ZDRAVJE – DEJAVNOSTI ZA PRVOŠOLCE**

### **POVZETEK**

Učitelji razrednega pouka v svoji vsakodnevni praksi opažamo, kako pomembne so zdrave življenjske navade otrok, ki vplivajo na njihovo počutje, vedenje in učenje. Vsebinam kot so zdrava prehrana, gibanje, osebna higiena telesa in počitek bi morali nameniti še več časa v samem vzgojno-izobraževalnem procesu. Pouk spoznavanja okolja ponuja odlično priložnost za obravnavo teh vsebin. V prispevku želim predstaviti nekaj konkretnih dejavnosti za prvošolce, s katerimi lahko pri učencih spodbujamo njihovo skrb za zdravje. Z opisanimi dejavnostmi lahko učencem na zanimiv način predstavimo te vsebine, jih čim bolj aktivno vključujemo v proces učenja ter navajamo na samostojno delo. Z rednim izvajanjem tovrstnih dejavnosti v vzgojno-izobraževalnem procesu lahko pri učencih krepimo njihove zdrave življenjske navade.

**KLJUČNE BESEDE:** osnovna šola, učenci prvega razreda, dejavnosti za učence, zdrave življenjske navade

## **HEALTH CARE – ACTIVITIES FOR FIRST-CLASS STUDENTS**

### **ABSTRACT**

Primary school teachers notice in their everyday practice the importance of healthy lifestyle habits of children that influence their well-being, behavior and learning. Contents such as healthy eating, exercise, personal body hygiene and rest should be given even more time in the educational process. The lessons of learning about the environment offer an excellent opportunity to discuss these topics. In this article I want to present some concrete activities for first-class students, which can stimulate their concern for health among students. With the activities described, we can present these contents to students in an interesting way, we actively engage them in the learning process as much as possible, and we invite them to work independently. With regular exercise of such activities in the educational process, students can strengthen their healthy lifestyle habits.

**KEY WORDS:** primary school, first grade students, activities for children, healthy lifestyle habits

## 1 UVOD

Vzgoja za človeško zdravje se prične že od rojstva, izhaja od doma, se nadaljuje v vrtcu ter nato v osnovni šoli. Odrasli lažje dostopamo do informacij, kaj se dogaja v našem okolju, otroci pa tovrstnih izkušenj še nimajo, zato jih lahko pridobijo v šoli, na različne načine. Pouk spoznavanja okolja omogoča številne možnosti za dejavnosti, s katerimi lahko pri učencih spodbujamo njihovo skrb za zdravje.

Predmet spoznavanje okolja zajema nadaljevanje in usmerjanje spontanega otroškega raziskovanja sveta in odkrivanja prepletenosti ter soodvisnosti v pojavih in procesih v naravnem in družbenem okolju. Predznanje, ki nastaja iz neposrednih izkušenj v okolju ali prek medijev, se pri pouku oblikuje, razširja in pogloblja. Predmet spoznavanje okolja spodbuja tudi vzgojo in izobraževanje za trajnostni razvoj, saj primerno vključuje medsebojno povezana okoljska, gospodarska in družbena vprašanja (Učni načrt. Program osnovna šola. Spoznavanje okolja, 2011).

Vsebine predmeta so zasnovane na temeljnih pojmi, ki omogočajo njihovo nadgrajevanje v višjih razredih. Pestrost vsebin omogoča raznovrstno medpredmetno povezovanje z drugimi predmetnimi področji. Uporaba različnih učnih oblik in metod dela pa omogoča lažje doseganje ciljev tudi pri učencih s posebnimi potrebami, pri individualizaciji in diferenciaciji pouka.

Najpomembnejša splošna cilja predmeta sta razumevanje okolja in razvijanje spoznavnega področja. Uresničujeta se z aktivnim spoznavanjem okolja, to je spoznavanje dejstev, oblikovanje pojmov in povezav, kar vodi v znanje in razumevanje ter uporabo znanja o naravnem in družbenem okolju ter v njem. Širše spoznavno področje vključuje razvijanje procesov, sposobnosti in postopkov, ki omogočajo bogatenje izkušenj, njihovo obdelavo in povezovanje za razvoj kompleksnega mišljenja. Cilj predmeta spoznavanje okolja je zato tudi organizacija pouka, ki bo omogočal razvijanje sposobnosti primerjanja, razvrščanja, urejanja, merjenja, zapisovanja podatkov, napovedovanja in sklepanja, eksperimentiranja ter sporočanja (Učni načrt. Program osnovna šola. Spoznavanje okolja, 2011).

## 2 UČNI CILJI, METODE IN OBLIKE DELA

Učni načrt za spoznavanje okolja v 1. razredu devetletne osnovne šole vključuje vsebine kot so pogoji za zdravo življenje in rast: prehrana, gibanje, počitek, higiena ter človeško telo in njegovi zunanji deli. V okviru teh vsebin so za 1. razred zasnovani naslednji operativni cilji:

Učenci:

- vedo, da jim zdrav način prehranjevanja, telesne vaje in počitek omogočajo rast in razvoj ter da jim pomagajo ohranjati zdravje,
- ugotavljajo, da nekatere stvari, ki jih dobijo v telo iz okolja, lahko škodijo,
- poznajo pomen redne nege telesa in razumejo vzroke dobrega počutja ob redni telesni vadbi,
- poznajo svoje telo in znajo poimenovati zunanje dele telesa (Učni načrt. Program osnovna šola. Spoznavanje okolja, 2011).

V Sloveniji tudi Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ) organizira delavnice Vzgoja za zdravje, ki jih na šolah izvajajo njihovi izvajalci. A povprečno tovrstnim vsebinam lahko

namenijo le dve šolski uri letno v posameznem oddelku. Učni smotri NIJZ-ja za spodbujanje zdravih navad prvošolcev so podobni smotrom iz učnega načrta, dodajajo pa tudi cilj: povečati pozornost otrok in zagotoviti občutek varnosti (Pucelj, 2015).

Učne cilje dosegamo z različnimi učnimi metodami in oblikami dela. Najbolj klasične učne oblike so frontalna, individualna, skupinska oblika ter delo v dvoje. Skupinska učna oblika ima veliko prednosti kot so razvijanje medsebojnih odnosov in razvijanje pozitivne razredne klime. V varnem in sproščenem okolju se tako učenci lažje izražajo in učijo. Med vrsto učnih oblik prištevamo še projektno učno delo, izkustveno učenje in učenje po postajah (Ivanuš Grmek, Čagran in Sadek, 2009). Najbolj klasične metode dela pa so metoda razgovora, razlage, dela z besedilom, metoda risanja, pisanja, prikazovanja, metoda dela z avdiovizualnimi sredstvi, metoda demonstriranja, praktičnega dela, eksperimentiranja. Pri izbiri posamezne učne metode naj daje učitelj prednost tistim metodam, ki omogočajo miselno aktiviranje učencev in jih aktivno vpletajo v oblikovanje spoznavnega procesa (Ivanuš Grmek, Čagran in Sadek, 2009). Ob tem pa tako Tufekčić (2012) pravi, ne smemo zanemariti pomena komunikacije med učiteljem in učenci. Ta mora biti nujno dvosmerna in kvalitetna (Tufekčić, 2012). Tomljenovičeva (2015) dodaja, da s primerno komunikacijo med učiteljem in učenci lahko dosegamo boljše dosežke. Učitelj naj upošteva tudi individualne razlike učencev in temu prilagodi učne oblike in metode dela (Tomljenović, 2015).

### **3 DEJAVNOSTI ZA PRVOŠOLCE**

V nadaljevanju so predstavljene dejavnosti, s katerimi pri prvošolcih lahko dosegamo učne cilje o skrbi za zdravje. Dejavnosti so razdeljene na tri dele. Z uvodnimi dejavnostmi učencem predstavimo nove vsebine, na način, da jih čim bolj vključujemo v sam potek dejavnosti, skozi didaktične in gibalne igre. Osrednje dejavnosti lahko učenci izvajajo samostojno, individualno, v skupinah, v parih, lahko v frontalni obliki, še bolje pa kot delo po postajah. Z zaključnimi dejavnostmi povzamemo, kaj vse smo se že naučili in spoznali ter preverimo, koliko znanja so pridobili učenci. Dejavnosti, didaktične igre so izdelane tudi tako, da lahko učenci sami sproti preverjajo svoj napredek oz. ali so pravilno rešili nalogo (kontrolna točka). Naloge lahko tudi otežimo za sposobnejše učence ali prilagodimo za učno šibkejše.

Dejavnosti lahko izvajamo v okviru pouka spoznavanja okolja, lahko jih tudi medpredmetno povezujemo in jih pri drugih predmetih uporabimo kot uvodno motivacijo ali kot sprostitevni del ure (minutka z zdravje). Lahko jih izvajamo v ožjem časovnem sklopu (npr. 14 dni) ali pa razporedimo skozi celo šolsko leto. Dejavnosti lahko izvedemo tudi kot naravoslovni dan, v okviru projektov kot je npr. Zdrava šola ali pa v sodelovanju z izvajalci NIJZ-ja.

#### **A) UVODNE DEJAVNOSTI**

##### **➤ Mihčeva hišica: razvrščanje pripomočkov za osebno nego, kuhinjskih pripomočkov ter športnih rekvizitov v ustrezne bivalne prostore**

Učitelj učencem predstavi zgodbo o Mihcu in njegovi hiški, ki je zelo neurejena. Pred učence razgrne hišico iz blaga z različnimi prostori. *»Mihec je pomešal vse pripomočke za nego telesa, rok in zob, kuhinjske pripomočke, svoja oblačila in obutev, športne rekvizite, šolske potrebščine ... Mihec je ves umazan, ker ne najde mila, ima umazane zobe, ker ne najde zobne ščetke, ni*



*kosil, ker ne najde jedilnega pribora, pozabil je na malico, ker v kleti ni več jabolk, ne najde pižame, ker ima razmetano posteljo, izgubil je copat, hodi bos in že začčenja pokašljevati, ne more k prijatelju na obisk, ker je založil dežnik ...*

*In če bo tako nadaljeval, bo še zbolel. Pomagajmo Mihcu urediti hišico.«*

Učitelj pred učence strese žetone s fotografijami raznih pripomočkov, ki jih je Mihec založil. Vsak učenec izžreba en žeton in ga položi v ustrezno sobo v hišici. Učitelj sedaj pokaže zadovoljnega Mihca (lutko), ki si ogleda prostor za prostorom po hiški ter se čudi lepoti in urejenosti. »Mihec tudi pove, kdaj in kolikokrat jih bo uporabljal (kolikokrat je v kuhinji, kdaj umiva zobe ...). V urejenem domu je bolj vesel in zadovoljen . Odločil se je, da bo odslej bolj skrbel za svoj dom, svojo higieno in prehrano.«

Pripomočki: lutka Mihec, hišica iz blaga s prostori: kuhinja, jedilnica, kopalnica, otroška soba, garderoba in shramba; 30 žetonov s fotografijami predmetov, ki sodijo v različne prostore hišice.

➤ **Telovadba z riževimi vrečkami: razgibanje telesa**

Učitelj učence povabi, da skupaj potelovadijo (lahko ob glasbi) s pomočjo riževih vrečk: riževe vrečke lahko po celem prostoru prenašajo na ramenih, hrbtu, na glavi, na kolenu, na vratu, jo mečejo iz roke v roko, preprijemajo za hrbtom in pred seboj, nad glavo, si jo podajajo s sošolcem ...

Pripomočki: vrečke iz blaga, napolnjene z rižem.

➤ **Zobna pošast: demonstracija pravilnega ščetkanja zob in razgibanje telesa**

Učitelj učencem predstavi zobno pošast - lutko z modelom zobovja, ki obožuje gnile, črvice zobe ter bacile. Pošast ima s seboj tudi kozarec z zbranimi bakterijami, bacili, ki jih zbira (kozarec z nalepko NAJLEPŠI BACILI). Pošast lahko preženemo samo tako, da ji dobro očistimo zobe z zobno ščetko, saj se te najbolj boji. Učitelj demonstrira pravilno ščetkanje zob. Otroci zraven pri vsakem zobu štejejo do deset, ker vsak zob desetkrat poščetkamo. Prvič le štejejo, drugič zraven delajo počepe, tretjič ploskajo, četrtič ... Pošast na koncu zbeži, učitelj pa poudari tudi, kako pomembno je redno obiskovanje zobozdravnika.

Pripomočki: lutka zobne pošasti z modelom zobovja, kozarec »Najlepši bacili«, zobna ščetka, zobna pasta.

➤ **Večerno prhanje in nočni počitek: demonstracija nege telesa, las, nohtov**

Učitelj učence povabi, da mu z gibanjem sledijo, kako se zvečer oprhamo in pripravimo na nočni počitek (lahko ob glasbi). Učitelj pripoveduje in z gibanjem prikazuje, kako umiva posamezne dele telesa, kako si uredi lase, postriže nohte ter kako pred spanjem posluša pravljico ali bere knjigo ter odide v posteljo. Poudari pomen redne nege telesa ter zadostne vsakodnevne količine počitka.

Pripomočki: /

➤ **Prehranska piramida: razvrščanje in prirejanje živil v prehransko piramido**

Učitelj pred učence razgrne plakat s prehransko piramido ter jih povabi, da si jo ogledajo. S pomočjo učiteljevih vprašanj skušajo ugotoviti, zakaj so živila razporejena v takem vrstnem redu, kaj je najpomembnejše, katerih živil moramo zaužiti največ, katerih najmanj ... Učitelj

poudari tudi pomen pitja zadostne količine vode ter vsakodnevnega gibanja na svežem zraku. Nato učenci iz vrečke izžrebajo žeton s fotografijo živila in ga razvrstijo na ustrezno mesto na prehranski piramidi na plakatu.

Pripomočki: plakat s prehransko piramido, 30 žetonov s fotografijami živil.

## **B) OSREDNJE DEJAVNOSTI**

### **➤ Ščetkanje in nitkanje zob: praktična vaja ščetkanja in nitkanja zob**

Vsak učenec dobi zobno ščetko ter plastificirano fotografijo zob, na kateri so s flomastrom piši/briši narisane bakterije in zobne gnilobe. Z zobno ščetko mora vsak zob podrgniti desetkrat s pravilnimi potezami. Vsakemu učencu dodamo tudi veliko podolgovato kocko s petimi utori, ki predstavlja zobovje ter kosmateno žičko, ki predstavlja zobno nitko. Učenci z žičko očistijo kocko med utori – ponazorijo nitkanje zob.

Pripomočki: zobne ščetke, plastificirane fotografije zob, podolgovate kocke z utori, kosmatene žičke.

### **➤ Naš vsakdan: urejanje fotografij v ustrezno zaporedje dnevne rutine**

Učenci imajo pred seboj 14 fotografij, ki predstavljajo otrokova vsakodnevno rutino: vstajanje, oblačenje, zajtrk, umivanje, ščetkanje zob, pouk – v šolo, dopoldanska malica, pouk, kosilo, domača naloga, popoldanska malica, igra doma, večerja, večerna nega telesa, zob, las, počitek. Poleg fotografij imajo še 14 lesenih ščipalk, s številkami od 1 do 14. K posamezni fotografiji pripnejo ščipalko z ustrezno številko, glede na to, kako naj si sledijo dnevna opravila oz. navade. Na zadnji strani posamezne fotografije je črka. Ko učenci pravilno uredijo vse fotografije, jih obrnejo na hrbtno stran in iz dobljenih črk preberejo geslo »MOJ DNEVNI RITEM.« Tako lahko sami preverijo, ali so nalogo rešili pravilno.

Pripomočki: 14 fotografij vsakodnevnih opravil oz. navad, 14 lesenih ščipalk s številkami.

### **➤ Lutkovna predstava: igra vlog o dnevni rutini**

Učenci dobijo vsak svojo lutko (dečka ali deklico) ter skupno sceno, ki predstavlja šolo, dom, igrišče, gozd. Učenci z lutko ponazorijo potek dnevne rutine: vstajanje, oblačenje, zajtrk, umivanje, ščetkanje zob, pot v šolo ...

Pripomočki: lutke, scena: dom, šola, igrišče, gozd.

### **➤ Gibalna kocka: razgibanje telesa**

Učenci naj imajo dovolj prostora za gibanje. Dobijo leseno kocko s številkami od 1 do 6 ter preglednico, ki slikovno ponazarja pomen števil. Na tla učilnice položimo tudi debelo vrv v obliki valov. Učenci mečejo kocko drug za drugim in izvajajo vaje, kot kaže preglednica: 1 – naredi 5 počepov, 2 – naredi 5 poskokov, 3 – hodi po vseh štirih naprej, 4 – hodi vzvratno po vseh štirih, 5 – hodi po vrvi naprej, 6 – hodi vzvratno po vrvi.

Pripomočki: lesena kocka s števili od 1 do 6, debela vrv, preglednica z vajami.

### **➤ Gibalne vrečke: razgibanje telesa**

Učenci naj imajo dovolj prostora za gibanje. Dobijo leseno kocko s številkami od 1 do 6, preglednico, ki slikovno ponazarja pomen števil ter vsak svojo vrečko iz blaga, napolnjeno z

rižem. Učenci mečejo kocko drug za drugim in izvajajo vaje, kot kaže preglednica: 1 - nosi vrečko na vratu spredaj, nato zadaj, 2 - nosi vrečko na ramenih, 3 – nosi vrečko na hrbtu, 4 – nosi vrečko na kolenih, 4 – nosi vrečko na nartu, 5 – meči vrečko visoko v zrak in jo ulovi, 6 – žongliraj z dvema vrečkama hkrati.

Pripomočki: lesena kocka s števili od 1 do 6, preglednica z vajami, riževe vrečke.

➤ **Slikovna križanka - osebna higiena: poimenovanje in uvrščanje pripomočkov za nego telesa (\*težja naloga)**

Vsak učenec ima pred seboj ploščo s prazno slikovno križanko ter 12 barvnih kartončkov z gesli: zobna ščetka, odeja, krema, šampon, glavnik, škarjice, fen, zobna pasta, voda, brisača, ogledalo, termometer. Prazna križanka ima prostore za gesla različno obarvane. Barvne kartončke učenec nato polaga na križanko k ustreznim sličicam. Ko prekrije vsa vodoravna gesla, da zapolni križanko, navpično dobi novo geslo »ZDRAVE NAVADE«. Tako preveri, ali je nalogo pravilno rešil.

Pripomočki: plošče s praznimi križankami, barvni kartončki z gesli.

➤ **Semafor živil: razvrščanje živil v tri skupine, glede na pogostost uživanja**

Učenci imajo pred seboj 30 fotografij z živili ter tri obroče. V zelenega razvrstijo vse tiste sličice, ki predstavljajo živila, ki naj bi jih najpogosteje uživali (sadje, zelenjava, kruh, kaše, žitarice, voda). V rumen obroč razvrstijo tista živila, ki naj bi jih zmerno uživali (meso, ribe, mleko in mlečni izdelki, jajce, sir), v rdeč obroč pa vsa tista živila, ki naj bi jih uživali le občasno (sladkarije, ocvrta hrana, hrenovke, paštete, maslo, sladke pijače). Na hrbtni strani fotografij so zeleni, rumeni ali rdeči krožci, s katerimi na koncu sami preverijo, ali so ustrezno razvrstili živila. Pomagajo si lahko tudi s plakatom prehranske piramide, ki ga predhodno obesimo na tablo.

Pripomočki: zelen, rumen in rdeč obroč, 30 fotografij različnih živil.

➤ **Ura zdravih navad: iskanje vsiljivcev – nezdravih navad med zdravimi navadami**

Učenci dobijo več okroglih kartic s sličicami zdravih navad ter lesene ščipalke. Na vsaki okrogli kartici je med zdravimi navadami en vsiljivec – nezdrava navada. K vsakemu vsiljivcu na vseh karticah pripnejo eno ščipalko. Na zadnji strani kartic je narisana vsiljivec, da lahko preverijo, ali so našli pravega.

Pripomočki: okrogle kartice s sličicami zdravih in nezdravih navad, lesene ščipalke.

➤ **Delovni listi: reševanje nalog z vsebino o skrbi za zdravje**

Učenci dobijo več različnih plastificiranih učnih listov, na katerih so naloge različnih tipov: povezovanje parov, iskanje senc, reševanje labirintov, povezovanje pik, iskanje razlik v slikah ... Učenci dobijo tudi flomastre piši/briši, s katerimi izpolnjujejo učne liste. Po vsakem reševanju za seboj s krpico (filcem) zbrisejo sledi. Na zadnji strani posamezne naloge je v kotu skrita tudi rešitev, da lahko sami preverijo svoje rezultate.

Pripomočki: plastificirani delovni listi, flomastri piši/briši, filc.

➤ **Spomin – sadje: iskanje parov sadežev: njihova notranjost in njihova zunanost**

Učenci dobijo komplet kartončkov s fotografijami sadežev. Na polovici kartončkov so celi sadeži, na drugi polovici kartončkov so notranjosti sadežev (narezani sadeži). Učenci iščejo pare: zunanost – notranjost. Vsak učenec odkrije po dve kartici hkrati. Če najde par, kartici obdrži in je ponovno na vrsti. Če ne najde para, karti zakrije in je na vrsti naslednji igralec. Zmaga igralec, ki je našel največ parov.

Pripomočki: komplet kartic s fotografijami sadežev.

➤ **Spomin – zelenjava: iskanje parov: fotografija zelenjave ter z besedo zapisano ime zelenjave (\*težja naloga)**

Učenci dobijo komplet kartončkov. Na polovici kartončkov so fotografije različne zelenjave, na drugi polovici kartončkov so z velikimi tiskanimi črkami zapisana imena zelenjave. Učenci iščejo pare: fotografija - beseda. Igrajo po sistemu igre spomin.

Pripomočki: komplet kartic s fotografijami zelenjave ter besedami.

➤ **Iskanje parov pripomočkov za osebno higieno**

Učenci dobijo komplet kartončkov s fotografijami različnih pripomočkov, ki so v parih smiselno povezani med seboj: suhi lasje – glavnik, mokri lasje – sušilnik las, zobna ščetka – zobna pasta, počitek – postelja ... Učenci iščejo pare po sistemu igre spomin. Igro pa lahko izvedemo tudi frontalno tako, da učenci iz vrečke izžrebajo vsak po en kartonček. Na učiteljev znak mora vsak poiskati svoj par – sošolca s smiselno sličico. Ko se po dva učenca najmeta, se usedeta na tla, drug proti drugemu.

Pripomočki: komplet kartic s fotografijami pripomočkov za osebno higieno.

## C) ZAKLJUČNE DEJAVNOSTI

➤ **Kviz: preverjanje kognitivnega znanja**

Učitelj vsakemu učencu razdeli en rdeč in en zelen kartonček. Nato bere trditve, ki vsebinsko pokrivajo dosedanje dejavnosti o skrbi za zdravje. Učenci poslušajo trditve, če trditev drži, dvignejo zeleni kartonček, če ne drži, dvignejo rdečega. Primeri trditev:

*Vsako jutro in večer si temeljito umijem zobe. Zvečer dolgo bedim in gledam televizijo pozno v noč. Najbolj zdrava pijača je voda.*

Pripomočki: zeleni in rdeči kartončki, primeri trditev.

➤ **Bingo: preverjanje kognitivnega znanja**

Vsak učenec dobi igralno ploščo s šestnajstimi kvadrati, v katerih so sličice raznih zdravih in manj zdravih živil, pripomočkov za nego telesa, rok in zob, za gibanje, počitek ter 8 kamenčkov. Učenec s flomastrom na plošči obkroži zdrava živila in zdrave življenjske navade, katere je do sedaj spoznal. Učitelj mešano bere sličice s plošče. Ko učenec zasliši besedo (pripomoček, hrano, navado), ki jo je obkrožil na svoji plošči, sličico pokrije s kamenčkom. Ko ima pokritih vseh svojih osem sličic s kamenčki, na glas zavpije »BINGO!« Učitelj dalje bere sličice, dokler vsi učenci ne pridejo do Binga. Pripomočki: igralne plošče, flomastri piši/briši, kamenčki.

➤ **Uganke: preverjanje kognitivnega znanja**

Učitelj bere uganke, učenci odgovarjajo. Rešitve ugank so pojmi, predmeti, pripomočki, ki vsebinsko pokrivajo dosedanje dejavnosti o skrbi za zdravje. Primeri ugank (Štefan, 2015): *So usnjene, so volnene, so sešite, so pletene, za odrasle, za otroke, vsem ogrele bodo roke* (rokavice). *Posedajo na enem, držijo se za dva, skrbijo, da bolj jasna podoba je sveta* (očala). *Zrna rumena v storže zložena* (koruza) (Štefan, 2015).

Pripomočki: uganke z rešitvami.

➤ **Iskanje parov - uganke in rešitve: preverjanje kognitivnega znanja** (\*težja naloga)

Učitelj v vrečko pripravi kartončke z ugankami ter kartončke z rešitvami ugank, kolikor je učencev v razredu. Vsak učenec izžreba en kartonček. Na učiteljev znak mora vsak poiskati svoj par, ali uganko ali rešitev. Rešitve ugank so pojmi, predmeti, pripomočki, ki vsebinsko pokrivajo dosedanje dejavnosti o skrbi za zdravje. Ko se po dva učenca najmeta, se usedeta na tla, drug proti drugemu.

Pripomočki: kartončki z ugankami, kartončki z rešitvami.

➤ **Abecedna hišica: preverjanje kognitivnega znanja**

Učitelj pred učence razgrne abecedno hišico iz blaga. Ta ima 25 žepkov, na vsakem je ena črka abecede. Učenci iz vrečke izžrebajo žetone s fotografijami pojmov, pripomočkov za nego telesa, zdravih živil, športnih rekvizitov ... katere so do sedaj spoznali. Vsak učenec svoj žeton s fotografijo položi v ustrezen žep - ime predmeta se mora začeti z istim glasom kot je črka na posameznem žepku.

Pripomočki: abecedna hišica iz blaga, 25 žetonov s fotografijami.

➤ **Abeceda: preverjanje kognitivnega znanja** (\*težja naloga)

Vsak učenec dobi ploščo s 25 kvadratki in črkami od A do Ž. V vsak kvadrateg nariše ali napiše en predmet, pojem ali pripomoček, ki ga je do sedaj spoznal tekom vseh dejavnosti. Ime predmeta se mora začeti z istim glasom kot je črka v posameznem kvadratu.

Pripomočki: plošče s kvadratki in abecedo (piši/briši), flomastri (piši/briši), filc.

## **4 SKLEP**

Dejavnosti, s katerimi pri učencih spodbujamo skrb za zdravje, so se izkazale za zelo učinkovite. Dejavnosti so učencem omogočale njihovo aktivno vlogo pri učenju in delu. Dobili so priložnost za izražanje, sporočanje, za raziskovanje, primerjanje, urejanje, razvrščanje ... predvsem pa priložnost za igro, preko katere so se največ naučili in se ob tem dobro počutili. Učenci so usvojili pričakovana kognitivna znanja, hkrati pa so dejavnosti omogočale tudi razvijanje njihovih motoričnih, socialno-emocionalnih, in govorno-jezikovnih veščin. Tovrstne dejavnosti je smiselno izvajati tekom celega šolskega leta ter jih medpredmetno povezovati z drugimi področji. Vzgoja za zdravje v osnovni šoli je ključnega pomena, saj učenci pridobijo osnovna znanja, s katerimi krepijo njihove zdrave življenjske navade.

## 5 LITERATURA IN VIRI

- [1] [http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/za\\_boljse\\_zdravje\\_otrok\\_in\\_mladosnikov\\_nova\\_verzija\\_13\\_10\\_2015.pdf](http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/za_boljse_zdravje_otrok_in_mladosnikov_nova_verzija_13_10_2015.pdf) (pridobljeno 4. 11. 2018)
- [2] Ivanuš Grmek, M., Čagran, B., Sadek L. (2009). Didaktični pristopi pri poučevanju predmeta spoznavanje okolja v tretjem razredu osnovne šole. Ljubljana: Znanstveno poročilo. Pedagoški inštitut.
- [3] Štefan, A. (2015). Še sto ugank. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- [4] Tomljenović, Z. (2015). An Interactive Approach to Learning and Teaching in Visual Arts Education. CEPS Journal, vol. 5, no. 3, 73-93.
- [5] Tufekčić, N. (2012). Ekopedagoške kompetencije odgajatelja: preduvjet za ekopedagoški odgoj i obrazovanje djece i mladih. Metodicki obzori. Pula, vol. 7, št. 3, str. 87-96.
- [6] Učni načrt: program osnovna šola. Spoznavanje okolja (2011). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo.

## **SKRB ZA DUŠEVNO ZDRAVJE MLADOSTNIKOV V DIJAŠKEM DOMU IVANA CANKARJA**

### **POVZETEK**

Vzgojno-izobraževalne inštitucije imamo pomembno vlogo pri oblikovanju in razvijanju osebnosti šolarjev. Dijaški domovi imamo zaradi svoje specifičnosti dela še posebej veliko priložnosti, da med bivanjem dijakov v domu vnašamo vsebine, ki pripomorejo k takšni vlogi. Smisel življenja vsakega mladostnika je oblikovati dovolj prožno notranje jedro, ki posameznika dela enkratnega, prepoznavnega in svobodnega v načinu mišljenja in delovanja. V prispevku želim prikazati, kako vzgojitelji in ostali delavci v DDIC pomagamo z različnimi pristopi in orodji mlademu človeku pri razvoju zdravega načina življenja, prav tako pa je naš prispevek pomoč mladim tudi pri premagovanju določenih težav kot so stres, depresija, čustveno-vedenjske motnje. V interesni dejavnosti antistresni sprostivni delavnici, ki jo med drugim izvajamo v našem dijaškem domu, dijake približamo samim sebi, njihovi notranjosti, njihovi notranji moči, notranji tišini in toplini, ki izvira iz srca, in jih vodimo v smeri čuječnega zaznavanja njihove notranjosti kot zunanjega sveta, ki jim pripada.

**KLJUČNE BESEDE:** dijaški dom, razvijanje osebnosti, čustveno-vedenjske motnje, antistresna sprostivna delavnica

## **THE MENTAL HEALTH CARE FOR THE YOUNG PEOPLE AT THE BOARDING SCHOOL OF IVAN CANKAR**

### **ABSTRACT**

Educational institutions have an important role in shaping and developing the personality of students. And boarding school's with their specific work have particularly great opportunities for us to introduce contents that contribute to shaping and developing the personality of our schoolchildren. The meaning of every child's life (of course, this is also valid for adults) is to create a flexible inner core of the individual to make this individual unique, recognizable and free in the way of thinking and acting. I want to show in my article how educators and other workers at the Boarding school Ivan Cankar, help the young people with different approaches and tools in the development of their healthy lifestyle. Our contribution is also to help young people overcome certain problems such as stress, depression and emotional and behavioral disorders. In the article, I want to show how our extra curriculum activity at our boarding school called anti-stress relaxation workshop, helps students come closer to themselves, to what's inside of them, inner strength, inner silence and warmth that originate from the heart and lead them in the direction of the sensory perception of their innermost to which they belong as just as to the outside world.

**KEY WORDS:** boarding school, developing the personality, emotional and behavioral disorders, anti-stress relaxation workshop

## 1 UVOD

Pri svojem dolgoletnem delu z mladostniki se srečujem z vrsto njihovimi razvojnimi težavami, ko iščejo svoj prostor pod soncem, ko nenehno lovijo ravnotežje med pričakovanji staršev, učiteljev, vzgojiteljev in pričakovanji njih samih. Čas mladostništva je že zaradi telesnih, duševnih in drugih sprememb sam po sebi zelo zahteven in stresen. Nekateri se bolje znajdejo v tem burnem obdobju, imajo razvite dobre strategije za spoprijemanje z izzivi mladostništva, spet drugi pri tem niso tako uspešni oz. dostikrat »padejo« pod bremeni stresa. Čas, v katerem se nahajamo, namreč povzroča vedno večjo oddaljenost med ljudmi. V teh razdaljah se poraja prostor za strese in nevroze, maščevalnost in jezo, za hladnokrvnost in nasilje, za malodušje in obup. V tem mnogokrat človeku odtujenem svetu, kjer materija poseduje človekove misli in želje, se človek znajde v oklepu materialnega sveta in velikokrat pozabi na svojega notranjega človeka. Mladi se tako vse prevečkrat prepuščajo plehki potrošniški miselnosti. Ob hitrem ritmu življenja in poplavi informacij, ki vsakodnevno bombardirajo mladostnike, ob pričakovanjih staršev, šole in konec koncev njih samih, da bodo uspešni na mnogih področjih življenja, se mladostniki nemalokrat zrušijo pod težkim bremenom pritiskov in padejo v različne duševne motnje, ki jih tudi pri nas v dijaškem domu v zadnjih letih zaznamo v porastu.

## 2 MLADOSTNIK IN DUŠEVNO ZDRAVJE

Dobro duševno počutje je temelj zdravega razvoja mladostnika. Pomeni stanje brez duševnih motenj, ko oseba usklajeno deluje, ima zagon, se uveljavlja in ustvarja. Svetovna zdravstvena organizacija je duševno zdravje opredelila kot stanje dobrega počutja, v katerem posameznik razvija svoje sposobnosti, se spoprijema s stresom v vsakdanjem življenju, učinkovito in plodno deluje ter prispeva v svojo skupnost. Navezuje se na splošni pojem zdravja in mentalnega dobrega počutja, ki vključuje dobro fizično, mentalno in socialno počutje in torej ne pomeni zgolj odsotnosti bolezni. (World Health Organization, 2016, 2017). Šprah, Novak in Dernovšek (2011) duševno zdravje povezujejo s posameznikovim psihičnim notranjim stanjem: s srečo, z zadovoljstvom, s samospoštovanjem, z odnosi z drugimi, z vsakodnevnim delovanjem, ter z zmožnostjo obvladovanja lastnega življenja in soočenja z vsakodnevnimi izzivi, nalogami, obremenitvami in težavami. Kaj lahko kot vzgojitelji ponudimo mladim za bolj zdravo in manj stresno življenje? Ihan in Hafner v knjigi Prebujenje (2014: 467-470) predlagata naslednje:

- Fizično aktivnost in vaje čuječnosti.
- Sproščanje in meditacijo.
- Povezovanje z drugimi.
- Smeh.
- Uveljavljanje in izražanje lastnih potreb.
- Raznoliko in pestro prehrano in uživanje zadostne količine vode.
- Spanje.
- Pisanje dnevnika.
- Glasbo.
- Ustreznega terapevta (če je potrebno).



Tušak glede tega pravi, da je potrebno delovati v dveh smereh: najprej vzgajati, da bodo otroci bolj osebno čvrsti in samozavestni, potem pa jih je potrebno tudi naučiti, kako se sprostiti in umiriti, kadar je obremenitev previsoka. Bolj kot mlade naučimo, da vidijo zahteve pa tudi probleme, ki se jim pojavljajo, kot izzive, učinkovitejši bodo (Tušak, 2017). Veliko bi bilo mladim prihranjenega, če bi znali v težkih trenutkih poiskati stik s seboj in svojim telesom, se umiriti in razmisliti o situaciji. Poznavanje in obvladovanje tehnik sproščanja prispeva k boljšemu stiku med dijaki in vzgojitelji in posledično k boljšemu stiku dijaka s samim seboj. Mladostnik se namreč v letih, ko dozoreva, začne v večji meri zanimati za lastno življenje in vztrajno išče pot do sebe. V srednji šoli so učenci že zreli za poglobljeno razmišljanje in meditacijo in hočejo spoznavati svojo notranjost ter videti samega sebe. Ob čustvenih doživetjih, ki kar kipijo iz njih, se mladostnikom poraja na stotine vprašanj. Na žalost pa je šolski sistem tako naravnani, da pouk poteka v veliki meri kot nabiranje informacij in znanja. Žal se šolanje pri nas in po svetu (z redkimi izjemami) opira le na miselno dejavnost in ne obravnava šolarja celostno – glede na njegov fiziološki ustroj in način odzivanja, ki je značilen prav za človeško vrsto. Ščuka (2007) opozarja, da se ne zavedamo, da je za življenjsko in delovno uspešnost znanje premalo. Vse bolj je namreč pomembna osebnost človeka. Starši, učitelji, vzgojitelji in drugi odrasli naj bi šolarja spodbujali, da razvije svojo osebnost in življenjski slog, ki bo hkrati sovpadal z njegovimi osebnostnimi značilnostmi in zahtevami družbenega okolja (Ščuka, 2007). V zgoraj omenjeni hiperprodukciji informacij velikokrat ubijamo ravno mladostnikovo doživljanje, ki je ključnega pomena pri oblikovanju osebnosti. V tem kritičnem tempu se mnogi pedagogi sprašujemo, kako upočasniti čas, kako najti pot do človeka, do sebe, kako vnesti toplino v razdalje med nami. Osho – indijski modrec pravi učencem, da bi jih moral vzgojni sistem učiti umetnosti življenja, umetnosti ljubezni. Učiti bi jih moral umetnosti meditiranja in konec koncev tudi umetnosti, kako umreti srečne in zadovoljne smrti. (Osho, 1993). Človek je namreč veselje v malem. S tem, ko spozna samega sebe in vzljubi samega sebe in svojo globino, spozna ves vesoljni svet. Že od nekdaj na to opominja napis v preročišču Delfi: »Spoznaj samega sebe in spoznal boš ves svet.«

### **3 DIJAŠKI DOMOVI KOT MOŽNOSTI NEFORMALNEGA IZOBRAŽEVANJA IN OBLIKOVANJA OSEBNOSTI**

V primerjavi s formalnim izobraževanjem, ki se odvija v šolah, imamo v dijaških domovih večje možnosti za neformalno izobraževanje, za spodbujanje razvoja osebnosti in celovito oblikovanje le-te. Več prostora namenjamo ravno vzgojnim vsebinam. V dijaških domovih namreč v večji meri lahko izhajamo iz potreb in interesov mladih in se jim tako lažje približamo. Pri bivanju v domovih so zajeti tudi tisti dijaki, ki prihajajo iz manj spodbudnih okolij in so v slabšem položaju glede izbir in praks kot mladi, ki prihajajo iz okolij, ki so zdravju prijaznejša. Zato je zelo pomembno je, da se v dijaških domovih ozaveštujejo cilji, ki se nanašajo na promocijo zdravja in da se jim sledi. Poleg preventivnih programov je velik pomen ustvarjati takšna okolja in pogoje, ki bodo mladim omogočali zdravo izbiro, zdrav način življenja, spodbujali zdrave navade in krepili varovalne dejavnike.

Dijaški dom Ivana Cankarja je namenjen dijaku, ki po osnovni šoli nadaljujejo šolanje izven svojega kraja bivanja. Skupna kapaciteta v treh objektih doma je okoli 560 dijakov. V dijaški

dom se največ vpisujejo dijaki šol, ki se nahajajo v neposredni bližini doma, narašča pa število vpisanih dijakov, ki se za naš dom odločajo na osnovi pestre ponudbe dejavnosti s področja kulture, umetnosti in športa. Vanje se lahko vključujejo v prostem času in jim omogočajo pridobivanje posebnih znanj in spretnosti ter kvalitetno zapolnitev prostega časa. Celoten dijaški dom tako prispeva k fizični in psihični kondiciji dijakov, ki ju omogočajo aktivnosti v prostem času in organizacija življenja v domu. V našem dijaškem domu nam je torej poleg zagotavljanja optimalnih pogojev za bivanje in učenje pomembno, da dijake oblikujemo tudi osebno. Zato nam je vodilo poslanstvo, ki smo si ga zadali v zadnjih letih, in sicer oblikovanje odgovornega odnosa dijakov do sebe, do drugih in do okolja. Dijake želimo razvijati v samostojne, kritične in moralno odgovorne osebnosti, ki se bodo znale odzivati na spremembe in izzive sedanjega in prihodnjega časa. Želimo sodelovati pri oblikovanju osebnosti dijaka, kot ga pojmuje celostni pristop, ki vključuje šolarjevo telesno, čustveno, miselno, socialno in duhovno razsežnost. Predvsem naj bi pri dijaku razvijali in oblikovali njegovo človečnost in srčnost. Gre torej za zavesten in ozaveščen splet aktivnosti in dogajanj, ki šolarju omogočajo razvoj samostojnosti, ustvarjalnosti in odgovornosti.

#### **4 STIK S SAMIM SEBOJ**

Vse hitrejši ritem življenja duši tudi mladostnike, ki se, kakor vejo in znajo, prebijajo skozi zapleteno in odtujeno okolje. Pri tem nenehno iščejo stik s samim seboj, ob čemer ugotavljajo svoje potrebe, želje, se soočajo z omejitvami, hotenji, obveznostmi, pravili, zakoni, ki jih postavlja družba. Večkrat se tako počutijo nemočne in nepreprečane vase. V svoji dolgoletni praksi z dijaki sem spoznala, da se mladi vedno bolj soočajo s svojimi stiskami, ki jih ne znajo reševati oziroma jih velikokrat »rešujejo« na svoj način: s pretiranim spanjem, »špricanjem« pouka, alkoholom, drogami, s konflikti, z anksioznostjo ipd. Kot najpogostejše duševne motnje pri slovenskih mladostnikih zaznavamo naslednje: pri fantih v starosti od 15 do 19 let so med najpogostejšimi težavami motnje zaradi uživanja alkohola, reakcije na hud stres in prilagoditvene motnje ter druge anksiozne motnje, sledijo depresije. Pri mladostnicah so bile najpogostejše obravnave zaradi anksioznih motenj ter reakcij na hud stres in prilagoditvenih motenj, sledile so obravnave zaradi depresije in motenj prehranjevanja (Roškar, Jeriček Klanšček, Konec Juričič, 2015).

V našem dijaškem domu smo zasledili sicer upad vzgojnih kršitev in s tem povezanih ukrepov (lansko leto le 12 vzgojnih ukrepov). Med kršitvami prednjačijo uživanje alkohola, drog, kajenje in podaljšani oz. nedovoljeni večerni izhodi. Opažamo pa porast števila tistih dijakov (zlasti dijakinj), ki se spopadajo z depresijami, anksioznimi motnjami, motnjami prehranjevanja, samopoškodbenimi vedenji, psihosomatskimi obolenji... (teh dijakinj je bilo lani od 7 do 10). Tudi v okviru ankete o počutju, imenovane Ogledalo, ki jo na dve leti izvajamo že od leta 2005 v našem dijaškem domu, ugotavljamo, da med dijaki naraščajo strahovi, stiske, depresije ...

## **5 DVE INTERESNI DEJAVNOSTI, NAMENJENI SPROSTITVENEMU TRENINGU**

V Dijaškem domu Ivana Cankarja že vrsto let ponujamo mladim dve interesni dejavnosti, ki nudita znanja, ki mladim omogočajo, kako se spoprijemati s stiskami. Prva dejavnost se imenuje Joga, sproščanje in meditacija, druga pa je Antistresna sprostitvena delavnica.

## **6 JOGA, SPROŠČANJE, MEDITACIJE**

Omenjeno dejavnost, ki jo ponujamo dijakom, vodi zunanja sodelavka. Program dejavnosti vsebuje vaje za sprostitev (tibetanske vaje pomlajevanja, Rishijeve-jogijske izometrične vaje, asane za hatta joge, pozdrav soncu). Srečanja ponujajo tudi vaje dihanja, meditacije z elementi plesa, vaje s petimi čuti. Celotno delo je prepleteno v parih z veliko komunikacije.

## **7 ANTISTRESNA SPROSTITVENA DELAVNICA**

Ker je vsakodnevni ritem življenja in dela naših dijakov v šoli in domu zelo napet in obremenjujoč in ker smo nenehno priča stresu dijakov, ki pri nas bivajo, je prišla z moje strani že pred leti pobuda, da začnem voditi prostočasno dejavnost sproščanja in poskušam vanjo vključiti čim več dijakov. Dejavnost, ki sem jo poimenovala antistresna sprostitvena delavnica, tako poteka že več let enkrat tedensko po eno uro. Dejavnost obiskujejo pretežno dekleta.

## **8 CILJI ANTISTRESNIH SPROSTITVENIH DELAVNIC**

- prepoznati in rešiti lastne stresne situacije,
- povečati voljo do življenja in kreativnost,
- povečati sproščenost in motiviranost za delo,
- krepiti pozitivno samopodobo,
- izboljšati koncentracijo za učenje,
- začutiti mir in srečo v sebi.

## **9 KAKO POTEKA NAŠA URA SPROŠČANJA**

Prvi del antistresne sprostitvene delavnice poteka tako: dijakinje izpostavijo problem, dilemo, težavo, z vsemi čustvi, ki to težavo spremljajo. Dijakinje v prvi vrsti aktivno poslušam, jih razumem in jih vodim do tega, da se v polnosti zavedajo, kaj doživljajo ob tem problemu (čustveno, telesno in miselno..). Nato celotno situacijo kot vodja delavnice poskušam obrazložiti, razvozlati z vidika neke splošne resnice in hkrati se trudim postopoma tudi dijakinje popeljati do tega, da na problem prav tako pogledajo iz ptičje perspektive, iz oddaljenosti. Seveda je to možno, ko ga same čustveno predelajo. Sčasoma, ko spoznajo celoten proces »predelovanja« problema in imajo zaupanje vanj, lažje spustijo negativna čustva, saj vedo, da so s tem dani pogoji, da se začne problem razreševati (bodisi, da dobijo ideje, kako se ga lotiti razreševati bodisi se začenjajo stvari razpletati same od sebe). Seveda pa je to proces, ki poteka različno dolgo, odvisen pa je od tega, kako velike so težave, oz. kako jih dijakinje občutijo in

koliko časa potrebujejo za to, da predelajo določena, zlasti negativna čustva. Torej gre pri omenjeni dejavnosti predvsem za trening dvigovanja zavesti. V prvem delu potekajo tudi pogovori o vsakdanjih rečeh, ki nas veselijo in osrečujejo, pogovori o prijaznosti (do sebe in drugih), empatiji, sočutju, potrpežljivosti, zaupanju, sprejemanju, dobrih medosebnih odnosih, odkrivanju sveta in življenja z radovednostjo, o vrednotah. Tudi ob teh pogovorih krepimo pozitivna čustva, občutja, ki jih spremljajo pozitivne misli. Vemo, da pozitivne misli sčasoma privedejo do pozitivnih vedenj in dejanj. Drugi del ure naše delavnice je namenjen treningu določene tehnike. Tehnike, ki se jih največkrat poslužujem na delavnicah, so naslednje:

- tehnike dihanja,
- pasivno sproščanje mišic,
- vizualizacija pomirjajočega dogodka,
- dinamične energetske vaje za odpuščanje napetosti.

Večino tehnik se moramo najprej naučiti, nato redno vaditi, da postanejo nekaj vsakdanjega. Uspeh je odvisen od vztrajnosti. Omenjeni drugi del delavnic je torej v večji meri namenjen poglobljanju vase, s čimer umirimo mentalne in telesne procese. V miru in tišini, ki ju priključimo vase, so dani pogoji, da iz svojih globin začutimo srečo in optimizem ter zaupanje v pozitivno plat življenja.

Že sam prostor, kjer izvajamo sprostivne delavnice (dvorana v najvišjem nadstropju doma), vzbuja občutke miru, tišine, sproščenosti. Omenjeni prostor je namreč namenjen zgolj podobnim dejavnostim (joga, telovadba), zato je čutiti prijetno, umirjeno energijo že ob prihodu v dvorano. Na antistresni sprostivni delavnici se nadalje učimo spoznavati in zavzemati pozitivno življenjsko pozicijo, ki poleg zdravega načina življenja (zdravo prehranjevanje, kvalitetno spanje, gibanje) vsebuje znanja, s katerimi ozaveščamo sebe in dogodke v življenju. Na delavnici se učimo, kako izboljšati koncentracijo, zmanjšati jezo in frustracije ter posledično regenerirati svojo življenjsko energijo. S pomočjo sprostivnih tehnik in vaj za opuščanje napetosti in negativnih čustev prihajamo v notranje ravnovesje in obujamo veselje in radost do življenja.

## **10 VLOGA VODJE**

Zaupanje je v teh časih beseda, ki ji pripisujemo velik pomen in ji dajemo veliko težo. Odnosi, pa naj velja tudi za odnose med vzgojiteljem in dijaki, ki ne temeljijo na zaupanju, so brezpredmetni in prazni. V takih primerih gre za površinski odnos, v katerem se ne more razvijati in notranje rasti nobena od strani, ne vzgojitelj ne dijak. Zaupanje je torej v teh odnosih izredno pomembno in je temelj dobrega medsebojnega odnosa in varnosti v njem. Kot vodja dejavnosti se zavedam, da je prva stvar, ki jo želim doseči, vzpostavitev zaupanja. Dijakinje aktivno poslušam, upoštevam njihova čustva in jih sprejemem take, kot so. Šele od tod dalje je možno dati nasvet, povedati mnenje, jim pomagati. Večkrat opažam, da včasih določene stvari lažje povedo meni- vzgojiteljici kot pa staršem, ki bi se preveč čustveno vpletli v problem, težavo. Vedno jim poskušam položiti v srce dejstvo, da problem, težavo, nek negativen dogodek dojamejo kot izziv, ki jih bo osebno nadgradil, ko ga bodo rešile. Če želim dijakinje energetske dvigniti in biti uspešna pri reševanju njihovih težav, moram predhodno poskrbeti,

da se pred delavnico tudi sama popolnoma umirim, se poglobim vase, se »očistim« morebitnih negativnih čustev, misli, utrujenosti. Tako pridem pred dijakinje energetske osvežena, polna navdihujočih misli in idej, v sebi mirna, pa vendar z naborom pozitivne energije in visokega duha. V neustavljivi želji, da se tudi sama nenehno osebnostno razvijam, se potrudim, da preidem, v kolikor v tistem trenutku še nisem, v stanje hvaležnosti do življenja, ki jo bodo lahko občutila tudi dekleta in jo sprejela vase. Na delavnicah se tako veliko pogovarjam z dekleti, jim konkretno pomagam pri opuščanju starih vzorcev, jih bodrim in energetske krepim. Dijakinje rade pristopijo do mene tudi na individualnih pogovorih, zlasti ko potrebujejo nasvet pri določenih osebnih težavah oz. ko čutijo določene stiske ali so v stresu. V takih trenutkih dijakinjam pomagam, da se stresa znebijo, in sicer na različne načine (z dihalnimi vajami, s tehnikami mišične sprostitve, pogovori ipd.). Hkrati jim pomagam, da problem v polnosti občutijo in se ga zavedajo ter ga začnejo zavestno reševati.

V začetku leta z vsako od deklet, ki obiskujejo delavnice, opravi individualni pogovor ob numerološki analizi njenih podatkov, ki ji pomaga osvetliti njene močne plati in potencialne ter se hkrati dotakne njenih šibkejših točk, ki pa jih je ob treningu dvigovanja zavesti mogoče omiliti oz. jih pretopiti v pozitivnejše. Zanimivo je vedeti, kakšne probleme izpostavijo učenke. Največ je težav v zvezi s šolo, predvsem strahovi pred njo, premajhna volja za učenje, občutki, da se jim godi krivica, sledijo težave z identiteto, nesoglasja s starši, stiske, ki jih čutijo v sebi, in še in še. Na koncu šolskega leta izvedem tudi anketo in moram reči, da velika večina dijakinj čuti, da so jim delavnice pomagale, da na življenje gledajo z drugačnimi očmi kot prej, bolj veselo, optimistično, sproščeno in z več zaupanja v življenje. Prav tako so se pohvalile, da jih je že manj strah profesorjev, ustnega ocenjevanja, da so boljše v komunikaciji na vseh ravneh.

## **11 DELAVNICE ZA SAMOPODOBO**

V našem dijaškem domu že nekaj let izvajamo tudi delavnice za izboljšanje samopodobe dijakov. Pod okriljem Nacionalnega inštituta za javno zdravje smo se vzgojitelji v našem domu seznanili s programom To sem jaz, ki je namenjen razvijanju samopodobe in socialnih veščin mladostnikov. Delavnice se praviloma izvajajo enkrat letno za dijake 1. letnikov v posameznih skupinah posebej. Vodi jih svetovalna delavka skupaj z vzgojiteljem skupine, v kateri izvaja delavnico. Delavnice se izvajajo po priročniku 10 korakov do boljše samopodobe. Odvijajo se kot enkratni dogodki v posamezni skupini, kjer dijaki spoznajo vrsto konkretnih, enostavnih, življenjskih in praktičnih načinov, s katerimi se lahko podprejo v oblikovanju bolj pozitivne samopodobe in kvalitetnejšega, zadovoljnejšega življenja. Mladim so med drugim posredovana znanja o tem, kako lahko na različnih področjih življenja prevzemajo odgovornost zase. Ko postajajo aktivni, pridobivajo zaupanje vase in večjo osebnostno trdnost ter pridejo tudi do boljšega počutja.

## **12 ZAKLJUČEK**

Dobro duševno počutje je temelj zdravega razvoja mladostnika. Povezano je z njegovim notranjim psihičnim stanjem: s srečo, zadovoljstvom, s samospoštovanjem, z odnosi z drugimi, z zmožnostjo obvladovanja lastnega življenja in soočanja s vsakodnevnimi izzivi, obremenitvami, nalogami. Obdobje odraščanja je zaradi telesnih, duševnih in drugih sprememb

že samo po sebi zahtevno in stresno. Je pa hkrati tudi eno najhvaležnejših obdobjev za meditacijo in zavestno notranjo sprostitvev. Do tega obdobja se je namreč mladostnik v moralnem presojanju ravnal po odraslih. V adolescenci pa ustvari svoja notranja prepričanja in načela, po katerih se ravna. Mladostnik je znan kot upornik, saj sprejme le tista družbena pravila, v katera verjame in se mu zdijo smiselna. Svoje misli pa mladostnik lahko domisli le v lastnem notranjem svetu tišine in miru. Iz njemu lastnih korenin in globin lahko zraste drevo spoznanja in se oblikuje v svet vrednot ter vere v življenje. S pomočjo meditacije, poglobljanja vase se tako mlad človek dotakne večnih resnic, ki počivajo v vsakem človeku, ki vladajo vesolju od vekomaj, postane iskren in si ne more lagati. Ne more več živeti lažno. Lažno pomeni živeti tedaj, če ne živi po zakonih narave, če sam sebi škoduje, pa naj bodo to sredstva omame ali pa preprosto neiskrenost, nepoštenost in nesprejemanje drugih ljudi. Zato je pomen sprostitvev in poglobljanj vase ter meditacij izredno velik.

Spodbujanje razvoja osebnosti pomeni namreč medsebojno povezovanje telesnih, čutnih, čustvenih, miselnih, estetskih, etičnih, socialnih in drugih dejavnikov v celoto. Vzgojitelji imamo torej pomembno vlogo, da mlade spremljamo na poti njihove osebne rasti.

### 13 LITERATURA IN VIRI

- [1] Adamčič-Pavlović, D. & Jakša, L. (2008). *Globina samodotika: obvladovanje stresa*. Ljubljana: samozaložba
- [2] Bizjak, H. (1996). *Sprostitvev in ustvarjalnost v šoli*. Ljubljana: samozaložba.
- [3] Dernovšek, M., Valič, M. & Konec Juričič, N. (2011). *Obvladajmo anksioznost*. Priročnik z delovnimi listi za vodje delavnic in predavatelje. Ljubljana: Društvo za pomoč osebam z depresijo in anksioznimi motnjami.
- [4] Hafner, M. in Ihan, A. (2014) *Prebujenje: Psiha v iskanju izgubljenega Erosa – Psihonevroimunologija*. Ljubljana: Alpha center: Inštitut za preventivno medicino.
- [5] Kabat Zinn, J. (2011). *Kamorkoli greš, si že tam*. Ljubljana: Iskanja.
- [6] Kajtna, K. & Jeromen, T. (2008). *Sproščanje – moj mali priročnik*. Trbovlje: samozaložba.
- [7] Knopf, D., Park, M. J., & Mulye, T. P. (2008). *The mental health of adolescents: A national profile, 2008*. San Francisco: National Adolescent Health Information Center.
- [8] Leskovšek, N. (2013). *KLIP – revija za teorijo in prakso klinične psihologije*. Koncept čuječnosti skozi prizmo budistične psihologije in filozofije. Ljubljana: samozaložba.
- [9] Igre: vir: <http://igramose.blogspot.si/p/gibalne-igre.html>
- [10] Osho. (1993). *Otrok nove dobe*. Ljubljana: Pot.
- [11] Roškar, S., Jeriček Klanšček, H., Konec Juričič, N.. (2015). *Duševno zdravje otrok in mladostnikov*. Ljubljana: NIJZ.
- [12] Sterle, M. (1994). *Živeti modro: sprostitve, meditacije, akupresura*. Ljubljana: Domus.
- [13] Ščuka, V. (2007). *Šolar na poti do sebe*. Radovljica: Založba Didakta.
- [14] Šprah, L., Novak T. in Dernovšek M.Z. (2011). *Ocena tveganj za razvoj težav v duševnem zdravju prebivalcev Republike Slovenije*. Ljubljana: Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije. Pridobljeno s [http://www.mz.gov.si/fileadmin/mz.gov.si/pageuploads/javno\\_zdravje\\_2013/Raziskava.Ocena\\_tveganj\\_za\\_razvoj\\_tezav\\_v\\_dusevnem\\_zdravju\\_prebivalcev\\_RS.2011.pdf](http://www.mz.gov.si/fileadmin/mz.gov.si/pageuploads/javno_zdravje_2013/Raziskava.Ocena_tveganj_za_razvoj_tezav_v_dusevnem_zdravju_prebivalcev_RS.2011.pdf)

- [15] The mindfulness project. (2016). *Sem tukaj in zdaj*. Ustvarjalna pot k čuječnosti. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- [16] Tušak, M. (2017). *Intervju: Mladi in zdrav življenjski slog*. Nova Gorica: Iskanja.
- [17] Williams, M. & Penman, D. (2015). *Čuječnost – kako najti mir v ponorelem svetu*. Ljubljana: Učila.
- [18] World Health Organisation. 2016. *Mental Health: strengthening our response*. Pridobljeno s <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/en/>
- [19] World Health Organisation. 2017. *Mental Health*. Pridobljeno s [http://www.who.int/topics/mental\\_health/en/](http://www.who.int/topics/mental_health/en/)

## **ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG DIJAKOV PO NAČELIH VITKOSTI**

### **POVZETEK**

Živimo v času, v katerem ne posvečamo dovolj pozornosti zdravi prehrani in gibanju v naravi ter zdravju nasploh. Vedno več časa preživimo na internetu, socialnih omrežjih in na mobilnih telefonih. S tem pa si krajšamo čas, ki bi ga lahko bolj kvalitetno in zdravo preživeli. Pri mladih opažamo vedno manjšo potrebo po gibanju in neposrednemu druženju. Na drugi strani pa mladi strmiijo k hitri zadovoljitvi potreb in se izogibajo odgovornosti za svoja dejanja. Pretirano se prehranjujejo s hitro hrano, pijejo alkoholne in energijske pijače, kadijo, ponočujejo in pozno v noč igrajo računalniške igrice. Posledično pri dijakih opažamo težave s koncentracijo pri pouku in težje spoprijemanje s šolskim delom ter domačimi nalogami. Te jim predstavljajo nezanimanje in precejšen stres. V prispevku bom prikazal, kako lahko z načeli in metodami vitkosti pozitivno vplivamo na zdravje in uspeh dijakov. Namen načel vitkosti je ustvariti zdravega dijaka in zdravo delovno okolje, ki omogoča uspešno delo in vodi k doseganju dobrih rezultatov posameznika. V prispevku so opisana načela in metode vitkosti ter prenos le teh na dijake. Z načeli vitkosti lahko vplivamo na zdravje dijakov, saj si z njimi lahko dijak boljše organizira šolsko delo, več časa nameni gibanju in skrbi za zdravo prehrano. Zmanjša se lahko izostajanje od pouka zaradi namišljenih bolezni in dijaki se lahko izogonejo kopičenju negativnih ocen ter popravnim izpitom. Dokazano je, da so organizacije, ki uporabljajo načela in metode vitkosti zelo uspešna, zato sem videl priložnost svoje znanje iz tega področja prenesti na vzgojo in izobraževanje.

**KLJUČNE BESEDE:** zdravje, gibanje, organizacija dela, stres, vitkost, vitek dijak, metoda 5S, metoda 7W, izboljšave

## **STUDENTS' HEALTHY LIFE STYLE BY THE PRINCIPLES OF LEAN**

### **ABSTRACT**

We live in a time, where we do not pay enough attention to healthy nutrition, outdoor activities and health in general. We spend more and more time on computers, social networks and mobile phones. That way, we have less time to spend in a healthy and qualitative way. It can be noticed that the youth has a lesser need for being active and socialising directly. On the other hand, the youth strives for a quick satisfaction of demands and avoids the responsibility for their actions. They eat too much fast food, drink alcoholic and energy drinks, they smoke, stay out late and play computer games late into the night. Consequently, we are noticing that students have problems with concentration in classes and they find it more difficult to do their school and homework. It presents stress and disinterestedness to them. In this article, I will show in what way we can affect the health and success of students in a positive way with the help of principles and methods of slimness. The goal of methods of slimness is to create a healthy student and a healthy work environment that enables successful work and leads to achieving good results of an individual. In the article, principles, methods of slimness and the ways of passing them on to the students are being described. With the methods of slimness, we can affect students' health, since students can organise their schoolwork in a better way, they can spend more time on outdoor activities and they can take care of healthy nutrition with their help. It can lower the rate of students' absence because of made-up excuses, and students can avoid a big amount of negative grades and retake exams. It is proven that organisations, which use the principles and methods of slimness, are very successful. Therefore, I saw an opportunity to use my knowledge in this field in the education and upbringing.



**KEY WORDS:** health, movement, work organisation, stress, lean, lean student, method 5S, method 7W, improvements

## 1 UVOD

### 1.1 KAKO DO » ZDRAVEGA – VITKEGA« DIJAKA



Slike 1, 2 in 3: »Življenjski slogi mladostnikov«. [7]

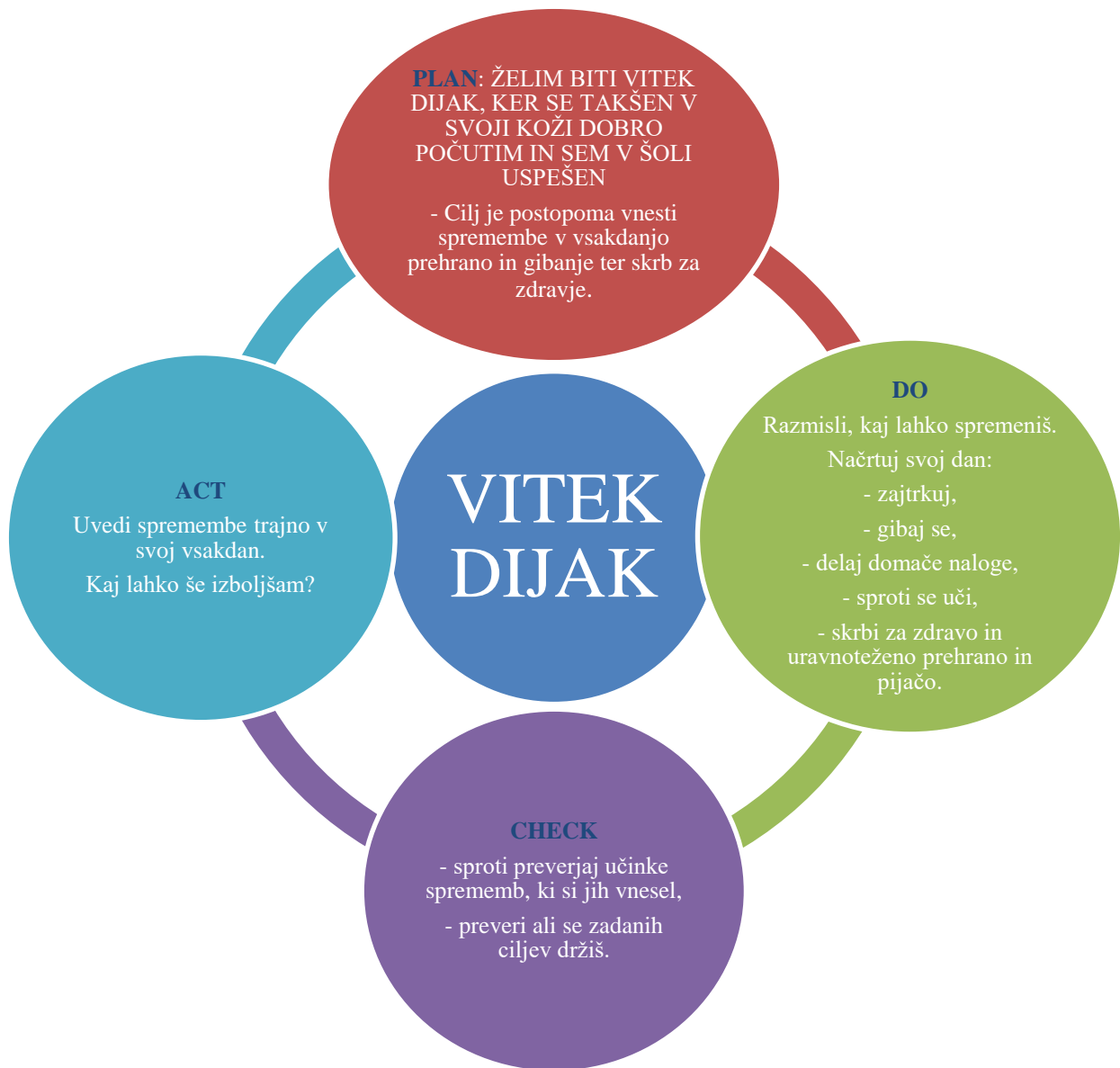
Živimo v svetu, kjer je stres eden izmed temeljnih problemov družbe. Psihično in fizično zdravje pa je še vedno temeljna vrednota posameznika. Človek se sicer pomena zdravega načina življenja in zmanjševanje stresa pogosto zave šele, ko zboli. Šola je za dijake služba in zahteva trdo delo ter jim nemalokrat povzroča stres. Učitelji lahko z različnimi metodami, ki izhajajo iz pojma »lean« pomagamo dijakom, da šolsko delo uspešno obvladujejo, se uspešno soočajo s stresom in skrbijo za svoje zdravje, prehrano in gibanje. Vse to pa jim omogoča uspešno delo v šoli ter spodbuja ustvarjalnost in izrabo svojih potencialov. Ustvarjalno delo pa je zelo pomembno za psihično zdravje posameznika. Na mladih svet stoji, zato je potrebno mlade ljudi vzgajati v zdrave, odgovorne in uspešne ter delovne ljudi. Šola je organizacija in njen »proizvod« so dijaki. Vir od katerega dijaki črpajo znanje, izkušnje in vzgled pa so v veliki meri učitelji in delavci šole. Uspešnost šole se najbolj kaže preko uspeha dijakov. Uspeha dijakov pa ni brez skrbi za njihovo psihično in fizično zdravje ter učenje uspešne organizacije dela, doseganja zadanih ciljev in skrbnega načrtovanja časa.

Po dolgoletnem delu v gospodarstvu in ukvarjanju z vitko proizvodnjo sem kot učitelj strokovno-teoretičnih predmetov videl priložnost uporabiti pridobljeno znanje v šolstvu. Namen referata je predstaviti pomen vitkosti in prikazati, kako lahko z upoštevanjem metod vitkosti vplivamo na zdravje, gibanje in prehrano dijakov ter njihovo uspešnost.

## 2 POMEN VITKOSTI

Vitkost pomeni proizvodno prakso s stalno težnjo po odpravljanju vseh potrat oziroma izgub v proizvodnem procesu. Naloga učiteljev je lahko, da učence navajajo na ta načela in metode že v času šolanja. Vsak dijak lahko postane »vitek« na področju zdravja, prehrane in gibanja. Vitkost je orodje na poti k odličnosti in k nenehnemu napredku. Velik napredek bi bil, če bi dijaki do konca šolanja sprejeli to kulturo in jo s pridom uporabili na vseh področjih svojega življenja. Cikel PDCA določa proces nenehnega izboljševanja (Grafika 1). Zaznamo ga lahko pri vseh oblikah strukturiranega delovanja in napredka [4].

**Grafika 1:** PDCA model vitkega dijaka.



## 2.1 VITKOST V ŠOLSTVU

Pedagog prenaša svojo znanje in izkušnje ter energijo na svoje učence. Njegov cilj je pozitiven razvoj učenca. Pomembno je, da učitelj ustvari takšno okolje, v katerem se bodo učenci radi učili in bodo izkoristili svoje potenciale. Učitelj lahko dijakom z zgledom in metodami vitkosti pomaga ustvariti takšno delovno okolje doma in v šoli, da se bodo dijaki z veseljem in uspešno učili ter se razvijali v zdrave in odgovorne posameznike.

## 2.2 UPORABNOST METOD VITKOSTI PRI DIJAKIH IN NJIHOVEM DELU

### 2.2.1 METODA »5S« ORGANIZACIJA DELOVNEGA MESTA

1S – ODSTRANI: Oceniti je potrebno, kaj v svojem delovnem okolju rabimo in katere stvari so nepotrebne pri šolskem delu.

2S – ORGANIZIRAJ: Pomembne materiale in opremo je potrebno razporediti tako, da bodo vedno pri roki.

3S – OČISTI: Pomembno je redno čiščenje delovnega mesta.

4S – STANDARDIZIRAJ: Uvedejo se standardne oznake (nalepke, označbe), ki omogočajo hitro preverjanje ali je delovno mesto dobro organizirano.

5S – OHRANJAJ: Ko je vse organizirano in pospravljeno izvajamo kontrolo učinkov in stalne izboljšave procesov [6].

Z metodo 5S lahko dijake naučimo, kako si organizirati prostor za učenje doma (Sliki 4 in 5) in v šoli ter kako si s tem prihranijo čas za pripravo na delo. Organizacija učnega okolja je zelo pomembna, saj se posameznik, ki je dobro organiziran, uči bolj intenzivno, krajši čas in je pri tem tudi bolj uspešen. Cilj metode je z urejenim in bolj organiziranim delom povečati produktivnost in omogočiti dijakom lažje in uspešnejšo delo [6]. Neorganiziranost, za katero smo v veliki meri odgovorni sami, je povezana z negativnim stresom, ki lahko vpliva na počutje in zdravje dijaka.



Slika 4: Urejena pisalna miza. [8]



Slika 5: Neurejena pisalna miza. [9]

### 2.2.2 KAIZEN

Kaizen pomeni nenehno izboljševanje in temelji na predpostavki, da idealne organizacije ne obstajajo [4]. Dijakom z metodo Kaizen pokažemo, da so problemi in težave lahko pravzaprav izziv in priložnost za izboljšave. Dijak s samokontrolo in nenehnim strmenjem k izboljšavam pri svojem delu in zdravi prehrani ter gibanju doprinese k vidnemu napredku na vseh področjih predvsem pa zdravju.

### 2.2.3 SEDEM VRST IZGUB – 7W

Metoda 7W ima pomembno vlogo v konceptu vitke proizvodnje. Izgube so namreč brez vrednosti in kupcev ne zanimajo. Cilj vitkosti je maksimiranje dodane vrednosti, kakovosti ter takojšnje zmanjševanje izgub. Metoda skrbi za neprestano izboljševanje kateregakoli procesa in iskanje ter odstranjevanje nepotrebne dela in odvečnega neproduktivnega časa v celotnem Procesu [3] (Slika 6 in Tabela 1). Pri dijakih opažamo, da imajo neustrezen odnos do prehrane in gibanja, kar vpliva na njihovo uspešnost v šoli. Pojavljajo se težave pri sledenju pouku, soočanjem s stresom, kopičijo se negativne ocene in popravni izpiti.





Slika 6: Sedem vrst izgub v delovnih organizacijah [10] in pri dijakih.

Tabela 1: Sedem vrst izgub pri dijakih.

Sedem vrst izgub pri dijakih	Opis
1. Preveč dejavnosti	Preveč obšolskih dejavnosti, kampanjsko učenje (stres, nezdravo hranjenje).
2. Prenajedanje zaradi stresa	Težave s prebavo in počutjem, debelost (Slika 7). 
3. Odlaganje z delom	Dijaki ne delajo sproti domačih nalog in se ne učijo. Nekatere dejavnosti (telefon) jim odvrčajo pozornost od šolskega dela.
4. Nered na učnem mestu	Dijaki imajo neorganiziran učni in delovni prostor ter zapise (Slika 8). 
5. Premalo telesne aktivnosti	Ne razvija se motorika dijakov in niso sproščeni.

Slika 7: Prenajedanje. [11]

Slika 8: Neurejen učni prostor. [12]

6. Napake pri učenju	Dijaki se prehranjujejo s hitro prehrano, pijejo energijske pijače in alkohol, kadijo, hlastajo po energiji, ki jo kratkotrajno pridobijo s sladkarijami (Slika 9), belo moko in soljo. Prav tako ponočujejo pozno v moč zaradi igranja računalniških igrice.	 <p>Slika 9: Količina sladkorja v pijačah. [13]</p>
7. Prekomerna uporaba IKT naprav	Težave s spanjem, težave v komunikaciji z ljudmi in koncentracijo (Slika 10).	 <p>Slika 10: Posledice digitalizacije. [14]</p>

## 2.2.4 TOČNO OB PRAVEM ČASU – JIT

Material, proizvodi in končni izdelki morajo biti dostavljeni kupcu »just in time« oziroma točno takrat, ko jih potrebuje[4]. V tem je veliko podobnosti pri dijakovem šolskem delu.

Precejšnja težava je, da dijaki ne delajo domačih nalog ali jih delajo zadnji trenutek in se ne učijo sproti. Za uspešno šolsko delo je zelo pomembno, da dijaki šolske izdelke in obveznosti oddajajo ob dogovorjenih rokih. S tem se večja odgovornost dijaka do dela in samopodoba.

## 2.2.5 METODA 5X ZAKAJ

Z analizo vzrokov odkrivamo glavne vzroke problemov, jih odstranjujemo in preprečujemo njihovo ponovitev. Pri analizi se poslužujemo zaporednega postavljanja vprašalnice »ZAKAJ ?« in velikokrat se izkaže, da je na poti do samega izvora problema potrebno vztrajati [4]. Pomembno je najti vzrok problemov, pri čemer nam lahko pomaga metoda 5X ZAKAJ (Slika 11) Primeri vprašanj so: Zakaj je dijak utrujen?, Zakaj je predebel?, Zakaj moti pouk?, Zakaj dobiva negativne ocene?.



Slika 11: Metoda 5X ZAKAJ. [15]

## 2.2.6 VPLIV STRESA NA ZDRAVJE

Stres je fiziološki, čustveni, spoznavni in vedenjski odziv organizma na dražljaje, ki zmotijo človekovo notranje ravnotežje. Gre za prilagajanje novim okoliščinam in spremembam, ki jih doživimo kot ogrožajoče. Trajanje stresa je odločilen dejavnik pri razvoju bolezni. Kratkotrajni stres razmeroma malo spremeni delovanje organizma. Dolgotrajni in negativen stres pa ima večje učinke. Če stres traja dlje časa, se živčne in hormonske reakcije, ki so značilne za stres, podaljšujejo. Stres spremeni zaznavanje, zelo zmanjša socialno občutljivost, zmoti uravnavanje

hranjenja, prebave itd. Pride lahko do resnih motenj organizma zaradi neoptimalne presnove [2]. Če človek doživlja številne obremenitve in če le-te trajajo predolgo in se jih ne more rešiti, se pojavi stanje nemoči, depresija, psihično odpuvedovanje, ki se kaže kot občutja praznine, brezupa, nezainteresiranosti, pomanjkanje koncentracije, kar povzroči številne napake pri delu. To privede tudi do znižane delovne učinkovitosti [5].

## 2.3 DIJAKOV VITEK NAČIN ŽIVLJENJA

**Tabela 2:** Kako živeti po metodah vitkosti.

<b>KAKO ŽIVETI PO METODAH VITKOSTI</b>	
<p><b>ZAJTRK in PET OBROKOV NA DAN</b></p> <p>Pomembna je zdrava in uravnotežena prehrana (Slika 13).</p> <p>Opuščanje zajtrka zmanjša sposobnost šolarjev za reševanje problemskih nalog. Zajtrk vpliva na proces formiranja spomina in ponovnega priklica informacij ter urejanje kompleksnih informacij v spominu [1].</p>	 
<p><b>ZDRAVI PRIGRIZKI MED UČENJEM</b> Slika 12: Zdrav obrok. [16]</p>	<p>Slika 13: Prehranska piramida. [17]</p>
<p><b>REDNA TELESNA AKTIVNOST in SVEŽ ZRAK</b></p> <p>Pri mladostnikih redna športna vadba vpliva na višjo raven samospoštovanja [1] (Slika 14).</p>	
<p><b>POČITEK in DOVOLJ SPANJA</b></p> <p>Potrebujemo načeloma osem do devet ur spanja. Posledice pomanjkanja spanja so predvsem občutek utrujenosti, nezbranost, motnje spomina, zmanjšanje pozornosti, depresivno razpoloženje in podaljšan reakcijski čas, kar vse lahko vpliva na slabši uspeh v šoli [1] (Slika 15).</p>	
<p><b>USTREZNO SPOPRIJEMANJE Z DELOVNIMI NALOGAMI</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- organizirano učenje</li> <li>- sprotno učenje</li> <li>- delanje domačih nalog</li> <li>- oddajanje izdelkov v dogovorjenih rokih (Slika 16)</li> </ul>	
	<p>Slika 14: Pomen telesne aktivnosti.[18]</p> <p>Slika 15: Pomembnost spanja. [19]</p> <p>Slika 16: Učenje mladostnikov.[20]</p>

## ORGANIZACIJA UČNEGA IN DELOVNEGA OKOLJA

- urejena in organizirana pisalna miza (Slika 17)
- urejen delovni pult



Slika 17: Urejen učni prostor. [21]

### 3 SKLEP

Z metodami vitkosti uspešno vplivamo na spremembo življenjskega sloga dijakov. Pozitivne spremembe, ki jih dijaki uvedejo v svoje življenje, zmanjšajo težave pri sledenju pouku, odpravijo negativne ocene in popravne izpite. Dijaki se naučijo bolje organizirati šolsko delo in manj neopravičeno izostajajo od pouka. Napake, ki so jih delali v svojem odnosu do prehrane, gibanja in zdravja počasi odpravljajo. Postajajo vedno bolj uspešni, zadovoljni s svojim delom in imajo pozitivno samopodobo. Delovanje po metodah vitkosti postane dijakova kultura življenja. Kaže se, da so podjetja, ki se poslužujejo metod vitkosti, uspešna. Upoštevanje metod vitkosti, ki smo jih omenili v prispevku, vodi do zdravega in posledično uspešnega dijaka.

### 4 LITERATURA IN VIRI

- [1] Gabrijelčič, B. M. Prehrana za mladostnike- zakaj pa ne? Dostopno [http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/prehrana\\_za\\_mladostnike\\_-\\_zakaj\\_pa\\_ne.pdf](http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/prehrana_za_mladostnike_-_zakaj_pa_ne.pdf) [30.10.2018].
- [2] Ihan, A. (2004). *Do odpornosti z glavo*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- [3] Kodrič, A. (2013). *Pregled metod za izvedbo vitke proizvodnje* (Diplomsko delo). Univerza v Mariboru, Fakulteta za strojništvo, Maribor.
- [4] Kukovec, M. (2015). *Avtomatizacija proizvodnje predstikalnih naprav z uporabo načel vitke proizvodnje* (Specialistično delo). Univerza v Mariboru, Fakulteta za strojništvo, Maribor.
- [5] Rakovec-Felser, Z. (1991). *Človek v stiski - stres in tesnoba*. Maribor: Obzorja.
- [6] QM. Partner. 5 – S, Čiščenje in organiziranje . Dostopno na [www: http://qmpartner.com/index.php?option=com\\_content&view=article&id=178&Itemid=220](http://qmpartner.com/index.php?option=com_content&view=article&id=178&Itemid=220). [25.2.2013].

### SLIKE

- [7] Življenjski slogi mladostnikov. Dostopno <http://www.ok-fit.si/si/domov/fiteen-vadba-za-najstnike/>; <https://www.alamy.es/imagenes/unhealthy-junk-food-sofa.html>; <https://govori.se/zanimivosti/energijske-pijace-in-ucenje-dolgo-v-noc-pripravite-si-raje-kavo-ali-crni-caj/> [30.10.2018].
- [8] Urejena pisalna miza. Dostopno <https://canfm.org/otroci/izbor-mize-za-studenta-75-sodobnih-modelov-za/> [30.10.2018].
- [9] Neurejena pisalna miza. Dostopno <https://www.finance.si/122840?cookietime=1541710247> [30.10.2018].
- [10] The 7 Wastes. Dostopno <http://leanmanufacturingtools.org/77/the-seven-wastes-7-mudas/> [30.10.2018].
- [11] Prenajedanje. Dostopno <http://druzina.ena.com/zdravje/kaj-je-kompulzivno-prenajedanje.html> [30.10.2018].
- [12] Neurejen učni prostor. Dostopno <http://www.applestory.biz/untidy.html> [30.10.2018].
- [13] Količina sladkorja v pijačah. Dostopno <https://www.rtvsl.si/evropska-unija/ali-bodo-zivila-oznacena-s-semaforjem-glede-vsebnosti-sladkorja-mascob-in-soli/>[30.10.2018].



- [14] Posledice digitalizacije. Dostopno <https://www.delo.si/novice/slovenija/vse-vec-pescev-med-hojo-gleda-v-svoj-mobilnik-90639.html>[30.10.2018].
- [15] 5 X WHY. Dostopno <https://bureautromp.nl/root-cause-analysis/5-why-methodology-concept/> [31.10.2018].
- [16] Back to school... Dostopno [https://www.123rf.com/photo\\_66863014\\_back-to-school-books-apple-and-colored-marker-pens-on-green-background.html](https://www.123rf.com/photo_66863014_back-to-school-books-apple-and-colored-marker-pens-on-green-background.html) [31.10.2018].
- [17] Prehranska piramida. Dostopno <http://www.nijz.si/sl/publikacije/z-zdravo-prehrano-in-gibanjem-dozdravja> [31.10.2018].
- [18] Pomen telesne aktivnosti. Dostopno <https://www.24ur.com/novice/slovenija/vzgajamo-generacije-kronicno-bolnih-ljudi-zato-je-zadnji-cas-da-nekaj-spremenimo.html> [31.10.2018].
- [19] Pomembnost spanja. Dostopno <http://www.epsihologija.si/novica/pomanjkanje-spanja-pri-mladostnikih-povezano-s-slabim-prehranjevanjem-in-debelostjo> [8.11.2018].
- [20] Učenje mladostnikov. Dostopno <https://www.schoolnews.co.nz/2017/08/moe-seeks-teenagers-take-on-education-issues/>[31.10.2018].
- [21] Urejen učni prostor. Dostopno <https://www.alples.si/sl/furniture/pisalne-in-racunalniske-mize/> [31.10.2018].

## **GIBANJE KOT VZGOJNI ELEMENT PRI VZPOSTAVLJANJU MEDGENERACIJSKIH VEZI IN OBLIKOVANJU SAMOPODOBE PREDŠOLSKEGA OTROKA IN STAROSTNIKA**

### **POVZETEK**

V prispevku bom predstavila gibanje kot vzgojni element medgeneracijskega povezovanja med predšolskim otrokom in starostnikom na izvedbenem delu kurikulumu. Dotaknila se bom oblikovanja pozitivne samopodobe pri predšolskem otroku in vzporedno ohranjanja pozitivne samopodobe starostnika s pomočjo gibanja, ki bo hkrati tudi vzgojni element za vzpostavljanje socialnih in emocionalnih vezi med generacijami v sodobni družbi. Prezentirala bom dileme in razmišljanja, ki so nas preko pozitivnega strokovnega diskurza vodila, da smo ravno gibanje uporabili kot vzgojni element za povezovanje in sodelovanje dveh tako različnih in hkrati podobnih si skupin človeške družbe. V nadaljevanju bom opredelila tudi pomen aktivnega sodelovanja starih staršev pri vzgoji in igri v predšolskem obdobju otrok, ko se izoblikuje osnovna naravnost človeka do sočloveka.

**KLJUČNE BESEDE:** gibanje, sodelovanje s starimi starši, starostnik, predšolski otrok, samopodoba

## **MOVEMENT AS EDUCATIONAL FEATURE FOR ESTABLISHING INTERGENERATIONAL RELATIONS AND CREATING GOOD SELF- IMAGE OF A PRESCHOOL CHILD AND AN ELDERLY PERSON**

### **ABSTRACT**

This article presents movement as an educational feature for establishing intergenerational relations between preschool child and elderly person within the implemented kindergarten curriculum. It focuses on building positive self-esteem in preschool children and simultaneously holding positive self-esteem in elderly person with the help of movement, which is also an educational feature for creating social and emotional relations among generations in modern society. This paper deals with dilemmas and reflections that led us with a positive discourse to the decision to use movement as an educational feature for linking and gathering two very different, yet similar groups of human society. Further, the article defines the importance of active participation of grandparents in education and play with preschool child as the basic attitude toward another person develops at preschool stage.

**KEY WORDS:** movement, collaboration with grandparents and elderly persons, preschool child, self-esteem

## 1 UVOD

Vzgoja predšolskega otroka je odgovorna in zahtevna naloga. Odrasli, ki sodelujejo pri vzgojnem procesu, pa v otrokovem svetu zavzemajo pomembno mesto, saj so jim vzgled tako v načinu komunikacije, kot čustveni in socialni interakciji.

Socializacija otroka se torej prične v družini, ki ostaja med prvimi in najpomembnejšimi dejavniki za njegovo delovanje v odrasli dobi, sledi socializacija s prijatelji, socializacija v šolskem sistemu in na delovnem področju. Tako (Kompore, A., et al., 2001) navaja tri faze socializacije: primarno, ki poteka v družini; sekundarno, ki poteka v izobraževalnem procesu in terciarno, ki se nanaša na širše družbeno okolje.

Kot sem že omenila je najvplivnejša usmerjevalka in oblikovalka socializacije družina, neodvisno od tega, kdo jo sestavlja. Zgodnji socialni odnosi, zlasti v družini, so bistvenega pomena za osebnostni razvoj otroka (Kompore, A., et al., 2001). Oblika družine, njena vloga in vloga otroka ter odraslih v njej, pa se je skozi zgodovino spreminjala.

Če pogledamo na družino skozi historično paradigmo ugotovimo, da je današnji pojem družine nastal šele z moderno družbo. V preteklosti ne zasledimo, da bi se otroštvo izkazovalo kot harmonična simbioza med otroki in starši temveč bolj kot travmatična doživetja, ki so jih zaznamovala kaznovanja in zastraševanja (Devjak, T., Berčnik, S., 2018). Samopodoba otrok v družinah, ki so jih zaznamovali takšni travmatični vzgojni elementi, je bila seveda pod vplivom okolja vse prej kot dobra ter pozitivno naravnana in seveda ni mogla biti osnova za vzgojo srečnega, samozavestnega, socialno pozitivno naravnane ter odgovornega odraslega.

Skozi zgodovino lahko govorimo o treh pojmovanjih družine: tradicionalna, moderna in sodobna družina (Devjak, T., Berčnik, S., 2018). Na tem mestu se ne bi spuščala v zgodovinske vzroke, ki so pogojevali nastanek posamezne vrste družine in v njihove značilnosti, temveč bi se osredotočila na delovanje sodobne družine z vidika vloge otroka in starostnika v njej.

Obe vlogi sta se skozi čas spreminjali, transformacija pa je potekala vzporedno s spremembami v družbi po industrijski revoluciji. Vlogo odraslih pri izobraževanju otrok so postopoma prevzemale vzgojno izobraževalne institucije, starši in predvsem stari starši pa so v družini začeli izgubljati svojo pomembno vlogo neposrednega izobraževalca iz prakse, iz življenja za življenje. Sodobna družina v svoji pojavnosti običajno združuje dve generaciji in sicer starše in otroke. Stari starši izgubljajo vlogo v sodobni družini oziroma so iz nje vedno pogosteje izključeni in zapostavljeni, otroci pa v nastali situaciji izgubljajo pomemben socialni in emocionalni stik z njimi, kar vsekakor ne pripomore k razvoju njihove vsestransko pozitivno naravnane osebnosti in empatije do starostnikov. Na tej točki se lahko vprašamo, kako lahko vzgojno izobraževalna institucija pripomore k zapolnitvi medgeneracijske vrzeli, ki nastaja med otroci in starostniki v sodobni družini.

Če vzamemo pod drobnogled pogoje za razvoj pozitivno in vsestransko naravnane osebnosti otroka in njegove samopodobe ter ohranjanje pozitivno naravnane osebnosti in samopodobe starostnika, lahko pod skupni imenovalac postavimo gibanje, ki je v obeh obdobjih bistvenega

pomena za ohranjanje fizičnega in psihičnega zdravja oziroma za vsestranski razvoj otroka kakor tudi starostnika.

## **A) GIBANJE OTROKA IN VPLIV NA NJEGOVO SAMOPODOBO**

V Kurikulumu za vrtce je gibanje eno izmed področij dejavnosti otroka v predšolskem obdobju. Gibanje in igra sta opredeljeni kot primarni potrebi otroka. Z gibanjem telesa je pogojeno zaznavanje okolice, prostora, časa in samega sebe. Z gibanjem otroci razvijajo poleg konceptualnih shem tudi intelektualne sposobnosti ter ugodno vplivajo na socialen in emocionalen razvoj. Odrasli so tisti, ki morajo poskrbeti, da bo otrok gibanje doživljal kot pozitivno izkušnjo, ki mu prinaša veselje in zadovoljstvo ter si bo lahko na tak način ustvaril in doživljal svojo pozitivno samopodobo (Bahovec, E. in Cvetko, I., 1999).

Obvladovanje osnovnih čutno-gibalnih spretnosti kot so: zavedanje okolja, zavedanje svojega telesa, gibanje v prostoru in ravnanje s predmeti, je otrokov prvi korak k neodvisnosti, k sposobnosti obvladati zunanji svet in se prilagoditi zahtevam okolja (Frostig, M., 1989).

Oprelitev samopodobe (Kompore, A., et al., 2001) navaja kot pomemben del naše osebnosti, ki jo sestavlja vse to, kar si mislimo o sebi, vse misli in občutki, ki jih imamo s svojim jazom. Kadar govorimo o osebnosti, pa imamo v mislih značilnosti človekovega vedenja ter njegovih prepričanj in občutkov, na osnovi katerih se ljudje med seboj razlikujemo.

## **B) GIBANJE STAROSTNIKA IN VPLIV NA NJEGOVO SAMOPODOBO**

Z višanjem starostne meje preživetja v sodobni družbi so starostniki pomemben del populacije, ki potrebuje iz takšnih ali drugačnih vzrokov, povezanih s starostjo, zdravniško nego ali domačo oskrbo. Na žalost vse preveč starostnikov ni telesno in mentalno aktivnih ter ne skrbijo za preventivne ukrepe s katerimi bi si lahko olajšali marsikatero telesno ali psihično težavo.

Kristančič Azra (2005) je spretno opisala doživljanja samopodobe starostnikov in mitov, ki se nanašajo na njihovo populacijo. Poudarila je, da se bolezni in telesne bolečine zaradi katerih težje sprejemamo svoje telo, pojavljajo v vseh obdobjih človekovega življenja. Bistvo je, da telo sprejmemo takšno kot je. Graditev samopodobe je proces, ki traja vse življenje in od vsakega posameznika je odvisno, ali bo izbral boj proti resnici o svojem telesu in se podcenjeval ali pa bo sprejel svoje telo in iz njega potegnil največ, kar je v danih okoliščinah mogoče.

Tudi Penca (1991) v svojem prevodu navaja, da telesne spremembe, ki spremljajo staranje, človeka potrejo, saj pešajo mišice in kosti, sklepi otrdijo, močno se zadihamo. Ugotavlja možnost, da mnogo teh sprememb lahko pripišemo nedejavnosti, v katero zabredejo starejši ljudje in ne le staranju. Nasprotno pa lahko tudi starejši ljudje z redno vadbo zbujejo mladostni videz in se počutijo mlajše, kot kažejo njihova leta.

Če povzamem dejstva ugotovim, da je v starosti gibanje izrednega pomena za ohranitev zdravja in vzdrževanje fizične sposobnosti s čimer se hkrati ohranja in vzdržuje pozitivna samopodoba, ki daje starostniku dodatno energijo in voljo do življenja in vključevanje v širšo družbo.

## **2 MEDGENERACIJSKO POVEZOVANJE Z GIBALNIMI DEJAVNOSTMI**

Pri načrtovanju dejavnosti ob zaključku šolskega leta v vrtcu smo se v izvedbenem delu kurikulumu odločili za medgeneracijsko povezovanje predšolskih otrok s starimi starši in sicer na področju gibalnih dejavnosti. Sama dejavnost je bila načrtovana preko našega projektne delo z lutko, ki je bila protagonist našega celoletnega načrtovanja. V izvedbeni del smo tokrat intenzivno vključili stare starše, saj smo po temeljitih strokovnih razmišljanjih in pozitivnih diskurzih ugotovili, da je tako za otroka kot za starostnika pomembno medgeneracijsko povezovanje iz socialnega ter emocionalnega vidika. Ker stari starši večinoma niso aktivno vključeni v družinsko življenje, saj so razširjene družine v današnjem času že prava redkost, smo v načrtovani dejavnosti videli priložnost za poglobitev socialnih in emocionalnih vezi dveh tako različnih in hkrati podobnih si skupin človeške družbe.

Za obe generaciji je gibanje izrednega pomena in hkrati močan izziv za sodelovanje, razumevanje in pomoč drug drugemu. Razmišljanja in dileme pri sami organizaciji in izvedbi pa je bil izziv tudi za strokoven kader. Gibalne dejavnosti oziroma posamezne športne aktivnosti smo morali načrtovati in izvesti z upoštevanjem razvojnih stopenj otrok in morebitne omejitve gibalnih sposobnosti starostnikov. Poiskati je bilo potrebno tudi rešitve za tiste otroke, katerih stari starši so lokacijsko preveč oddaljeni, jih morda nimajo več, so gibalno kakorkoli težje omejeni ali celo na invalidskih vozičkih. Na strokovnih aktivih smo se odločili, da v navedenih primerih otroke in stare starše spremljajo starši ali drugi pomembni odrasli, ki vstopajo v otrokov socialni in emocionalni svet.

Gibalne dejavnosti so bile organizirane s strani posameznih oddelkov po samostojnih postajah, ki so bile vsebinsko povezane v celoto. Izhajali smo iz predpostavke, da pri posamezni nalogi v čim večji meri vključimo udeležence obeh generacij v sodelovalno gibalno igro, ki bo nudila dovolj možnosti za razvijanje gibalnih vzorcev, raznolikost in uspešno izvedbo hkrati pa ponujala igrivost, izzivala radovednost in veselje do izvedbe. Igre smo v skladu s celoletnim projektnim delom z lutko in ciljno populacijo delno tematsko izbirali iz preteklosti in jih v določenih primerih posodobili zlasti z vidika materialov. Tako smo starostnikom omogočili časovni premik v njihova otroška leta ter jim omogočili izkušnjo iz sedanjosti, otrokom pa ponudili možnost spoznavanja novih oblik gibalnih sodelovalnih iger, ki so se izvajale v preteklosti in krajšale čas ter nudile osnovo za usvajanje gibalnih konceptov njihovim starim staršem.

Za primer navajam nabor nekaterih izvedenih dejavnosti: vožnja s samokolnico med kopicami sena, boksanje v žakljevinate vreče napolnjene s slamo, tek med vrečami, hoja v paru pri čemer otrok stoji na čevljih odraslega, ki ga drži za roke; prenašanje balonov z držanjem med hrbtoma, vodenje gume v ciljni prostor, metanje vodnih balonov v cilj, prenašanje vode s stiskanjem

gobice v vedro, hoja v paru z zavezanimi notranjimi nogami, streljanje s fračo, pretakanje vode v plastenko, podajanje balona... .

Udeleženci na potovanju skozi gibalni poligon, so svoj izbor aktivnosti prostovoljno izbirali glede na medsebojni dogovor pri čemer so morali upoštevati želje in zmožnosti svojega partnerja v igri. Časovne omejitve na posameznih postajah ni bilo, kar je dejansko omogočalo popolno svobodo izbire gibalne dejavnosti kakor tudi trajanja telesne aktivnosti. Gibalna sposobnost posameznika tako ni bila ovira za njegovo uspešno izvedeno nalogo, saj jo je vsak lahko izvajal na način, ki ga je pripeljal do uspešnega zaključka, kar je pomemben element za krepitev pozitivne samopodobe vsakega posameznika.

Kot aktivni opazovalec dogajanja na tem medgeneracijskem povezovanju skozi gibanje in v pogovoru s starostniki kakor tudi z otroki, sem vnovič prišla do spoznanja, kako pomembni so odnosi med starimi starši in vnuki, kako pomembna je njihova povezanost in medsebojna ljubezen, ki je v povezavi z gibanjem osnova za telesno in duševno zdravje obeh generacij.

### **3 SKLEP**

Gibanje je lahko vzgojni element pri vzpostavljanju medgeneracijskih vezi in odnosov znotraj družine ter njihovo aktivno povezovanje in sodelovanje. Aktivno sodelovanje starih staršev pri vzgoji in igri predšolskih otrok pripomore k večji empatičnosti otroka do starostnikov in kasnejšega odnosa do njih, saj se ravno v predšolskem obdobju izoblikuje osnovna naravnost človeka do sočloveka. Izoliranost starostnikov iz primarne družine pomeni tako za otroka kot za starostnika primanjkljaj iz socialnega in emocionalnega vidika. Zavedati se moramo, da vsak posameznik lahko v družinsko in družbeno skupnost doprinese zadovoljstvo in harmonijo, če upošteva razvojno stopnjo sočloveka, če je sposoben zaznati in upoštevati njegove želje in sposobnosti ter s tem ustvariti prijetno psihično in fizično okolje.

### **4 LITERATURA IN VIRI**

- [1] Bahovec, E. in Cvetko, I. (1999). *Kurikulum za vrtce: predšolska vzgoja v vrtcih*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport.
- [2] Devjak, T. in Berčnik, S. (2018). *Vzgoja predšolskega otroka*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta Univerze v Ljubljani.
- [3] Frostig, M. (1989). *Gibalna vzgoja*. Ljubljana: Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše v Ljubljani.
- [4] Kompare, A., et al., (2001). *Psihologija*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
- [5] Kristančič, A. (2005). *Nova podoba staranja – siva revolucija*. Ljubljana: AA Inserco, svetovalna družba.
- [6] Penca, J. (1991). *Hoja za zdravje in moč*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.

## GIBANJE IN UČENJE V ŠOLI V NARAVI V 3. RAZREDU

### POVZETEK

V današnjem času ima gibanje pri otrocih pomembno vlogo pri učenju in oblikovanju celostnega razvoja posameznika. Z vključevanjem gibanja v sam pouk in z organiziranjem različnih vzgojno-izobraževalnih dejavnosti, ki v ospredje postavljajo gibanje in učenje v naravi, pripomoremo k skladnemu razvoju posameznika. Ena izmed takšnih dejavnosti je tudi šola v naravi, ki je posebna oblika vzgojno-izobraževalnega dela, saj vključuje v svoj program veliko gibanja in učenja v naravnem okolju. V prispevku bom opisala primer priprave in izvedbe plavalne šole v naravi, ki smo jo organizirali na naši šoli v 3. razredu v okviru Centra šolskih in obšolskih dejavnosti Burja. Predstavljen je tudi program šole v naravi s poudarkom na učenju plavanja ter razporeditvijo različnih vsebin in dejavnosti, kjer se medsebojno prepletata gibanje in učenje. Izkazalo se je, da šola v naravi nudi učencem veliko novih doživetij, znanj in spoznanj. Pripomore k trajnosti in kakovosti znanja, spodbuja socialne veščine ter navaja učence na samostojnost in odgovornost. Učenje in gibanje v naravi motivira tako učence kot učitelje, krepi medosebne odnose in spodbuja zdrav način življenja.

**KLJUČNE BESEDE:** gibanje, učenje, šola v naravi, priprava, program

## EXERCISE AND LEARNING IN A NATURE SCHOOL IN THE 3rd GRADE

### ABSTRACT

In today's time, exercise of children plays an important role in learning and shaping the overall development of an individual. By integrating exercise into the classroom itself and organization of various educational activities, which place exercise and learning to the fore, we contribute to the harmonious development of the individual. One of these activities is also a nature school, which is a special form of educational work, since it includes a lot of exercise and learning in the natural environment. In the article, I will describe the example of preparing and conducting a nature swimming school, organized at our school in the 3rd grade within the framework of the Centre for School and Secondary School Activities Burja. A program of the nature school is presented with an emphasis on learning about swimming and the distribution of different contents and activities, where exercise and learning intertwine. It turned out that the nature school offers students a lot of new experiences, knowledge and insights. It helps to develop sustainability and quality of knowledge, promotes social skills, and teaches students autonomy and responsibility. Learning and exercise in nature motivates both learners and teachers, strengthens interpersonal relationships and promotes a healthy lifestyle.

**KEY WORDS:** exercise, learning, nature school, preparation, program

## 1 UVOD

Gibanje in spodbujanje gibanja pri otrocih ima v današnjem času pomembno vlogo pri oblikovanju celostnega razvoja posameznika. Vzgojno-izobraževalni zavodi imajo pomembno nalogo na področju spodbujanja zdravega načina življenja in skrbijo, da je v času pouka učencem omogočeno dovolj gibanja oziroma gibalnih dejavnosti, saj vodijo k dobremu počutju in zdravju otrok ter imajo pomembno vlogo tudi pri učenju in pomnjenju. Z vključevanjem gibanja v sam pouk in z organiziranjem dodatnih vzgojno-izobraževalnih dejavnosti s sodobnimi metodami in oblikami dela, ki v ospredje postavljajo gibanje in učenje v naravi, pripomoremo k skladnemu razvoju posameznika. Ena izmed takšnih dejavnosti je tudi šola v naravi, ki je posebna oblika vzgojno-izobraževalnega dela, saj vključuje v svoj program veliko gibanja in učenja v naravnem okolju.

**Šola v naravi** je posebna oblika vzgojno-izobraževalnega dela, ki poteka strnjeno tri ali več dni izven prostora šole. Zakon o osnovni šoli šteje šolo v naravi k razširjenemu programu in je organizacija le-te za šolo obvezna, v času obveznega izobraževanja je dolžna organizirati vsaj dve. »Bistvo šole v naravi je, da razred odide za nekaj časa v naravno okolje, kjer se v posebnih okoliščinah in po posebnem vzgojno-izobraževalnem programu nadaljuje pedagoško delo. Gre za strnjen večdnevni vzgojno-izobraževalni proces, ki se z različnimi vsebinami vključuje v celostno oblikovanje otrokove osebnosti.« (Kristan, 2010, str. 202).

Pri načrtovanju in organiziranju šole v naravi je potrebno v okviru šolske zakonodaje posebej upoštevati Pravilnik o normativih in standardih, Pravilnik o financiranju šole v naravi in Pravilnik o šolskem koledarju za osnovno šolo. Šola ob soglasju staršev zagotovi pogoje za šolo v naravi in jo organizira. V svojem letnem delovnem načrtu opredeli vsebino, izvedbo in financiranje posamezne šole v naravi. Šola oblikuje izvedbeni program, pri čemer upošteva načela in cilje programa šole v naravi ter okoliščine in materialne možnosti učencev.

Koncept šole v naravi (2001) navaja vzgojno - izobraževalne **cilje šole v naravi**:

- a. Povečuje trajnost in kakovost znanja.
- b. Spodbuja sposobnost za opazovanje naravnega in družbenega okolja.
- c. Spodbuja socialne in komunikacijske spretnosti in veščine.
- d. Spodbuja sposobnost za spoštovanje sebe in drugih oseb ter vzpostavljanje medosebnih odnosov.
- e. Spodbuja pozitiven odnos do zdravega načina življenja ter vceplja odgovornost za lastno varnost in zdravje.
- f. Razvija sposobnost ustvarjalnega in kritičnega mišljenja in presojanja.
- g. Skrbi in spodbuja skladen telesni in duševni razvoj posameznika.
- h. Zagotovi plavalno pismenost osnovnošolca.
- i. Razvija odgovoren odnos do okolja in spodbuja vseživljenjsko učenje.

Program šole v naravi sestavljajo različni vsebinski sklopi. Razmerje med posameznimi sklopi je odvisno predvsem od tega, za kakšno vrsto šole v naravi gre. Ločimo poletno, zimsko, planinsko, naravoslovno, raziskovalno, športno in še kakšno šolo v naravi. (Kristan, 1998)



## 2 GIBANJE IN UČENJE V PLAVALNI ŠOLI V NARAVI V 3. RAZREDU

Na Osnovni šoli Kajetana Koviča Radenci se trudimo spodbujati in vključevati gibanje v sam pouk in ponuditi učencem dodatne dejavnosti, kjer se medsebojno prepletata učenje in gibanje. V letošnjem šolskem letu je šola organizirala v tretjem razredu plavalno šolo v naravi, ki je potekala strnjeno pet dni izven domačega kraja, na Primorskem. Izvedli smo jo prvi teden v mesecu septembru (od 3. do 7. 9. 2018), in sicer v okviru Centra šolskih in obšolskih dejavnosti (CŠOD) Burja, kjer so se prepletale zanimive aktivnosti v naravi. Učenci so opravili tečaj plavanja in sodelovali v drugih športnih, družboslovnih, naravoslovnih in ustvarjalnih dejavnostih.

### 2.1 ORGANIZACIJSKA IN VSEBINSKA PRIPRAVA PLAVALNE ŠOLE V NARAVI

**Organizacijska priprava** zajema načrtovanje časa in kraja izvajanja šole v naravi ter obveščanje staršev. Šola je v letnem delovnem načrtu na podlagi učnega načrta načrtovala izvedbo šole v naravi. Ko smo se z letnim delovnim načrtom odločili za plavalno (poletno) šolo v naravi in je le-ta bil potrjen s strani sveta šole, so se začele prave priprave, ki so zahtevale veliko truda in odgovornosti. Pri organiziranju in načrtovanju šole v naravi, je šola upoštevala soglasja staršev in šolsko zakonodajo, še posebej Pravilnik o normativih in standardih za osnovno šolo, Pravilnik o šolskem koledarju za osnovno šolo in Pravilnik o financiranju šole v naravi.

Učiteljice (razredničarke) smo imele pri organiziranju in načrtovanju šole v naravi pomembno vlogo in nalogo. Na roditeljskem sestanku ob koncu 2. razreda smo starše seznanili o namenu šole v naravi, času in kraju izvajanja, vsebini poletne šole v naravi ter ceni. Natančno smo predstavili program šole v naravi s cilji ter vsebinskim in časovnim potekom dela. Vsebine so bile povezane tudi s stroški prevoza in vstopninami za ogled, zato smo staršem predstavili tudi stroškovnik. Predstavili smo jim dopoldanske in popoldanske dejavnosti s poudarkom na plavanju, potrebne pripomočke oziroma opremo, varnostni načrt ter vse ostale potrebne informacije. Potrebni so bili tudi individualni pogovori s starši (zdravstvene in druge posebnosti otrok).

Poleg organizacijske priprave, je zelo pomembna tudi **vsebinska priprava** za šolo v naravi, ki zajema program in izvedbeni načrt. V njej smo načrtovali, katere vsebine in cilje bomo uresničevali, obseg ur namenjenih realizaciji tematskih sklopov, število pedagoških ur, ki so namenjene učnemu in sprostitutvenemu delu, prehrani, skrbi za osebno higieno, počitku ter spanju.

Naša šola je izvedla plavalno šolo v naravi v okviru CŠOD, zato smo pri pripravi in izpeljavi programa učiteljice aktivno sodelovale z učitelji CŠOD. Izbrane vsebine so bile osnova za pripravo programa Plavalne šole v naravi in urnika. V program so bile zajete dejavnosti, cilji in vsebine, vezane na izvedbo v obliki dni dejavnosti, s poudarkom na plavanju in medpredmetnem povezovanju učnih vsebin. Učne vsebine so nadgrajevale vsebine iz učnega načrta in so se navezovale na družbeni in naravni prostor okolja, v katerem je potekala naša šola v naravi. Učiteljice smo načrtovale tudi vzgojno-izobraževalne vsebine, ki smo jih izvedle samostojno za naše učence ter večerne dejavnosti.

Pri izvedbenem načrtu šole v naravi je bilo potrebno zaradi zagotavljanja varnosti upoštevati tudi normative in standarde za izvajanje programa. V šoli v naravi sva učence naše šole (28

učencev) spremljali razredničarki 3. a in 3. b razreda, kar je ustrezalo normativu. ČŠOD Burja nam je zagotovil dva učitelja plavanja, šola pa je najela dodatno še enega učitelja plavanja iz plavalnega kluba v Kopru. Tako smo zadostili normativu za oblikovanje skupin pri plavanju, to je 8 učencev neplavalcev oziroma 12 učencev plavalcev.

## **2.2 PROGRAM IN IZVEDBA ŠOLE V NARAVI**

Temeljni cilji plavalne šole v naravi so bili: zagotoviti plavalno pismenost učencev, spodbujati zdrav način življenja ter sposobnost za opazovanja naravnega in družbenega okolja, razvijati socialne in komunikacijske spretnosti ter vzpostavljati dobre medsebojne odnose. Naš program plavalne šole v naravi je v večji meri zajemal plavanje. Učenje plavanja smo dopolnjevali z naravoslovnimi, družboslovnimi in s športnimi vsebinami. Izbrane vsebine smo izvedli skupaj učitelji ČŠOD in učitelji šole. Program s temi različnimi vsebinami je potekal po urniku od ponedeljka do petka.

Pri delu so prevladovale sodobne oblike in metode dela, kot so skupinsko delo in delo v dvojicah, sodelovalno učenje, izkustveno učenje, doživljanje, praktično delo, terensko delo, demonstracija, opazovanje, primerjanje, vadba in razgovor. Program je uresničeval cilje različnih predmetnih področij: športa, naravoslovja in družboslovja (spoznavanje okolja), slovenščine ter likovne umetnosti z različni vsebinami.

### **2.2.1 ŠPORT: PLAVANJE: 20-URNI PLAVALNI TEČAJ, ELEMENTARNE IN ŠTAFETNE IGRE**

Cilji za učenca:

- seznaniti se z osnovnimi načeli varnosti v bazenu,
- utrjuje osnovne higienske navade v bazenu in ob njem,
- nauči se osnove ene izmed tehnik plavanja in osvoji zlatega morskega konjička,
- razvija orientacijo v omejenem prostoru,
- navaja se na strpno in prijateljsko vedenje v skupini,
- razvija temeljne gibalne sposobnosti; privzgoji odnos do športne opreme,
- nauči se ravnati z različnimi športnimi pripomočki,
- spozna in upošteva športna pravila in razvija pozitivne vzorce športnega obnašanja.

Poleg učenja plavanja, ki je bila osrednja športna dejavnost v naši šoli v naravi, so se učenci udeleževali tudi v drugih športih in gibalnih dejavnostih. Naš obvezni 20-urni tečaj plavanja se je izvajal v notranjem bazenu. Plavanje in plavalne dejavnosti so v bazenu potekale od ponedeljka popoldan do petka dopoldan. Tako je bil vsak učenec v bazenu 2,5 ure dopoldan in prav toliko tudi popoldan. Učenci so bili po uvodnem preverjanju znanja plavanja razdeljeni v tri plavalne skupine in dodeljeni trem učiteljem plavanja (dva iz ČŠOD Burja in en vaditelj iz plavalnega kluba). Z učenci začetniki sva nekaj ur plavalnih dejavnosti sva izvedli tudi sami z učiteljico iz naše šole. Znanje plavanja otrok, ki so se udeležili šole v naravi, je bilo različno. Program učenja plavanja je bil organiziran tako, da so napredovali tako začetniki kot boljši plavalci in so prejeli tudi plavalna priznanja. Večina (16 učencev) je usvojila bronastega delfina,

s čimer so postali pravi plavalci. Pet učencev je prejelo delfinčka, štirje zlatega konjička, en srebrnega in dva bronastega konjička. Razveseljivo je tudi dejstvo, da so vsi učenci zaključili tečaj plavanja zdravi in brez poškodb.

## 2.2.2 DRUŽBOSLOVNO IN NARAVOSLOVNO PODROČJE - SPOZNAVANJE OKOLJA

Te učne vsebine so potekale vzporedno s plavanjem. V programu so se izvedle različne vsebine v trajanju 2,5 ure. Naslovi vsebin so bili: Značilnosti primorske pokrajine, Morsko okolje, Soline in solinarstvo, Piran – mesto spomenik, Morski akvarij Piran, Ogled muzeja - Svet školjk, Zdravilne rastline, dišavnice in začimbe.

V okviru teh vsebin, je učenec uresničeval cilje:

- spozna bližnjo okolico doma in širi spoznanja o drugačnih pokrajinah,
- si ogleda morski muzej in muzej školjk,
- razlikuje in opiše živa bitja in okolja, v katerih živijo,
- spozna, kako so živa bitja povezana med seboj in z neživo naravo,
- spozna vrste naselij, pozna različne objekte ter njihovo vlogo v prometu in okolju,
- ve, da so za življenje ljudi v določenem kraju potrebne nekatere ustanove,
- razlikuje in opiše živa bitja in okolja, v katerih živijo,
- spozna, kako so živa bitja povezana med seboj in z neživo naravo,
- spozna naravo in sebe in ve, kako ljudje uporabljajo svoja čutila,
- pozna pomen dediščine,
- razvija samozavest in zaupanje vase.

Naravoslovne in družboslovne vsebine so bile vezane na učni načrt predmetnika devetletne osnovne šole, na kraj in čas bivanja v šoli v naravi. Dejavnosti so bile večina organizirane v naravi, ki za čas bivanja v šoli v naravi predstavlja najboljšo učilnico. Vsebine pri predmetu spoznavanje okolja so bile vezane predvsem na spoznavanje kraja kjer se je izvajala šola v naravi (okolica doma Burja, Seča) in značilnosti primorske pokrajine. Učencem je ostala v lepem spominu ekskurzija z ladjo Solinarko do Pirana in ogled mesta z znamenitostmi (Tartinijev trg). Z ogledom Morskega muzeja (slika 1) in muzeja školjk »Svet školjk« so se naučili veliko novega o povezanosti živih bitij med seboj in z neživo naravo. (slika 2)



Slika 1: Ogledali smo si Morski muzej v Piranu.



Slika 2: Ogled zanimivega muzeja školjk.

V lepem sončnem vremenu smo po skupinah raziskovali morsko okolje, odkrivali in opazovali školjke ter ostala živa bitja v morju in ob njem. (slika 3) Skupaj z učiteljico iz doma Burja smo izvedli vajo, pri kateri smo preizkušali naša čutila. V bližini morske obale smo vsakemu učencu posebej zavezali oči s trakom in nato vodili kolono »slepih« otrok po senzorni poti do morja, kjer so se morali zanesti na svoja druga čutila. Učenci so poslušali zvoke v naravi, tipali predmete na poti in skušali opisati svoja občutenja. (slika 4) Na vajo so se učenci odzvali z zanimanjem, vendar so bili kljub temu sprva nekoliko zadržani in malo negotovi, saj niso vedeli, kaj jih čaka.



**Slika 3:** Učenci raziskujejo morsko obalo.



**Slika 4:** Zaznavanje narave z zavezanimi očmi.

Poučna je bila predstavitev Krajinskega parka Sečoveljske soline, ob kateri so se učenci naučili, kako pridelujejo sol na solnih poljih. Z okušanjem smo primerjali slovensko (Sečoveljsko) in afriško sol. Zadnji dan bivanja pa smo se po plavanju preizkusili tudi v spoznavanju zdravilnih rastlin in dišavnic ter si zašili dišavno vrečko, napolnjeno s sivko in z rožmarinom.

### **2.2.3 SLOVENŠČINA, LIKOVNA UMETNOST**

Učiteljici naše šole sva pripravili in izvedli za naše učence tudi tri svoje vsebine in učne dejavnosti (trikrat po 2,5 pedagoških ur). Izvajane vsebine so bile: Izdelava in pisanje razglednice, Pisanje dnevnika šole v naravi, Likovno in literarno ustvarjanje

#### **Cilji**

Učenec:

- iz papirja izdelava razglednico in jo zna pravilno izpolniti,
- tvori krajše besedilo v obliki dnevnika,
- razvija bralno pismenost in domišljijo,
- bere, posluša in doživlja pravljico,
- zaznava in doživlja posamezne dogodke v književnem besedilu,
- razvija likovno ustvarjalnost,
- iz naravnega in drugega materiala izdelava svoj izdelek.

S področja slovenščine sva vključili vsebine, kot so pisanje razglednice, pisanje dnevnika šole v naravi, branje pravljic in ustvarjanje pesmic z rimami o morju (slika 5). Vključili sva tudi likovne dejavnosti, kot so risanje in slikanje v različnih tehnikah in izdelovanje platnic za »morski« dnevnika (slika 6).



**Slika 5:** Učenci pišejo dnevnik šole v naravi.



**Slika 6:** Likovno ustvarjanje v morski dnevnik.

## 2.2.4 VEČERNE DEJAVNOSTI

Učitelji šole smo izvajali samostojne dejavnosti v večernem času. Naš program je vključeval dejavnosti, kot so spoznavni večer, sprehod ob morju, družabne in socializacijske igre, športne igre, pokaži, kaj znaš. Cilji dejavnosti so bili:

- učenec razvija socialne in komunikacijske spretnosti in veščine,
- razvija sposobnost za spoštovanje sebe in drugih oseb,
- razvija temeljne gibalne sposobnosti, samozavest in zaupanje vase,
- zadovoljuje potrebo po gibanju in igri,
- razvija dobre medsebojne odnose in vztrajnost.

Kljub zgoščenim učnim obveznostim je ostalo tudi nekaj prostega časa za družabno življenje in športne aktivnosti. Ker smo v Domu Burja sočasno bivali s tretješolci iz OŠ Brinje Grosuplje, smo organizirali družabni in spoznavni večer ter se družili ob različnih družabnih in športnih igrah. Večerne dejavnosti smo preživeli tudi z igranjem igre med dvema ognjema in zanimivo igro »dodgeball« (slika 7).



**Slika 7:** Večerno druženje in igre z žogo.

»Dodgeball« je igra z žogami, ki je zelo podobna igri Med dvema ognjema, le da je veliko bolj aktivna in zanimiva. Cilj igre je izločiti vse igralce nasprotnega moštva. Bistvo je, da zadeneš nasprotnika, ki je nato izločen, pri čemer se lahko ta vrne na igrišče, ko njegov soigralec ulovi žogo. Vsaka ekipa ima šest rezerv. Zmaga tista, ki izloči vse igralce na nasprotni strani; če pa je čas tisti, ki oznani konec igre, pa slavi tista ekipa, katera ima na igrišču več igralcev.

**Okvirni program** s časovno razporeditvijo :

7:00	Bujenje, urejanje in pospravljanje sob
8:00	Zajtrk
8:30	DOPOLDANSKI POUK: delo v skupinah (plavanje, spoznavanje okolja)
10:20	Malica, menjava skupin
10:40	DOPOLDANSKI POUK (spoznavanje okolja/naravoslovje; plavanje)
13:00	Kosilo, počitek
14:30	POPOLDANSKI POUK: delo v skupinah (plavanje, spoznavanje okolja)
16:20	Malica, menjava skupin
16:40	POPOLDANSKI POUK(spoznavanje okolja/naravoslovje, plavanje)
19:00	Večerja
20:00	VEČERNE DEJAVNOSTI
21:00	Priprave na nočni počitek
22:00	Nočni počitek

### **3 ZAKLJUČEK**

Plavalna šola v naravi, ki je bila uspešno izvedena v 3. razredu, je zahtevala veliko truda, dobre priprave in medsebojnega sodelovanja. Program je bil poučen in raznolike dejavnosti so nudile veliko medsebojnega prepletanja gibanja in učenja v naravnem okolju.

Izkazalo se je, da šola v naravi nudi učencem veliko novih spoznanj, doživetij in odprte komunikacije. Spodbuja socialne veščine, izkustveno učenje, navaja učence na samostojnost in odgovornost ter pripomore k trajnosti znanja. Učenci so na nevsiljiv način pridobili veliko kakovostnega znanja in tudi program učenja plavanja je bil organiziran tako, da so lahko napredovali vsi učenci. Učenje in gibanje v naravi motivira tako učence kot učitelje, krepi medosebne odnose in spodbuja zdrav način življenja.

#### 4 LITERATURA IN VIRI

- [1] Kristan, S. (2010). Pogledi na šport 2, Predšolski športno-vzgojni program Zlati sonček, šola v naravi, aktualni odzivi. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
- [2] Kristan, S. (1998). *Šola v naravi*. Radovljica: Didakta.
- [3] Načrt šole v naravi. Pridobljeno 11. 11. 2018 s <https://www.csod.si/stran/csod-nacrt-sole-v-naravi>
- [4] Šola v naravi. Pridobljeno 9. 11. 2018 s [http://www.mizs.gov.si/delovna\\_podrocja/direktorat\\_za\\_predsolsko\\_vzgojo\\_in\\_osnovno\\_solstvo/osnovno\\_solstvo/sola\\_v\\_naravi/](http://www.mizs.gov.si/delovna_podrocja/direktorat_za_predsolsko_vzgojo_in_osnovno_solstvo/osnovno_solstvo/sola_v_naravi/).
- [5] Šola v naravi za 9-letno osnovno šolo. Koncept. (2001). Ljubljana: Strokovni svet RS za splošno izobraževanje.
- [6] Fotografije v prispevku so last avtorice prispevka.

## ALTERNATIVNE OBLIKE POČITKA V VRTCU

### POVZETEK

Počitek v vrtcu je ena najbolj aktualnih tem tako med strokovnimi delavci kot starši in otroki. Nekateri strokovnjaki so mnenja, da naj bi popoldanski počitek otrok potreboval vse do šole, hkrati pa vemo, da so potrebe otrok po popoldanskem počitku zelo različne. Poleg tega je počitek zlasti med najstarejšimi otroki v vrtcu pogosto nepriljubljen, saj ga ti enačijo s spanjem. Prav zato je tako pomembno, da omogočimo tudi druge načine počitka, ki omogočajo, da se otroci vseeno spočijejo in umirijo, vendar to nujno ne pomeni, da morajo zaspati. Na voljo imamo veliko različnih sprostitev dejavnosti ter umirjenih aktivnosti, ki jih lahko ponudimo otrokom v času počitka in so jim všeč ter s katerimi prav tako lahko dosežemo svoj namen. Namen pa je med drugim tudi ta, da se otroci sami naučijo, kako se umiriti in si lahko sami izberejo način, ki jim najbolj ustreza. Seveda pa z različnimi sprostitev oz. umiritvenimi dejavnostmi zasledujemo tudi druge cilje. V prispevku bom predstavila različne oblike počitka, ki jih lahko nudimo otrokom vsaj zadnje oz. zadnji dve leti pred vstopom v šolo, ter se osredotočila predvsem na naš svojski pristop (v našem vrtcu) k organizaciji počitka za tiste otroke, ki spanja ne potrebujejo več (prehajanje med oddelki, projektno delo z lutko).

**KLJUČNE BESEDE:** otrok, počitek, zdravje, sprostivne dejavnosti, prehajanje, projektno delo z lutko

## ALTERNATIVE FORMS OF REST IN KINDERGARTEN

### ABSTRACT

Rest-time is one of the most topical subject among educators as well as parents and their children. Some experts believe that a child needs a nap until he/she goes to school. Yet, we know that the children's nap needs are highly individual. Moreover, the rest-time is very unpopular among the children in the second age group as they identify it as sleep. For that reason, it is very important to present other forms of rest that enable the children to be relaxed and calm and does not necessarily force them to sleep. There are several ways of relaxing activities that can be introduced to children during the rest-time and which children like. The alternative forms can also relax and calm the children and thus fulfil their purpose. Among other things, the purpose of rest-time is to teach the children how to relax on their own and they can also choose the type of rest that suits their needs. In addition to that, other objectives can be pursued by different relaxation activities. This article deals with different forms of rest that can be introduced to children in the second age group and focuses mainly on a unique approach of the Trnovo Kindergarten to organize rest-time for those children who no longer need a nap (crossing between groups, Project Work with a Puppet).

**KEY WORDS:** child, rest-time, health, relaxing activities, crossing between groups, Project Work with a Puppet



## **1 UVOD**

Spanje je nujno potrebno za preživetje vsakega posameznika. Pri majhnem otroku je potreba po spanju večja in je razdeljena na nočno in dnevno spanje. S starostjo se potreba otrok po spanju zmanjšuje in hkrati vedno bolj prenaša le na nočni del, medtem ko se dnevni zmanjšuje in postopoma ukinja. Kdaj se to zgodi in koliko spanja otrok potrebuje, je zelo odvisno od posameznega otroka, zaradi česar je potrebno poznati te otrokove potrebe in jim v največji možni meri tudi slediti. Še zlasti to velja, ko se otrok vključi v vrtec, kjer je vsem potrebno zagotoviti zanje optimalne pogoje za zdrav razvoj.

Hkrati je zelo pomembno ločiti med spanjem in počitkom. Četudi otrok več ne potrebuje dnevnega spanja, pa je nujno potreben počitek. V kakšni obliki in koliko časa naj bi potekal, pa je v praksi najbolj odvisno predvsem od iznajdljivosti strokovnih delavcev v vrtcu.

V vrtcu se pogosto pri svojem delu srečujemo s problematiko spanja, in sicer tako s strani otrok kot staršev. Starši otrok drugega starostnega obdobja imajo večkrat pomisleke glede spanja njihovega otroka v vrtcu. Razlogi, ki jih navajajo, so večinoma zelo podobni: da otrok počitka ne potrebuje več, da potem zvečer težko zaspi, da doma nikoli ne hodi spat ... Problem nastopi takrat, kadar se želje staršev in potrebe otrok razlikujejo. In tu je še zlasti pomembna vloga strokovnih delavcev, da znajo postaviti na prvo mesto potrebe otrok in to tudi ustrezno strokovno avtonomno zagovarjati.

Seveda je dinamika dela in posledično življenje v vrtcu drugačno od domačega, zaradi česar se lahko potrebe otrok po spanju in počitku razlikujejo od tistih doma. Ozavestiti je potrebno tudi, da se potreba po počitku pri otroku poveča, kadar so npr. čustveno vznemirjeni oz. doživijo več stresnih (lahko pozitivnih ali pa negativnih) dogodkov.

Spanje v vrtcu ni in za nikogar ne sme biti obvezno, vseeno pa je pomembno, da imajo vsi otroci možnost počitka. To pomeni, da se ima otrok možnost umiriti in spočiti, ne pa tudi nujno zaspati.

Na voljo imamo zelo veliko možnosti in načinov, kako organizirati počitek v skupini, da bo otrokom prijeten, bo dosegel svoj namen in otroci do njega ne bodo razvili odpora, kar se sicer lahko zgodi, zlasti pri otrocih zadnje ali pa zadnji dve leti pred vstopom v šolo. Zaradi tega organizacija počitka v vrtcu predstavlja za vsakega vzgojitelja svojevrstni izziv, še zlasti ker mora upoštevati različne potrebe posameznih otrok in počitek prilagoditi vsem, kar je v istem prostoru lahko zelo težka naloga.

Kakšne možnosti torej imamo? Kako prostorsko, časovno in vsebinsko organizirati počitek, da hkrati sledimo potrebam vseh otrok v skupini?

## **2 SPANJE IN POČITEK PREDŠOLSKEGA OTROKA**

Spanje je stanje telesnega in duševnega počitka s popolnim ali delnim zmanjšanjem zavesti. Gre za naravno telesno stanje in se pojavlja znotraj 24-urnega cikla dneva. Je čas, v katerem se telo obnavlja, utrjuje spomine in kopiči energijo. Med spanjem se ne zavedamo svoje okolice, vseeno pa v telesu potekajo številni procesi, ki so nujni za normalno delovanje človeka.

Spanje ni enakomerno; stanje mirovanja in aktivnost možganov se ponoči spreminja (Kast - Zahn in Morgenrooth, 2012).

Pri počitku pa gre za daljšo prekinitev kakšne dejavnosti, zlasti zaradi telesne sprostitve in okrepitve. Počitek pogosto poimenujemo kot naravno potrebo prekinitve po nekem naporu. Poteka lahko v obliki poležavanja, spanja ali neke sprostitvene dejavnosti (Hudolin, 2013).

Najosnovnejša potreba za zdravo rast in razvoj je zadostno in kakovostno spanje, saj se med spanjem izločajo hormoni, vključno z rastnim, ki ima pomembno vlogo pri otrokovi rasti in razvoju. Pomanjkanje spanja lahko privede do resnih posledic na kognitivnem in telesnem razvoju. Spanje ima pomembno vlogo tudi pri obdelavi informacij v osrednjem živčevju, utrjevanju spomina, učenju in drugih dejavnostih (Perkovič, 2016).

Otroci potrebujejo dovolj spanja, saj se le tako odpočijejo, si krepijo odpornost in ohranjajo zdravje. Še nedavno je prevladalo mnenje, da otrok je, spi in opravlja druge fiziološke potrebe predvsem tako, kot ga navadimo. Otrokova potreba po spanju je v veliki meri biološko pogojena in jo uravnava nekakšna notranja ura ali bioritem, ki ga ni mogoče spreminjati. Potrebe po spanju se z otrokovim razvojem v predšolskem obdobju zelo hitro spreminjajo. Potreba po nočnem spanju do šestega leta zelo počasi upada na povprečje desetih ur. Iz leta v leto se dnevni počitek krajša, tako da otroci med tretjim in četrtem letom starosti potrebujejo le eno uro popoldanskega spanca. Težko je določiti starost, do katere otroci potrebujejo spanje, saj se otroci med seboj razlikujejo in so lahko med enako starimi otroki od dve do tri ure razlike v celodnevni potrebi po spanju. To je odvisno od temperamenta otroka, fiziološkega razvoja in dejavnosti oziroma otrokove aktivnosti (Žerovnik, 1995). Večina pet- do šestletnikov ne potrebuje več popoldanskega spanja, so pa tudi izjeme. Odrasli moramo upoštevati individualne potrebe otrok po spanju, ne glede na starost otrok (Perkovič, 2016).

Glede na raziskave o spanju dolžina in kakovost spanja čez dan vplivata na spanje ponoči in obratno – spanje ponoči vpliva na spanje podnevi. To ne šteje, če otrok čez dan spi manj kot uro. Takšno spanje lahko prežene slabo voljo, ni pa nujno; otrok lahko postane še bolj siten. Prav tako je pomemben tudi čas, kdaj gre otrok podnevi spat. Na slabo nočno spanje vpliva tudi, če gre podnevi prepozno spat. Nekatera obdobja so primernejša za spanje čez dan kot druga in lahko zelo ugodno vplivajo na spanje ponoči. Če otrok podnevi spi samo enkrat, je najprimernejši čas za to zgodaj popoldne.

### **3 POČITEK V VRTCU**

Počitek je del vsakodnevne rutine v vrtcu, kakor jo opredeljuje Kurikulum za vrtce (1999). Dnevna rutina je opredeljena kot nekaj, kar se stalno ponavlja vsak dan, vsak teden, vsak mesec in ni nič manj dejavna, čeprav je tiha in prikrita. Zanj je značilno, da se jo po tiho privzema kot nekaj najbolj samoumevnega in to, da jo posameznik doživlja kot nekaj spontanega, naravnega in pristnega, ne pa kot zunanjo nujnost, ki se ji je treba podrediti (Dolar Bahovec in Bregar Golobič, 2004, str. 31).

Danes je v Kurikulumu za vrtce (1999) poudarjeno, da »počitek in spanje ne bi smela biti ne obvezna ne časovno preveč strogo določena; organizacija počitka je odvisna od individualnih potreb, organizacije posebej utrudljivih dejavnosti, sprehodov, obiskov različnih institucij,

izletov. Prehod iz dejavnosti ali od kosila k počitku pa naj bo postopen in naj poteka brez pretirane naglice, hitenja s pospravljanjem, pripravljanjem ležalnikov itn.« (Kurikulum za vrtce, 1999, str. 21).

Počitek oziroma spanje nikoli ne bi smela biti prisila, saj otrok takrat doživlja strah in negotovost ter se ne počuti varnega. Pri tem imamo odrasli pomembno vlogo, da otroka motiviramo za počitek oziroma spanje, se z njim pogovarjamo in poiščemo skupno rešitev. S prisilo za spanje otroci pridobivajo slabe izkušnje v odnosu do dnevne rutine. Strokovni delavci bi se morali tej dnevni rutini bolj posvečati in imeti pozitiven odnos do nje; tako bodo tudi otroci gledali na počitek oziroma spanje kot na nekaj koristnega in potrebnega, ne pa kot na nekaj slabega.

Da bi počitek potekal nemoteno, je priporočljivo načrtovanje mirnih dejavnosti tik pred počitkom (pripovedovanje zgodb, tiho petje, poslušanje glasbe, sprostitvene dejavnosti ...), otrokom pa moramo dovoliti, da se umirijo v svojem tempu; ne smemo jih siliti k spanju, lahko pa jim pri tem pomagamo. Načrtujemo tudi dejavnosti za otroke, ki se zbudijo pred koncem počitka, in za otroke, ki ne spijo. Otroke pustimo, da se prebujajo v svojem tempu (Nemanič, 2017).

Poznamo različne načine oziroma navade uspavanja in umirjanja otrok. Katere načine umirjanja bomo izbrali, je prepuščeno vzgojiteljici. Nič ni narobe, če jih vsakič prilagodimo otrokovemu počutju in razpoloženju. Pomembno je, da otroke umirjeno pripravimo na počitek in spanje.

Kavčič in Fekonja (v Marjanovič Umek in Zupančič, 2009) navajata, da je rutina pred spanjem zelo pomembna, saj otrokom s tem omogočimo, da se hitreje umirijo in tako lažje zaspijo.

Otroke lahko pred počitkom umirjamo s pripovedovanjem ali branjem pravljic. Pri tem pa je zelo pomembna vsebina besedil, ki naj bi bila umirjena, sproščujoča, da otroka čustveno pripravi, da se umiri. Vsebina zgodb mora otroka pripraviti na počitek in ga nikakor ne sme vznemirjati, saj potem ne bo mogel počivati. Če zgodbe vsebujejo preveč dinamike, bo tudi otrok bolj živahen in ne bo hotel počivati. Besedila morajo pri otroku vzbujati domišljijo. Različne zgodbe in pesmi lahko pripoveduje tudi lutka, saj je ta mnogo bolj zanimiva za otroke kot pa odrasla oseba. Skupaj z otroki lahko lutko poimenujemo in jo imamo kot del naše skupine ter nas lahko spremlja pri vseh dejavnostih. Lutka otrokom predstavlja močno motivacijsko sredstvo in je zelo priljubljena. Lutka lahko otroka tudi poboža, mu kaj prišepne, ga pokrije, mu zaželi mirno spanje (Žerovnik, 1996).

V vrtcu bi moralo biti v času počitka in spanja zagotovljeno varstvo za vse otroke, tako za tiste, ki spanje potrebujejo, kot tudi za tiste, ki potrebujejo samo počitek. V mnogih vrtcih so vzgojiteljice in pomočnice vzgojiteljic kljub prostorski stiski dokazale, da je možno organizirati počitek in spanje tako, da utrujeni otroci lahko počivajo, spijo, drugi pa se ukvarjajo z umirjenimi aktivnostmi, ki speh otrok ne motijo, ali pa se igrajo v drugem prostoru, na igrišču. Spanje vsekakor ne sme biti kazen in prisila (Batistič Zorec, 2016).

## 4 ALTERNATIVNE OBLIKE POČITKA

Na voljo imamo celo paleto najrazličnejših dejavnosti, ki jih lahko ponudimo otrokom v času počitka, bodisi za umirjanje vseh otrok pred spanjem ali kot alternativne oblike počitka za otroke, ki spanja ne potrebujejo več. V nadaljevanju predstavljam nekaj oblik, ki jih pri svojem delu uporabljam tudi sama (vse so uporabne tudi sicer za sproščanje in umiritev otrok, ne samo v času počitka – npr. po večji telesni ali miselni aktivnosti, pred aktivnostmi, ki zahtevajo večjo koncentracijo ipd.).

### 4.1 DOMIŠLJIJSKA POTOVANJA (po Srebot in Menih: Na krilih domišljije)

Gre za tekste, ki jih pripovedujemo otrokom, namenjeni pa so sprostitvi, sanjarjenju in spodbujanju domišljije. Sproščen otrok se je bolj sposoben kreativno ukvarja z življenjskimi okoliščinami (Srebot in Menih, 1993).

Pomembno je, da ima otrok na voljo miren in udoben prostor, kjer se namesti (sedi ali leži), prostor naj ne bo presvetel, lahko prižgemo svečo. Poskrbimo tudi, da izločimo vse moteče dejavnike, zvoke ipd. Branje tekstov lahko spremlja mirna ali celo meditativna glasba. Pred branjem otroci zaprejo oči (da se tako lažje skoncentrirajo) in nekajkrat globoko vdihnejo in izdihnejo. Tekste beremo ali pripovedujemo počasi, z umirjenim in monotonim glasom, vmes delamo premore. Lahko se zgodi, da otrok vmes zaspi; v nasprotnem primeru povemo/preberemo na koncu še prebujevalni tekst. Pomembno je tudi, da si po koncu vzamemo čas za pogovor, da otroci povedo svoje občutke in predstave, lahko pa jih uprizorijo tudi v risbi (Srebot in Menih, 1993).

Besedila so kratka in so razdeljena na:

- **Slikovna predstavljalnost (vodena vizualizacija):** dobrodošla ni samo zaradi sprostitve, temveč tudi zaradi spodbujanja domišljije in predstavljanja, ki ni pri vseh otrocih enako razvita. Težave imajo predvsem otroci, ki jim manjka kreativna stimulacija (Srebot in Menih, 1993). V poplavi vizualnih spodbud otroci namreč težko samo poslušajo – raje imajo slikanico kot samo zgodbo. V slikanici pa je že vse narisano in ni treba uporabiti lastne domišljije, zato je način vodene vizualizacije, ki spodbuja domišljijo in spoznavanje drugega sveta, ki je v njih samih, tako dobrodošel (Schmidt, 2006a). Pri vodeni vizualizaciji spodbujamo v otroku različne predstave, ne samo vizualne (tudi slušne, tipne, vonjalne, okušalne in gibalne).
- **Sprostitutvene meditacije:** meditativni teksti, ki predvsem pomirjajo. V njih posredujemo impresije iz narave, saj nas pogled na določene naravne pojave pomirja in poživlja. Jezik je enostaven in slikovit, sprostitutveni efekt pa lažje prodre v otrokov podzavest. Čeprav teksti že sami po sebi sproščajo, so vanje integrirani tudi elementi avtogenega treninga, s katerimi se sprostitutveni učinek še poglobi. Meditacije so sestavljene tako, da se faze mirovanja izmenjujejo s fazami gibanja in aktivnosti (Srebot in Menih, 1993).

- **Fantazijska potovanja:** ta popeljejo otroka v svet domišljije. Z dobro razvito domišljijo otrok svet doživlja bolj pestro, ima večstranski pogled na stvari in lažje rešuje konflikte. Vendar brez urjenja tudi domišljija usahne, s tem pa otrok izgubi enega najvažnejših gradbenih elementov kreativne osebnosti. V teh potovanjih prevladujejo doživetja, vtisi, barve in zvoki, ki jim otrok sledi z zaprtimi očmi. Čeprav je potovanje vodeno, si ga vsak otrok predstavlja po svoje (Srebot in Menih, 1993).
- **Fantazije z nedokončanim koncem:** v domišljiji privedemo otroka v določene situacije, nato pa mu pustimo čas, da sam odloči, kako se bo le-ta končala. V sproščenem stanju je otrok bolj sposoben, da se v miru kreativno ukvarja z zastavljenimi nalogami. Sprostitev mobilizira otrokove kreativne sposobnosti in iznajdljivost, s čimer ga stimuliramo, da gleda na stvari večplastno (Srebot in Menih, 1993).

#### **4.2 MASAŽE IN SPROSTITVENE IGRE (po Schmidt: Igre - masaže in sprostitve za otroke)**

Masaže in sprostitve za otroke so namenjene umirjanju in sprostitvi. Gre za igre, ki se jih igramo odrasli z otroki ali otroci med seboj (Schmidt, 2003). Primerne so ravno zaradi tega, ker gre za igre, igra pa je otrokova osnovna oz. najpogostejša dejavnost. Otrok se vsega nauči ravno preko igre. Pravzaprav je vse, kar otrok počne, igra. Odrasli lahko to izkoristimo za doseganje mnogih ciljev, ki se jih otroci niti ne zavedajo.

Ob masažah in sprostitvah otroci zelo uživajo. Telesni stik jih pomirja in jim daje občutek varnosti. Otroke popeljemo v tišino s pomočjo igrice, ki jim pomagajo prisluhniti samemu sebi in se predati. Zelo pomembno je, da že najmlajše otroke navajamo na sprostitve, ki jo še kako potrebujejo v času hitrega in drvečega življenja, prepolnega dražljajev iz okolice in televizije oz. drugih medijev.

Gre za zelo različne igre, ki jih lahko sproti po potrebi tudi sami prilagajamo in dodajamo nove elemente ter tako povežemo z vsemi področji kurikula. Tako lahko z njimi spodbujamo večjo povezanost med otroki, razvijamo pri otroku čut za drugega, socialne spretnosti, fino motoriko, občutek za prostor, otroci spoznavajo različne vremenske pojave, kmečka opravila, se učijo novih besed in še bi lahko naštevali.

Masaže in sprostitve delamo običajno po kakšnih gibalnih igrah ali drugih tovrstnih dejavnostih, kjer se otroci veliko in dlje časa intenzivno gibljejo in razgibavajo (tečejo, skačejo ...). Otroci jih imajo zelo radi in jih pogosto uporabljajo tudi sami pri svoji igri. V tem zelo uživajo in se res sprostitjo. Pri tem so zelo nežni drug do drugega in zelo skrbijo, da se njihov partner dobro počuti.

Otroci sodelujejo v glavnem v parih, pri čemer si izmenjujejo vloge. Vsak ima svojo blazino in je udobno oblečen in obut. Včasih pa tudi sedimo v krogu, in sicer tako, da je vsak s hrbtom obrnjen k otroku za seboj, otroku pred seboj pa z rokama in prsti riše oz. piše po hrbtu.

### **4.3 JOGA IN »TIBETANČKI« (po Schmidt: Začetni tečaj joge za otroke in »Tibetančki za otroke«)**

Joga ima na človeka mnoge pozitivne učinke. Tako se otrok lahko na naraven in zdrav način razgiba, saj jogijske vaje delujejo na ves organizem. Povečujejo moč in gibljivost ter izboljšujejo koordinacijo in držo telesa. Poleg tega tudi povečujejo zmožnost osredotočenja in navsezadnje otroku pomagajo, da se sprosti, zbere in umiri (Schmidt, 2003). Poleg gibanja pa lahko jogo povežemo tudi z drugimi vzgojnimi področji na mnoge načine; z družbo (npr. pozornost, skrb za drugega, poglobljanje medsebojnih odnosov ...), matematiko (npr. spoznavanje prostora in razvijanje orientacije v prostoru ...) in z malo izvirnosti ter ustvarjalnosti tudi z vsemi drugimi področji. Z jogo lahko torej zasledujemo mnoge cilje, koliko in katere pa je odvisno tudi od tega, koliko so otroci vajeni joge in jo »obvladajo«.

»Tibetančki« pa omogočajo telesu prost pretok energije, povežejo telo, um in duh, hkrati pa otroka sprostijo (Schmidt, 2003). Podobno kot joga so tudi »tibetančki« primerni za razgibavanje telesa, umiritev in sprostitev otrok, povežemo pa jih lahko tudi z drugimi vzgojnimi področji.

### **4.4 SOCIALNE IGRE**

Socialne igre so igre, s katerimi lahko vplivamo na potek socialnega učenja pri predšolskih otrocih, hkrati pa razvijamo višjo stopnjo socialne občutljivosti. So torej strategije, ki pripomorejo k razvoju socialnih veščin in čustev posameznika (Tomažin, 2013).

Otroci skozi te igre razvijajo svoje socialne kompetence, spoznavajo sebe in druge, premagujejo strah in sramežljivost, več se njihova empatija in občutek za drugega, krepijo se medsebojni odnosi, otroci se učijo ustrezne komunikacije, spoštovanja drugih in drugačnosti, sodelovanja in se ob njih sprostijo ter umirijo (torej so pomembne za otrokov socialni in čustveni razvoj).

Socialne igre se od navadnih družabnih iger razlikujejo predvsem po tem, da se po končani igri udeleženci pogovarjajo o svojem počutju in doživljanju med samo igro. Torej ni primerno, da jih izvajamo na storilnostni ravni, ampak razmišljamo, kaj se je med igro dogajalo in zakaj (Tomažin, 2013).

### **4.5 IGRE ZAUPANJA IN SODELOVANJA (po Schmidt: Igre zaupanja in sodelovanja)**

Igre zaupanja in sodelovanja so gibalne igre v parih (dvojicah), v katerih si dva otroka izmenično pomagata in skrbita drug za drugega (čeprav naj bi v originalu en otrok skrbel za drugega skozi celo zgodbo). Gre torej za kratke zgodbe, ki vpletajo dane gibalne igre. Avtorica te metode je dr. Helen Payne iz Velike Britanije.

Take usmerjene dejavnosti so zelo dobrodošle pri ustvarjanju boljšega ozračja v skupini, eden od namenov njihove uporabe pa je tudi ta, da se otroci bolje spoznajo med seboj. Zaradi slednjega je pomembno, da oblikujemo vedno nove dvojice, da se tako vsi otroci dobro spoznajo med seboj in se poveča zaupanje med njimi. Poleg tega lahko pričakujemo homogeniziranje cele skupine, zmanjšanje nasilnega vedenja med otroki, povečanje strpnosti in sprejemanje različnosti (Schmidt, 2007a in 2007b).

## 4.6 GRAFOMOTORIČNE VAJE IN NALOGE

Čas počitka je primeren tudi za različne grafomotorične vaje in naloge, ki so umirjene, zahtevajo individualno delo in koncentracijo. Lahko so v obliki delovnih listov (nalog) ali različnih finomotoričnih iger, ki jih lahko pripravimo tudi sami (npr. risanje s prsti po različnem sipkem materialu – pesek, zdrob, moka ...; igra z drobnim naravnim materialom ...).

## 4.7 BARVANJE MANDAL

Mandala je sanskrska beseda za krog ali magični krog. Gre za meditativno sliko, ki ima vedno sredino, okrog katere se oblikuje nek krožni motiv. Po Jungovem mnenju je krog simbol urejenosti in trdnosti ter predstavlja sredino naše osebnosti. Mandale naj bi se razvile na osnovi opazovanja narave, saj krožne motive najdemo v oblikah cvetnih kelihov, krogov drevesnih debel, sonca, polževe hišice, pajčevine ... Ustvarjanje z mandalami ima dolgo tradicijo in ima številne pozitivne učinke na človeka, tudi na najmlajše:

- pomaga pri umirjanju,
- izboljšuje zmožnost koncentracije (priporočljivo pri nemirnih otrocih),
- uri fino motoriko (pri barvanju zahteva natančnost zaradi omejenih polj),
- pomaga pri samospoznavanju (katere barve in oblike so nam všeč ...),
- nudi zanimive in zabavne ustvarjalne dejavnosti (risanje, barvanje, oblikovanje iz naravnih in umetnih materialov, ustvarjanje z gibom in glasbo).

## 5 SVOJSKI PRISTOP V VRTCU TRNOVO

V vrtcu Trnovo imamo svojski izvedbeni kurikulum, in sicer vse dejavnosti izvajamo skozi Projektno delo z lutko. Pri tem gre za umetnostno-pedagoški koncept vzgojnega dela, v katerem je podlaga načrtovanja in otrokovega delovanja lutka in njena zgodba; funkcija obeh je dolgoročno motivirati otroka za delovanje, raziskovanje in ustvarjanje. Skupaj predstavljata rdečo nit celotnega vzgojnega projekta. Na začetku vsakega šolskega leta vsi strokovni delavci oblikujemo zgodbo, ki jo nato v več etapah peljemo tekom celega leta. Znotraj posameznih etap načrtujemo različne raziskovalne dejavnosti. Z našim PDL tako nadgradimo Kurikulum za vrtce in na ta način v dejavnostih zajamemo vsa področja iz kurikula (jezik, matematika, gibanje, umetnost, narava in družba).

Vse to izvajamo preko zgodbe, pri čemer je poudarek na izkustvenem učenju in učenju z odkrivanjem otroka. Pri tem nam je v pomoč lutka kot motivacijsko sredstvo za otroke (Antič et al, 2015a).

Dogajanje zgodbe na pripovednem nivoju ima svojo vzporednico v dogajanju v vrtcu, v najrazličnejših aktivnostih otrok, ki se odvijajo po tematskih enotah, od katerih je vsaka vezana na raziskovanje enega materiala.

Vsak material obdelujejo otroci v čim bolj različnih aktivnostih, kjer pridobivajo konkretne izkušnje raziskovanja, delovanja, ustvarjanja. Otrok postane protagonist svojega razvoja, kjer se preko igre uči in ustvarja (Antič et al, 2015a).

Otrok je torej preko lutke in njene zgodbe, v katero je tudi čustveno vpet, dodatno motiviran, kar velja ne samo za načrtovane, ampak tudi rutinske vsakdanje dejavnosti. Na ta način se lažje

in hitreje uči ter sprejme nove stvari, saj vse poteka preko igre. Tudi počitek in vse aktivnosti, ki jih izvajamo v tem času, vpeljemo skozi PDL, kar konkretno pomeni, da je lutka prisotna tudi med počitkom, ona pripoveduje oz. z njimi izvaja sprostitvene dejavnosti, jim kaj pokaže, jih spodbuja ipd. Na ta način postane tudi počitek enakovreden ostalim, za otroke privlačnim in zabavnim, dejavnostim in pogosto se ga veselijo.

Imamo pa v našem vrtcu še eno tudi zelo pozitivno sprejeto značilnost našega dela, ki jo sicer opredeljuje tudi Kurikulum za vrtce, in sicer t.i. »prehajanje«.

V Kurikulumu (1999) je zapisano, da je potrebno pravico do izbire in drugačnosti na ravni načrtovanja dejavnosti razumeti kot ponujene možnosti, da otroci izbirajo med različnimi dejavnostmi in vsebinami glede na njihove želje, interese, sposobnosti, razpoloženja, pri tem pa je pomembno, da gre za izbiro med alternativnimi dejavnostmi in vsebinami, ne pa za izbiro med sodelovanjem ali nesodelovanjem, aktivnostjo in neaktivnostjo, usmerjeno zaposlitvijo in prosto igro, na ravni organizacije prostora in časa pa tudi kot možnost otrokovega umika od skupinske rutine oz. izražanja individualnosti pri različnih dejavnostih. To pa seveda pomeni, da je treba možnost izbire spoštovati tudi pri organizaciji spanja in počitka, hranjenja in drugih potreb.

Pri našem »prehajanju« gre ravno za to: vrata naših igralnic so pogosto odprta, da lahko otroci prosto prehajajo med ponujenimi dejavnostmi, si sami izberejo prostor in odrasle ter otroke, s katerimi v tistem trenutku prihajajo v interakcijo. V dopoldanskem času to pomeni, da vsaka skupina pripravi eno raziskovalno dejavnost na določeno temo, otroci pa imajo možnost prehajanja med temi dejavnostmi (svobodna izbira dejavnosti, igralnice, odraslih in otrok; gre za izbiro med enakovrednimi dejavnostmi, ne za izbiro med dejavnostjo in ne-dejavnostjo). Prehajanje med igralnicami je torej načrtovano z reorganizacijo časa, prostora, vsebine ter otrokove izbire dejavnosti. S tem otrokom omogočimo in zagotovimo možnost prehajanja iz skupine v skupino glede na njegov lasten interes, izbiro, počutje, želje in potrebe.

Podobno kot za načrtovane dejavnosti velja za čas počitka: kjer in kadar je le mogoče, so tudi umirjene dejavnosti v času počitka zastavljene tako, da lahko otroci prehajajo oz. so združeni iz več skupin otroci, ki spijo, in otroci, ki takega počitka več ne potrebujejo in so jim ponujene že prej opisane dejavnosti. Včasih to pomeni tudi to, da en strokovni delavec vzame iz več skupin tiste otroke, ki ne spijo, in z njimi izvaja druge dejavnosti, zanje načrtuje drugačne zaposlitve.

Imeli smo tudi v času počitka organizirane t.i. delavnice, ki smo jih izvajali strokovni delavci, vsak za svoje področje, npr. pevski zbor, likovne oz. ustvarjalne delavnice, naravoslovne ipd. Teh so se lahko udeležili vsi tisti otroci iz različnih skupin, ki spanja več ne potrebujejo.

## **6 SKLEP**

Možnosti, kako organizirati počitek za otroke v vrtcu, je torej ogromno. Veliko je sicer odvisno od angažiranosti posameznih vzgojiteljev in tudi vodstva vrtca ter seveda pogosto na žalost tudi od nekkih čisto praktičnih zunanjih dejavnikov, ki nam omogočajo ali pa omejujejo te možnosti. Kakorkoli že, pa bi morali vsi slediti vsaj temu, da spanje za nikogar ne bi smelo biti obvezno in pod prisilo, saj s tem za otroke počitek dobi negativni prizvok in do njega razvijejo odpor.



Pomembno je torej slediti potrebam in željam otrok, jih v največji možni meri upoštevati in otrokom ponuditi možnost izbire.

## 7 LITERATURA IN VIRI

- [1] Antič S. et al. (2015a). *Pedagoška inovacija: Literarno-didaktična zgodba*. Ljubljana: Vrtec Trnovo.
- [2] Batistič Zorec, M. (2016). *Pravice najmlajših: Ali morajo otroci v vrtcu res spati*. <http://www2.arnes.si/~jcurk/RAZVOJNA/spanje.htm>
- [3] Dolar Bahovec, E. in Bregar Golobič, K. (2004). *Šola in vrtec skozi ogledalo*. Ljubljana: DZS.
- [4] Hudolin, S. (2013). *Spanje v vrtcu*. [www.oshjstari.trg.si/files/2013/03/SPANJE\\_V\\_VRTCU\\_internetna\\_stran.pdf](http://www.oshjstari.trg.si/files/2013/03/SPANJE_V_VRTCU_internetna_stran.pdf).
- [5] Kast - Zahn, A. in Morgenroth, H. (2012). *Vsak otrok se lahko nauči spati*. Ljubljana: MK.
- [6] *Kurikulum za vrtce* (1999). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod za šolstvo.
- [7] Marjanovič Umek, L., in Zupančič, M. (2009). *Razvojna psihologija*. Ljubljana: Filozof. fakulteta.
- [8] Nemanič, T. (2017). *Spanje in počitek otrok v vrtcu*. Diplomsko naloga. Ljubljana: Pedag. fakulteta.
- [9] Perkovič, N. (2016). *Spanje in počitek kot element dnevne rutine v predšolskem obdobju*. Diplomsko naloga. Koper: Pedagoška fakulteta.
- [10] Schmidt, G. (2003). *Igre: masaže in sprostitve za otroke*. Ljubljana: Schlamberger P&J, knjižna zbirka Zate.
- [11] Schmidt, G. (2003). *»Tibetančki« za otroke*. Ljubljana: Schlamberger P&J, knjižna zbirka Zate.
- [12] Schmidt, G. (2003). *Začetni program joge za otroke*. Ljubljana: Schlamberger P&J, knjižna zbirka Zate.
- [13] Schmidt, G. (2006a). *Vodena vizualizacija*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
- [14] Schmidt, G. (2007b). *Igre zaupanja in sodelovanja*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
- [15] Srebot, R. in Menih, K. (1993). *Na krilih domišljije (domišljajska potovanja)*. Ljubljana: ZRSŠŠ.
- [16] Tomažin, M. (2013). *Socialne igre pri predšolskih otrocih*. Diplomsko naloga. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
- [17] Žerovnik, A. (1995). *Počitek, spanje, bioritem 1*. Teorija in praksa. Radovljica: Didakta.
- [18] Žerovnik, A. (1996). *Počitek, spanje, bioritem 2*. Teorija in praksa. Radovljica: Didakta.

## SOBOTNA ŠOLA ZA NADARJENE IN VEDOŽELJNE UČENCE

### POVZETEK

V učnem procesu je pomembno, da z aktivnimi oblikami in metodami dela pripomoremo k temu, da bo poučevanje in učenje bolj prijetno za učence in učitelje in tako pri učencih spodbujamo in večamo njihovo odgovornost za lastno učenje. Pomembno je tudi razvijati in ustvarjati učenje skozi gibanje, kar dosežemo z vključevanjem dodatnih oblik gibanja v šolsko okolje in šolske ure. Drugo soboto v mesecu oktobru, smo se z nadarjenimi in vedoželjnimi učenci odpravili v severovzhodno Slovenijo na pot učenja, odkrivanja in raziskovanja. Ogledali smo si aktualno razstavo grafik Marca Chagalla, se sprehodili po učni poti Sonce in planeti ter opazovali Sonce s solarnim teleskopom, obiskali Doživljajski park Vulkanija ter obiskali geološki muzej, kjer smo spoznavali minerale in izvedeli veliko zanimivih informacij o kamninah. Učencem je tak način dela bolj zanimiv, saj je delo sproščeno, omogoča druženje s prijatelji, je zabavno in poučno, je učenje z gibanjem, ki povečuje motivacijo, olajšuje razumevanje in izboljšuje zapomnitev. Učenci so dan preživeli »zdravo« in se vrnil domov polni znanja, lepih vtisov in zanimivih informacij.

**KLJUČNE BESEDE:** učenje, gibanje, šolsko okolje, šolske ure, sobotna šola, nadarjeni učenci

## SATURDAY SCHOOL FOR GIFTED AND INQUISITIVE PUPILS

### ABSTRACT

In the learning process, it is important to use active forms and methods of work which help to make teaching and learning more enjoyable for pupils and teachers. With such methods we can increase pupils' responsibility for their own learning. It is also important to develop and create learning through movement, which is achieved by integrating additional forms of movement into the school environment and lessons. On the second Saturday in October, teachers, together with gifted and curious pupils, set off to northeastern Slovenia and followed the path of learning, discovering and exploring. We took a look at the current exhibition of graphics by Marc Chagall, walked through the Sun and the planet's educational path, observed the Sun with a solar telescope, visited the Vulkania Experience Park and visited the geological museum where we learned about minerals and heard a lot of interesting information about rocks. This way of working is more interesting for pupils, because the work is relaxed, it allows socializing with friends, it is fun and educational. It is movement based learning that increases motivation, facilitates understanding and improves memory. Pupils spent the day in a healthy way and returned home full of knowledge, nice impressions and interesting information.

**KEY WORDS:** learning, movement, school environment, Saturday School, gifted pupils

## **1 UVOD**

Sodobni način življenja je vse bolj nedejaven in tudi vse bolj sedeč, kar je povezano z nastankom številnih obolenj. Vsak od nas se mora zavedati, da zadostno in redno gibanje prinaša vrsto pozitivnih koristi v vseh starostnih obdobjih, saj varuje in krepi tako telesno kot tudi duševno zdravje. [2]

V šoli je pomembno ustvarjati in razvijati učenje skozi gibanje, saj z aktivacijo telesa aktiviramo tudi možgane. To dosežemo tako, da v učno okolje in šolske ure vključujemo poleg rednih oblik gibanja še dodatne oblike gibanja. V lanskem šolskem letu se je naša šola prijavila v nov poskus Gibanje in zdravje za dobro telesno in duševno počutje. Naša šola je med 155 izbranimi osnovnimi šolami, ki bodo v naslednjih treh letih preizkušale nov koncept razširjenega programa osnovne šole.

Cilji poskusa:

- ozaveščajo pomen telesnega in duševnega zdravja za dobro počutje in kakovostno življenje
- izgrajujejo razumevanje pomena vsakodnevnega gibanja, uravnotežene prehrane, zdravega in varnega okolja, sprostitve in počitka
- spoznavajo in se aktivno vključujejo v različne gibalne dejavnosti, razvijajo navade zdravega življenja
- ozaveščajo preprečevanje tveganega vedenja, preprečevanje nezgod in poškodb ter spoznavajo osnove prve pomoči, skrb za higieno, varno in zdravo spolnost, varno mobilnost
- oblikujejo pozitiven odnos do gibanja, hrane in prehranjevanja, okolja, samega sebe in drugih ter razvijajo pozitivna stališča, navade in načine ravnanja. [3]

Raziskave so pokazale, da si otroci, ki so gibalno aktivni, lažje in prej zapomnijo učno snov, imajo boljšo sposobnost koncentracije, za šolsko delo pa porabijo manj časa kot drugi otroci. Gibanje tudi dobro vpliva na njihovo splošno počutje, krepi imunski sistem in s tem njihovo zdravje. [2]

## **2 POMEN GIBANJA V UČNEM PROCESU**

Pomemben vpliv na gibanje otroka ima poleg družine šola, saj otroci v tem okolju preživijo največji del dneva. Poleg tega, da z gibanjem skrbimo za dobro telesno in duševno zdravje otrok, pa hkrati skrbimo tudi za učinkovito učenje. Če učenje poleg vida, sluha in govora vključuje še gibanje, to poveča motivacijo, olajšuje razumevanje in izboljšuje zapomnitev.

Otrok, ki bo gibalno aktiven, se bo preko tega tudi naučil, da so za doseganje uspehov potrebni odločnost, disciplina in odrekanje. [1]

## **3 SOBOTNA ŠOLA ZA NADARJENE IN VEDOŽELJNE UČENCE**

Na naši šoli poleg rednega pedagoškega dela dajemo velik poudarek nadarjenim in vedoželjnim učencem in učenkam, ki si želijo delati in ustvarjati na drugačen način. Pri delu z nadarjenimi učenci se izvajajo poleg številnih drugih aktivnosti tudi sobotne šole, ki zahtevajo

medpredmetno (meddisciplinarno) povezovanje, povezovanje učencev različnih starosti ter razvijanje in ustvarjanje učenja skozi gibanje.

### 3.1 POTEK ENE IZMED SOBOTNIH ŠOL UČENCEV OŠ LJUDSKI VRT

V soboto, 13. oktobra 2018, smo se v okviru dela z nadarjenimi učenci podali na pot učenja, odkrivanja in raziskovanja. Pot nas je vodila v severovzhodno Slovenijo, kjer smo se ustavili v Lendavi in si ogledali aktualno razstavo grafik enega največjih umetnikov preteklega stoletja, Marca Chagalla. Učence so navdušile Chagallove barvne litografije oziroma svetopisemske ilustracije. Tu smo si ogledali tudi zanimive zbirke metuljev in bakrenih kipov.



**Slika 1:** Chagallove litografije.



**Slika 2:** Razstava bakrenih kipov.



**Slika 3:** Razstava metuljev.



**Slika 4:** Fotografije Marca Chagalla.

Svoje raziskovanje smo nadaljevali v Strehovcih, kjer je postavljena učna pot Sonce in planeti. Ob učnih listih smo potovali od planeta do planeta, šteli svoje korake in jih primerjali z resničnimi razdaljami posameznih planetov do Sonca. Ogledali smo si model našega Osončja v merilu 1:1 000 000 000 ter opazovali Sonce s solarnim teleskopom.



**Slika 5:** Začetek učne poti Sonce in planeti.



**Slika 6:** Štetje korakov od posameznih planetov do Sonca.



**Slika 7:** Opazovanje Sonca z zaščitnimi očali



**Slika 8:** Opazovanje Sonca s solarnim teleskopom

V občini Grad na Goričkem smo obiskali Doživljajski park Vulkanija. Z vlakcem smo se odpeljali v kamnolom, da bi našli mineral olivin. Naše iskanje je bilo neuspešno. V Vulkaniji smo si ogledali izbruh goriškega vulkana. Spoznali smo različne vrste vulkanov, se sprehodili skozi vulkansko podzemlje in si ogledali 3D-film s posebnimi efekti o nastanku vesolja in Zemlje. Z dvigalom smo se spustili v osrčje vulkana in se na površje vrnili z Olijevim podzemnim vlakom, s katerim smo doživeli pravo adrenalinsko vožnjo. Poleg Vulkanije smo si ogledali še geološki muzej, kjer smo spoznali minerale (tudi mineral olivin) in izvedeli veliko zanimivega o kamninah.



**Slika 9:** V kamnolomu.



**Slika 10:** Iskanje minerala olivina.



**Slika 11:** Prikaz izbruha vulkana.



**Slika 12:** Razstava mineralov.

Učenci so se vrnil domov polni znanja, lepih vtisov in zanimivih informacij.

#### **4 ZAKLJUČEK**

Današnji način življenja postaja vse bolj nedejaven in sedeč, kar pripomore k razvoju različnih motenj, povezanih z zdravjem. Redno in zadostno gibanje pri otrocih je zelo pomembno, saj vpliva na njihov celostni razvoj.

Sodobna šola temelji na raziskovalnem, ustvarjalnem in projektnem delu učencev. Pri poučevanju naravoslovnih predmetov dajemo velik poudarek raziskovanju, eksperimentiranju, praktičnemu in terenskemu delu. Učencem je tak način dela bolj zanimiv, delo je sproščeno, razgibano, sedečega dela je malo, sodelujejo z drugimi učenci, razvijajo pozitivne medsebojne odnose, svojo ustvarjalnost in interese, bogatijo splošno znanje in razgledanost, pridobivajo nova znanja, krepijo pozitivno samopodobo ter skrbijo za svoje telesno in duševno zdravje, saj so v nenehnem gibanju. S tem pa tudi hitreje aktivirajo možgane.

#### **5 LITERATURA IN VIRI**

[1] Pomen rednega gibanja za otroke in mladostnike, dostopno na: [www.zdravjevsoli.si/index.php?option=com\\_content&view=article&id=169](http://www.zdravjevsoli.si/index.php?option=com_content&view=article&id=169) (10. 11. 2018).

[2] Sedeč življenski slog, dostopno na: [www.nijz.si/sl/oznake/sedec-zivljenski-slog](http://www.nijz.si/sl/oznake/sedec-zivljenski-slog) (10. 11. 2018)

[3] Gibanje in zdravje za dobro telesno in duševno ... - OŠ Ljudski vrt Ptuj, dostopno na: [www.os-ljudskivrtptuj.si/gibanje-in-zdravje-za-dobro-telesno-in-dusevno-pocutje/](http://www.os-ljudskivrtptuj.si/gibanje-in-zdravje-za-dobro-telesno-in-dusevno-pocutje/) (10. 11. 2018).

## OTROK Z BOLEZNIJO CHARCOT MARIE TOOTH V ŠOLI

### POVZETEK

V prispevku bo predstavljena bolezen Charcot Marie Tooth, ki je živčno mišično obolenje, ki prizadene tako otroke kot odrasle osebe. Otrok s tako diagnozo je v Sloveniji malo, zato je zelo pomembno, da delavci v izobraževalnem procesu pridobijo čim več napotkov za delo s temi otroki. Pomembno je vedeti, kateri pripomočki otroku pomagajo lažje premagovati vsakodnevne učne zahteve in pomembna je integracija otroka v razred in šolo, kot sekundarno socialno okolje. Iz tega vidika v članku navajam nekatera priporočila za delo z otroci tako iz vidika šole, kot iz vidika učitelja.

**KLJUČNE BESEDE:** bolezen Charcot Marie Tooth, pripomočki, napotki, priporočila za delo

## A CHILD WITH CHARCOT MARIE DISEASE IN SCHOOL

### ABSTRACT

The article presents the Charcot Marie Tooth disease, which affects both children and adults by neuromuscular depression. There are not a lot of children diagnosed by CMT in Slovenia so it is very important that workers in the educational process receive as many instructions as possible to work with these children. It is important to know which tools help the child to overcome the daily learning requirements easier, how to integrate child into the class and into the school as a secondary social environment. From this point of view, the article presents some recommendations for working with children both from the perspective of the school and from the perspective of the teacher.

**KEY WORDS:** Charcot Marie Tooth disease, tools, instructions, recommendations for work

## 1 UVOD

Charcot-Marie-Tooth (v nadaljevanju CMT) bolezen je živčno mišično obolenje, ki prizadene enega na 2500 ljudi ali 800 v Sloveniji in 2,8 milijona ljudi po svetu. Bolezen je poimenovana po treh zdravnikih, ki so jo prvič identificirali leta 1886 – Jean Martin Charcot in Pierre Marie v Parizu in Howard Henry Tooth v Cambridgeu v Angliji. CMT povzročajo mutacije v genih, ki prizadenejo periferne živce, to so živci, ki potekajo izven možganov in hrbtenjače in oživčujejo mišice okončin. CMT vpliva na motorične in senzorične živce, ki se počasi degenerirajo in povzročajo oslabeleost mišic rok in nog in atrofijo v okončinah ter zmanjšano sposobnost zaznavanje toplote, mraza in bolečine. Bolezen je dedna, napredujoča in neozdravljiva.

Pri bolezni CMT poznamo več oblik - tipov bolezni, in sicer:

- Tip 1, v katerem je več podtipov 1A, 1B, 1C, 1D, 1E, 1F, 1X
- Tip 2, v katerem so podtipi 2A, 2B, 2C, 2D, 2E, 2K, 2O, 2P, 2Z
- Tip 3,
- Tip 4, v katerem poznamo podtipe 4A, 4B, 4C, 4D, 4F, 4J
- Tip X

## 2 KAKO MED VRSTNIKI PREPOZNAME OTROKA S CMT

Pri vsakem otroku se CMT kaže na drugačen način. Nekatere simptome pa lahko prepoznamo pri vseh otrocih s CMT:

- način hoje in navidezna nerodnost in počasnost;
- uporaba ortopedskih čevljev in opornic za noge;
- pogosti padci in spotikanja (tudi čez centimeter visoko oviro) ter poškodbe, povezane s padci;
- težave pri hoji po stopnicah;
- težave pri opravljanju fizičnih aktivnosti s svojimi vrstniki (počasnost, ne dohajanje vrstnikov,...);
- potreba po uporabi pripomočkov za mobilnost: bergle, hodulja, invalidski voziček, elektromotorni voziček;
- stopnja napredovanja se večja iz leta v leto.

Ker je bolezen CMT progresivna je zelo pomembno, da so čim hitreje opažene vse morebitne spremembe otrokovih sposobnosti v različnih dejavnostih in da se poiščejo rešitve, ki so za otroka ustrezne.



### **3 TEŽAVE, S KATERIMI SE OTROK Z BOLEZNIJO CMT VSAKODNEVNO SREČUJE PRI POUKU**

Otroka z boleznijo CMT lahko, vsaj v začetku šolanja spregledamo, zato bom v nadaljevanju navedla nekaj najpogostejših težav, s katerimi se ti otroci pri pouku srečujejo vsakodnevno in tudi preden je bolezen prepoznana.

- Otrok zaradi oslabeledosti mišic rok in dlani ter spretnosti prstov težko drži pisalo in težje zapisuje snov. Njegov rokopis je lahko prepoznan kot »grd, okoren«.
- Težave s fino motoriko: rezanje s škarjami, zapiranje gumbov, vezanje čevljev, zapiranje zadrge, odpiranje in zapiranje peresnice in rokovanje z drugimi drobnimi predmeti,...
- Zaradi šibkosti rok in prekomernega potenja ter tresenja rok ob zapisovanju, otrok s CMT ni sposoben zapisovanja po nareku ali vztrajanja pri pisanju dlje časa (npr. ena šolska ura).
- Počasnost ali težave pri vstajanju iz tal (iz sedečega položaja na tleh) ali iz stola v stoječi položaj.
- Nezmožnost gibanja od učilnice do učilnice v času, kot ga običajno pričakujemo od otrok.
- Nezmožnost sodelovanja z vrstniki pri dejavnostih kot so: hoja, tek, skoki, počepi, plazenje, plezanje, igre z žogo ...

### **4 PRIPOMOČKI, KI LAHKO OTROKU S CMT OLAJŠALO DELO PRI POUKU**

Z nekaterimi pripomočki lahko otroku s CMT precej zmanjšamo frustracije, ki nastajajo pri vsakodnevem šolskem delu. Naštela bom le nekatere:

- uporaba debelejših pisal ali uporaba nastavkov za pisala ali uporaba pisala, ki je posebej izdelano za bolnike z distrofijo (PenAgain twist n' write pencil);
- uporaba računalnika (e-gradivo) namesto zapisovanja;
- uporaba računalniških programov za prepoznavanje govora in narekovanje besedila;
- pripomočki za zapenjanje gumbov, zadrge ...

### **5 OTROK S CMT MED VRSTNIKI**

Potrebe otrok s CMT so enake potrebam njegovih vrstnikov, vendar ima tak otrok zaradi svoje gibalne oviranosti še dodatne potrebe. Spoštljiv odnos z vrstniki je zelo pomemben za celostni razvoj otroka, zato je dobro upoštevati naslednje:

- pogovorite s starši in otrokom ali želi otrok deliti svoje občutke o gibalni oviranosti s svojimi sošolci;
- nekateri otroci ne želijo, da njihovi sošolci vedo za njihovo bolezen. Potrebno je upoštevati otrokovo željo;
- če so otrokovi starši in otrok pripravljeni seznaniti sošolce o otrokovi bolezni, lahko to pripomore k lažji integraciji otroka v šolsko okolje. Sošolci bodo vedeli, kako bolezen vpliva na otrokov videz in sposobnosti in bodo lažje sprejemali drugačnost;

- z odprtim pristopom bodo vrstniki bolje razumeli svojega sošolca z boleznijo CMT in ga bodo tudi manj dražili in zbadali. Lažje bodo tudi sprejemali napredovanje bolezni;
- če bodo sošolci seznanjeni z boleznijo in težavami otroka s CMT, ne bodo postavljali občutljivih vprašanj, povezanih npr. s vstajanjem s tal, zapenjanjem gumbov, zadrževanjem čevljev ter vprašanj povezanih z njegovo počasnostjo in nerodnostjo.

## **6 KAKO LAHKO UČITELJ POMAGA OTROKU S CMT PRI DELU V ŠOLI**

Učiteljeva vloga je najpomembnejša, saj lahko s svojim delovanjem veliko prispeva k pozitivni samopodobi otroka s CMT ali obratno. Priporočila za učitelje so sledeča:

- le učitelj z empatijo, ki je dojemljiv, strpen in prizadeven lahko ustvari spodbudno šolsko okolje za otroka s CMT.
- Pisanje domačih nalog lahko povzroči precejšnjo utrujenost in bolečino, zato naj bo domačih nalog čim manj. Otrok s CMT se v popoldanskem času vključuje v fizioterapije in delovne terapije, ki pomembno prispevajo k kakovosti življenja za ljudi s to boleznijo.
- Pisni preizkusi znanja so za otroka s CMT težki, saj ne zmore hitro pisati ali pisati dalj časa. Potrebno je otroku s CMT zagotoviti dodaten čas, ali omogočiti ustni preizkus ali zapisovalca.
- Pri pisnem preizkusu znanja se lahko zgodi, da učenec ne reši ali dokonča tudi tistih - lažjih nalog. Potrebno je presoditi ali ocena odraža pomanjkanje znanja ali pomanjkanje časa ali je posledica utrujenosti, ki vpliva na zmanjšano zbranost.
- Preverjanje znanja v manjših sklopih.
- Zagotoviti dodaten čas za pripravo na šolsko uro (priprava učbenikov, zvezkov in pisal).
- Spodbujanje uporabe računalnika in IKT tehnologije.
- Učno gradivo v e-obliki in uporaba spletne učilnice.
- Projekti in naloge naj bodo napovedane vnaprej, da ima učenec s CMT dovolj časa, da se pripravlja postopoma in zmerno. Priporočljivi so manjši sklopi
- Dovoliti dodatni čas za premik iz učilnice v učilnico in uporabo dvigala namesto hoje po stopnicah.

Šola naj zagotovi naslednje:

- težka vrata, stopnice in dolge razdalje predstavljajo težavo, zato je potrebno prilagoditi te ovire otrokovim sposobnostim;
- zagotoviti dvigalo in ročaje na stopnicah, ki se jim ni mogoče izogniti;
- šolska torba naj bo čim lažja, garderobna omarica pa v osrednjem prostoru na dostopnem mestu;
- omogočiti dostop z invalidskim vozičkom in elektromotornim vozičkom;
- otrok s CMT naj bo deležen storitev, ki temeljijo na njegovih potrebah in ne na predvidevanjih o njegovih zmogljivostih.

## 7 OTROK S CMT PRI POUKU ŠPORTNE VZGOJE

Gibalni razvoj vpliva na celostni razvoj otroka, zato se težavam na gibalnem področju večinoma pridružijo tudi težave na drugih področjih, kot so: vidna percepcija, slušna percepcija, orientacija, področje govora, spomin, pozornost, koncentracija, motivacija, vztrajnost, motnje v čustvenem razvoju, psihosomatske motnje. Omejitve pri gibanju otrokom s CMT povzročajo slabše sposobnosti na področjih koncentracije, samozaupanja, samospoštovanja, samokontrole, abstraktnega mišljenja, organizacije, šolskega učenja. Vključitev otroka s CMT v pouk športne vzgoje prispeva h kognitivnemu razvoju, k razvijanju socialne povezanosti, spoštovanja do drugih, ustvarjalnosti, zmanjšuje učinke stresa in prispeva k boljši samopodobi. Zaradi vsega zgoraj naštetega je pri vključitvi otroka s CMT v športno vzgojo priporočljivo upoštevati sledeče:

- pogosto imajo otroci s CMT strah pred poukom športne vzgoje;
- potrebujejo dodaten čas pri oblačenju in pogosto morajo prositi za pomoč;
- potrebno je imeti v mislih, da za obuvanje opornic potrebuje še dodaten čas, hkrati pa je lahko to zelo težavno za otroka (šibkost rok vpliva na odpiranje in zapiranje opornic);
- zagotoviti dostopen prostor v garderobi, kjer lahko otrok sedi v času oblačenja in slačenja. Zaradi težav z ravnotežjem se otroci s CMT oblačijo in slačijo sede;
- prilagodite dejavnost otroku s CMT tako, da jo bo izvedel sede ali da bo imel pomoč pri izvedbi. Če je otrok izpostavljen pri dejavnostih, ki presegajo njegove zmožnosti, to vodi le v ponižanje otroka;
- ne pozabite, da se otroci s CMT bojijo zbadanja in ponižanja s strani vrstnikov;
- nikoli ne izpostavite otroka, da je šibek ali zmagovalec, če naloge ne zmore opraviti ali za izvedbo potrebuje dalj časa. CMT ni stvar izbire ali truda!
- Ocenite otroka s CMT za njegova prizadevanja, in ne za njegove sposobnosti. Vedno ga spodbujajte!
- Posebej moramo biti pozorni, da z dejavnostmi ne povzročamo preutrujenosti, saj s tem pospešujemo slabenje mišičja, zato je zelo pomembna prilagoditev, način in izbor same vadbe.
- Otroku s CMT lahko ponudimo igre preciznosti, igre sproščanja, igre na električnih vozičkih, dejavnosti v vodi ter sodelovanje pri drugih športnih aktivnostih v vlogi vodje skupine, pomočnika ali sodnika.
- Športna vzgoja naj otrokom s CMT omogoči predvsem prijetno doživljanje in uživanje ob športni vadbi.

## 8 SKLEP

Na področju integracije otrok s posebnimi potrebami v redne oblike šolanja, je bilo v zadnjih dvajsetih letih podanih veliko strokovnih in didaktičnih sprememb, ki so vplivale tudi na zakonodajne spremembe. V prispevku je predstavljena bolezen Charcot-Marie-Tooth. To je živčno mišično obolenje, ki prizadene tako otroke kot odrasle osebe. Otrok s tako diagnozo je v Sloveniji malo, zato je zelo pomembno, da delavci v izobraževalnem procesu pridobijo čim več napotkov za delo s temi otroki. Pomembno je vedeti, kateri pripomočki otroku pomagajo premagovati vsakodnevne učne zahteve, pomembna pa je tudi integracija otroka v razred in šolo, kot sekundarno socialno okolje.

V zgodnjem obdobju izobraževanja je večina otrok z živčno mišičnimi obolenji vključena v redne oblike šolanja, kasneje pa postaja vključevanje zaradi progresivne narave živčno mišičnih obolenj težje. Zaradi upada mišične moči se zahteva pogostejše spremljanje in prilagajanje učnega procesa učencu s CMT.

Pri integraciji otrok s posebnimi potrebami, tudi otrok s CMT, ima po mojem mnenju ključno vlogo učitelj, ki je odgovoren za ustrezno poučevanje s prilagoditvami procesa poučevanja. Učitelj bo pri tem uspešnejši s pomočjo šolskega tima, ki ga podpira in mu pomaga pri prilagajanju vzgojno-izobraževalnega procesa, posreduje znanja in strategije ter nudi pomoč. Zelo pomembno pa je tudi sodelovanje s starši.

Kot mama 12-letne deklice z boleznijo Charcot-Marie-Tooth nenehno iščem informacije o bolezni CMT in o priporočenih in potrebnih prilagoditvah v procesu izobraževanja. Teh informacije je v začetku bilo zelo malo. V času hčerkinega izobraževanja sem pridobila veliko informacij od strokovnega tima v URI Soča, na društvu distrofikov Slovenije, od strokovnjakov v Pediatrični kliniki Ljubljana iz oddeleka za otroško, mladostniško in razvojno nevrologijo ter v ZDA v University of Iowa, Charcot-Marie-tooth Disease Clinic, kjer smo v mesecu oktobru že drugič obiskali dr. Michaela Shy-a, ki je eden največjih svetovnih strokovnjakov za CMT. Kot starš sem opazila, da nekateri učitelji pristopajo v učni proces z zadržanostjo, ki je lahko posledica nepoznavanja bolezni in strah pred posledicami, ki jih lahko prinesejo neustrezne prilagoditve vzgojno-izobraževalnega procesa. V dobro vseh otrok s CMT sem prilagoditve, ki so se skozi obdobje šestih let izkazale kot zelo dobre, zapisala v tem prispevku. Velja pa zahvala strokovnemu timu v URI Soča za vse podane napotke in učiteljem, ki so vztrajno sledili tem napotkom in opažanjem v domačem okolju, ki sva jih sporočala starša. Skupaj smo jih evalvirali in iskali najboljše rešitve.

## **9 LITERATURA IN VIRI**

- [1] Založnik, B. (ur.). (2006). Otroci s posebnimi potrebami: integracija in inkluzija. Nova Gorica: Melior, Educa.
- [2] Žgur, E. (ur.). (2011). Kako lahko pomagam. Vipava: Center za izobraževanje, rehabilitacijo in usposabljanje.
- [3] O distrofiji. (2015). Društvo distrofikov Slovenije. Pridobljeno 29. 1. 2015, iz <http://www.drustvo-distrofikov.si/index.php/o-drustvu/o-distrofiji>
- [4] O Charcot-Marie-Tooth. Pridobljeno iz <https://www.cmtausa.org/understanding-cmt/types-and-causes/>
- [5] University of Iowa, Hospitals & clinic, Charcot-Marie-tooth Disease Clinic, osebni obisk 5. 10 2017 pri Dr. Michael Shy, <https://uihc.org/charcot-marie-tooth-disease-clinic>

## VZPODBUJANJE ZDRAVEGA NAČINA ŽIVLJENJA PRI POUKU ANGLEŠČINE

### POVZETEK

Tempo današnje družbe nam narekuje, da ponovno premislimo o zdravem načinu prehranjevanja in o zdravem telesu. Pri pouku angleščine bi si zato za obravnavo omenjenih tem morali vzeti več časa in predstaviti tudi tiste teme, ki so dijakom manj znane. Nujno je, da jih poučimo o zdravih prehranjevalnih navadah in ozaveščamo o zasvojenosti z nezdravo hrano. Poleg tega da dijaki vedo, kakšen vpliv ima hrana na njihovo počutje in zdravje, je zanje bistveno tudi, da razumejo pomen zdravega telesa in da si ustvarijo pozitivno telesno podobo, ki zaobide popačene medijske vplive. Učitelji angleščine bi tako morali izkoristiti poučevanje jezika za učenje o zdravem načinu življenja in vplivati na to, kako ga dijaki dojemajo.

**KLJUČNE BESEDE:** pozitivna samopodoba, šport, zdrav način prehranjevanja, zasvojenost s hrano, zdravo telo

## PROMOTING HEALTHY LIFESTYLE BEHAVIOURS IN ENGLISH CLASSES

### ABSTRACT

Considering the pace of modern society, it is becoming more and more important to rethink the themes of healthy eating and healthy body. In the modern classroom setting, we should therefore take more time to discuss the given topics and introduce others that are less known to students. It is essential to teach about healthy diets and, in contrast, examine unhealthy ones, such as junk food addictions and others. Besides the food that we eat, it is also of great significance for students to understand what a healthy and positive body image that we should strive for is and avoid the distorted media influence. English teachers ought to use the opportunity of language teaching to educate about healthy lifestyle behaviours and make a difference in students' perception of it.

**KEY WORDS:** food addictions, healthy body, healthy eating, positive body image, sport

## **1 INTRODUCTION**

Cardiovascular disease is the world's leading killer. Stress, no time for exercise, an unbalanced relationship between work/study and free time are causing people to burn out and get sick. The obesity rates are also getting higher in Slovenia. Children and adults not eating properly, consuming too much sugar and processed foods on a daily basis is on the rise. It is our communal responsibility to educate them about healthy alternatives and promote healthy lifestyle behaviours also in English classes. We can easily do that by introducing new topics connected with healthy eating habits, fitness, exercising and discussing the consequences of not engaging in these things. The topic offers us a wide spectrum of discussion questions, including addictions and recent dilemmas about different diets and food supplements. It gives us the opportunity to critically evaluate the more than necessary balance in life and find a way for our own lifestyles to be healthier.

## **2 EXAMPLES OF GOOD PRACTICE**

In this article a series of lessons are presented that worked really well in a classroom setting. Besides discussing the topic of a healthy and moderate lifestyle, students also improved their language proficiency since the texts used were more or less on the advanced level. The lessons are appropriate for all grammar school students, since the level of difficulty can easily be adjusted for each individual class or simply more time can be allotted for the given activities.

Moreover, all language skills, such as listening and reading comprehension, vocabulary and speaking are practiced within the given tasks. Lessons are diverse in their content and structure, giving students more than enough opportunity to express their own opinions and critically respond to others. We should always strive to progress, not only language-wise but also content-wise by expanding our general knowledge to improve our quality of life.

### **A) HOW HEALTHY AND FIT ARE WE?**

We start the series of lessons about the general topic of a healthy lifestyle with a speaking activity lesson in which we mainly focus on making a personal or retrospective response on how fit and healthy we are. The lead-in to the first lesson is a simple brainstorming activity in which we tackle the statements: *“if you're fit, you don't need to exercise”* and *“if you aren't fit, exercise is dangerous.”* Students talk to each other in pairs and say whether they agree with this logic or not and what ways you can injure yourself when exercising. They find sensible arguments and examples which support their opinions. After the initial discussion, we talk about their answers, try to find similarities and also focus on different viewpoints to get to the general definition of a healthy lifestyle and healthy body.

We continue by doing a health and fitness quiz with which we try to find out how healthy and fit we are in comparison to how healthy and fit we could be. After doing the quiz, students comment on their score and also whether they think these quizzes are effective and useful and whether people really pay attention to the results and then consequently alter their lifestyles.

# HEALTH & FITNESS QUIZ

How healthy & fit are you? How healthy & fit could you be?

How true are these statements for you?

5 Always 4 Often 3 Sometimes 2 Rarely 1 Never

- 1 I start the day with a sensible breakfast.
- 2 I tend to have 4 or 5 smaller meals a day.
- 3 On an average day, my diet would include 5 portions of fruit and vegetables.
- 4 Less than 30% of my daily calorific intake is fat.
- 5 I regularly take food supplements of vitamins and minerals.
- 6 Fried foods don't feature in my diet.
- 7 I don't eat red meat.
- 8 I make sure I drink 6–8 glasses of water a day.
- 9 My sugar consumption is generally low.
- 10 I don't have more than 2 alcoholic drinks (for men, 1 for women) a day.
- 11 I exercise aerobically at least 3 times a week.
- 12 I work out with weights or exercise machines twice a week.
- 13 As well as a proper lunch break, I take a couple of breaks during the working day.
- 14 I get about 7–8 hours of sleep a night.
- 15 I actively cultivate relationships and interests outside of work.
- 16 I probably break into laughter about 20 times a day.
- 17 I allow myself adequate time off for holidays.
- 18 I meditate, pray, or practise some form of relaxation technique daily.
- 19 I feel in charge of my health and take full responsibility for it.
- 20 I generally have a positive mental attitude.

Check your answers to each question. To score your profile, add up the numbers.

My total score is:

If your total score is:

**100–80** you have **excellent** health habits (great job, keep up the good work!)

**79–70** you have **good** health habits (good, but let's work on it a little)

**69–60** you need **special** attention (let's go to work on it now)

**59–0** is a **red alert!** (do something about it now!)

Decide on your top three priorities for action from your lowest scores in the quiz:

1 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Slika 1: A health and fitness quiz from the New Headway advanced student's book.

The discussion is then shifted to the most well-known consequences of an unhealthy lifestyle. Firstly, we try to define what it means to live unhealthy and then we come to the conclusion that one of the most well-known consequences of such a lifestyle is suffering from cardiovascular disease, which can cause a heart attack and/or stroke. To learn more about the causes and treatments for this deadly disease, we watch the TEDEd video lesson titled *What happens during a heart attack* and answer the listening comprehension questions. After the listening, we discuss the notion that heart attacks are often preventable and how we should change our lifestyle sufficiently in order to reduce the risk of having one. We conclude the lesson with some vocabulary work, where we mainly focus on words connected with the body.

## B) IN THE NAME OF SPORT

The next two lessons in the healthy lifestyle series are dealing with the topic of sport. For the lead-in in the first lesson, we focus on the following quotes: “*Sports do not build character,*

*they reveal it*”, “*you can’t put a limit on anything*”, “*the more you dream, the farther you get*” and “*adversity causes some men to break, others to break records.*” Student discuss whether they agree with them or not by justifying their answers with arguments and critical responses. They also say which one they like the most and why.

Next, we focus on the word *endurance* and elicit its meaning from the students, we then continue to elicit sports activities or events that are connected with it. Furthermore, we read an article titled *To infinity and beyond*, which mainly focuses on endurance in sports and answer the reading comprehension questions. After checking the reading comprehension questions, we try to give a critical evaluation of the article concerning the arguments presented, examples discussed, how far we agree with them and what our personal response to it is. Thirdly, we focus on the vocabulary in question. Besides explaining any unknown vocabulary in the reading text, we also focus on the synonyms connected to the topic of endurance sports.

The second lesson within the topic of sport focuses on discussion and critical thinking about endurance sports. Firstly, students focus on reasons that are given in the article for participating in endurance sports and try to think of any others. Secondly, they discuss whether they are attracted to endurance sports by supporting their answers with solid arguments and examples. In the next phase of this lesson, students plan their own endurance event from finding an idea to who can participate and when it will take place. The focal point of the lesson is a discussion about addiction, endurance sports or any sport for that matter, about whether they think it is necessary to push oneself to the physical limit in order to achieve happiness and what the health risks are behind such extremes.

### **C) (UN)HEALTHY EATING HABITS**

In the fourth lesson, we mainly focus on unhealthy eating habits by doing a listening and speaking activity. Students, firstly, give suggestions of addictive foods or substances, then discuss whether manufacturers of these products should be held responsible for people’s addictions and whether advertising any addictive products should be banned.

After the initial discussion, we listen to the radio programme *The science of junk food* and answer the listening comprehension questions. In addition, we critically evaluate what we have listened to and discuss how junk food influences our cravings, what the key ingredients in it are that can cause an addiction, how high the obesity rate will be in 2030 if companies continue to market junk food and how fitness supplements are supposed to change your body. After that, we also tackle the question of addiction in general, discuss the causes of it and what effects it can have on our health.

The fifth lesson deals with healthy diet planning and tackles the problem of sports supplements. Students firstly get to know the food groups and what some of the most common food items are that belong to each group. Then they listen to a discussion between four students who have been asked to plan a nutritious breakfast for an athlete as part of a PE project and comment on their



choices. After that, they brainstorm some more food to add to each food group, which they will need to complete the focal task of the lesson.

The main part of the lesson is the meal planning activity in which students imagine that they are nutritionists and they need to write a seven-day meal plan for one of their athlete clients. They need to take into consideration that their client needs to eat five meals per day and that their plan should include a variety of dishes to avoid repeating meals. After working in groups, each group presents their plan and we have a class vote for the best one.

For the conclusion, students discuss the question of whether the benefits of sports supplements outweigh the dangers, whether they think performance enhancing is a normal part of life among top athletes, how they think companies manipulate products to make them appeal more to consumers and whether they think there is a link between the way companies promote their products and eating disorders. Each question is discussed critically and supported with arguments and examples. Students can support their opinion with online research made on the spot.

#### **D) A TED TALK LESSON: TEACH EVERY CHILD ABOUT FOOD BY JAMIE OLIVER**

For the sixth lesson, we watch a TED talk by Jamie Oliver that was presented at the official TED conference in 2010 and answer the listening comprehension questions, discuss any unknown vocabulary and students give critical responses on what they have learned.

»Jamie Oliver has been drawn to the kitchen since he was a child working in his father's pub. He showed not only a precocious culinary talent but also a passion for inspiring people to eat fresh, honest, delicious food. While serving as sous chef at the River Cafe in London, the BBC took note of him. His series, *The Naked Chef*, debuted in 1999. In the years since, he has built a worldwide media empire of TV shows, books, cookware and magazines, all based on a formula of simple, unpretentious food that invites everyone to get busy in the kitchen.

As much as Oliver's cooking is generous, so is his business model. The Jamie Oliver Food Foundation trains young chefs from disadvantaged backgrounds to work in his restaurants and runs an extensive gardening program that teaches children where food comes from. Series like *Jamie's School Dinner*, *Jamie's Ministry of Food* and *Jamie Oliver's Food Revolution* combine his work in the kitchen with serious activism and community organizing -- to create change on both the individual and governmental level.

Oliver uses his fame and charm to highlight the changes people need to make in their diet and lifestyles. With the 2010 TED Prize, he set the vision for Jamie's Food Revolution, a global campaign to educate kids about food and inspire families to cook again. More than 750,000 people have signed up to be a part of it. At the same time, Oliver continues to advocate for policy changes, like sugar reduction and clearer food labeling.« (Jamie Oliver, n.d.).

With this talk we are trying to show students what the major food setbacks are, especially in the UK and how one man with his food revolution tried to change the world of junk food being served in schools. Students then describe their views on what he says and comment on his

beliefs and morals. They also suggest their own solutions to the problem and evaluate the situation in Slovenia by sharing experiences they had with food in primary school, grammar school and at home. They compare the quality of lunches in primary and secondary schools and give suggestions for improvement. In addition, they discuss whether the ban on vending machines in schools is really necessary and what a better alternative would be.

## **E) A REPORT ABOUT PE TEACHING IN SCHOOLS**

To conclude the series of lessons that promote and discuss healthy lifestyle behaviours, students write a report about PE teaching in schools. Firstly, they study the given diagram and read the already written report on the subject.

Secondly, they write their own report by researching PE teaching at their school. They think about the positives and negatives of the provision of PE, which sports are covered and how the lessons are organised. They decide on the best way to get the necessary information, either by doing interviews, organizing focus groups, conducting a survey or doing desk research. After that, they write their report and give any necessary recommendations for future development in the conclusion; some of them present their reports to the class.

## **3 CONCLUSION**

In a modern classroom setting our students should be able to learn by using the thought-based learning approach. Mostly by thinking about and responding to certain topics, they will gain valuable knowledge that will stick with them. We should provide them with a positive learning experience and by doing so, we motivate them to participate and remember. At the end of the day, the goal is that they broaden their horizons, and if we manage to educate them for a better tomorrow, then we have also done our part language-wise, since they will gain the practical and not only the theoretical value of it. The topic discussed is not only valuable for an individual, but also for society as a whole. We should all be more health-conscious and do more for our body and mind, and it is therefore essential for us to use every channel we can to get the message across more efficiently.

## **4 REFERENCES**

- [1] Jamie Oliver, n.d. Retrieved from: [https://www.ted.com/speakers/jamie\\_oliver](https://www.ted.com/speakers/jamie_oliver)
- [2] Oliver, J. (2010). *Teach every child about food*. Retrieved from: [https://www.ted.com/talks/jamie\\_oliver](https://www.ted.com/talks/jamie_oliver)
- [3] Hudson, J., Wildman, J. (2015). Obsessions. In *Insight advanced student's book* (p. 108 – 110, 112, 113). Oxford: Oxford University Press.
- [4] Soars, J. and L. (2000). The body beautiful. In *New Headway advanced student's book* (p. 95, 97). Oxford: Oxford University Press.
- [5] Sudhir, K. (n. d.). What happens during a heart attack. Retrieved from: <https://ed.ted.com/lessons/what-happens-during-a-heart-attack-krishna-sudhir#discussion>

## **HRANA IN DAN DEJAVNOSTI**

### **POVZETEK**

Besedi hrana in prehrana imata velik temeljni pomen pri rasti, razvoju in oblikovanju posameznika v različnih starostnih obdobjih. Ključno vlogo mora prehrana odigrati tekom osnovnošolskega izobraževanja otrok. Na osnovni šoli Bakovci posvečamo tej tematiki različne aktivnosti tekom šolskega leta znotraj učnih vsebin različnih predmetov ali kot obeležitev svetovnega dne hrane ali tradicionalnega slovenskega zajtrka in tudi kot dan dejavnosti - naravoslovni dan. Predstavila bom aktivnosti, ki so se zvrstile v okviru naravoslovnega dne, za vse učence naše šole, na to skupno temo.

**KLJUČNE BESEDE:** prehrana, dan dejavnosti, učenci

## **FOOD AND DAY ACTIVITIES**

### **ABSTRACT**

The word food and nutrition have a great fundamental importance in the growth, development and design of an individual in different age periods. Food should play a key role during elementary schooling of children. At the primary school Bakovci, we focus on this topic various activities during the school year within the learning contents of various subjects or as a celebration of the World Food Day or traditional Slovenian breakfast, as well as the day of activities - a science day. I will present the activities carried out as a day of activities - a science day, which all pupils of our school have shared on this common topic.

**KEY WORDS:** food, activity day, pupils

## 1 UVOD

Hrana predstavlja skupek snovi, ki jo organizem zaužije in predstavlja vir energije za njegovo delovanje ter molekularne gradnike za rast. Zaužite snovi se v procesu prebave pretvorijo v obliko, ki jo lahko asimilirajo in uporabijo celice, neprebavljivi ostanki pa se izločijo [1].

Hrana je osnovna potreba človeka. Začelo se je z lovom in nabiralništvom, zadnja tisočletja pa gre za načrtno gojenje živali in rastlin, ki predstavljajo osnovno obliko pridobivanja hrane (kmetijstvo).

Redno uživanje glavnih dnevnih obrokov je temelj zdrave prehrane. Vzgojno izobraževalne ustanove so tista okolja, kjer je možno z ustreznimi strokovnimi in sistematskimi ukrepi pomembno vplivati na prehranske navade in celotne populacije otrok [2].

Otroški organizem raste in se razvija, zato je zdrava prehrana otrok zelo pomembna, saj je odraščanje obdobje intenzivnega fiziološkega, psihosocialnega in kognitivnega razvoja posameznika. Energijsko in hranilno uravnotežena prehrana s telesno dejavnostjo, prilagojena potrebam otrok v fazi rasti in razvoja, je eden najpomembnejših pozitivnih dejavnikov varovanja zdravja [3].

## 2 PRIMER IZ PRAKSE

Dan slovenske hrane, katerega glavni namen je podpora slovenskim pridelovalcem in predelovalcem hrane ter spodbujanje lokalne samooskrbe s kakovostno hrano iz lokalnega okolja, združen s tradicionalnim slovenskim zajtrkom, katerega osnovni namen je ozaveščanje mladih o pomenu zajtrkovanja in uživanja, lokalno pridelane, zdrave in uravnotežene hrane, pomenu kmetijstva, živilske industrije, čebelarstva in ohranjanja čistega okolja in postopkih pridelave in predelave hrane ter dejavnosti na kmetijskem področju [4], predstavlja dogodek, ki ga lahko odlično podpremo z učnimi vsebinami in aktivnostmi učencev na to temo, po celotni vertikali osnovnošolskega izobraževanja.

Na osnovni šoli Bakovci smo obeležitev dneva slovenske hrane in tradicionalni slovenski zajtrk izvedli kot dan dejavnosti - naravoslovni dan. Za vse učence in delavce šole se je po uvodnih besedah namena tega dogodka in po pesmi Čebelar, v šolski jedilnici, s črnim kruhom, maslom, medom, jabolkom in mlekom pričel tradicionalni slovenski zajtrk (Slika 1).

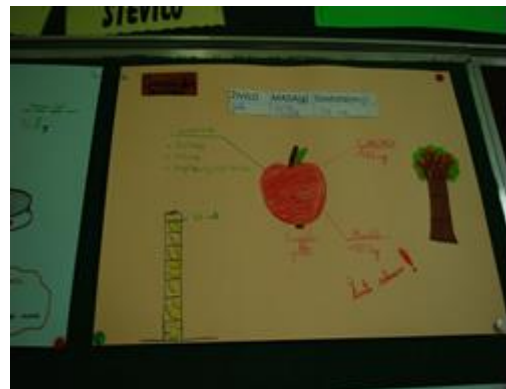
Nato so se pričele aktivnosti učencev po razredih. Razredne učiteljice so pripravile in vodile aktivnosti za učence nižjih razredov. Tako so učenci prvega razreda izdelali plakat o sadju in zelenjavi, naredili puzzle o sadju ter medvedke za praznične pogrinjke; učenci drugega razreda so delali raziskavo o priljubljenosti sadja in zelenjave v njihovem razredu, predstavili rezultate raziskave ter pekli polnjena jabolka. Učenci tretjega razreda so se pogovarjali, kako od zrna do kruha in kako od krave do mleka v kozarcu ter naredili dva mlečna namaza. Četrtošolci so izdelali plakat za »Šolsko shemo« in naredili jabolčno čežano. Petošolci so ugotavljali količino sladkorja v hrani in pijači, izmerili maso in energijsko gostoto živilom (Slika 2), ki so sestavni del tradicionalnega slovenskega zajtrka. Učenci šestega in sedmega razreda so sledili predavanju in delavnicam, ki sta jih pripravili predavateljici iz podjetja ZRIRAP - Zavoda za

raziskovanje in razvijanje alternativnih praks iz Beltinec. Opravili so tudi praktično aktivnost (Slika 3) z naslovom Koliko sladkorja je v 100 g izbranega živila? Osmošolci so se na besedo prehrana navezali z iskanjem in statistično obdelavo podatkov. Fantje devetega razreda so izkopal korenček, ki smo ga posejali aprila na šolskem vrtu in ga očistili (Slika 4). V nadaljevanju so devetošolci pripravili korenček za sušenje in narezali jabolka za kompot.

Cilji posameznih aktivnosti učencev so bili usmerjeni in skladni z osnovnimi nameni dneva slovenske hrane in tradicionalnim slovenskih zajtrkom.



**Slika 1:** Slovenski tradicionalni zajtrk na šoli.



**Slika 2:** Plakat, ki prikazuje maso in energijsko gostoto živila.



**Slika 3:** Aktivnost - Koliko sladkorja je v 100 g izbranega živila?



**Slika 4:** Čiščenje korenčka s šolskega vrta.

### 3 DISKUSIJA

Učenci imajo radi aktivnosti, ki so drugače izpeljane kot klasičen pouk in se izvedejo kot celodnevna dejavnost. Praktično in aktivno podkrepljene delavnice ter predavanja zunanjih strokovnih delavcev na izbrano temo vzbujajo pri učencih lažje razumevanje in povezovanje

teoretskih osnov ter osveščanje pomena znanja za vsakdanje življenje. To je učenje za življenje.

#### **4 LITERATURA IN VIRI**

[1] <https://sl.wikipedia.org/wiki/Hrana>. Dostopno dne: 10. 11. 2018.

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

[3] Jesenko, K., Vpliv prehrane na gibalni razvoj otrok v predšolskem obdobju. (2012). Diplomsko delo. Maribor.

[4] [http://www.mkgp.gov.si/delovna\\_podrocja/promocija\\_lokalne\\_hrane/dan\\_slovenske\\_hrane/](http://www.mkgp.gov.si/delovna_podrocja/promocija_lokalne_hrane/dan_slovenske_hrane/). Dostopno dne: 10. 11. 2018.

## **MODEL ŽOGE V SKLOPU DNEVA DEJAVNOSTI**

### **POVZETEK**

Učitelji lahko vzgajamo in izobražujemo otroke v odgovorne ljudi, zato teme, ki obravnavajo skrb za telesno in duševno zdravje vključujemo v pouk in različne dejavnosti šole. Učenci znanje učinkoviteje utrjujejo, povezujejo in nadgrajujejo, če jim ponudimo zanimive in poučne vsebine. Dnevi dejavnosti nam to zagotovo omogočajo. V prispevku bo predstavljen dan dejavnosti, namenjen skrbi za telesno in duševno zdravje z vključeno matematično delavnico. Tudi matematika je lahko zanimiva in povezana z gibanjem, četudi zgolj kot izdelava nogometne žoge iz papirja.

**KLJUČNE BESEDE:** dan dejavnosti, zdravje, matematika, nogometna žoga

## **BALL MODEL WITHIN ACTIVITY DAY**

### **ABSTRACT**

One of the roles of teachers is to educate children and develop their sense of responsibility. Thus, topics which deal with physical and mental health are included in the lessons and school's selection of different activities. In this way the students are able to practise, connect and upgrade their knowledge more effectively providing that the learning content is interesting and educational. Therefore, Activity Days are certainly one of the best ways to promote that. The article will present Activity Day aimed at taking care of students' physical and mental health with the help of a maths workshop. Maths can be interesting and kinaesthetic at the same time: the making of a football ball out of paper.

**KEY WORDS:** Activity Day, health, maths, football ball

## 1 UVOD – DNEVI DEJAVNOSTI IN NJIHOV POMEN

Namen prispevka je predstaviti, kako lahko matematiko vključimo v dneve dejavnosti, namenjene gibanju, zdravemu načinu prehranjevanja in promociji zdravja nasploh.

Dnevi dejavnosti so del obveznega programa osnovne šole, ki medpredmetno povezujejo različna predmetna področja v šoli. Cilji dni dejavnosti so omogočiti učenkam in učencem utrjevanje in povezovanje znanja, pridobljenega pri posameznih predmetih in predmetnih področjih, uporabljanje tega znanja in njegovo nadgrajevanje s praktičnim učenjem v kontekstu medsebojnega sodelovanja in odzivanja na aktualne dogodke v ožjem in širšem družbenem okolju [2].

Na naši šoli vsako šolsko leto dneve dejavnosti skrbno načrtujemo in organiziramo razporejene skozi vse šolsko leto tako, da učencem ponudimo različne zanimive in poučne vsebine različnih področij. Izhajamo iz izhodišč, da naj bi tovrstni dnevi v šoli pri učencih spodbujali vedoželjnost, ustvarjalnost in samoiniciativnost, jih usposabljali za samostojno opazovanje in pridobivanje izkušenj ter znanja, za razvijanje spretnosti ter za samostojno reševanje problemov. Ob teh dejavnostih učenci znanje različnih področij med seboj povezujejo v celoto. Vsebinsko se nekateri nadgrajujejo iz leta v leto po izobraževalnih obdobjih.

Dneve dejavnosti, to so športni, naravoslovni, tehniški in kulturni dnevi, organiziramo tako, da vključujejo gibanje, promocijo zdravja, tudi skozi zdravo prehrano in zdrav način življenja, ustvarjalnost, torej, da učenci razvijajo pozitiven odnos do sebe in drugih skozi lastno aktivnost v obliki različnih dejavnosti, delavnic in predavanj.

V nadaljevanju bom predstavila tehniški dan, ki smo ga izvedli na naši šoli in je povezava različnih področij med seboj.

## 2 NAČRTOVANJE IN IZVEDBA DNEVA DEJAVNOSTI

Predstavila bom tehniški dan, v pripravo in izvedbo katerega smo se vključili učitelji različnih predmetnih področij. Učence smo po njihovih interesih vključili v več raznolikih skupin, ki so izvedle posamezne pripravljene delavnice.

### 2.1 ČAJANKA

V goste smo povabili dobro poznavalko zelišč (zeliščarko), ki nam je predstavila zdravilne rastline in zelišča, ki jih najdemo v naravi in na naših vrtovih. Učenci so lahko videli, poduhali in otipali posamezne zdravilne rastline ter spoznali njihove zdravilne učinke. Pripravili smo si pravo mini čajanko, čaj pa osladili z domačim medom (Slika 1). Delavnica je potekala v mirnem prijetnem vzdušju.



Slika 1: Priprava in uživanje čaja.



## 2.2 PRIPRAVA ZDRAVIH NAPITKOV

Skupina učencev je pripravljala zdrave napitke iz sadja in zelenjave, t. i. smoothije (Slika 2). Učenci so spoznali, da je lahko tudi zelenjava zelo uporabna za napitke, posebej v primerni kombinaciji s sadjem. Ob tem so posebej poudarili, kako primerno obdelujemo živila na higienski način. Otroci so obljubili, da bodo namesto sokov raje pili vodo, nesladkani čaj ali si pripravili katerega od napitkov, ki so se jih naučili pripraviti v šoli.



Slika 2: Priprava smoothijev.

## 2.3 PRIPRAVA DOMAČEGA MILA IN MAZILA ZA USTNICE

Mila uporabljamo vsakodnevno, premalo pa se zavedamo, da so industrijsko izdelana mila manj kakovostna od naravnih mil, ki jih lahko izdelamo sami doma. Slednja vsebujejo le naravne sestavine, ki imajo boljši vpliv na kožo, je ne izsušujejo, nekatera imajo celo zdravilne učinke. Učenci so tako ob razlagi in vodenju učiteljice za kemijo in biologijo skozi postopke izdelave trdnih mil izdelali glicerinska rastlinska trdna mila različnih oblik z naravnimi dodatki (čebelji vosek, med, sivka, naravna eterična olja ...) (Slika 3) ter si pripravili naravno mazilo za ustnice (Slika 4).



Slika 3: Priprava naravnega mila.



Slika 4: Priprava mazila za ustnice.

## 2.4 NOGOMETNA ŽOGA IZ PAPIRJA

Za to delavnico so se v glavnem odločili tisti učenci, ki jim je matematika zanimiva veda in radi sprejemajo nove izzive, sploh pa, če je le-ta povezana z enim od najbolj priljubljenih športov – nogometom. Naša šola leži v osrčju Štajerske, blizu Maribora, tako je tudi pri nas nogomet zelo priljubljen šport. Na domačem ali okoliških igriščih ga trenira veliko naših učencev in tudi učenk. Tako sem se odločila, da z učenci izdelamo nogometno žogo iz tršega papirja, barvno kombinacijo pa lahko učenci sami izberejo.

V uvodu sem učencem predstavila namen delavnice. Iz papirja lahko oblikujemo različne geometrijske oblike. Najbolj zanimive so trirazsežne ali t. i. 3d oblike. Ali sta matematika in šport lahko kako povezana? Nogometne žoge so zanimive tudi za matematike, saj je njihova zunanost sešita iz pravih večkotnikov. Z učenci smo si ogledali različne žoge in prepoznali večkotnike na klasični nogometni žogi in na drugih izvedbah nogometnih žog (Slika 5).

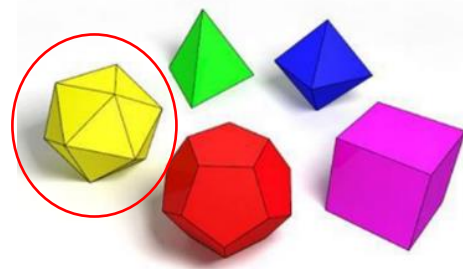


**Slika 5:** Različne izvedbe nogometne žoge.

Učencem sem predstavila žogo kot kroglo oziroma sfero (sferni polieder). Nogometna žoga je najbolj znan sferni polieder (v matematiki pomeni tlakovanje sfere) in se jo lahko predstavlja kot prisekani ikozaeder. Prisekani ikozaeder je arhimedsko telo, je dvajseterec in izhaja iz ikozaedra, ki je eden od znamenitih petih platonskih teles. [3]

O platonskih telesih (Slika 6) so govorili že v antiki. Zanje je značilno, da so sestavljena iz ene vrste pravih večkotnikov, katerih oglišča ležijo na sferi. Platonska telesa so

kocka, tetraeder, oktaeder, dodekaeder, ikozaeder. [3] Žoga ni pravilen polieder, saj ni sestavljen iz ene vrste večkotnikov.



**Slika 6:** Platonska telesa.

Učencem sem predstavila pomen besede polieder, ki izhaja iz grške besede »polyhedron«, kjer »poly« pomeni mnogo, »hedron« pa ploskev. [7] Prevedemo lahko, da je polieder sestavljen iz mnogo ploskev, ki so pravilni večkotniki.

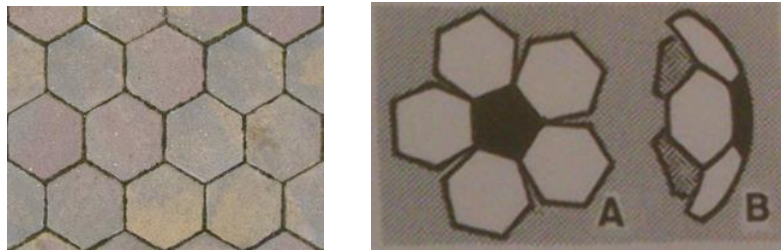
#### 2.4.1 ZAKAJ SO OBLIKE V PLAŠČU NOGOMETNE ŽOGE RAZLIČNE?

Učenci so na modelu klasične nogometne žoge prešteli, da jo sestavljata dve vrsti pravih večkotnikov, 12 pravih petkotnikov in 20 pravih šestkotnikov (Slika 7).



**Slika 7:** Pravilna petkotnik in šestkotnik.

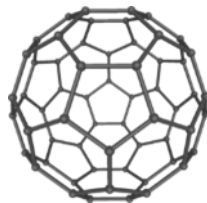
S poskušanjem, z zlaganjem pravih pet- in šestkotnikov drugega poleg drugega ugotovimo, da za izdelavo žoge ne moremo uporabiti zgolj ene vrste večkotnikov, saj denimo s samimi pravih šestkotniki ne bi mogli oblikovati krogle, ampak bi lahko zgolj »tlakovali« ravno ploskev (Slika 8). S samimi pravih petkotniki pa sploh ne moremo »tlakovati«, jih torej zlagati drugega ob drugem. Torej potrebujemo kombinacijo obeh, da lahko oblikujemo kroglo (Slika 9). [5].



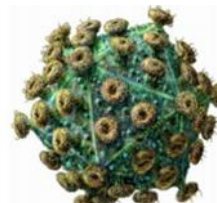
**Sliki 8 in 9:** Zakaj za oblikovanje žoge potrebujemo tudi petkotnike?

### 2.4.2 POLIEDRI IN ŽIVA NARAVA

Učenci kot zanimivost na spletu poiščejo povezavo med nogometno žogo (polieder) in kemijo. Molekula fullerena  $C_{60}$  je zgrajena enako kot klasična nogometna žoga (Slika 10). [1] [6] [8] Ta ogljik ima izjemno antioksidativno lastnost, je 270-krat močnejši antioksidant od vitamina C, močnejši je tudi od vitamina E. Je potencialno zdravilo za razne bolezni (rak itn.). [9] Za odkritje molekule  $C_{60}$  so znanstveniki leta 1996 prejeli Nobelovo nagrado. [1] Takšna naravna struktura se nahaja v kamnini šungit, ki jo lahko najdemo samo na enem področju Rusije. [9] Mnogi modeli virusov imajo obliko ikozaedra, takšen primer je tudi model virusa HIV (Slika 11). [4]



**Slika 10:** Model molekule  $C_{60}$ .



**Slika 11:** Model virusa HIV.

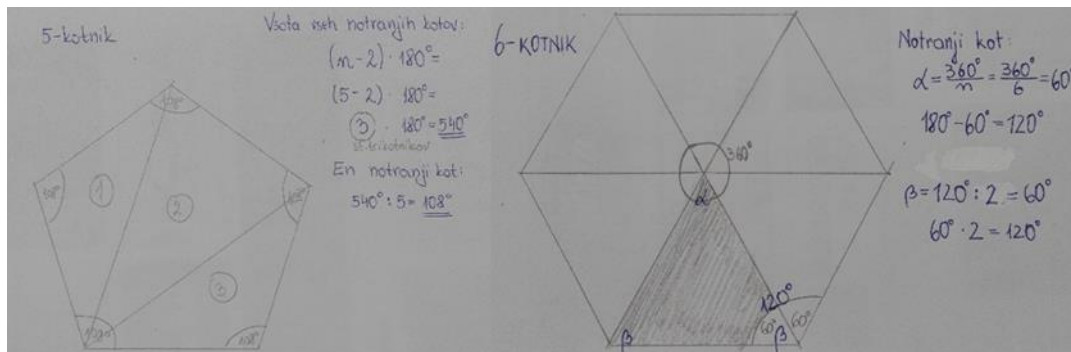
Ti podatki so bili za učence zelo zanimivi, uporabili smo jih kasneje za pripravo predstavitvenega plakata naše delavnice.

### 2.4.3 IZDELAVA NOGOMETNE ŽOGE

Po uvodnih navodilih so učenci pričeli z izdelovanjem pravih večkotnikov.

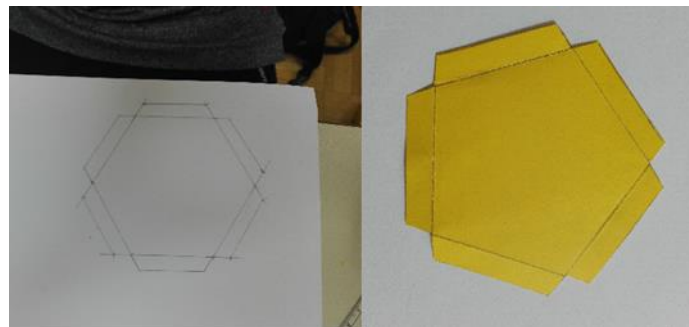
Učence nižjih razredov (7. in 8. razred) sem postopoma vodila do spoznanja, kako načrtati pravilna pet- in šestkotnik. Učenci 9. razreda so samostojno naredili načrt, kako narisati pravilna

večkotnika, saj so se tega učili v 8. razredu. Učenci so izbrali različna načina ugotavljanja oziroma računanja velikosti notranjih kotov (Slika 12).



**Slika 12:** Različna postopka računanja velikosti notranjih kotov.

Učenci so en večkotnik natančno načrtali in s tem dobili model za izdelavo potrebnega števila večkotnikov (Slika 13).



**Slika 13:** Natančno načrtana modela pravilnega pet- in šestkotnika z zavihki.

Izrezali so pet in šest-kotnike z zavihki (Slika 14). Zavihke so dobro zapognili in jih z vročim lepilom smiselno zlepili v žogo. Delo je zahtevalo precej natančnosti pri merjenju kotov, načrtovanju pravih večkotnikov in pri prepogibanju zavihkov ter še posebej pri lepljenju (Slika 15). Otroci so pri tem zelo uživali in z navdušenjem opazovali nastajanje žoge.



**Slika 14:** Načrtovanje in izrezovanje večkotnikov.



**Slika 15:** Prepogibanje in lepljenje večkotnikov.

Naredili smo preizkus s preštevanjem in tako prešteli 60 oglišč, 90 robov in 32 mejnih ploskev. Za zaključek delavnic so učenci pripravili še predstavitveni plakat (Slika 16), ki smo ga nato skupaj z modeli nogometnih žog razstavili na naši oglasni deski in mizi na hodniku, da so lahko še drugi učenci videli, kako zanimiva in poučna je bila naša delavnica. Z izdelkom so bili učenci zelo zadovoljni, saj so se pri urah zelo nasmejali, veliko ponovili, spet drugi pa se nekaj novega naučili (Slika 17).



**Slika 16:** Predstavitveni plakat.



**Slika 17:** Ponosni učenci z žogo iz papirja.

### 3 ZAKLJUČEK

Po končanih delavnicah so sledile predstavitve delavnic in izdelkov. Matematična delavnica je bila učencem všeč, saj si mnogi nikakor niso predstavljali, da lahko sami s pomočjo osnovnošolskega znanja, ki ga pridobimo skozi šolanje, izdelajo žogo. Ugotovili so, da se lahko tudi na tako sproščujoč dan z lastno aktivnostjo skozi različne delavnice veliko naučijo, si medsebojno pomagajo, se medgeneracijsko povezujejo in si predajajo znanja. Na tak način so učenci bolj motivirani za delo, njihovo znanje je z lastno aktivnostjo in preiskovanjem trajnejše. Mlajši učenci pa so na tak način poglobili znanje. Učitelji lahko v veliki meri pripomoremo, da bodo učenci zrastle v odgovorne ljudi, ki jim bo mar za naravo, zdravje, gibanje in sočloveka.

### 4 LITERATURA IN VIRI

[1] Ivanec. D., Janežič. T. et al: Vega 2 (i-učbenik za matematiko v 2. letniku gimnazij): Evklidska geometrija: pravilni večkotnik. Pridobljeno s <http://eucbeniki.sio.si/vega2/241/index3.html>

[2] Koncept dni dejavnosti (1998). Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport Republike Slovenije. Pridobljeno s [http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/devetletka/program\\_drugo/Dnevi\\_dejavnosti.pdf](http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/devetletka/program_drugo/Dnevi_dejavnosti.pdf)

[3] Mihelak, V. (2016). Pravilni ikozaeder (Diplomsko delo). Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, Ljubljana.

[4] Model virusa HIV. (b.d.). Pridobljeno s <http://www.rkm.com.au/VIRUS/HIV/HIV-virion-laevo.html>

[5] Press Jürgen H. (1999). Skrivnosti narave: s poskusi do znanja. Radovljica: Didakta.

- [6] Sajovic. I., Wissiak Grm. K. et al: Kemija (i-učbenik za kemijo v 8. razredu osnovne šole). Pridobljeno s <http://eucbeniki.sio.si/kemija8/954/index4.html>
- [7] Svetlin, P. (2012). Matematično preiskovanje poliedrov v osnovni šoli (Diplomsko delo). Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, Ljubljana.
- [8] Verdnik, A. (2013). Pravilni poliedri (Diplomsko delo). Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, Ljubljana.
- [9] Višja vibracija. (b.d): Kaj je šungit in kako se ga uporablja?. Pridobljeno s <http://www.visja-vibracija.si/clanki/vse-o-sungit>

## **POVEZOVANJE GLASBENIH IN ŠPORTNIH VSEBIN V 1. RAZREDU**

### **POVZETEK**

Učitelji si vsakodnevno prizadevamo, da bi naši učenci dosegli čim boljše rezultate, si čim več zapomnili in da bi bili za delo motivirani. Da pa bi to dosegli, je potrebno poleg gole razlage še medpredmetno povezovanje. Številni strokovnjaki nas opozarjajo, da večjo zapornitev in motivacijo pri učencih dosežemo, če je učencem omogočeno čim več gibanja med samim izobraževanjem ali pred in po njem. Pri svojem delu v 1. razredu osnovne šole veliko športnih vsebin prepletam pri glasbeni umetnosti. Učenci so ob tem sproščeni, motivirani, delavni, delo je drugačno, razgibano. Pomembno pa je tudi, da na tak način medpredmetno povežem več predmetnih področij. V prispevku bom predstavila nekaj primerov povezovanja.

**KLJUČNE BESEDE:** gibanje, glasbena umetnost, medpredmetno povezovanje, 1. razred osnovne šole, primeri dejavnosti

## **CONNECTING MUSIC AND SPORTS ACTIVITIES IN THE FIRST GRADE OF PRIMARY SCHOOL**

### **ABSTRACT**

The teachers try hard to motivate the students for work, to help them remember as much as possible and to make them achieve good results. To achieve that it is necessary to connect the elements from different subjects together into a meaningful unit. Different experts emphasize the importance of movement before, during and after the lessons. At my work with the students I use a lot of sports activities at the Music lessons. The students are more motivated, relaxed and hardworking and the lessons are more interesting. It is also important to connect more subject in the same way and integrate the elements of different lessons together. In my article I am going to present some of the examples of such integration.

**KEY WORDS:** movement, Music lessons, cross-curricular integration, first grade of primary school, examples of activities

## 1 UVOD

Otroci v sebi nosijo potrebo po gibanju. Prav tako se že zelo zgodaj začnejo odzivati na glasbo. Slišano skušajo prenesti v gibanje, v ritem. Otrok začne ploskati, udarjati po kolenih, korakati, tleskati, plesati ... Na tak način se šport in glasba zelo kmalu srečata. Lahko bi celo rekli, da v nekem trenutku postaneta kot eno. To so prve izkušnje, ki jih otroci pridobivajo o glasbi in gibanju. Sami si izmišljajo koreografije, ki ustrezajo slišnemu.

Obe področji – glasbena umetnost in šport – dobro vplivata na otrokov razvoj. Če pa obe združimo, pa je uspeh lahko še večji.

Veliko športnikov med vajami, tekom, ogrevanjem, ohlajanjem posluša glasbo. Na tak način so bolj motivirani za delo, gibi so bolj učinkoviti (Karanam, 2015). Tudi v šoli lahko opazimo, da so učenci bolj motivirani in sproščeni, če povežemo športne in glasbene aktivnosti.

Otrok, ki se veliko giba, je aktivnejši in bolj zdrav. Izboljšata se koordinacija in ravnotežje, naučijo se dela v skupini, discipline, nenazadnje pa se zabavajo (Zirnstein, 2008). Čeprav se jim kdaj kakšne vaje zdijo pretežke, z vajo čez čas tega ne občutijo več.

Tudi pri glasbeni umetnosti se učenci naučijo dela v skupini, discipline, zbranosti, nenazadnje pa se zabavajo. Razvijajo se ustvarjalnost, naučimo se izraziti čustva, logičnega sklepanja, sklepanja prijateljstev (Pesek, 2018). Na neverbalen način, z gibom, sporočajo, kaj čutijo. Zato je tako delo dobrodošlo za tiste učence, ki se težje verbalno izražajo.

Tako glasbena umetnost kot šport sta otrokom zelo blizu. Imajo ju radi, saj sta lahko zelo zabavna. Otroku zadovoljita potrebo po gibanju in po igri.

## 2 KAKO SE PRIPRAVIMO NA URO

Učenci se lahko gibajo tako, da jim damo nekaj navodil in se v skladu s temi navodili po lastni želji gibajo ob glasbi. Pri tem lahko uporabljajo prste, roke, noge, lahko posnemajo glasbenika, ki po njihovem mnenju izvaja poslušano glasbo, lahko pa zgolj gibajo v skladu z ritmom, ki ga slišijo. Druga možnost pa je, da z dobro motivacijo otroke pripravimo na popolnoma samostojno gibanje ob glasbi in ob tem ne izdamo niti naslova skladbe, da jih ne bi omejevali v ustvarjanju (Zagorc, 2006; Pesek, 2018).

Pri ustvarjanju smo pozorni na razpoloženje, ki ga učenci prikazujejo ob poslušanju, na hitrost gibanja ter spreminjanje le-te. Pozorni smo tudi, na kakšen način, s kakšnimi gibi učenci prikažejo spremembe glasnosti v skladbah, dolžine zaigranih tonov; ali so pozorni, da se kateri deli v skladbah ponovijo, in če se, ponovljene dele prikazujejo enako (Pesek, 2018).

Pri načrtovanju in izvedbi uresničujemo cilje učnega načrta za šport in glasbeno umetnost. Cilji iz učnega načrta za šport, ki jih lahko ravno tako uresničujemo pri glasbeni umetnosti, so:

- z zavestnim nadzorom telesa oblikujejo pravilno telesno držo;



- izboljšujejo gibanje in funkcionalne sposobnosti: skladnost (koordinacijo) gibanja, natančnost, ravnotežje;
- izvajajo gibanje v različnem ritmu ob glasbeni spremljavi;
- zavestno nadzorujejo telo v različnih položajih in gibanjih, ki jih izvajajo v različnih smereh ter okoli različnih telesnih osi;
- izražajo svoje občutke in razpoloženje z gibanjem;
- ravnajo z različnimi športnimi pripomočki: žoge, kolebnice, obroči, ritmični trakovi idr.;
- zaplešejo izbrane otroške in ljudske plese;
- razvijajo samozavest;
- oblikujejo pozitivne vedenjske vzorce kot so strpno in prijateljsko vedenje (Učni načrt: Športna vzgoja, 2011).

Kar nekaj predlogov pa je zapisanih tudi v praktičnih in teoretičnih vsebinah omenjenega učnega načrta.

Cilji iz učnega načrta za glasbeno umetnost, pri katerih vpletamo cilje športa:

- urijo se v pevskem dihanju in jasni izreki;
- oblikujejo pevski glas, poglobljajo zanesljivost petja in izreke;
- širijo glasovni obseg, izboljšujejo tehniko petja in intonacijo;
- ob petju, ritmični izreki in/ali poslušanju glasbe se gibajo;
- plešejo ljudske plese;
- ustvarjalno izražajo glasbena in zunajglasbena doživetja ter predstave v gibalni komunikaciji;
- z gibanjem izražajo zvočna doživetja ter glasbene predstave o tonskih trajanjih in višinah, jakosti in barvi tona ter oblikovnih delih;
- poslušajo glasbo ter izražajo svoja doživetja in zaznave glasbenih elementov gibalno-plešno (Učni načrt: Glasbena vzgoja, 2011).

Vse naštetu najlažje dosežemo s številnimi glasbeno-didaktičnimi igrami. Pri izbiri smo pozorni, da igre ne spodbujajo tekmovalnosti, da je aktivnih čim več učencev, da, če se le da, vsi učenci preizkusijo vse, kar smo pripravili. Dejavnosti pa lahko obogatimo še z igranjem na male instrumente, ki jih učenci izdelajo sami, lastna glasbila (ploskanje, tleskanje, udarjanje po kolenih ...) ali Orffova glasbila.

Nekatere raziskave kažejo tudi, da lahko športnike glasba med izvajanjem težjih nalog moti (Karanam, 2015). Pri učencih lahko ravno tako opazimo, da jih lahko glasba pri izvajanju določenih nalog demotivira in naloge začnejo izvajati površno. Učitelj je tisti, ki je pozoren na situacijo, ki je nastala, in kako glasba vpliva na sam potek aktivnosti. Glasbeno dejavnost lahko tako prekine oziroma jo zamenja z drugo, učinkovitejšo.

### 3 IZBIRA GLASBENO DIDAKTIČNIH IGER

Gibanje lahko v glasbeno umetnost vpletamo na začetku, na sredini ali kot zaključek. Ravno obratno lahko pri športu glasbo uporabimo v začetnem delu pri igrah, ogrevanju, v osrednjem delu ali na koncu kot umiritev. Nekaj iger izbiram glede na svoje predznanje iz glasbene šole in obiskovanja pevskega zbora, pomagala pa sem si tudi z diplomskim delom gospe Nastje Zirnstein (2008) in priročnikom Ples v sodobni šoli (2006).

Pri vsaki uri glasbene umetnosti veliko gibalnih nalog vključujem že takoj na začetku, ko se z otroki upevamo. Da vzpostavimo pravilno držo pri petju, naredimo nekaj preprostih vaj: razgibamo vrat, se narahlo zmasiramo po obrazu, vratu, pretegnemo roke, se raztegnemo. Nato delamo vaje za pravilno dihanje in vmes naredimo tudi nekaj poskokov. Sledijo vaje za artikulacijo. Med vsako upevalno vajo naredimo gibalne naloge npr. vaje z rokami, kroženje z boki, počepe, poskoke, nizki skiping. Pogosto vaje izberejo učenci glede na lastne želje, vendar so pri tem pozorni, da ne ogrožajo svoje varnosti in varnosti drugih. Z vajami ne pretiravamo, da niso preveč zadihani. To je učencem zelo všeč in ob tem zelo uživajo. Komaj čakajo, katero vajo bom oziroma bodo izbrali naslednjo.



**Slika 1:** Gibalne naloge med upevalnimi vajami.

Sledi petje pesmic, ki smo se jih naučili. Če smo se pri pesmicah naučili plesati, to storijo tudi pri utrjevanju. Pri pesmih, kjer pa nismo plesali, pa se lahko učenci ob hitrejšem petju po razredu gibljejo hitreje, ob počasnejšem petju pa počasneje, ob glasnejšem petju na primer hodijo po prstih z iztegnjenimi rokami, ob tišjem petju pa hodijo v čepu. Pri tem smo pozorni, da je petje kljub gibanju estetsko, v nasprotnem primeru dejavnost prekinemo. Tako petje ne uvajamo vedno, saj ne smemo pozabiti, da je petje posebna umetnost, pri kateri ni vedno primerno, da se gibamo.

V osrednjem delu elemente športa uvajam ob učenju novih pesmic, ko posnemajo gibe oseb, živali, predmetov, ki se v pesmih pojavijo. Učenci se preizkušajo tudi v samostojnem ali skupinskem ustvarjanju koreografij. Svoje koreografije potem tudi predstavijo ostalim sošolcem oziroma skupinam. Ravno tako športne elemente uporabljam pri poslušanju

posnetkov, ko učenci zaplešejo po prostoru. Včasih jim ponudim, da vaje izvajajo z različnimi pripomočki npr. ritmičnimi trakovi.



**Slika 2:** Poslušanje glasbe in ustvarjanje z ritmičnimi trakovi.

Če glasbeno umetnost izvajam v telovadnici, pa je izbira športnih pripomočkov še večja (padalo, žoge, obroči, kolebnice ...).

Najmanj športnih vsebin pri glasbeni umetnosti uvajam v zaključnem delu. To so večinoma vaje za umiritev ali ritmične vaje. Učenci tako postanejo »dirigenti« namišljenemu orkestru, ki izvaja skladbo.

Veliko več glasbe pa uporabljam v zaključnem delu pri športu, ravno tako za umiritev:

- z zaprtimi očmi poslušajo skladbo in se na mestu gibajo,
- z odprtimi očmi se prosto gibajo po razredu.

#### **4 ZAKLJUČEK**

Glasba in šport, umetnost in gibanje sta lahko povezana. Učenci danes potrebujejo veliko gibanja. Veliko časa namreč preživijo za šolskimi klopmi, doma pred televizijskimi ekrani, računalniki, tablicami ... Da bi učence čim bolj motivirala za delo, elemente športa vnašam tudi v glasbeno umetnost in obratno. Tako delo imajo učenci zelo radi, saj je drugačno, razgibano,

sedenja je manj, veliko je iger, ki jih učenci v prvem razredu zelo pogrešajo. Razvija se ustvarjalnost, saj velikokrat z malo učiteljeve pomoči sami ustvarjajo primerne gibalne dejavnosti.

Zaželeno je, da se z učenci pogovorimo o varnosti izvajanja gibalnih nalog v razredu. Zaradi šolskega pohištva morajo biti še posebej previdni, da ne poškodujejo sebe ali koga drugega. Pozitivno pri tem je, da morajo razmišljati, kako bodo ta cilj dosegli. Ravno tako ni odveč, če učence vprašamo, kako so se počutili pri taki uri glasbene umetnosti, kaj jim je in kaj jim morebiti ni bilo všeč. Običajno učenci pri naslednji uri sprašujejo, kdaj bodo spet lahko delali na tak način, ki je drugačen, aktiven, zanimiv. Tako lahko vidimo, da učenci ob drugačnem delu zelo uživajo in si ga želijo še več.

Poleg omenjenih povezav med glasbeno umetnostjo in športom naj omenim še, da na tak način uresničujemo tudi cilje slovenščine. Prisotno je namreč tudi slušno razločevanje in razvijanje domišljije, saj si učenci morajo predstavljati, kaj z danimi gibi predstavljajo.

Težave pri izvajanju se velikokrat pojavijo, ko nimamo ustreznega prostora, da bi vaje izvedli ali jih izvedli še več (premalo prostora v učilnici, zasedenost telovadnice ...), predvajalniki, ki ne predvajajo vseh posnetkov (npr. mp3, popraskani CD-ji, posnetki na youtube), na zunanjih površinah ni elektrike ... Fleksibilnost je vsekakor zelo dobrodošla, uspeh pa v večini primerov zagotovljen.

## 5 LITERATURA IN VIRI

- [1] Karanam, K. (2015). Music and sports. Pridobljeno 2. 11. 2018 iz <http://syncproject.co/blog/2015/12/4/music-and-sports>.
- [2] Sports and music: Both good for Kids. University of Rochester Medical Center Pridobljeno 2. 11. 2018 iz <https://www.urmc.rochester.edu/encyclopedia/content.aspx?contenttypeid=1&contentid=4514>.
- [3] Pesek, A. (2018). Gibanje ob glasbi kot pomembnem dejavniku razvoja glasbenih in drugih sposobnosti. Pridobljeno 30. 10. 2018 iz <https://rokusova-centrifuga.si/2018/10/22/gibanje-ob-glasbi-kot-pomemben-dejavnik-razvoja-glasbenih-in-drugih-sposobnosti/>.
- [4] Učni načrt Učni načrt. Program osnovna šola. Glasbena vzgoja. (2011) Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo, Ljubljana.
- [5] Učni načrt Učni načrt. Program osnovna šola. Športna vzgoja. (2011) Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo, Ljubljana.
- [6] Zagorc, M. (2006). Ples v sodobni šoli – prvo triletnje I. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- [7] Zirnstein, N. (2008). Možnost prepoznavanja športnih in glasbenih vsebin v vrtcu. Diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.

## **SAMOPODOBA IN DUŠEVNO ZDRAVJE PRI MLADOSTNIKI SKOZI LIKOVNO UMETNOST**

### **POVZETEK**

Živimo v času, ki je neizprosno kritik vsega in vseh, ki sobivamo v podivjanem globalnem svetu, saj smo v nenehni iskanju ravnotežja med okolico, družbo, družino in vrstniki. Vse to pa aktivno vpliva na samopodobo in duševno zdravje slehernega individuuma, ki poskuša v prostoru najti svoje mesto in lasten smisel za obstoj. Pri mladostnikih pa je to odkrivanje toliko težje, zato so tudi stiske vedno večje in neobvladljive. V prispevku je predstavljen pouk risanja in slikanja, ki lahko sistematično pomaga pri oblikovanju in spoznavanju lastne samopodobe mladostnikov ter odkrivanju duševnega zdravja. Likovna umetnost je tisti prostor, kjer lahko z likovno-izraznimi sredstvi mladostniki spregovorijo o stvareh, o katerih sicer verbalno ne bi nikoli spregovorili. V prispevku je predstavljena likovna naloga, s katero so se mladostniki izrazili brez slehernega zadržka. Izdelki pa govorijo zgodbo v imenu posameznika. Zgodbe so pretresljive, nepravilne in velikokrat potrebne nadaljnje strokovne obravnave. Ravno zato lahko predmetu risanje in slikanje postavimo predznak likovna terapija, saj s pomočjo likovnega izražanja učitelji ugotovimo veliko več, kot pa bi sicer. Umetnost je v tem kontekstu izjemno dober kompas za odkrivanje lastne samopodobe in duševnega zdravja, saj je iskanje odgovorov o sebi in družbi pravzaprav sestavni del vsakega ustvarjalnega procesa – vse od začetka likovnega ustvarjanja pa do končne analize likovnih del.

**KLJUČNE BESEDE:** duševno zdravje, likovna terapija, likovna umetnost, risanje in slikanje, samopodoba

## **SELF-IMAGE AND MENTAL HEALTH OF YOUNG PEOPLE WITH THE HELP OF FINE ART**

### **ABSTRACT**

We live in a time that is an inexorable critic of everything and everyone who lives in this crazy global world, because we are constantly seeking a balance between the environment, society, family and peers. All of this affects the self-image and mental health of every individual who tries to find a place and sense of existence in his environment. The adolescents are having even a harder time, so their afflictions are getting bigger and uncontrollable. In this article, I describe the lessons of drawing and painting, which can systematically help to shape and recognize the self-image of young people and to discover their mental health. Art is the space in which young people with the help of painterly means can talk about things about which they otherwise would not speak. In the article, I introduce an art class task that allowed young people to express themselves without any restrictions. The drawings tell their own story in the name of the individual. The stories are shocking, unfair and often require further expert discussion. Precisely for this reason we can provide art teaching with the sign of art therapy, because with the help of graphic expression the teacher can learn much more than usually. In this context, art is a very good compass for the discovery of one's own self-image and mental health, because the search for knowledge about oneself and society is actually part of every creative process - from the beginning of the graphic work to the final analysis of the drawings.

**KEY WORDS:** art therapy, drawing and painting, fine arts, mental health, self-image

## 1 ŽIVETI V SODOBNEM SVETU POMENI VELIK IZZIV ZA MLADOSTNIKE

Življenjski ritem nam vsakodnevno narekuje obilico obveznosti in odgovornosti, pri čemer pridemo do grenkega spoznanja, da je večji del našega vsakdana podvržen nenehni napetosti, izčrpanosti in stresu, ki so v modernem času neizogibni. Človek potemtako zaradi nenehnega iskanja uravnoteženosti med enim in drugim skoraj ne pozna svojega jedra, svoje »biti«, ki sta najpomembnejša za stabilno in zdravo duševno stanje. Živimo torej v času in v svetu nenehnih/hipnih sprememb, ki krojijo posameznikov obstoj v družbi. Kaj hitro lahko ugotovimo, da je družba milo rečeno izgubljena in v precejšnji krizi, saj ne zmoremo tako hitro sprejemati in ponotranjati vseh globalnih trendov, ki narekujejo »kvaliteto« za življenje. V modernem času, ki je tukaj in zdaj, imamo na razpolago ogromno različnih pripomočkov in konstruktov, ki naj bi družbi omogočali kakovostnejše in boljše življenje. Ampak, ali je vse to res? Znamo s tehnologijo izboljšati odnose, stike z ljudmi, stik s samim seboj? Trdim, da smo izgubili kompas in krepko zašli s prave poti. Na tej poti pa smo izgubili še tako pomembne vrednote, ki so bistveni in sestavni del vsakega individuuma. Te izgubljene vrednote, ki jih verjetno niti ne zmoremo več naštetih, pa so resnično pomembne za kakovostno življenje mladostnikov in drugih odraslih posameznikov, ki sestavljajo barvit in živahen mozaik globalne družbe. Da pa ne bi še bolj izgubili stika z vrednotami in s svetom, moramo ponovno osmisliti pomen družine, šole in celotne družbe. Tukaj pa smo odgovorni predvsem tisti, ki imamo stik z mnogimi vzgojnimi praksami – tako doma kot v vzgojno-izobraževalnih institucijah. Najpomembnejša vzgojna praksa je vzgoja za smisel življenja. Ta pri posamezniku vzpodbuja odgovornost do sebe in do sočloveka. Pri tem pa v ospredje postavljamo vse tiste izgubljene vrednote, ki posamezniku pomagajo najti svojo notranjo »bit« in ga povezati z naravo ter osmisliti njegovo osebno življenje. Nikakor ne smemo pozabiti tudi na duševno zdravje slehernega posameznika v »podivjanem« svetu, saj nam sodobni čas podtika ne malo pasti, na katere pravzaprav niti nismo pozorni, kaj šele nanje pripravljeni. V tem surovem primežu sodobnosti pa se s težavami gotovo težko soočajo in spopadajo mladostniki, saj ne zmorejo pred čustva postaviti racionalno razmišljanje v kontekstu akcije/reakcije na določeno življenjsko (ločitev, izguba bližnjega, depresija, anksioznost idr.) situacijo. Pri vseh situacijah, ki tako ali drugače vplivajo na mladostnikov duševni razvoj, pa ne smemo mimo pomembnega oblikovanja samopodobe, ki ima v odraščanju največji, če ne celo najpomembnejši predznak za zdrav intelektualni, telesni, duševni in socialni razvoj. Samopodoba je potemtako preplet vseh lastnih čustveno-razumskih dražljajev, ki nas vodijo in usmerjajo skozi različne življenjske situacije. Pri vsem tem pa se moramo dobro zavedati dejstva, da mladostniki prihajajo iz različnih okolij in še bolj različnih družin in družinskih skupnosti, ki oblikujejo mladostnikovo samopodobo. Šola pa ima pri tem gotovo odgovorno vlogo, saj mora morebitne stiske mladostnikov prepoznati, obravnavati in jih primerno klasificirati. V tem kontekstu v ospredje postavljam risanje in slikanje, kot temeljni strokovni predmet na umetniški gimnaziji – likovne smeri. Risanje in slikanje je tisto učno področje, kateremu lahko postavimo predznak *likovna terapija*, saj so zgodbe, ki jih mladostniki izrazijo na dvodimenzionalno površino, neverjetne, nepravilne, ekspresivne itd. Pri likovni analizi (vsebinski in oblikovni) je treba zelo malo ali pa celo nič besed, s katerimi bi mladostniki opisali vsebino, saj uporaba likovno-teoretskih zakonov (kontrasti, barve, likovne prvine, kompozicija ...) tvori zgodbo zase. Te zgodbe pa so samosvoje in velikokrat pretresljive.

## 2 OBLIKOVANJE SAMOPODOBE V MLADOSTNIŠTVU

Samopodoba je pojem, o katerem pogosto govorimo, a ga v mnogih primerih ne poznamo najbolje in ga napačno uporabljamo. Samopodoba se nenehno spreminja, njen temelj pa je zasnovan v času primarne socializacije – zgodnje otroštvo. Mladostniki se v srednješolskih letih pogosto srečujejo s prvimi vprašanji o samem sebi, o smislu življenja in smislu lastnega obstoja. Velikokrat trčijo ob dejstvo, da na zastavljeno vprašanje ne najdejo pravega odgovora. S tem pa se njihove lastne težave še bolj poglobljajo, »pravilen« odgovor pa se zaradi tega od njih še hitreje oddaljuje. *»V splošnem je mladostništvo obdobje privzemanja lastne spolne vloge in ponotranjanja lastne identitete, v kateri se posameznik dojema kot avtonomna in samostojna oseba, čeprav je v svojem delovanju še vedno odvisna od svojega okolja«* (Kobal, 2000, str. 59). Kobal (2000) pravi, da se mladostnik sooča z vrsto razvojnih nalog, ki se dotikajo naslednjih področij: *»/.../ iskanja lastne identitete oziroma samopodobe, odnosa do lastnega telesa in oblikovanja spolne vloge, odnosov z vrstniki, s starši in drugimi avtoritetami, odnosa do prihodnosti /.../«* (prav tam, str. 64). Zgornja vprašanja so aktivno vpeta v mladostnikov šolski vsakdan. Zaradi tega se znajdejo na usodnem razpotju. Bodisi si bodo ustvarili samopodobo, s katero se bodo uspešno pojavili v vlogi odrasle osebe, bodisi bo prišlo do identitete zmedenosti, ko posamezniku ne bo več jasno, kdo je in kaj hoče in se bo zaradi tega znašel v težavah (prav tam, 2000). Žal je slednjega v sodobni šoli vse več, saj so pritiski iz okolja premočni, da bi mladi zmogli uspešno *»stopiti«* na odgovorno pot mlade/odrasle osebe. Na tem mestu ne smemo podcenjevati pomembne vloge učiteljev, ki jo ti imajo pri mladostnikih v obdobju odraščanja, saj so v dnevnem stiku z njimi. Prav učitelj je namreč tista pomembna osebnost, ki mora delovati avtonomno ter na visoki profesionalni ravni udejanjati standardizirane ideale naše družbe in negovati vrednote, kot so demokracija, strpnost, svoboda, odgovornost, odprtost in dinamičnost (Židan, 2004). Učitelj mora prav tako skrbeti za uspeh in dobro počutje udeležencev učno-vzgojnega procesa. Seveda pa vsak učitelj vzgaja že s svojim nastopom, vedenjem, ravnanji in svojim vzgojnim stilom. Slednje lahko dobro vpliva na zdrav razvoj mladostnikove samopodobe, saj je identificiranje z odraslimi v tem obdobju za mladostnike izjemno pomembno dognanje. Je pa vloga učitelja dandanes velikokrat vse drugo kot podajanje snovi in vzgoja, saj sodobni čas pogosto učitelju postavlja mnogo izzivov s katerimi se mora soočiti. Iz lastnih izkušenj bi želela izpostaviti dejstvo, da se moramo učitelji velikokrat preizkusiti v vlogi psihologa, saj k nam prihajajo mladostniki s številnimi težavami in zastavljenimi vprašanji, za katere pa nismo dovolj strokovno podkovani.

## 3 LIKOVNA UMETNOST KOT PRILOŽNOST ZA IZRAŽANJE ČUSTEV

Likovna umetnost izhaja iz človekove lastne potrebe po ustvarjanju. Ustvarjamo iz različnih notranjih vzgibov, ki pa se od posameznika do posameznika razlikujejo. Potrebo po ustvarjanju je imel že prazgodovinski človek, ki jo je želel zadovoljiti z materiali, ki so mu bili takrat na voljo. Tudi kasneje se je umetnost časovno in prostorsko spreminjala. Namen, vloga in cilj prikazovanja le-te pa prav tako. Umetnost je v sodobnem času pridobila zelo širok predznak in je danes že skoraj sestavni del vsakega kulturnega individuuma. Če iz našega vsakdana za nekaj trenutkov navidezno izbrišemo/izvzamemo umetnost (glasbeno, likovno, jezikovno, književno, gledališko, filmsko idr.), hitro ugotovimo, da svet brez nje pravzaprav ne stoji, milo rečeno

propade oz. izgine. Strokovnjaki na področju vzgoje in izobraževanja se ravno zaradi tega upravičeno zavzemajo za dodatne umetniške vsebine in ure v celotni izobraževalni shemi, saj se zavedajo pomembnosti teh vsebin v učnem kurikulumu. Danes je na voljo veliko število študij in znanstvenih zapisov, ki pričajo o številnih pozitivnih učinkih umetnosti na otroke in mladostnike: *»/.../ stik z umetnostjo lahko spodbudno vpliva na osebno avtonomijo in posameznikovo emancipacijo, sposobnost opažanja in kritičnega premisleka, dejavnost in ustvarjalnost«* (Krajnc, 2016, str. 5).

Zavedati se moramo, da so otroci in mladostniki neverjetno senzibilna skupina, ki v dobi odraščanja potrebujejo nenehne vizualno-umetniške impulze, ki omogočajo odprto in kritično mišljenje, spodbujajo ustvarjalnost in inovativnost, spodbujajo socialno-čustveni razvoj ter bodrijo osebno rast, dobro samopodobo in zdrav duševni razvoj. V tem kontekstu se umetnost sreča s samopodobo, ki jo je tako zelo enostavno povezati z ustvarjalnostjo in likovnim izražanjem. Ljubica Marjanovič Umek (v Krajnc idr., 2016) pravi, da so različni načini umetniškega izražanja ključni za določeno starostno skupino otrok in mladostnikov ter zelo pomembni za zdrav in uravnovešen duševni razvoj. Umetnost je torej prostor, kjer je otrokom in mladostnikom dovoljeno lastno doživljanje in razumevanje sveta – s pomočjo širokega nabora izraznih sredstev.

#### **4 Z RISANJEM IN SLIKANJEM V NOTRANJOST LASTNE »BITI«**

*»Predmet risanje in slikanje kot temeljni strokovni predmet na umetniški gimnaziji likovne smeri skupaj z drugimi strokovnimi predmeti vzgaja in izobražuje likovne talente v likovnoumetnostnem in humanističnem duhu. Njegove vsebine omogočajo dijakom temeljna likovna znanja ter nadgradnjo njihovega likovno praktičnega in likovno teoretičnega znanja. Predmet dijaku omogoča napredovanje v vizualni pismenosti, omogoča mu vstop v različna vizualna področja (risanje, slikanje, grafika, kiparstvo, fotografija, oblikovanje, video ipd.) ter mu tako daje drugačno predstavo o sebi in okolju, v katerem živi. V okviru vsebin predmeta dijak rešuje pomembna osebna ali družbena vprašanja, ki jih lahko izrazi v različnih likovnih rešitvah. Predmet razširja estetska, intelektualna, čustvena in domišljajska obzorja ter ga usposobi za kritično-analitični odnos do umetniških in študijskih del. S tem dijak oblikuje osebni odnos do likovnih vrednot, razvije lastni likovnopredstavni svet in pridobiva idejno in estetsko izkušnjo«* (Plemenitaš, Simon in Šuštaršič, 2010, str. 5).

Predmet risanje in slikanje predstavlja kreativno paleto ustvarjalnosti znotraj učnega načrta, pri katerem lahko dijaki svojo individualno in avtentično kreativnost izražajo na številne načine z mnogimi likovnimi sredstvi. V učnem načrtu je veliko prostora za učiteljevo lastno ustvarjalnost/tvornost pri izbiri likovnih nalog in njenih problemov.

Prav v tem vidim poslanstvo svojega poklica, saj z vsebino in izbiro likovnih nalog velikokrat *»prodrem«* v mladostnikov lastni svet njegovega videnja, vedenja in tistega, kar skriva najgloblje v sebi. S tem mu omogočim potovanje v neznano, da čuti, vidi in spozna tisto, česar ne bi z besedami nikoli razkril svetu.



#### 4.1 PRIKAZOVANJE LASTNE SAMOPODOBE SKOZI LIKOVNO UMETNOST

Ljubica Marjanovič Umek (v Krajnc idr., 2016) pravi, da različni načini likovnega izražanja in sporočanja sodijo *»/.../ med pomembne, gledano z vidika otrok/mladostnikov celo zelo pomembne načine, kako z občutljivimi in/ali tabuiziranimi vsebinami kot so npr. duševno zdravje (osamljenost, zasvojenost, depresija, samomorilna nagnjena), raznovrstne zlorabe oziroma nasilja (npr. spolno, telesno), nizka samopodoba (npr. izgubljenost, brezperspektivnost, osamljenost in socialna izključenost), bolezen in smrt, »vstopiti« v čustveni in spoznavni svet različno starih, pa tudi sicer različnih otrok in mladostnikov«* (prav tam, str. 21). Umetnost je torej tisti prostor, kjer je dovoljeno pravzaprav vse, saj mladim omogoča individualno raziskovanje in doživljanje lastnih izkušenj s pomočjo likovne govorice. Mladostniki s pomočjo abstraktnega načina razmišljanja v procesu psihološkega osamosvajanja uspešno razvijajo lastno identiteto in s tem rešujejo značilne razvojne naloge za adolescentno obdobje. K temu pa pripomore tudi kritično presojanje na podlagi izkušenj, ki jih mladostniki že imajo. Čustva, ki jih mladostniki doživljajo, so intenzivna in pogosto intimna. V odnose, zlasti prijateljske, vstopajo odprto, odkrito in z veliko stopnjo zaupanja ter pričakovane vzajemnosti (prav tam, 2016). *»Glede na spoznavne zmožnosti ter specifičnosti socialnega razumevanja so pričakovanja mladostnikov in mladostnic, kako bi jim podporni oder (praviloma ga ustvarijo bolj kompetentni posamezniki/posameznice, seveda lahko tudi skozi umetnost) omogočil in morda pomagal, da se drugače, na novo »opremijo« z védenjem, spretnostmi, ki jih potrebujejo za razumevanje sebe, celovitih medosebnih odnosov, širših družbenih dogajanj, ozadij le-teh, velika, vendar je hkrati tudi možnosti zelo velika«* (prav tam, str. 23).

#### 4.2 SPOZNAVANJE SAMEGA SEBE S POMOČJO LIKOVNE UMETNOSTI

Ali smo si deležniki v vzgoji in izobraževanju že kdaj postavili vprašanje, kaj se zgodi, ko se umetnost uspešno integrira v šolski prostor, se sprašuje Vesna Geršak (2016, str. 48) in pravi, da je to vprašanje, s katerim se soočajo številni pedagogi, *»ki nimajo svojega mesta v šolskem kurikulumu osnovnih in srednjih šol in se pojavljajo le kot del učnih predmetov (na primer pri športu, glasbeni umetnosti in pri pouku književnosti)«*. Gotovo ne smemo zanemariti dejstva, da je umetnost relevantna za celosten razvoj otrok in mladostnikov.

Veliko vlogo pri razumevanju pomembnosti umetnosti ima Unescov dokument Road Map for Arts Education (2006), ki sodi med najpomembnejše dokumente na področju umetnostne vzgoje. V dokumentu je zapisano, da umetnost lahko učimo in poučujemo kot posamezne šolske predmete, pri čemer razvijamo umetniške sposobnosti, občutljivost in spoštovanje umetnosti. Na drugem mestu pa izpostavi, da lahko umetnost vključimo kot metodo učenja in poučevanja na način, da so neskončne dimenzije umetnosti vključene v vseh učnih procesih. Umetniška fantazija mladostnike vsekakor vodi v svetove, polne novih spoznanj in nenehnega odkrivanja lastne identitete in samopodobe skozi bogat svet umetnosti, kreativnosti in lastne ustvarjalnosti.

### 4.3 RISANJE IN SLIKANJE KOT PREDZNAK ZA LIKOVNO TERAPIJO

Pri predmetu risanje in slikanje vse pogosteje ugotavljam, da likovne naloge, ki so bolj »svobodnega« tipa, v smislu lastne/samostojne izraznosti, mladostnikom pomenijo zelo veliko. S pomočjo tovrstnih nalog, kjer je dovoljeno vse, se dijaki na dvodimenzionalno površino izražajo na številne kreativne načine. Izbira barv in ostalih likovnih znakov veliko pove o trenutnem duševnem stanju posameznika. Pri analizi likovnih izdelkov tako velikokrat prepoznam ali zaznam stisko, ki jo posameznik doživlja. Velikokrat se znajdem v precepu, kako odreagirati, ko mladostnik vso svojo zgodbo prelije na papir, pri čemer ni potrebna nobena beseda, da bi videno razumela. Te zgodbe (strahovi, nasilje, nemotiviranost, spolna usmerjenost idr.) in situacije pa so, žal, vse pogostejše v sodobnem šolskem prostoru.

Likovna naloga, ki jo bom predstavila v nadaljevanju, me je dodatno prepričala, da je mladim potrebno pustiti svobodo likovnega izražanja, saj je ustvarjalni predmet risanje in slikanje tisti predmet, kjer lahko svoja čustva dijaki prikažejo brez zadržkov. Velikokrat so nad končnim izdelkom presenečeni celo samo, ko ugotovijo, kaj vse se skriva za njihovo bogato likovno vsebino.

#### 5 LIKOVNA NALOGA - »Kakšna je moja samopodoba?«

Ekspresija je izraženo notranje doživetje. Stanja žalosti, veselja, jeze, razočaranja in sreče se odražajo na človekovem obrazu, v glasu in kretnjah, skratka v celotni govorici telesa. Tako postane notranje doživetje vidno tudi navzven. Če so določena čustvena stanja stalna in del človekovega temperamenta, se lahko pokažejo tudi v načinu oblačenja in opremi bivališč, posebno pa izstopajo pri izbiri barv. Izkaže se, da določenim duševnim stanjem ustrezajo določene barve. Barve niso ekspresivne same po sebi. Modra barva, na primer, ne izraža duševnega stanja umirjenosti, ampak sama deluje pomirjajoče. Slikar pa modro barvo lahko uporabi tako, da predstavlja umirjenost in poduhovljenost. Ekspresivna ni barva, ampak to, kar z njo slikar doseže. Barve imajo le določene lastnosti, ki to omogočajo. Ustvarjalec z barvo ne izraža svojega trenutnega duševnega razpoloženja, čeprav se v posameznih primerih dogaja tudi to. Večinoma so barve na ekspresiven način uporabljene preiščeno in načrtno. Slikar barve proučuje, raziskuje njihove potenciale in dognanja uporabi v ustvarjalnem procesu. Cilj ekspresivnega umetniškega dela je, da pri gledalcu vzpodbudi **intenzivno doživljanje oz. doživetje**, ne pa izražanje duševnega življenja umetnika, čeprav vsak umetnik črpa iz svojega temperamenta in lastnih življenjskih izkušenj. Izrazno vrednost in pomen imajo barve samo v človekovi kulturi. Ekspresiven učinek jim da človekova duhovnost. V naravi barve niso ekspresivne, ampak samo sporočilne. Meje med sporočilnostjo, ekspresijo in simboliko barv pa so zabrisane, saj se v stvarnosti ti vidiki barvnih učinkov prepletajo. Človek je v barvah zmožen videti še kaj drugega kot samo njihovo raznolikost. Zdi se mu prijetne ali običajne, tople ali hladne, nežne ali živahne. V njih prepozna svetlobo, mrak, živahnost, mir, bližino, daljavo idr. V sodobnem slikarstvu se ekspresivna raba barve veže na ekspresionizem, slikarsko smer v začetku 20. stoletja. Ekspresionisti so tematiko za svoje slike iskali v takratnih družbenih razmerah pred prvo svetovno vojno, med njo in po njej. Upodabljali so človeške stiske in travme pa tudi grozote vojne, zato so njihove barve hladne, temačne, kontrastne ali pa kričeče. Ko govorimo o ekspresivnih barvah, ne mislimo na tiste, ki bi izražale spokojnost, lepoto ali srečo, pač pa take, ki merijo na konflikt, grozo ali eksistencialno stisko. Tega pač ni mogoče izraziti

z barvami, ki so v skladu z naukom o barvni harmoniji. Barvna ekspresija temelji na disharmoniji, na barvnih in tonskih nasprotjih. Pomagamo si lahko z naukom o barvnih kontrastih, vendar je treba iskati lastne in drzne rešitve. Na podlagi zgoraj opisanih navodil so dijaki umetniške gimnazije – likovne smeri ustvarili izjemno zgovorne likovne izdelke (slikovno gradivo spodaj), ki slikovito pripovedujejo o duševnem zdravju in lastni samopodobi mladostnikov. Naloga je dijakom omogočala, da se zazrejo vase in skušajo svoje izkušnje in spoznanje o sebi preliti na slikovno površino. Naloga je marsikomu pomagala, da se je soočil s svojimi strahovi, tihimi hrepenenji in notranjimi vprašanji, saj je razmišljanje o teh stvareh prava pot k iskanju lastnih rešitev na poti k duševnemu zdravju in pozitivni samopodobi.

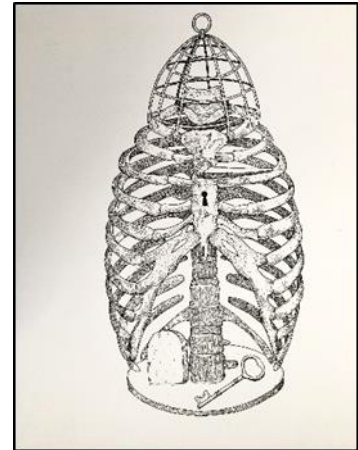
Dijaki so pri ustvarjanju likovne naloge iskali svojo lastno samopodobo. Pri končni analizi smo ugotovili, da je izpovednost likovnih izdelkov kar malo zaskrbljujoča. Večina dijakov sebe vidi v zelo negativni in negotovi luči. Dijakinja (glej sliko 3) je o izdelku povedala naslednje: *»... Zaradi moje težave s prehranjevanjem se, kljub zdravniški obravnavi, še vedno počutim ujeta v svojem lastnem telesu. Ključ predstavlja rešitev, a je še vedno na tleh, ker ne najdem ključavnice, da bi se rešila iz lastnega oklepa.«* Dijakinja (glej sliko 5) je o svojem izdelku povedala sledeče: *»... Meni moja družine ne predstavlja nič pozitivnega. Nimam nikakršne podpore in razumevanja. Vem, da moram zdržati do konca srednje šole vse pritiske, ki se zgrinjajo nad mano, a je težko. Komaj čakam, da maturiram in pričnem s študijem daleč proč od vseh domačih, ki me nočejo razumejo ...«* N. M. o svojem izdelku pravi tako (glej sliko 2): *»... Da ostajam všečna vsem, ki me dnevno obdajajo moram nekajkrat na dan zamenjati svoj pravi obraz. Če bi pokazala pravega, me okolica ne bi nikoli sprejela in razumela.«*



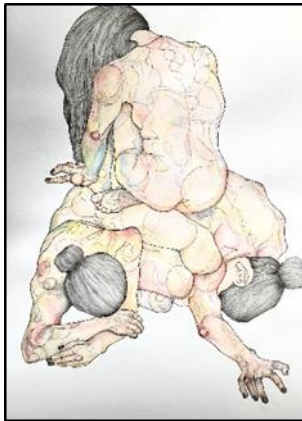
**Slika 1:** »Strah«, R. N.



**Slika 2:** »Dvoličnost«, N. M.



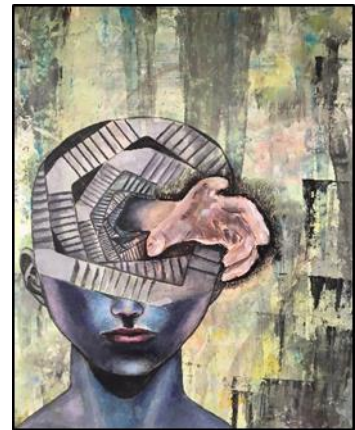
**Slika 3:** »Ujetost«, J. C.



**Slika 4:** »Kdo sem?«, J. C.



**Slika 5:** »Družina?« E. O.



**Slika 6:** »Hočem ven!« N. Š.

Zgoraj opisani primer likovne naloge pri predmetu risanje in slikanje mi velikokrat ponudi priložnost, da prepoznam stisko mladih. Na to, če je potrebno, opozorim šolsko svetovalno službo. S tovrstnimi nalogami pa tem dijakom ustvarjam priložnost, da spregovorijo o sebi na način, ki jim je najbližji – s pomočjo likovnega izražanja.

## 6 SKLEP

Ugotovljeno je, da je bila likovna naloga za marsikoga nekaj novega, saj imamo ljudje navado doživljati svet svojih misli kot enega redkih svetov, kamor se lahko pred vsemi in vsem skrijemo, kamor se lahko zatečemo, kjer imamo za oči drugih nevidno pribežališče in kjer lahko počnemo, kar nas je volja. Spoznali smo, da to, kar mislimo, naredi razliko, in da vpliva tako na nas kot na druge. To pa je tudi prvi korak v procesu kultiviranja uma. Nam učiteljem pa vodenje o tem pomeni izziv, kako ga preliti v prakso z ustreznimi načini in tehnikami, s katerimi bomo dosegli zastavljeni cilj – mladostnike popeljati na pot k odkrivanju lastne samopodobe.

## 7 LITERATURA IN VIRI

[1] Geršak, V. (2016). Ustvarjalni gib kot celostni učni pristop v osnovni šoli (Doktorska disertacija, Pedagoška fakulteta). Pridobljeno s [http://pefprints.pef.uni-lj.si/3540/1/Disertacija\\_Vesna\\_Gersak.pdf](http://pefprints.pef.uni-lj.si/3540/1/Disertacija_Vesna_Gersak.pdf)

[2] Kopal, D. (2000). Temeljni vidiki samopodobe. Ljubljana: Pedagoški inštitut.

[3] Krajnc, M., Bucik, N. in Požar Matjašič, N. (2016). Skozi umetnost o zdravju. Priročnik izbranih kulturnih vsebin. Pridobljeno s [file:///C:/Users/APecnik/Downloads/E\\_prirocnik\\_SKOZI\\_UMETNOST\\_O\\_ZDRAVJU\\_koncni%20\(5\).pdf](file:///C:/Users/APecnik/Downloads/E_prirocnik_SKOZI_UMETNOST_O_ZDRAVJU_koncni%20(5).pdf)

[4] Marjanovič Umek, L. (2016). Otrokovo/mladostnikovo doživljanje in razumevanje zdravja skozi umetnost. V M. Krajnc, N. Bucik in N. Požar Matjašič (ur.), Skozi umetnost o zdravju (str. 21–26). Priročnik izbranih kulturnih vsebin. Pridobljeno s [file:///C:/Users/APecnik/Downloads/E\\_prirocnik\\_SKOZI\\_UMETNOST\\_O\\_ZDRAVJU\\_koncni%20\(5\).pdf](file:///C:/Users/APecnik/Downloads/E_prirocnik_SKOZI_UMETNOST_O_ZDRAVJU_koncni%20(5).pdf)

[5] Road map for Arts Education. (2006). UNESCO. Pridobljeno s [http://www.unesco.org/new/fileadmin/MULTIMEDIA/HQ/CLT/CLT/pdf/Arts\\_Edu\\_RoadMap\\_en.pdf](http://www.unesco.org/new/fileadmin/MULTIMEDIA/HQ/CLT/CLT/pdf/Arts_Edu_RoadMap_en.pdf)

[6] Simon, A., Plemenitaš, K. in Šušteršič, S. (2005). *Učni načrt: risanje in slikanje*. Pridobljeno s [http://eportal.mss.edus.si/msswww/programi2011/programi/media/pdf/un\\_gimnazija/umetniska-gimnazija-likovna-smer/UN\\_Risanje-slikanje.pdf](http://eportal.mss.edus.si/msswww/programi2011/programi/media/pdf/un_gimnazija/umetniska-gimnazija-likovna-smer/UN_Risanje-slikanje.pdf)

[7] Židan, A. (2004). *Za kakovostnejša družboslovna znanja, didaktični in znanstveni prispevki*. Kjižna zbirka Profesija. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.

## STOPNIČKA NA POTI K SAMOSTOJNOSTI

### POVZETEK

Oddelke posebnega programa vzgoje in izobraževanja obiskujejo učenci z zmerno in težjo motnjo v duševnem razvoju od 6. do 26. leta starosti. V prispevku bomo večjo pozornost namenili učencem, stari od 21 do 26 let, saj gre za odrasle osebe. Pri izbiri ustreznih prilagoditev nam je v veliko pomoč program Učenje za življenje in delo, katerega cilj je sistematično razvijati njihovo samostojnost in neodvisnost ter jih hkrati maksimalno vključevati v lokalno socialno okolje. Zaposleni na šoli tako neprestano iščemo nove načine dela, se trudimo realizirati nove zamisli, iščemo sponzorje, sodelujemo v različnih projektih. Eden takšnih projektov je tudi učilnica na prostem. Gre za inovativni prostor, kjer učenci pridobivajo različna praktična znanja in izkušnje. Vse skupaj smo na koncu povezali z idejo »Ustvarjajmo vrt za boljši svet«, ki jo vsako šolsko leto dopolnimo in popestrimo z aktualnimi, sodobnimi vsebinami.

**KLJUČNE BESEDE:** izobraževanje odraslih, učilnica na prostem, samostojnost in neodvisnost, vključevanje v lokalno socialno okolje, vrt za boljši svet

## A STEP IN THE WAY OF INDEPENDENCE

### ABSTRACT

Special education program is attended by pupils with moderate and severe mental disorders from 6 to 26 years of age. In this presentation, we will pay more attention to pupils aged 21 to 26, so the adults. A big help in choosing the appropriate adjustments represents a program "Learning for life and work", which is executed within the VI. level of special program. It aims to systematically develop their autonomy and independence, while at the same time maximally integrating them into the local social environment. Employees at our school are constantly looking for new ways of working, try to realize new ideas, search for sponsors, participate in various projects. One such project is also an outdoor classroom. It is an innovative space where students acquire a variety of practical experience and knowledge. At the end, we finally connected those with the idea of "create a garden for a better world", which is supplemented and enlarged every year and enriched with current, contemporary contents.

**KEY WORDS:** adult education, outdoor classroom, independence and autonomy, integration in the local social environment, garden for a better world

## 1 UVOD

Učenje se lahko izvaja v različnih okoljih in različnih situacijah. Pri delu z učenci s posebnimi potrebami je zato še toliko bolj pomembno, kje bomo načrtovali in izvajali aktivnosti ter z njimi omogočili učencem učenje preko lastnih izkušenj. Za tovrstno učenje je ena odličnih priložnosti učilnica na prostem, ki jo lahko priredimo glede na obravnavano temo ter interese učencev, hkrati pa nas vsakič znova preseneti s svojim spreminjanjem. Zato pri delu v učilnici na prostem spodbujajmo učence, da prisluhnejo ter upoštevajo glas narave [1] "Čuj mojo skrivnost. Zelo preprosta je: kdor hoče videti, mora gledati s srcem. Bistvo je očem nevidno."

## 2 PREDSTAVITEV PROGRAMA VI. STOPNJE POSEBNEGA PROGRAMA

Motnja v duševnem razvoju je vseživljenjski problem, ki traja od rojstva do smrti. Otroci, mladostniki in odrasli z zmerno, težjo in težko motnjo v duševnem razvoju potrebujejo zaradi znižanih intelektualnih sposobnosti različno stopnjo pomoči vse življenje, saj niso nikoli popolnoma samostojni.

Program 6. stopnje posebnega programa, imenovan Učenje za življenje in delo, obiskujejo učenci stari od 21 do 26 let. Kljub temu, da gre za odrasle osebe, je potrebno upoštevati vsa načela za učence, prav tako pa tudi spoštovati njihove želje po samouresničitvi. Cilj tega programa je sistematično razvijanje njihove samostojnosti in neodvisnosti ter ob tem maksimalno vključevanje oseb v lokalno socialno okolje.

Ti učenci imajo v primerjavi s svojimi vrstniki kvalitativno drugačno kognitivno strukturo, ki se kaže v omejenih spominskih sposobnostih in omejenem splošnem znanju. Njihov socialni razvoj poteka kot pri vrstnikih, s to razliko, da je prehod iz ene v drugo fazo počasnejši, lahko bolj zapleten, kar je posledica njihovih slabše razvitih socialnih in drugih sposobnosti. V času šolanja te osebe ne dosegajo enakovrednega izobrazbenega standarda, zato potrebujejo prilagojen program ter prilagojene metode dela. Seveda pa ne smemo pozabiti še na kadrovske, prostorske in druge prilagojene pogoje dela.

Na 6. stopnji PPVI je velik del učnih vsebin namenjen učenju praktičnih znanj, pridobivanju spretnosti in znanj na področju skrbi za samega sebe, urjenju komunikacijskih in socialnih veščin ter seveda ohranjanju pridobljenih znanj. Učence se usmerja k vse večji samostojnosti z namenom, da pridobivajo znanja, spretnosti in veščine, potrebne za opravljanje konkretnih zaposlitev v ustanovi (pomoč kuharici, hišniku, pomoč pri organizaciji prireditev, skrb za urejenost okolice, urejanje šolskega vrta itd.).

Pri delu z učenci upoštevamo načelo čim zgodnejše ter kontinuirane vključenosti v izobraževanje, ki zagotavlja tej populaciji sistematično strokovno pomoč v vseh obdobjih šolanja. Pri vsakem posamezniku pa skladno z njegovimi potrebami zagotavlja tudi skrb za uravnoteženo telesno, duševno in socialno rast.

### **3 DELOVNE IN ZAPOSLOTVENE TEHNIKE**

Predmet Delovne in zaposlitvene tehnike je eden od predmetov, vključenih v predmetnik 6. stopnje posebnega programa. Ta predmet predstavlja praktični del celotnega programa Učenja za življenje in delo. Tu naj bi učenci spoznavali različne poklice, usvajali različne tehnike dela, kar lahko usvajajo v šolskem okolju ali pa v različnih podjetjih. Vse to naj bi jim omogočalo, da se pripravijo na čim bolj samostojno življenje in delo po končanem šolanju ter istočasno usvajajo delovne navade, ohranjajo pridobljeno znanje, pridobivajo motorične spretnosti ter socialne in komunikacijske veščine. Te načrtovane vsebine dajejo učencu možnost razvijanja vztrajnosti, natančnosti, odgovornosti, skrb za svoje zdravje ter razvijanje njegove ustvarjalnosti in pridobivanja izkušenj.

Področje dejavnosti Delovne in zaposlitvene tehnike zajema podpodročja: učenje o delu in poklicih, ročna obdelava materialov, strojna obdelava materialov, kmetijska, vrtnarska in vinogradniška opravila, skrb za živali, proizvodno delo ter hišna opravila.

Na Osnovni šoli Dragotina Ketteja Novo mesto se trudimo pri delu prisluhniti tudi interesom učencev, saj se zavedamo, da bomo tako vsi skupaj hitreje napredovali na vseh področjih, predvsem pa na področju samostojnosti. Tako sem pri delu z učenci tudi sama zaznala, da imajo pri predmetu Delovne in zaposlitvene tehnike zelo velik interes do dela v kuhinji. Ker je šlo sprva zgolj za moja opažanja, smo se najprej pogovorili ter hitro prišli do zaključka, da imajo kuhanje radi, da spremljajo kuharske oddaje, zbirajo recepte ter pomagajo staršem tako pri pridelavi, predelavi kot skladiščenju hrane. Razvila se je ideja, da si bomo enkrat na teden v šoli sami skuhalo kosilo. Ker pa je bil naš cilj slediti sodobnim trendom o samooskrbi s hrano, smo začeli obdelovati visoke grede, kjer smo si pridelali biološko hrano.

#### **A) KMETIJSKA, VRTNARSKA IN VINOGRADNIŠKA OPRAVILA – OBDELOVANJE VRTA**

Dandanes je izvor hrane velikokrat vprašljiv, zato čedalje pogosteje segamo po domači zelenjavi. Slednja vedno bolj pridobiva na veljavi. Hkrati pa smo na pridelek veliko bolj ponosni, če ga pridelamo sami iz doma vzgojenega semena, če ga pridelamo na lastnem vrtu, za katerega skrbimo sami ter če zelenjavo in druge vrtnine gnojimo z naravi neškodljivimi, doma narejenimi sredstvi. Zelenjava iz domačega samooskrbnega vrta pa pomeni tudi precejšnjo razbremenitev družinskega proračuna ter prijetno sprostitev in gibanje na svežem zraku. Tako lahko rečemo, da ustvarjamo vrt za boljši svet.

Ker je OŠ Dragotina Ketteja Novo mesto vključena preko Inštituta za trajnostni razvoj v mrežo eko vrtov, smo se z učenci 6. stopnje PPVI odločili, da si bomo zelenjavo in vrtnine, potrebne za našo kuhanje in pripravo obroka, pridelali sami na šolskem vrtu. Tako smo najprej naredili načrt ter se dogovorili, da bo poudarek na ekološko pridelani hrani. Nato smo postavili visoke grede (Slika 1 in 2), s katerimi smo želeli olajšati delo nekaterim učencem 6. stopnje, ki so na invalidskem vozičku. Temu je sledila priprava gnojil in škropiv, za katera smo vse sestavine



nabrali v naravi ter jih sami predelali. Hkrati smo se seznanili s koristnimi živalmi na vrtu, upoštevali kolobarjenje ter želje učencev pri zasaditvi rastlin.

Ob delu na vrtu smo vsi prišli do spoznanja, da nas tovrstna dejavnost sprošča, nas naredi srečne, saj konkretno vidimo svoj uspeh, hkrati pa se počutimo koristne, enakovredne ter izpolnjene. Prav to pa je pomemben cilj na poti k večji samostojnosti ter zavedanju, da je od nas odvisno, kakšna bo hrana, ki jo bomo pripravili.



**Slika 1:** Priprava zemlje za visoke grede.



**Slika 2:** Učenca sta posadila solato.

## **B) HIŠNA OPRAVILA – KUHANJE**

Zavedati se moramo, da hrana ni samo okusna, ampak je nujna tudi za preživetje, daje nam energijo za delo, učenje, šport in igro. Zdrava in uravnotežena prehrana nas krepi in pomaga, da ne zbolimo in da boljše mislimo, zaradi nezdrave hrane pa se lahko počutimo slabo in celo

zbolimo. Zato moramo poskrbeti, da jemo raznovrstno in zdravo hrano. Različna živila nam namreč priskrbijo vse hranilne snovi, ki jih potrebuje naše telo.

Pred začetkom in pri pripravah na kuhanje smo se z učenci najprej pomenili o pravilih v kuhinji, možnih nevarnostih in skrbi za osebno higieno. Med pogovorom smo prišli do zaključka, da je kuhanje zabavno, osrečuje ljudi ter da smo med kuhanjem lahko ustvarjalni (Slika 3), da s kuhanjem urimo ročne spretnosti in se preizkušamo v iznajdljivosti. Še preden se je začelo pravo kuhanje, smo hitro ugotovili, da poleg kuharskih veščin med kuhanjem utrjujemo tudi branje, matematiko ter se preizkušamo v potrpežljivosti in vztrajnosti pri delu. Naš največji cilj pa je bil, da bomo s skuhanimi jedmi razveselili tako sebe kot tudi ostale sošolce in učitelje, ki jim bomo predstavili hrano ter z njimi izmenjali mnenja, izkušnje in recepte.



**Slika 3:** Potrudili smo se, da je hrana prijetna tudi za oko.

### **C) SAMOSTOJNA PRIPRAVA KOSILA**

Pri pripravi in serviranju hrane si želim, da bi otroci s hrano povezovali prijetne spomine (Slika 5), dobro vzdušje, veselje in ustvarjalnost. Priprava preproste hrane (Slika 4), katero sami pridelamo nas naredi zadovoljne. To pa je zelo dobra popotnica za življenje.

Učencem k večji samostojnosti pomagamo učitelji in mentorji. Zanje je pomembno, da recepti ne vsebujejo preveč informacij, zato izbiramo preproste recepte. Napisani naj bodo razločno in pregledno ter seveda kratko in jedrnato.



**Slika 4:** Učenca se pomerita v kuharskem dvoboju.



**Slika 5:** Spekli smo pecivo.

## **D) OPRAVLJANJE DEL ZA CELO ŠOLO**

Predmet Delovne in zaposlitvene tehnike je lahko zelo široko zasnovan. V okviru tega predmeta opravimo takšna dela, ki so v korist vsem na šoli (Slika 6 in 7). V letošnjem šolskem letu smo uspeli narediti kar precej koristnih del.



**Slika 6:** Priprava jabolk za kis



**Slika 7:** Lupili smo jabolka.

#### **4 SKLEP**

Delo na vrtu in v kuhinji zelo veseli vse učence. Za nekoga tako delo ne pomeni veliko. Za vse te učence s posebnimi potrebami pa ima zelo velik pomen, saj se vzpenjajo po stopničkah samostojnosti. Vsak korak, vsako še tako drobno opravilo, ki ga opravijo samostojno, pomaga pri njihovi osebni rasti in pripomore k lažji socialni vključenosti.

#### **5 LITERATURA IN VIRI**

[1] <https://www.rtv slo.si/kultura/citat/antoine-de-saint-exupery/233779>

## USMERJANJE OTROKA V TEKMOVALNI ŠPORT

### POVZETEK

Članek obravnava različne vidike vključevanja otroka v tekmovalni šport, pri čemer avtorica izpostavlja predvsem stičišča med športno stroko (trenerji, klubi, športni pedagogi), starši, vzgojno-izobraževalnimi ustanovami in otroci. Posebna pozornost je posvečena posledicam psihičnega pritiska na otroka, ter odnosu med trenerji in starši. Izpostavljena je problematika vloge športa pri njegovem prehodu od vzgojnega sredstva do dela. Osrednji subjekt obravnave pa je otrok, ujet v navzkrižni konflikt interesov staršev, trenerjev in vedno bolj tekmovalne družbe.

**KLJUČNE BESEDE:** tekmovalni šport, psihični pritisk, otroci

## DIRECTING CHILDREN INTO COMPETITIVE SPORT

### ABSTRACT

The article deals with various aspects of involving a child in competitive sports. In particular, the author highlights junctures between professionals in competitive sports (coaches, clubs, sports pedagogues), parents, educational institutions and children. Special attention is paid to the consequences of psychological pressure on the child, and the relationship between trainers and parents. The problem of the role of sport in its transition from educational means to plain work is also addressed. The main subject of the article is a child caught in a conflict of interest between parents, trainers in an increasingly competitive society.

**KEY WORDS:** competitive sports, psychological pressure, children

## 1 UVOD

Poglavitna vloga športa je, da je otroku v užitek in zabavo. Pozitivni učinki športnega udejstvovanja so navadno vsaj na deklarativni ravni načeloma vsem dobro znani, a v vsej polnosti jih znajo izživeti predvsem otroci. Njihov vrednostni sistem namreč še ni povsem kontaminiran s tekmovalnostjo in storilnostjo, ki pa žal posegata v vzgojo in psihofizični razvoj vedno mlajših otrok. Na tem mestu je morda potrebno ponovno spomniti, kateri so sploh tisti dobri razlogi, zaradi katerih naj bi starši otroka vključili v šport: ker otrok tako gradi samozaupanje in samospoštovanje, se nauči spoštovati nasprotnika, razvija samodisciplino in samostojnost, si zastavi cilje in jih skuša doseči, se nauči učinkovito spoprijemati s stresom, ter skozi šport ohranja ravnovesje duha in telesa (Barborič idr., 2018).

Pri usmerjanju otroka v tekmovalni šport me moremo mimo trikotnika starši – trener – otrok. Vpisu otroka v klub navadno botruje želja staršev, da bi se njihov otrok gibalno udeleževal v stimulaturnem okolju in razvijal svoje motorične sposobnosti v okviru svojih zmožnosti. Neredko starši gojijo željo, da bi otrok uspel tam, kjer je njim spodletelo, kar dostikrat pomeni tudi sugestijo ukvarjanja z istim športom, ki so ga v mladosti trenirali sami. Nekateri starši pa vse do prehoda otrokovega treninga iz rekreativnega v tekmovalni del nimajo povsem jasne slike, kaj vse tekmovalni šport prinaša s seboj. Skozi proces pridobivanja informacij se rado zgodi, da starši začnejo posegati v delo trenerja in se vmešavati v politiko kluba. Vse to pa je dodaten dejavnik tveganja za negativni stres, ki ga otrok posledično doživlja. Trikotnik starši – trener – otrok je v nadaljevanju razčlenjen predvsem na pomen vpliva, ki ga imajo tako starši kot trener na otroka, pri čemer je namen članka predvsem ozavestiti in reducirati negativni pristop in spodbuditi pozitivnega (Barborič idr., 2018).

## 2 VLOGA ŠPORTA PRI VZGOJI OTROK

Telesna aktivnost vsekakor pozitivno učinkuje na otrokovo duševnost in razvoj. Ključen je njegov razvoj zaupanja v lastne psihofizične sposobnosti. Odrasli pa smo tisti, ki otroku pomagamo razumeti pomen doseganja realno zastavljenih ciljev in ne le zmag. V kolikor se otrokova samopodoba pozitivno gradi na športnem udejstvovanju, bo otrok z njim nadaljeval in ga umestil v svoj vrednostni sistem tudi v odrasli dobi. Enako, le da v negativno stran, deluje tudi športni neuspeh, če je le-ta prevladujoča konstanta v otrokovem doživljanju. Otrokov fizični in socialni jaz v športu sta tako v veliki meri odvisna od sporočil, ki mu jih pošiljajo zlasti starši in trener (Tušak in Faganel, 2004).

Kompenzacijska vloga športa je pomembna tudi pri dejstvu, da je dandanes pomembno izpolniti otrokove želje in ne potrebe. Koliko staršev je otroku dejansko večkrat kot pa ne, odreklo igračo, čokolado, razne materialne dobrine? Če se otrok nauči, da so starši servis za njegove želje, potem je padeč na realna tla toliko trši v kasnejših letih. Za razliko od ljubečih staršev mu prijatelji, učitelji, vrstniki in delodajalci ne ponudijo prav vsega, kar si zaželi. Otrokovi odzivi so navadno neprilagojeni in ker smo iz šol izbrisali vzgojo v prid golemu poučevanju in učenju skozi intelektualizacijo in borbo za ocene, je logična posledica pojav rastoče agresije in nasilja v šolah. Z agresijo skuša tako razvajeni otrok izsiliti, kar meni, da mu pripada, čeprav mu seveda

ne. Trdo življenje je nekoč vzgojo v marsičem olajšalo, saj je bilo na voljo manj stranpoti, po katerih so mladi v trenutkih nezadovoljstva in zapoznele frustracije iskali lažjo in hitrejšo pot do cilja. Posledično zaradi lažjega življenja otrokom danes manjka potrpežljivosti, tolerance, vztrajnosti in notranje motivacije. Tovrstni vzgojni primanjkljaji imajo za posledico konflikte, ki rezultirajo v povečevanje nasilja na šolah, in tam so še posebej na udaru učitelji športne vzgoje. Njihov predmet je že sam po sebi zaradi dinamične vadbe in učenja v prostornih dvoranah in telovadnicah ob fizičnem stiku tisti, ki omogoča izbruhe agresije. Spričo odvzete moči nagrajevanja in kaznovanja je učinkovita vzgoja v šolah skoraj nemogoča. Agresivnost je namreč koristna le takrat, ko je družbeno sprejemljiva, in kadar ima otrok nad njo nadzor. Zato je prisotnost športa v šolah tako pomemben dejavnik (Tušak, 2001).

Agresivnost v športu ima sicer načeloma negativen prizvok, pa vendar je lahko tudi pozitivna. Pri športih z veliko fizičnega stika in borilnih športih jo lahko dokaj uspešno nadzorujemo skozi stroga pravila kontakta ter kazni. Agresivnost lahko usmerimo v moč udarca (tenis, golf) ali eksplozijo odrida (nizki štart pri sprinterjih, smučarski skoki). Glede nujnosti agresije v športu torej ni dileme, pač pa se ta nahaja v stopnji agresije ter kako in kam jo usmeriti, v nasprotnika ali premagovanje meja (Kovač idr., 2007).

### **3 VLOGA STARŠEV**

Vrhunski dosežki v tekmovalnem športu so rezultat dolgoletnega dela, naravnega talenta, ter odpovedovanj in žrtev na drugih področjih. Starši so tu že od najnežnejših let glavni otrokovi socializatorji, saj otroku zagotavljajo osnovne materialne pogoje: plačilo vadbine, nakup opreme in rekvizitov, prevoz na trening, v vedno več primerih tudi organizacijo prevoza na tekme in prehrano. Finančni vložek se v vse več športih vse bolj povečuje in je žal pri nekaterih športih že postal eden od selekcijskih mehanizmov. Usmerjenost k vrhunskemu športu je zato v glavah staršev ob otrokovih začetnih uspehih prisotna predvsem pri finančno obremenjujočih športih, kot so smučanje, golf ali tenis, in starši so vse bolj vključeni in prisotni. Zaradi njihovega delovanja na več ravneh pa starši v vlogi sponzorja, prevoznika in opremljevalca včasih povsem zanemarijo osnovno vlogo starša. Za svoj vložek v otroka neredko postavljajo nerealne cilje trenerju, postavljajo večkrat neupravičeno pod vprašaj njegove kompetence, z lastno vpetostjo in izgorevanjem v svojih ambicijah pa na otroka vršijo dodaten pritisk. Otrok je že tako izpostavljen stresu zaradi usklajevanja športnih in nešportnih obveznosti, in zato so nesoglasja med njim in starši logična posledica tudi v najbolj kompatibilnih odnosih (Kovač idr., 2007).

Pri raziskovanju vpliva staršev na otrokovo ukvarjanje s športom je bila ugotovljena svojevrstna ambivalenca. Starši, ki se ukvarjajo s športom, praviloma pozitivno vplivajo na razvoj športne identitete svojih otrok, pri čemer je med športniki več tistih, pri katerih se je s športom ukvarjal oče (Murgelj, 2004). Nasprotno pa so tisti starši, ki so sami izkusili negativne posledice vrhunškega športa, kjer so občutili predvsem odrekanje običajnemu življenju, finančne vložke in tudi poškodbe ob ogromnem energijskem vložku, pogosto tisti, ki pri usmerjanju v vrhunski šport dostikrat odpovejo. Sodeč po raziskavah se kar tretjina očetov in skoraj polovica mater slovenskih vrhunskih športnikov s športom sploh ni ukvarjala (Turšič, 2002).



Vloga staršev pri razvoju otroka v športnika poteka v več fazah; sprva spodbujajo otrokovo veselje do gibanja in športa, kar je ključno za športnikovo kasnejše zrelo športno obdobje. Ko pa si otrok izbere neko športno panogo, žal nekateri starši naredijo to napako, da s svojim lastnim pretiranim zanimanjem za ta šport udušijo otrokovo vnemo (Miklavc, 2015). Vloga trenerjev je tu zelo pomembna. Sama sem se pri treniranju otrok držala zlatega načela: starši na trening ne, na tekmo da, a le pod pogojem, da ostanejo na tribuni in otroka spodbujajo, ne pa kritizirajo. Vse, kar otroci potrebujejo, je brezpogojna podpora staršev, ne glede na rezultat. Ko starši na deklarativni ravni zagotavljajo, da je najvažnejše sodelovati, ne pa zmagati, potem pa pokažejo svoje očitno razočaranje ob slabšem rezultatu, je otrok zmeden in negotov vase. Starši, ki se poslužujejo ustrahovanja, groženj, kazni in odtegotovanja pozornosti in naklonjenosti, v otroku sprožajo anksioznost. Isto velja za starše, ki ob uspehu otroku ne namenijo pohvale v bojazni, da se bo otrok prevzel in »zaspal na lovorikah«, poudarjajo pa napake, ki jih je otrok naredil na tekmi (Tušak, 2001).

Spet je tu lahko trener dober mediator, sploh če upošteva sledeče smernice pri posredovanju med starši in otroci, in staršem predstavi, kakšno bi moralo biti njihovo ravnanje (Tušak, 2001):

- otrok po slabi tekmi ali rezultatu potrebuje predvsem pozornost staršev in zagotovilo, da ga imajo brezpogojno radi.
- otroka naj navajajo k samostojnosti tako, da prevoz na trening ali tekmo prepustijo kdaj tudi drugim staršem ali trenerju. Njihova odsotnost na tekmah naj bo postopna, vendar to ne sme pomeniti nezainteresiranosti, saj se bo sicer otrok počutil sam in brez podpore.
- v kolikor starši otroka spremljajo na tekmovanje, morajo vpričo otroka obrzdati živčnost, ker je otroku dovolj že njegova lastna.
- starši, ki so sposobni otroka celo fizično kaznovati za po njihovem mnenju slab nastop na tekmi, nimajo mesta med občinstvom. Njihov zgled vpliva negativno ne le na njihovega, ampak tudi na druge otroke in publiko.
- če se zgodi, da trenerja ni na tekmovanju, so lahko za strokovno oceno deloma kompetentni tudi starši, seveda po vnaprejšnjem dogovoru s trenerjem, v kolikor se na športno panogo tudi sicer spoznajo. A potrebno se je izogibati sodbam in posebej kritikam neposredno po tekmi, kajti šele po nekaj dneh je otrok zmožen trezneje sprejeti neko oceno.
- otrok svojega posebnega športnega statusa nikakor ne sme uporabljati za manipulacijo s starši. Le-ti morajo svojo vlogo vzgojitelja dosledno opravljati in vztrajati pri nalogah, ki so enake za športnike in nešportnike.
- manj besed je bolje. Navodila bo otroku dajal trener, starši pa naj se omejijo na pozitivno spodbudo brez odvečnih monologov.

Pritisk staršev je včasih zelo nedvoumen in neposreden. Od svojih otrok zahtevajo lahko tudi 100% usmerjenost k vadbi, pri čemer jim ne ostane praktično nič časa za prosti čas in spoznavanje sveta okoli sebe. Tako povečujejo tveganje, da bodo njihovi otroci zrasli v nefunkcionalne odrasle, ki se počutijo povsem kompetentne le na igrišču in ob njem, sicer pa se povsem izgubijo, ko ob koncu kariere ali zaradi prekinitve vsled poškodb vidijo, da se svet ne vrti več okoli njih samih. Tako ostajamo družba, ki vrhunske športnike po koncu kariere uči

živeti, namesto da bi zdrave in opravilno sposobne ljudi usmerila v vrhunski šport (Tušak, 2001).

#### **4 VLOGA TRENERJA**

Pri motivaciji mladih v športu imamo navadno v mislih navdihujoče govore njihovih trenerjev, ter eksplicitno izražene želje staršev in dosežke na tekmovanjih. Motivacija se v grobem deli na notranjo in zunanjo. Pri notranji otrok trenira v tekmovalnem športu iz želje po obvladovanju specifičnih veščin in razvijanju sposobnosti v določenem športu, torej uživanje v sami aktivnosti. Mlajši otroci šport dojemajo kot igro, v kateri najdejo zadovoljstvo. Nekako v nižjih razredih se na pragu adolescence pri večini otrok začne dogajati premik od notranje motivacije k zunanji: odobravanje staršev, strah pred kaznijo ali neuspehom, medalja, popularnost med vrstniki. Starši ob začetnih uspehih nemalokrat vedno pogosteje pokažejo svoje veselje zgolj ob zmagi in svoje razočaranje ob slabšem rezultatu, kar v najstniških letih lahko botruje prepadu med starši in otroci, ter seveda postopni opustitvi športa. Zunanja motivacija je tu namreč povsem spodkopala otrokovo notranjo motivacijo (Tušak, 2001).

Če naj bi trener bil sposoben učinkovitega motiviranja otroka, je v prvi vrsti to nekdo, ki je zmožen izhajati iz svoje lastne motivacije. Njihovi motivi varirajo od pedagoških in samouresničitvenim k socialnim, kompenzacijskim in tistim, kjer sta prestiž in zaslužek primarna cilja. Seveda se med seboj ti motivi prepletajo in odveč je govoriti, kateri so otroku koristnejši. Trenerji, ki v svoji vlogi uživajo, to navadno ostanejo vse življenje in si znajo svojo vlogo vedno znova redefinirati ter si obenem zagotovijo vso potrebno podporo. Vsekakor je trenerjeva naloga, da športnikovo motivacijo gradi procesno in sistematično, ne pa tik pred samo tekmo, kar se vse prevečkrat rado zgodi. Sam je največkrat tisti, ki je primoran ob adrenalinskem navalu treme ali kriznem trenutku igrati vlogo treznega in mirnega mentorja, zaradi česar je primoran potlačiti lastno napetost. Pri tem ne gre prezreti komunikacijskih veščin kot ključnih sposobnosti trenerja. Teh socialnih spretnosti se da naučiti, in čeprav znajo nekateri trenerji do posameznega otroka pristopiti intuitivno učinkovito, so žal še vedno v manjšini. Mnogim trenerjem tudi sicer ni do tega, da bi izboljšali svojo komunikacijo z otroki, in koncu njihove trenerske poti botrujejo mnogi dejavniki, od slabo plačanega dela, do oteženih razmer in odnosov znotraj same organizacije (Tušak, 2001).

Stil vodenja je v veliki meri definiran z osebnostjo trenerja. Ta je bodisi avtoritarna bodisi demokratična, pri čemer se pedagoške sposobnosti (naravnost na uspeh, odgovornost, dojemljivost) prepletajo s psihološkimi lastnostmi (vztrajnost, altruizem, stabilnost,...). Delovna področja trenerja obsegajo načrtovanje, izvajanje in kontrolo treninga, pomoč otroku, priprava otroka na tekmovanje in njegovo vlogo na tekmovalju. Včasih se zgodi, da na tekmovanjih trenerja rado zanese pri njegovih sugestijah tekmovalcu. Tudi sama sem bila v mojih najstniških letih od trenerja karateja nekajkrat deležna neprimernih opazk med samo borbo, kadar je ob izgubljeni točki vzkipele in me spravil v zadrego pred tekmovalci in sodniki (Barborič, idr., 2018).

Trenerjevo vodenje je lahko avtokratsko, pri čemer trener sam načrtuje izvajanje treningov brez upoštevanja otrokovih želja in sugestij. Največkrat se tak pristop obnese v skupinskih športih, ter v trenutkih, ko otrok zapade v krizo ali apatijo in potrebuje nekoga, ki mu z ustaljenimi in rutinskimi vzorci treninga vliva upanje, da z vztrajnostjo tudi rezultati ne bodo izostali. Vendar mora biti trener nekdo, komur otrok zaupa. Zaupanje lahko mladi športnik zgradi skozi mehkejši, demokratični pristop, ki je bolj prisoten v individualnih športih, kjer je potrebno določene elemente treninga prilagoditi specifičnim znanjem in sposobnostim posameznika: pri treningu tenisa mora nek otrok več truda vložiti v servis, pri treningu juda je potrebno delati na točno določenem metu, pri streljanju z zračno puško si vsak mladi strelec brusi lasten položaj rok in telesa pri umirjanju puške. Tu je treba tudi otrokom omogočiti, da prepoznavajo in razvijejo občutek za lastno telo in lastno korekcijo, čeprav nekateri trenerji tovrstno poglobljeno dogovarjanje in uvid v otroka razumejo kot grožnjo lastni avtoriteti in izgubi vpliva na malega športnika (Tušak, 2001).

Trener z avtoriteto lahko v kritičnih in stresnih trenutkih največ doseže. Kadar je otrok zaradi treme in lastnih ter tujih pričakovanj povsem ohromljen, je trenerjeva avtoriteta tista, ki lahko s pozitivno sugestijo pomirjevalno vpliva na mladega športnika. Nezanemarljiva je tu tudi vloga športnega psihologa, a je že pri članskih moštvenih reprezentancah njegova prisotnost žal prej izjema kot pravilo. Pri iskanju ravnovesja med grajenjem športne poti in izobraževanjem je otrok tudi zato podoben vrhovodcu preko Niagarskih slapov. Na eni strani imamo trenerje, ki bi največje talente v klubu najraje poslali kar preko vrste v valilnice zvezdnikov svetovnega formata, obenem s starši, ki menijo, da je šola samo ovira na poti do bleščeče kariere. Na drugi strani pa so tisti starši, ki poudarjajo, da je šola vedno prva, in da je pridobljena izobrazba trajnejši vložek kot pa nekajletna športna kariera. Veliko mladih športnikov se zateče k alternativni opravljanja izpitov, ki pa se v praksi izkaže za precejšnje tveganje, saj jih mnogo na takšen način nikoli ne konča srednje šole. (Tušak, 2001).

Pri oblikovanju otrokove samopodobe so po Mumelu nujni trije družinski pogoji:

- toplina staršev pri sprejemanju otroka in usklajenost starševske vzgoje
- postavljanje jasnih meja in pravil pri otrokovi vzgoji in vztrajanje pri le-teh
- upoštevanje otrokove iniciative znotraj teh meja

Če je otrok ljubljen in to čuti, bo starševske disciplinske ukrepe dojemal kot njihovo skrb in naklonjenost, kar je predpogoj za dobro identifikacijo s starši in pozitiven odnos do okolice, vključujoč športno okolje in njegove specifične socialne norme in pravila (Tušak in Faganel, 2004).

Tu pridemo do samozavesti, za katero radi rečemo, da iz športnikov kar žari. Njegova notranja moč je vidna po njegovih izjavah, motivaciji, želji po dokazovanju ter jasno zastavljenih ciljeh. Kritično obdobje je pri tem prehod športnika iz pionirske v mladinsko ter zlasti iz mladinske v člansko konkurenco. Pogosto se laična javnost sprašuje, zakaj toliko perspektivnih mladih športnikov takrat kar nekako potone oziroma se njihovi dotlej vrhunski rezultati izgubijo v sivem povprečju. Eden od razlogov tiči v njihovi psihični zrelosti pri prehodu v zahtevnejši nivo tekmovanja. V kolikor je v mlajših starostnih kategorijah otrok v glavnem zmagoval zaradi

svojega izrazitega talenta, in ob prehodu k starejšim kategorijam doživi nekaj začetnih porazov, to lahko zelo hitro sesuje njegovo samozaupanje. Pri tem pogosto ne ve, kako sploh udejanjiti svoje cilje, kar odločilno vpliva na rezultat kljub otrokovi siceršnji odlični fizični pripravljenosti. Smotrni izbor tekem in zastavitev realnih ciljev je tukaj ključnega pomena. Pretirano samozavestni športniki so navadno premalo samokritični in precenjujejo svoje sposobnosti, za svoje spodrseljaje radi krivijo druge in ne vidijo lastnih napak. Premalo samozavestni športniki pa se dojemajo že vnaprej kot poražence, močnejši nasprotnik jim vliva pretirano strahospoštovanje, ter verjamejo, da jim ne zaleže še tako velika količina vloženega truda. Predajo se torej že vnaprej in ko razmišljajo, da jim ne bo uspelo, se to največkrat tudi v resnici zgodi. Optimalno samozavestni športniki so torej tisti, ki imajo do sebe in svojih sposobnosti zdrav odnos, so sposobni realne samokritike, iz svojih porazov potegnejo spodbudne zaključke in se znajo iz njih tudi česa naučiti. Svoje cilje si zastavljajo v okviru svojih sposobnosti, njihove predstave pa jim omogočajo boljše obvladovanje spretnosti, kakor tudi boljše kinestetično in vizualno sposobnost (Tušak in Faganel, 2004).

## 5 SKLEP

Pri temeljitnem preoblikovanju sodobne družbe so koreniti pretresi prisotni tudi v vrhunskem športu. Čedalje več tendenc je po usmeritvi vse mlajših otrok v tekmovanja na vrhunski ravni, storilnostnim trendom pa sledijo vsi segmenti družbe. Niti Mednarodni olimpijski komite ni izjema, saj so olimpijske igre mladih recimo povsem realna paradigma, pri čemer slogan *višje, hitreje, močnejše* presega antično načelo zmernosti in uravnoveženosti telesa in duha, na katero so prisegali stari Grki in ki je bilo pravzaprav vodilo pri razvijanju duha olimpizma, če odštejemo izvorno religiozno komponento helenskega ekumenizma. Nacionalne organizacije seveda tem trendom nekritično sledijo, in športni klubi vse bolj postajajo valilnica bodočih vrhunskih športnikov. Notranja motivacija tako postaja obratno sorazmerna zunanji motivaciji saj se pogosto zreducira le še na tiste res najbolj prestižne zunanje vidike vrhunškega športa.

Dejstvo je, da otrok skozi sistematično in dolgotrajno ukvarjanje s športom razvija navade in lastnosti, ki mu bodo v današnjem vse bolj tekmovalnem svetu pomagale ne le preživeti, marveč bolje izkoristiti svoj osebni potencial. Ne nazadnje je že časovno usklajevanje šolskih in športnih obveznosti večšina, ki postane dragocena popotnica pri razvijanju splošne organiziranosti in razvrščanja življenjskih prioritet v zanj optimalnem vrstnem redu. Posledično je manj neproduktivno izgubljenega časa, tako razvita storilnostna naravnost pa mu pomaga kasneje držati korak z drugimi. A pretirano učinkovito izrabljanje časa lahko otroka po drugi strani prikrajša za drobne spontanosti, v katerih je ravno nestrukturirana igra del sproščanja in eden od načinov reduciranja stresa v sodobnem življenjskem tempu.

Ob vprašanju, kaj je torej boljše: »sivo« povprečje ali želja po »polnejšem« življenju v čevljih vrhunškega športnika, se hkrati zastavlja vprašanje, ali je možno ob ukvarjanju s tekmovalnim športom, ki neizogibno pobere vse več časa, ostati vsaj približno tudi običajen otrok. Neizpodbitno je, da vrhunski športniki mednarodnega in svetovnega ranga že dolgo niso več ne običajni ne povprečni, ne otroci ne odrasli. Časi, ko so vrhunski športniki Weissmüllerjevega

kova lahko vzporedno razvijali tudi kariero na drugih področjih, obenem pa pobirali zlate olimpijske medalje, so nepreklicno minili. Tudi po zaključku aktivne športne poti je zanje običajen vsakdan misija nemogoče, ker vsak na svoj način ostajajo v svetu presežkov, ki je vsebinsko sicer nekoliko ozek, a zato toliko bolj poglobljen, pri čemer te ljudi njihove lastne izkušnje veliko bolj zaznamujejo. Zato je v tekmovalnem športu otrok nujna pomoč strokovnjakov, ki bodo mladim športnikom znali pomagati pri iskanju ravnovesja med grajenjem športne kariere in čustvenega ravnotežja. Na srečo pa je v glavnem prehod v vrhunski šport premo sorazmeren s preходом v odraslost, ko mladostnik lažje presodi, ali je to njemu na kožo pisana zgodba. Tako lahko športno kariero zaključi tik pred vstopom v profesionalizem, se v glavnem izogne stresu, poškodbam in vsem težavam vrhunškega športa, obenem pa so pridobljene izkušnje njegov osebni kapital pri razvijanju kakovosti življenja, kamor vsekakor spada tudi šport. Naloga trenerjev, staršev, športnih psihologov in pedagogov pa je, da otroku pri tem pomagamo. Da bo tako otrok kot kasneje odrasel lahko prišel do zaključka, da bi si v vsakem primeru še enkrat izbral športno pot, če bi se lahko znova rodil.

## 6 LITERATURA IN VIRI

- [1] Barborič, K., Holsedl, A., Jeromen, T., Kajtna, T., Kodelja, K., Martinović, D., ...Zagorc, B. (2018). *Praktični vidiki športne psihologije*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Društvo psihologov Slovenije, Sekcija za psihologijo športa.
- [2] Kovač, M., Jurak, G., in Strel, J. (2007). *Šport in življenjski slogi slovenskih otrok in mladine*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo in Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.
- [3] Miklavc, A. (2015). *Šepetalec športnim otrokom: zakaj imajo otroci radi šport in kako jih starši pri tem spodbujamo?* Domžale: Minat.
- [4] Murgelj, M. (2004). *Vpliv socioekonomskih dejavnikov na športno identiteto*. Diplomaska naloga, Ljubljana: Fakulteta za šport.
- [5] Turšič, N. (2002). *Nekatere socialne in ekonomske značilnosti slovenskih športnikov in športnic*. Diplomaska naloga, Ljubljana: Fakulteta za šport.
- [6] Tušak, M. (2001). *Psihologija športa mladih*. Ljubljana: Zavod za šport Slovenije.
- [7] Tušak, M., in Faganel, M. (2004). *Jaz – športnik*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

## **GIBANJE IN OPISMENJEVANJE Z ROKO V ROKI**

### **POVZETEK**

Pouk v naravi, pouk z gibanjem, pouk po meri učenca, torej zanimiv pouk, ki pritegne učenčevo pozornost. Nadgraditi pouk z gibanjem pomeni bistveno povečati motivacijo učenca in posledično tudi učno učinkovitost. V prispevku je predstavljen proces opismenjevanja, ki zajema več raznolikih učno-gibalnih dejavnosti za učenca. Obravnava črke se začne z ogledom risanke, ki spodbuja uporabo fonomimične metode in posledično motivira učenca za nadaljnje gibalne dejavnosti. Otrok nato z gibanjem spoznava, odkriva in dojema svoje telo kot tudi svet okrog sebe. Gibanje mu daje občutek ugodja in veselja. Usvajanje novega znanja je za učenca zanimivo, igrivo in prijetno, obenem se še razgiba ter tako poskrbi za svoje zdravje in dobro počutje.

**KLJUČNE BESEDE:** učenec, opismenjevanje, gibanje

## **MOVEMENT AND ACQUIRING LITERACY SKILLS HAND IN HAND**

### **ABSTRACT**

Outdoor lessons, lessons with movement, lessons tailored to the needs of the student, in other words, interesting lessons that draw the student's attention. To enhance lessons with movement means to significantly increase the motivation of the student and consequently the learning efficiency. The following contribution outlines the process of teaching literacy skills, which comprises several diverse activities for the student incorporating both learning and movement. Individual letters are first introduced in the context of a cartoon that encourages the use of the phonomimic method, and, as a result, the student is motivated to participate in further movement activities. Through movement the child explores, discovers and learns about their body as well as the world around them. Movement engenders in them feelings of comfort and happiness. The acquisition of new knowledge is interesting, playful and pleasant for the student, while at the same time they perform physical exercises and in so doing maintain their health and well-being.

**KEY WORDS:** student, teaching literacy skills, movement

## **1 UVOD**

Stremimo k dejstvu, da so učne vsebine povezane z življenjem (na primer: zdravje, prijateljstvo, samostojnost, komunikacija, socialne veščine, gibanje ...). To pomeni, da so naši cilji prilagojeni posamezniku zato, da bi ta dosegel čim višjo raven razvoja. Učitelj ima pri tem poglobitno nalogo. Njegovo poslanstvo je pripraviti učenca za samostojno življenje. Eden od splošnih ciljev pouka je opismeniti vsakega učenca. Učitelj mora imeti zelo dobre motivacijske pristope, da aktivira učence in s tem naredi potek opismenjevanja uspešnejši. Proces opismenjevanja vključuje kognitivno, zaznavno in motorično aktivnost posameznika. Vsa tri področja se med seboj prepletajo in vsa tri so pomembna za učinkovito delovanje posameznika. Da se otrok opismeni, morajo biti razviti vsi predpogoji za to, kar pomeni, da je potrebno slediti otrokovemu razvoju ter skladno z njim razvijati otrokove spretnosti in sposobnosti. Razvoj in usklajeno delovanje vidnega in slušnega razčlenjevanja, grafomotorike, orientacije, čustvene in socialne zrelosti ter govorne razvitosti sta temelj za uspešen rezultat pri opismenjevanju.

Učitelj se sočasno ukvarja z različnimi učenci, ki jih mora sočasno spodbujati k aktivnosti in jim tako omogočati razvoj [1]. Zato je potrebno poučevanje prilagoditi in z različnimi metodami ter pripomočki doseči želeno. Učitelj je v razredu obkrožen z otroki, ki so si bolj ali manj podobni, hkrati pa zelo različni v znanju, sposobnostih, željah, navadah in motiviranosti, zato je izzvan, da z metodo diferenciacije in individualizacije ustvari zanje najučinkovitejše učno okolje.

## **2 Z GIBOM V PROCES OPISMENJEVANJA**

### **A) OPISMENJEVANJE**

Golli opredeljuje opismenjevanje kot poučevanje branja in pisanja, pojem opismeniti pa kot naučiti brati in pisati. Razvoj sposobnosti branja in pisanja je proces brez zgornje meje kakovosti. Pri metodah začetnega opismenjevanja je pomembno, da se učitelj ne oprijema le ene metode, ampak jih, glede na značilnosti razreda in posameznega otroka, izbira oziroma med seboj združuje [2]. V uspešno opismenjevanje so zajete štiri komunikacijske dejavnosti: poslušanje, govorjenje, pisanje in branje [3]. Metoda opismenjevanja označuje pot, način spoznavanja posameznih črk in njim pripadajočih glasov [4]. Učitelj je tisti, ki najbolj pozna učenca in razume obstoječe stanje otrokovih potencialov ter zna graditi stebre znanja na njih. Učitelj mora biti inovator in umetnik, da so stebri znanja zgrajeni trdno in uspešno. To pa pomeni, da je znanje sprejeto na način, ki ga otrok zmore in razume. Poučevanje z multisenzornim principom je le še močnejša gradnja stebrov znanja.

Multisenzorno poučevanje in učenje sta ena izmed priporočenih pristopov pri različnih senzornih poteh in dajeta vsem učencem več priložnosti za učinkovito učenje, saj zagotavljata možnost izbire in fleksibilnost načinov predstavitve informacij z uporabo različnih formatov in

medijev. Moto multisenzornega poučevanja in učenja se glasi: »Poslušaj, glej, izgovori, napiši, naredi in tako naredi učenje, kar je le mogoče, aktivno« [5].

## **B) FONOMIMIČNA METODA OPISMENJEVANJA**

Ena od metod opismenjevanja je fonomimična metoda, ki ponuja možnost, da se poleg vidne in slušne poti aktivira še motorična pot. Ta metoda ponuja drugačen pristop k učenju začetnega branja in k razvijanju jezikovnih spretnosti. Več kot je vključenih senzornih poti v sprejemanje dražljajev, bolj so ti kompleksno zaznani in večji je njihov učinek.

Nekateri otroci so dovzetnejši za učenje in pridobivanje spretnosti po motorični poti, pri drugih pa gibanje pripomore k boljšemu vidnemu in slušnemu dojetju ali utrjevanju. Otrok sočasno dojema glas, črko in gib [6].

Pred obravnavo določenega glasu poteka ogled ilustracij, risanke ali pa poslušanje pesmice, lahko tudi zgodbice, ki se navezuje na obravnavani glas. To je neke vrste motivacija za sodelovanje pri nadaljnjem delu. Sledi igra, dramatizacija, v kateri otrok aktivno posnema gibanje, ki ponazarja obravnavani glas. Učenje se nadaljuje z grafičnim zapisom glasu. Učenci tako spoznajo simbol za glas, ki ga oblikujejo s telesom ter zapišejo na različne podlage in formate.

## **C) POMEN GIBANJA ZA OTROKA**

Otrok se uči skozi igro, vsaka igra vsebuje gibanje, vsak gib pa predstavlja učenje [7]. Potreba po gibanju je otrokova primarna potreba, ki je ne smemo zanemariti. Celostni razvoj otroka je tesno povezan z gibanjem. Poleg tega, da je gibalna dejavnost ključnega pomena za otrokov funkcionalni in gibalni razvoj, vpliva tudi na čustveni, spoznavni in socialni razvoj. Gibalna aktivnost vpliva na zadovoljevanje otrokove naravne potrebe po vsakdanjem gibanju, na pripravo zdravega načina življenja in dobrega počutja, na oblikovanje odnosa do drugih ljudi. V gibalni igri se otrok nauči spoštovati pravila, kulturno prenašati poraz ali zmago, biti ponosen na svoje dosežke, navaja se na samostojnost in na življenje v skupnosti, vzpostavlja socialne stike, razvija pozitivno samopodobo itn. Vsi pozitivni vplivi, ki jih otrok pridobil z gibalnimi aktivnostmi in igrami, so lepa popotnica za življenje, v katerem bo moral obvladati vsakodnevne obremenitve, ki mu jih bo prinašalo življenje. Vemo, da sta pomembna varovalna dejavnika zdravlja gibanje in zdrava prehrana. V današnjem času je vse več otrok, ki so nedejavni, imajo slabo telesno kondicijo in večino časa preživijo v zaprtih prostorih, kar posledično pomeni premalo gibanja v naravi in na svežem zraku. Vse to vodi v zmanjševanje odpornosti otroškega organizma [8]. Pomembno je, da učitelji pri svojem delu zaznavamo in čutimo učenčevo potrebo po gibanju in z namenom uspešnega poučevanja planiramo učne ure tako, da vanje vpletemo gibalne dejavnosti.



## D) OPIS OBRAVNAVE ČRK

Obravnava posamezne črke traja teden dni. V tem času se učenci seznanijo z novim glasom/črko, ki ju spoznajo, črko zapišejo in utrjujejo. Obravnava posameznega glasu se začne z ogledom risanke, ki stimulira različne senzorne poti za sprejemanje podatkov. Preko vidne, slušne in motorične poti poteka zaznavanje glasu, fonomimičnega giba in oblike črke. To je osnova za nadaljnjo obravnavo črke in dejavnosti si sledijo v naslednjem sosledju:

- posnemanje obravnavanega glasu in ponovitev fonomimičnega giba za glas,
- dramatizacija zgodbe v risanki,
- prikaz zapisa in oblikovanje črke na neomejeni površini,
- zapis črke na omejeni podlagi in določanje mesta obravnavanega glasu v besedi,
- bralne vaje,
- zapis črke v zvezek,
- zaključek obravnave črke.

Obravnava črke se začne z ogledom risanke. Vsaka risanka ima svojo vsebino, ki se ji prilagaja fonomimični gib. Fonomimični znaki so izvedeni kot gib z roko, gib s prsti ali kombinacija obeh. Učencem pokažemo fonomimični gib za obravnavano črko, da ga ponovijo. Zanimivo je opazovati otroke, kako posnemajo posamezne gibe in kako jih povezujejo v besede.

Naslednja dejavnost je dramatizacija zgodbe v risanki. Uredimo si igralni prostor in pripravimo pripomočke, določimo igralce in zgodbo zaigramo. Otrok se vživi v vlogo, prevzame osebnost igralnega lika, a kljub temu z gibanjem izraža sebe.

Sledi oblikovanje črke. Veliko črko prilepimo na tla z lepilnim trakom. Po njej učenci najprej izvajajo gibalne vaje (hodijo, skačejo, se plazijo ...). Kasneje jo oblikujejo z lastnim telesom, prosto ali na prilepljeni črki. Sledi oblikovanje črke iz različnim materialov (kamenčki, plastelin, slano testo, žeblički, školjke, razne figure, kostanj, želod, različne kocke, drevesni listi, volna ...). Tu se poslužujemo tudi odhoda na igrišče, travnik in v gozd, kjer v naravi ustvarjamo črke iz naravnih materialov.

Sledijo zapisovalne vaje na neomejeni površini, pri čemer učenci vadijo zapis črke na površini, ki jih ne omejuje. Učence razdelimo v skupine in vsaka ima svojo podlago za vajo zapisa črke. Prvi skupini učencev ponudimo posebne flomastre, s katerimi lahko pišejo po mizi. Drugi skupini brizgnemo na mizo brivsko peno, ki si jo razmažejo, in v njej vadijo zapis. Tretji skupini pripravimo večje škatle, ki vsebujejo sipki material (moka, zdrob, mivka, pesek, zemlja ...). V primeru lepega vremena izvajamo to dejavnost v naravi na makadamski poti, v prostoru z mivko, na zemlji.

Pri zapisu črke na omejeni podlagi dobi učenec na listu (format A 4) napisano črko, jo izreže in jo prilepi na večji barvni list (format A 3). Zapis črke A vadi v pravilni smeri na omejeni podlagi tako, da po njej potuje z različnimi barvicami. Učenca spodbudimo k nastanku mavrične črke. Po končanem zapisu si učenec poišče v reviji sličice z besedami, ki vsebujejo obravnavano črko, jih izreže in prilepi ob črki na list. Njegova naslednja naloga je, da ugotovi, na katerem

mestu v besedi se nahaja črka. Pod sličico je narisana črta, ki ima na treh mestih (na začetku, na sredini in na koncu) krogec. Le-ta simbolizira mesto črke v besedi. Učenčeva naloga je, da pobarva krogec na mestu, kjer sliši obravnavan glas.

Bralne vaje si sledijo v sosledju glede na obravnavane črke. To se pravi, da najprej začnemo z branjem posameznih črk, ki jih vežemo v zloge ter kasneje v besede in povedi. Bralne vaje so sestavljene tako, da izzovejo učenca k branju z razumevanjem. Pri bralni vaji ima učenec nalogo, da sestavi kartončke s črkami v smiselno ali nesmiselno besedo, da besede poveže s sličico, da prebere poved in nato nariše, pobarva ali obkroži ustrezno sliko. Pripravimo tri kupe barvnih kartončkov. Prvi kupček je rumen. Na kartončkih so napisana bitja. Drugi kupček je moder, na kartončkih so zapisana dejanja. Tretji kupček je rdeč, na kartončkih so zapisani predmeti. Izbiramo besede, ki vsebujejo obravnavano črko. Učenec si izbere iz vsakega kupčka en kartonček in vse tri postavi v vrsto: rumen, moder in rdeč. Nato pa prebere poved. Če ima poved pomen, postavi kartončke v zeleno škatlo, če poved nima smiselnega pomena, ji rečemo smešnica in učenec da kartončke v rdečo škatlo.

Za zaključek obravnavane črke obesimo na pano plakat s sliko iz risanke in črko. Dodamo lutko črke, ki nas je spremljala med obravnavo. Vsakokrat ob zaključku obravnavane črke se odpravimo na sprehod do kraja, kjer se dogaja zgodba v risanki (v zobno ambulanto, v gozd, do kokošnjaka, na železniško postajo, h gasilcem ...)

### **3 SKLEP**

Otroci so ob vstopu v prvi razred še vedno otroci, ki tekom šolskega leta potrebujejo ogromno gibanja in igre. Učitelji pa smo tisti, ki moramo v otroku prepoznati potrebe in jim omogočiti željo po gibanju. Ko učitelj združi poučevanje z gibanjem, omogoči učencu sprejemanje informacij preko različnih senzornih poti. S takim načinom poučevanja uspemo narediti pouk zanimiv, saj je proces opismenjevanja dolgotrajen in za nekatere učence zahteven. Z uporabo gibanja v procesu opismenjevanja približamo učencu spoznavanje črk na aktiven način in dvignemo raven koncentracije na višji nivo. Ko zavest dopusti učitelju uporabo gibanja v svetu poučevanja, dobimo zadovoljne, srečne in polno učeče otroke.

### **4 LITERATURA IN VIRI**

- [1] Z. Medveš, Šola zate in zame, *Sodobna pedagogika*, 54 (120), 84–102.
- [2] D. Golli, *Opismenjevanje v prvem razredu*, Novo mesto: Pedagoška obzorja, 1991.
- [3] M. Ropič, *Opismenjevanje v devetletni šoli: metode in trajanje*, *Sodobna pedagogika*, 54 (120), str. 144–166.
- [4] S. Pečjak, *Z igro razvijamo komunikacijske sposobnosti učencev*, Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo, 2009.
- [5] S. Puhec Lah, *Kako v razredu uspešno zadovoljevati raznovrstne (učne) potrebe vseh učencev*, *Razvoj inkluzivne vzgoje in izobraževanja – izbrana poglavja v pomoč šolskim timom*, M. Kavkler, ur. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo, 2008, str. 95–141.

- [6] K. Fajfar, Z gibom in sliko do glasov in besed, Educa, 1–2, 1996/97, str. 30–35.
- [7] J. Gregorc in A. Cemič, Svoboda igre in igrivosti v avtonomiji načrtovanja po konceptu »igra-gibanje-razvoj«, Vodenje v vzgoji in izobraževanju, 11(3), 2013, str. 121–134.
- [8] U. Vinšek, Matematika skozi gibanje v prvem starostnem obdobju, diplomska naloga, Koper: UP PEF, 2014.

## **NARAVOSLOVNI DAN V 1. RAZREDU – ZDRAVA ŠOLA**

### **POVZETEK**

Program Zdrava šola načrtno spodbuja zdrav način življenja v šolah. Šole, ki so vključene v ta program, z različnimi dejavnostmi spodbujajo in krepijo zdravje učencev, učiteljev in tudi staršev na vseh področjih, pomembnih za človekovo zdravje (telesno in duševno zdravje, dobri socialni odnosi in zdravo okolje). Vzgoja za zdrav življenjski slog pomeni povezovanje dejavnosti z učenjem in poučevanjem. V prispevku je predstavljen naravoslovni dan na temo zdrave šole, ki smo ga izvedli z učenci 1. razreda. Dejavnosti so se navezovale na učenje o človeških notranjih organih in hrani, ki jim je podobna ter nanje dobro vpliva. Poleg teh dejavnosti smo v naravoslovni dan vključili tudi gibanje in skrb za dobre medsebojne odnose, ki sta ravno tako pomemben del programa Zdrava šola.

**KLJUČNE BESEDE:** zdrava šola, naravoslovni dan, zdrava prehrana, gibanje, medosebni odnosi

## **FIRST-GRADE SCIENCE DAY: THE HEALTHY SCHOOL PROGRAM**

### **ABSTRACT**

The Healthy School program promotes a healthy lifestyle at school. The schools participating in this program use various activities to promote and improve the health of students, teachers, and parents in all areas important for human health (physical health, mental health, good social relations, and a healthy environment). Educating students to maintain a healthy lifestyle entails combining activities with learning and teaching. This article presents the Healthy School science day carried out among first-graders. The selected activities taught students about the body's internal organs, and about foods that resemble these organs and have a beneficial effect on them. In addition, the day also included exercise and focused on good interpersonal relations, which are also an important part of the Healthy School program.

**KEY WORDS:** healthy school, science day, healthy diet, exercise, interpersonal relations

## 1 UVOD

Vzgoja za zdrav način življenja je pomemben del vzgojno izobraževalnega procesa, saj je njen namen naučiti in motivirati posameznike k skrbi za svoje zdravje. Poleg staršev imamo učitelji ključno vlogo pri razvoju otrokovega vedenjskega sloga in posledično tudi kakovosti njegovega življenja. V nižjih razredih je vzgoja za zdravje prisotna v učnem načrtu za predmet spoznavanje okolja, vključimo pa jo lahko tudi pri izvedbi naravoslovnih dni. Povsod se med drugimi cilji prepletajo tudi cilji o zavedanju pomena varovanja zdravja in okolja. Spodbujanje zdravega načina življenja, kamor spada zdrava prehrana, gibanje, duševno zdravje, varovanje okolja in skrb za medsebojne odnose pa omogoča tudi program zdrava šola, v katerega je vključenih vse več šol.

## 2 PROGRAM ZDRAVA ŠOLA

Slovenska mreža zdravih šol se odziva na probleme v zvezi z zdravjem otrok in mladostnikov ter izvaja preizkušene programe za spodbujanje zdravja na vseh področjih, pomembnih za človekovo zdravje – telesno in duševno zdravje, dobri socialni odnosi ter zdravo okolje. Šole tako del svojih dejavnosti namenijo spodbujanju zdravja in zdravstveno-vzgojnim vsebinam.

Program zdrave šole ima tri značilnosti:

- pouk o zdravju, ki je integriran v ostale predmete,
- prikrit učni načrt (življenje na šoli podpira, omogoča in spodbuja zdravje in zdrav način življenja; od pravil šolskega reda, šolske klime, medsebojnih odnosov, organizacije prehrane, interesnih dejavnosti, projektov),
- vzpodbuja sodelovanje s starši, zdravstvenimi službami in lokalno skupnostjo.
- Program zdrave šole poskuša vplivati na zdrav način življenja vseh, ki hodijo v šolo. To doseže tako, da razvija različne možnosti za zdravo življenje. Vsem udeleženi omogoča in jih vzpodbuja, da vplivajo na svoje telesno, duševno, socialno in okoljsko zdravje. Pri tem je program zasnovan na osnovi ciljev zdrave šole:
  - aktivno podpiranje pozitivne samopodobe vseh učencev s tem, da omogoča, da lahko vsak prispeva k življenju v šoli,
  - skrb za vsestranski razvoj dobrih medsebojnih odnosov med učitelji in učenci,
  - spodbujanje učencev k različnim dejavnostim,
  - izkoriščanje različnih priložnosti za izboljšanje šolskega okolja,
  - skrb za dobre povezave med šolo, domom in skupnostjo,
  - skrb za razvoj povezav med osnovno in srednjo šolo,
  - aktivna podpora zdravja učiteljev,
  - učitelji in šolsko osebje so zgled za zdravo vedenje,
  - upoštevanje komplementarne vloge, ki jo ima šolska prehrana pri učnem načrtu,
  - sodelovanje s specializiranimi službami v skupnosti, ki lahko šoli pomagajo in svetujejo na področju zdravja otrok in mladostnikov,
  - vzpostavitev poglobljenega odnosa s šolsko zdravstveno in zobozdravstveno službo.

Bistveno je, da šola vključi spodbujanje zdravja v vse vidike vsakdanjega življenja – tako v učni načrt kot v prikriti učni načrt. Pomembne so vsebine zdravja v učnem načrtu, kontinuirano izobraževanje učiteljev, ponudba zdravju naklonjenih dejavnosti na šoli, dobra organizacija, kakovostna komunikacija med zaposlenimi, učenci in starši ter sodelovanje z lokalno skupnostjo in drugimi institucijami, ki vplivajo na zdravje. Pomembno je torej vse, kar lahko izboljša zdravje in delo na šoli.

Šola oblikuje *politiko zdravja in dobrega počutja*. Glede na svoj položaj ugotavlja težave, določa prednostne naloge, cilje, dejavnosti za izboljšanje položaja itd. O tem razpravlja z učenci in starši, vse to pa zapiše v samostojni dokument oziroma dopiše v že obstoječe dokumente (npr. letni delovni načrt). V tem dokumentu je opredeljeno, kako preprečevati nasilje, izboljšati šolsko prehrano, kako spodbujati učence in učitelje k več gibanju med poukom in kako izboljševati medsebojne odnose.

S *šolskim fizičnim okoljem* šola poskrbi, da je življenje in delo v šoli kvalitetno in varno. Pomembni so stavba, materiali, urejeno in varno dvorišče ter notranjost in okolica šole, urejena in opremljena telovadnica ter oprema v učilnicah - vse to za boljše učenje. Posebna skrb je namenjena kuhinji in jedilnici za zdravo prehranjevanje ter urejeni in čisti sanitarni prostori.

Na vzdušje in klimo bistveno vpliva kakovost medsebojnih odnosov med učenci, učitelji, starši in širšo skupnostjo. Šola lahko s svojimi pravili, hišnim redom, ukrepi, dejavnostmi, izobraževanji in srečanji bistveno pripomore k izboljšanju vzdušja na šoli. Pomembna je torej tudi skrb za *šolsko socialno okolje*.

Vsebine zdravja so v program zdrava šola vpete v formalni in prikriti učni načrt, ki ga je treba z dejavnimi in sodelovalnimi metodami poučevanja približati učencem za doseganje znanja, razumevanja, spretnosti in izkušenj. Šola bi morala omogočiti čas in prostor, da bi se učenci lahko učili s pomočjo aktivnih sodelovalnih metod, *uriti osebnostne socialne spretnosti, primerjati stališča, kritično presojati ter razvijati strategije za vedenje*, ki izboljšujejo njihovo zdravje in sposobnost učenja.

Program zdrava šola vključuje v delovanje šole tudi *zdravstvene službe*, ki so pomembna podpora pri spremljanju zdravstvenega stanja, razmer na šoli in svetovanju. Zdravstvene ustanove sodelujejo s šolami na regijski in lokalni ravni, ponujajo programe predavanj za starše in učitelje ter delavnice za učence za različne vsebine zdravja [1].

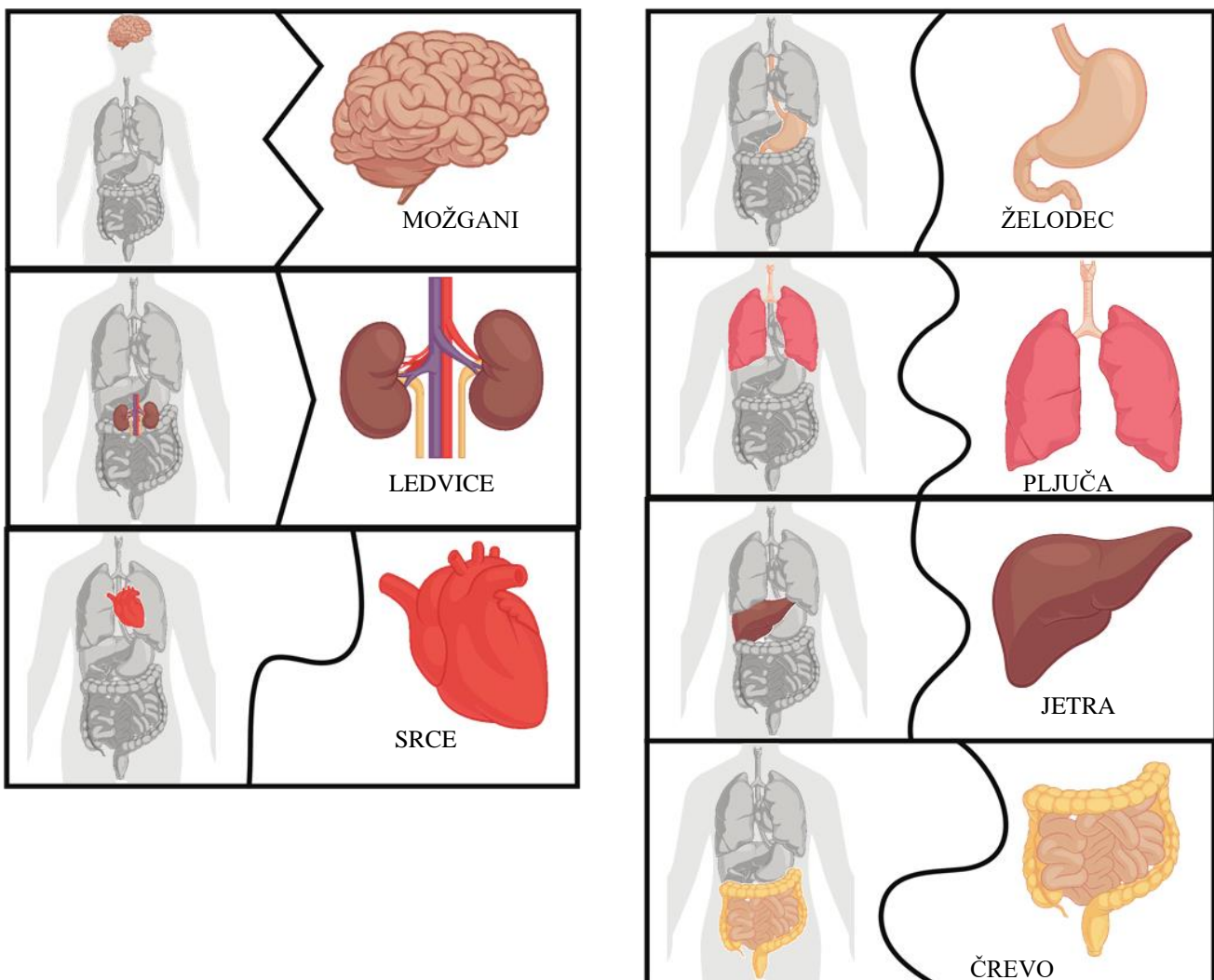
### **3 NARAVOSLOVNI DNEVI V OSNOVNI ŠOLI**

Naravoslovni dnevi v osnovni šoli so poleg športnih, kulturnih in tehniških dni del obveznega programa osnovne šole, ki medpredmetno povezujejo predmetna področja, vključena v predmetnik osnovne šole. Pri naravoslovnih dnevih v šoli učenci aktivno in sistematično dopolnjujejo in poglobljajo teoretično znanje, ki so ga pridobili pri rednem pouku, in ga povezujejo v nove kombinacije. Dejavnosti jih spodbujajo k samostojnemu

in kritičnemu mišljenju, omogočajo uporabo znanja ter spoznavanje novih metod in tehnik raziskovalnega dela. Poleg številnih drugih ciljev naravoslovnih dni je eden izmed njih tudi zavedanje pomena varovanja zdravja in okolja [2].

### 3.1 NARAVOSLOVNI DAN V 1. RAZREDU

V 1. razredu smo enega izmed načrtovanih treh naravoslovnih dni posvetili zdravi šoli. Naravoslovni dan je vseboval dejavnosti, ki jih spodbuja program zdrava šola: zdrava prehrana, gibanje in krepitev medosebnih odnosov. Najprej smo se s prvošolci pogovarjali o zdravi prehrani in potovanju le-te skozi naše telo. Ugotovili smo, da imamo v noranosti telesa veliko organov, ki skrbijo za to, da telo iz hrane, ki jo zaužijemo, srka pomembne in hranilne snovi, nepotrebe pa izloči. Učenci so spoznali notranje organe s pomočjo velikega plakata, nato pa so se igrali igro sestavljanke, kjer so morali poiskati ustrezen organ glede na njegov položaj v telesu. Bralci so si lahko pomagali tudi z zapisom notranjega organa (slika 1). Notranje organe so morali nato pravilno umestiti v sliko človeškega telesa (slika 2).



Slika 1: Sestavljanke – notranji organi.



**Slika 2:** Človeško telo.

Nato so učenci ugotavljali, katera hrana je podobna našim organom (slika 3). Ugotovili so, da veliko vrst sadja in zelenjave spominja na naše organe ter jih krepi in zdravi. Tako na primer kolobar korenja spominja na človeško oko – ima zenico, šarenico in razširjene linije resnično spominjajo na človeško oko. Paradižnik je rdeče barve in ima štiri prostorčke – podoben je srcu, ki ima tudi štiri prostorčke in je rdeče barve. Jedro oreha izgleda kot majhni možgani, z levo in desno hemisfero, z malimi in velikimi možgani. Tudi gube ali zavoji pri orehu spominjajo na možgansko skorjo. Rdeči fižol spominja na obliko človeških ledvic [3].





**Slika 3:** Sadje in zelenjava, ki je podobna našim organom.

Program zdrava šola daje velik poudarek tudi na gibanju v šoli, zato smo v naravoslovni dan vključili tudi gibalne dejavnosti. Pri otrocih je potrebno že od najzgodnejših začetkov spodbujati njihovo naravno potrebo po gibanju. Telesna aktivnost namreč sprošča, povečuje sposobnost koncentracije, spodbuja ustvarjalnost in zmožnost pomnjenja ter zmanjšuje napetost.

Gibalne aktivnosti so prvošolci izvedli v drugem delu naravoslovnega dne. Povezali smo se z otroki iz sosednjega vrtca Pedenjcarstvo. Vrtec je na novo zgrajen, ima moderno krožno zasnovano, ki je bila kot nalašč za krožni poligon, na katerem so se preizkusili učenci prvega razreda ter vrtčevski otroci. Poligon je vključeval elemente skokov, teka, plazenja, plezanja in valjanja (sliki 4 in 5).



**Slika 4:** Plazenje.



**Slika 5:** Premagovanje ovir.

Eden izmed ciljev naravoslovnega dneva zdrava šola je bil tudi krepitev dobrih medsebojnih odnosov. Dobre medsebojne odnose v šoli krepimo z vzorno komunikacijo učitejev, s spodbujanjem primerne komunikacije med učenci ter z medsebojnim sodelovanjem starejših in mlajših otrok. Komunikacijske spretnosti so med najpomembnejšimi veščinami za ohranjanje dobrih medsebojnih odnosov. Sprejemajoč odnos do drugih kažemo tudi s tem, kako se pogovarjamo in kako poslušamo. Sporazumevanje pomeni mnogo več kot le prenos besed in idej. Vrstniški odnosi postajajo vse bolj virtualni in otroci so prikrajšani za učenje socialnih veščin. Z dejavnostmi, kjer morajo otroci za dosego cilja sodelovati med seboj, se družiti, pogovarjati in dogovarjati, ustvarjamo dobre medsebojne odnose in krepimo pozitivno šolsko klimo.

Prav ustvarjanje pozitivne šolske klime pomembno vpliva na oblikovanje vrednot pri posamezniku ter na njegove odločitve za posamezna vedenja. Obstaja močna povezava med odnosom do šole, učenim uspehom in vedenjem v zvezi z zdravjem. Raziskave ugotavljajo, da mladi, ki so bolj povezani s šolo, manj pogosto razvijejo tvegano vedenje [1].

Otroci 1. razreda so se v zadnjem delu naravoslovnega dne povezali z otroki 5. razreda in skupaj na igrišču likovno ustvarjali na temo Kaj pomeni sreča in kdaj sem srečen? (slika 6).



**Slika 6:** Likovno ustvarjanje  
in medgeneracijsko povezovanje.

Ugotovitve otrok, da jim sreča pomeni to, da imajo prijatelje, družino, ljubljeno, da jim je v šoli lepo, da so zdravi in da se lahko igrajo, so polepšale asfaltirano dovozno pot do šolske telovadnice. Medgeneracijsko druženje, sodelovanje in dogovarjanje je zagotovo pripomoglo k ustvarjanju pristnih vezi med učenci in boljšim medosebnim odnosom.

#### **4 SKLEP**

Šola, ki spodbuja zdrav način življenja, zagotovo izboljšuje zdravje celotne šolske skupnosti. Izobraževanje in zdravje imata skupne interese. Le zdravo okolje z zdravimi zaposlenimi, otroki, ki radi hodijo v šolo in imajo dobre medsebojne odnose, je dobro okolje za uživanje v učenju, poučevanju in delu. Zdrava šola je vsekakor program, ki nudi obilo možnosti za vključevanje vsebin zdravega načina življenja v delo šole. Prvošolci so nekatere iztočnice zdrave šole izkusili z dejavnostmi v okviru naravoslovnega dne.

#### **5 LITERATURA IN VIRI**

[1] <http://www.nijz.si/sl/slovenska-mreza-zdravih-sol> (pridobljeno: 8. 11. 2018).

[2]

[http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/devetletka/program\\_drugo/Dnevi\\_dejavnosti.pdf](http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/devetletka/program_drugo/Dnevi_dejavnosti.pdf) (pridobljeno: 10. 11. 2018)

[3] <http://www.publishwall.si/solzemlje/post/277223/hrana-podobna-dolocenemu-organu-ta-organ-krepi-in-zdravi> (pridobljeno: 10. 11. 2018)

## **OBRAVNAVA NARAVNIH OBLIK GIBANJA Z UPORABO DIDAKTIČNIH KARTONOV**

### **POVZETEK**

Naravne oblike gibanja so temeljne oblike gibanja in predstavljajo osnovna znanja, ki so potrebna za usvajanje zahtevnejših načinov gibanja. Ta so pomembna tako v vsakdanjem življenju kot pri posameznih športnih panogah. Med naravne oblike gibanja štejemo plazenja in lazenja, skoke, plezanje, hojo in teke, padce, mete in lovljenja, udarce in blokade ter prijeme. Pri pouku športa lahko učitelj z uporabo didaktičnih kartonov učno snov poda na učencem bolj zanimiv in razvojni stopnji primeren način. Vplivajo na motivacijo za učenje, uporabni pa so tudi kot sredstvo za medpredmetno povezovanje ali označevanje posameznih delov poligonov in postaj.

**KLJUČNE BESEDE:** šport, športna vzgoja, naravne oblike gibanja, učni pripomočki, didaktični kartoni

## **TEACHING NATURAL MOVEMENTS WITH DACTIC CARDS**

### **ABSTRACT**

Natural movements are basic forms of movement which presents basic knowledge needed for learning advanced types of movement. Those are important in everyday life and also in various sports and sporting games. Natural movements include crawling and creeping, jumping, climbing, walking and running, falling, throwing and catching, hitting and blocking and gripping. Using didactic cards at physical education lesson, teaching is more attractive and more age appropriate. Beside greater motivation for learning the didactic cards can also be used as tool for cross-curricular integration or markers on sections of obstacle courses or circuits.

**KEY WORDS:** sport, physical education, natural movements, teaching aid, didactic card

## 1 UVOD

Gibalna in športna znanja so ena pomembnejših segmentov v vsakdanjem življenju človeka. Na žalost pa so otroci za njih pogosto prikrajšani, saj sodobni način življenja onemogoča, da bi jih pridobivali spontano z medvrstniško igro, v šolah pa se pogosto daje prednost teoretičnim predmetom. Tako so učenci sposobni reševati zahtevne miselne naloge in kopičijo velike količine na pamet naučenih podatkov, nimajo pa v zadostni meri razvitih temeljnih gibalnih znanj, ki so bistvena za učenje kompleksnejših gibanj, pomembnih pri vseh športnih panogah. Posledično so pri igri z vrstniki manj uspešni, pogosto s prekomerno telesno težo in nezdravim življenjskim slogom. Zaradi tega je potrebno velik poudarek pri pouku športa posvetiti učenju in utrjevanju naravnih oblik gibanja, kar je še zlasti pomembno v prvi triadi osnovne šole. Glede na razvojno fazo otrok pa ta gibanja učencem sama po sebi niso privlačna. Zato so učiteljem lahko v pomoč didaktični kartoni, ki so prilagojeni učni snovi in starosti učencem.

## 2 NARAVNE OBLIKE GIBANJA

Naravne oblike gibanja so prva in hkrati najpomembnejša oblika gibanja, ki so se pojavljala v začetnih fazah človekove evolucije. Bila so povezana z njegovim življenjem in potrebna za nabiranje hrane, lov in borbo s sovražniki.

Naravne oblike gibanja predstavljajo pomemben dejavnik otrokove gibalne izobrazbe, zato je pomembno, da se izvajajo čim pogosteje, predvsem pri pouku športa za mlajše starostne skupine. V otroški dobi se s temi gibanji lahko kar v največji meri vpliva na razvoj motoričnih sposobnosti in širjenje baze gibalnih znanj. Ta bodo kasneje osnova za izvajanje kompleksnejših gibanj in usvajenje elementov pri posameznih športih.

Na osnovi naravnih oblik gibanja so se razvila zahtevnejša – sestavljena gibanja. Naravne oblike gibanj delimo na dve skupini:

Pedipulacije oz. lokomocije, kamor sodijo vsa premikanja ali gibanja telesa v prostoru in manipulacije oz. opravljanja, ki zajemajo opravljanje osnovnih gibalnih operacij s posameznimi telesnimi segmenti. S kombiniranjem pedipulacij in manipulacij nastajajo novi gibalni vzorci, ki jih imenujemo sestavljena gibanja.

Med lokomocije se uvrščajo:

- plazenja in lazenja,
- skoki,
- plezanje,
- hoja in teki,
- padci.

Med manipulacije sodijo:

- meti in lovljenja predmetov,
- udarci in blokade udarcev,

➤ prijemi.

Sestavljena gibanja so potiskanja, vlečenja, nošenja, upiranja, dvigovanja in druga gibanja, ki jih izvajamo s premikanjem telesa v prostoru ob uporabi okončin. Ta gibanja so pogosto povezana s premikanjem bremen ob uporabi lastnega telesa.

## **A) PLAZENJA IN LAZENJA**

Plazenje je gibanje, pri katerem za premikanje po prostoru uporabljamo roke, noge in trup, pri čemer je trup v stiku s podlago. Plazenja izvajamo v različnih ležah, prvinska oblika gibanja pa se izvaja v trebušni leži, s pomočjo rok, nog in trupa.

Lazenje je gibanje, pri katerem se vadeči premika s pomočjo rok in nog, med tem pa je trup dvignjen od podlage. Izvaja se lahko v različnih mešanih oporah na rokah in nogah (opore ležno, klečno, čepno ali sedno). Lazenja v opori klečno spredaj, so najbolj prvinske oblike lazenja, saj ima pri tem otrok večjo podporno ploskev in s tem boljše ravnotežje.

Plazenja in lazenja lahko izvajamo v različnih položajih, smereh ali ob uporabi pripomočkov kot so žoge in drugi rekviziti. Posebna oblika lazenja so tudi »samokolnice«, pri katerih je vadeči v opori ležno, partner pa ga drži za noge.

## **B) SKOKI**

Skoki so gibanja, za katera je značilno, da so sestavljena iz faze odziva, leta in doskoka. Za skoke v višino in daljino sta pomembnejši fazi odziva in leta, pri skokih v globino pa predvsem fazi leta in doskoka. Pri nekaterih skokih je pomembna premagana razdalja (npr. v atletiki), pri drugih kvaliteta izvedbe (npr. v gimnastiki), so pa skoki tudi pomemben sestavni del različnih športov. Zaradi kompleksnosti posameznih delov skoka v nekaterih športnih panogah obravnavamo tudi posamezne segmente kot so naskok, seskok ali doskok. Skoki so tudi pogosta gibalna naloga za razvoj moči nog in splošno ogrevanje učencev pred vadbo, zato so pogosto zastopani v uvodnem delu ure športa.

## **C) PLEZANJE**

Plezanja so gibanja, pri katerih se gibljemo v vesi s pomočjo rok in nog. S plezanjem vplivamo na krepitev mišic rok, ramenskega obroča ter trebušnih in hrbtnih mišic. Plezanje ima tudi psihološki vpliv (premagovanje strahu pred višino). Je tudi dobra korektivna vaja za slabo telesno držo. Plezamo lahko na različne načine glede na smer (navpično, poševno, vodoravno, naprej, nazaj, navzgor, navzdol, levo, desno), način prijema (z nadprijemom, s podprijemom, viličastim prijemom), postavitve k plezanju (čelno, hrbtno, bočno), veso (prosta vesa ali mešana vesa) in gibanje (enoročno, soročno, enonožno, sočasno z rokami in nogami). Pri tem lahko uporabljamo različna plezalna orodja, med katerimi so v šolskih telovadnicah najbolj zastopana letvenik, švedska lestev, mornarska lestev, žrd in vrvi.

## **D) HOJA IN TEKI**

Hoja je osnovna oblika gibanja, ki jo uporabljamo za premikanje v prostoru. Pri hoji se človek, ob pokončnem položaju telesa, izmenično opira na spodnji okončini, kar je v naravnem okolju, iz katerega izhaja, posebnost, saj se med sesalci le redki postavljajo na zadnje noge in se dalj časa obdržijo v pokončnem položaju. Običajno je hoja počasnejše gibanje, pri katerem je vsaj ena noga stalno v stiku s podlago.

Tek je ob hoji drugi najpomembnejši način gibanja človeka. Tek je le hitrejše gibanje, pri katerem se, zaradi močnejših in hitrejših odzivov od podlage, pojavi brezpodporna faza oz. faza leta, pri čemer pa ne prihaja do večjih nihanj težišča telesa. Takšen način gibanja je otrok sposoben osvojiti šele po drugem letu starosti. Tek je poleg hoje elementarno gibanje, ki predstavlja osnovo pri predmetu šport, kot tudi posameznih športnih panogah.

## **E) PADCI**

Človek si nenehno prizadeva, da bi telo ohranil v ravnotežnem položaju. Kadar pa ohranjanje ravnotežnega položaja ni več mogoče uravnavati s kompenzacijskimi gibi, pride do izravnoteženja telesa, ki posledično povzroči bolj ali manj trden stik s tlemi. Takšen prehod v nov, nižji ravnotežni položaj se imenuje padec. Padci so torej gibanja telesa iz praviloma višjega, pokončnega položaja v nižji položaj.

Padci se lahko delijo glede na smer gibanja telesa, v katero pada ter glede na površino telesa, na katero pada. Pri varnem padanju naj bi prišlo do blažitve sil, kar se kaže kot popuščanje, poval, kotaljenje, drsenje, preval preko ramena, razbremenilni sunek ali kombinacija različnih načinov.

## **F) METI**

Meti so gibanja, ki so se v filogenezi pojavila že zelo zgodaj, čeprav niso bila pogosteje uporabljena. Uporabljali so jih že človekovi predniki, še preden so se postavili na zadnje okončine in sprostili prednje za opravljanje svoje dejavnosti (lov, borba).

V današnjem civiliziranem okolju meti nimajo več takega pomena kot nekoč. To pomeni, da niso več življenjsko pomembna gibanja, še vedno pa lajšajo izvedbo različnih dejavnosti v življenju človeka. Pogosteje pa se meti pojavljajo pri človekovem gibalnem razvedrilu, v katerega se vključujejo različni športi.

Pri metih skuša človek z uporabo sile telesa preko roke po zraku premakniti določen predmet iz ene točke v drugo. Pri metih je lahko pomembna preciznost ali dolžina meta, kar je značilno za atletske mete. Ti pa so eni redkih gibalnih nalog, pri katerih imajo lahko prednost tisti z večjo telesno težo, pri katerih lahko to pomaga pri oblikovanju pozitivne samopodobe.

### G) POTISKANJA, VLEČENJA, UPIRANJA, NOŠENJA

Potiskanja, vlečenja in upiranja so vaje moči, s katerimi premagujemo odpor zunanjih sil (partnerja ali bremena). Pri vlečenju so aktivne upogibalke zgornjih okončin, pri potiskanju in upiranju pa iztegovalka. Vpliv na mišične skupine je odvisen od položaja v katerem gibanje izvajamo (vlečenje naprej – trebušne, vlečenje nazaj – hrbtne). Pri vseh teh oblikah pa sodelujejo iztegovalka nog.

Gibanje lahko izvajamo posamezno, v parih, v manjših ali večjih skupinah. Pri tem je način lahko stoje, kleče, sede, leže, v bočni smeri, čelno, hrbtno. Možna je tudi uporaba različnih rekvizitov kot so palice, vrvi, težke žoge, gredi, švedske klopi ali blazine.

### 3 UPORABA DIDAKTIČNIH KARTONOV PRI POUKU

Uporaba didaktičnih materialov pri urah športa ni pogosto zastopana. So pa različni učni pripomočki sredstva, ki lahko učencem na nov in drugačen način pomagajo pri razumevanju obravnavanih vsebin. Učni pripomočki niso neposredni objekt pričevanja, vendar učenci z njihovo pomočjo posredno pridobivajo znanje.

Obravnava naravnih oblik gibanja poteka predvsem v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju, v katerem je lahko podajanje informacij s pomočjo slikovnega materiala učinkovitejše kakor razlaga. Za potrebe usvajanja in poglobljanja znanja ter razlago vsebin naravnih oblik gibanja so nastali didaktični kartoni. Pri pouku služijo kot pripomočki za razlago zakonitosti posameznih gibanj, kot tudi sredstvo za motivacijo učencev in napoved vsebine ure.

Za obravnavo plazenj in lazenj so bili izdelani didaktični kartoni (Slika 1), s pomočjo katerih so učenci lahko prepoznali razlike med posameznim načinom gibanja. Ugotavljali so, katere živali se plazijo in katere lazijo ter posnemali njihova gibanja. Spoznavali so, na kakšen način se razvija gibanje pri človeku (preko plazenja, lazenja do hoje in teka).



**Slika 1:** Didaktični kartoni za obravnavo plazenja in lazenja.

Didaktični kartoni so bili izdelani tudi za druge naravne oblike gibanja (Slika 2). Učenci so spoznavali nove oblike gibanja s pomočjo slik, ki so bile primerne njihovi starosti. Didaktični



kartoni so tako v uvodnem delu pouka napovedovali temo učne ure. Učenci so jih pričakovali in ugotavljali, kateri način gibanja bodo tokrat spoznali.



**Slika 2:** Didaktični kartoni, ki predstavljajo skoke, plezanje in vlečenje.

Didaktični kartoni so uporabni tudi za označevanje poligonov in postaj. Če z njimi opremimo poligon, bodo lahko učenci brez dodatne razlage ali demonstracije izvajali določeno gibanje. Hkrati omogočajo enostavne in hitre modifikacije, saj lahko med samim potekom ure spreminjamo naloge brez prekinjanja vadečih, umirjanja in dodatnih pojasnjevanj.

Kartoni nudijo veliko možnosti za medpredmetno povezovanje in z njimi lahko ob samih naravnih oblikah gibanja spoznavamo tudi živali ali npr. poklice (Slika 3). Didaktični kartoni za obravnavo nošenj so bili namenjeni za predstavitev samega gibanja, npr. prenašanje metodične blazine, kot to počne gozdar na kartonu. Poleg tega pa tudi kot sredstvo za motivacijo in slikovni uvod v zgodbo, ki je spremljala vsak poklic. Tako so učenci prenašali narobe obrnjen stožec, ki je prestavljal kornet, nato pa na njem še žogo, ki je predstavljala kepico sladoleda. Slika medicinske sestre pa je bil uvod v prenašanje oseb.



**Slika 3:** Obravnava naravne oblike gibanja nošenja s pomočjo didaktičnih kartonov, ki predstavljajo temo učne ure, so sredstvo za motivacijo in pripomoček za razlago naloge, ki jo bodo izvajali.

Z uporabo didaktičnih kartonov je učna ura športa učencem bolj zanimiva, saj lahko učitelj vsebine predstavi na učencem bolj zanimiv način. Naravne oblike gibanja same po sebi za učence niso preveč zanimiva vsebina in se težko primerjajo z igrami z žogo. Prav zato pa je

naloga učitelja, da učence s primernimi metodami in sredstvi pritegne, da aktivno in zavzeto sodelujejo pri uri.

#### **4 SKLEP**

Naravne oblike gibanja so pomembna osnova za učenje kompleksnejših gibanj in športnih znanj, ki so nujna tako v posameznih športnih panogah, kot tudi v vsakdanjem življenju. Ob uporabi didaktičnih kartonov je lahko pouk športa bolj pester in motivacija za učenje večja. Z didaktičnimi kartoni je lažje medpredmetno povezovanje, hkrati pa lahko predstavljajo pripomočke pri organizaciji poligonov in postaj.

#### **5 LITERATURA IN VIRI**

- [1] Dežman, C. in Dežman, B. (1998). Motorika z žogo v prvem triletju osnovne šole. Ljubljana: Fakulteta za šport
- [2] Lužnik, M. (ur.). (1973). Učna sredstva in pripomočki v osnovni šoli, Ljubljana: Zavod za šolstvo SR Slovenije
- [3] Pistotnik, B., Pinter, S., Dolenc, M. (2002). Gibalna abeceda : naravne oblike gibanja v športni praksi. Ljubljana: Fakulteta za šport
- [4] Pistotnik, B. (2003). Osnove gibanja (osnovne gibalne izobrazbe) - Gibalne sposobnosti in osnovna sredstva za njihov razvoj v športni praksi. Ljubljana: Fakulteta za šport
- [5] Škof, B., Tomažin, K., Dolenc, A., Marcina, P., Čoh, M. (2006). Atletski praktikum – didaktični vidiki poučevanja osnovnih atletskih disciplin. Ljubljana: Fakulteta za šport
- [6] Škof, B. in Žvan, B. (2007). Gibanje in gibalni razvoj. V B. Škof (ur.), *Šport po meri otrok in mladostnikov : Pedagoško-psihološki in biološki vidiki kondicijske vadbe mladih* (str. 182-205). Ljubljana: Fakulteta za šport

## TERENSKO DELO PRI GEOGRAFIJI Z MEDPREDMETNIM POVEZOVANJEM

### POVZETEK

Vsak učitelj geografije v redni pouk vključi terensko delo. Učenci so s takim delom izredno zadovoljni, saj je to zanimiva in dinamična metoda. Znanje, pridobljeno v učilnici, na terenu poglobijo in konkretizirajo. Učenci so pri takem delu motivirani, saj jim je omogočena aktivnost, razvijajo razne spretnosti in veščine ter razvijajo geografsko mišljenje. Pri delu uporabljajo medpredmetno povezovanje. V 9. razredu pri geografiji obravnavamo naravnogeografske enote Slovenije in velik poudarek namenimo proučevanju domače pokrajine. Pri urah se odpravimo na teren v bližnjo okolico in izvedemo terenske vaje. Sama za izvedbo vaj pripravim instrumente, literaturo in natančna navodila za delo. Učence razdelim po skupinah (diferenciacija) in jim razdelim mape z navodili in pripomočki. Učenci pri delu uporabijo že pridobljeno znanje iz biologije, kemije, matematike in fizike. Ker delo poteka več šolskih ur, smo ga poimenovali geografski projektni teden. Učencem se ta oblika pouka v naravi zdi zelo zanimiva in v njej uživajo.

**KLJUČNE BESEDE:** geografija, medpredmetno povezovanje, projektni teden, projektno učno delo, zdravje

## GEOGRAPHY FIELDWORK WITH CROSS-CURRICULAR INTEGRATION

### ABSTRACT

Every teacher of geography includes field work in regular lessons. Pupils are very satisfied with such work because it is an interesting and dynamic method. In this way they can deepen skills learned in the classroom. During such work pupils are motivated because they can be active, they can develop a variety of skills and competences and geographic thinking. At work they use cross-curricular integration. With this type of work they do something for themselves with outdoor activities. It helps them to feel better and to stay healthy. In the 9th grade geography classes we deal with natural geographic units of Slovenia, and put great emphasis on the study of the domestic landscape. We go out to research the surrounding areas and carry out field work. I prepare the instruments, literature and precise instructions for work. I divide pupils in groups (differentiation) and distribute them folders with instructions and accessories. During field work pupils use the knowledge they acquired in biology, chemistry, mathematics and physics lectures. Since this kind of work takes many school hours, we named it geography project week. Pupils find such form of learning in nature interesting and they enjoy it.

**KEY WORDS:** cross-curricular, geography, health integration, project school work

## 1 UVOD

Gibanje je osnovna človekova potreba. Redno in zadostno gibanje prinaša posamezniku vrsto koristi skozi vsa starostna obdobja, varuje in krepi pa tudi človekovo zdravje. Redno in zadostno gibanje je še posebej pomembno pri otrocih in mladostnikih, saj vpliva na njihov celostni razvoj. Kot so pokazale raziskave, si otroci, ki so gibalno zelo aktivni, prej in lažje zapomnijo novo snov, lažje sledijo pouku v šoli in imajo boljšo sposobnost koncentracije, poleg tega pa za šolsko delo porabijo manj časa kot drugi otroci. Vse to pa je v pomoč tudi učitelju pri posredovanju učne snovi. Otroci in mladostniki, ki se redno in dovolj gibajo, bodo aktiven življenjski slog najverjetneje prenesli tudi v odraslo dobo. [1]

Gibanju dajemo velik poudarek tudi na naši šoli. Pri pouku geografije je to še posebej poudarjeno pri terenskem delu. Terensko delo je osnova geografskega preučevanja, saj je za mnoge tipe podatkov edini vir podatkov iz prve roke, pri katerem je verodostojnost najmanj okrnjena. Terensko delo pri geografiji vključuje različne oblike in metode dela, med njimi so najpomembnejše orientiranje v pokrajini, zbiranje podatkov, opazovanje fizičnih in družbenih značilnosti, kartiranje, določanje različnih fizikalnih parametrov in druge metode ter seveda gibanje. Pri tem pa vsekakor ne smemo pozabiti, da je za tovrstno delo značilno tudi medpredmetno povezovanje. [2]

## 2 TERENSKO DELO

V redni pouk geografije je vključeno tudi delo na terenu. Učenci so s takim delom vedno zelo zadovoljni, saj je to zanimiva in dinamična učna metoda dela. Znanje, pridobljeno v učilnici, na terenu še poglobijo in konkretizirajo. Pri delu so zelo motivirani, saj jim je omogočena aktivnost, razvijajo razne spretnosti in veščine ter geografsko mišljenje. Pri delu uporabljajo znanje, pridobljeno pri drugih predmetih, poteka torej intenzivno medpredmetno povezovanje. Ker ta vrsta pouka poteka v naravi, se učenci nadihajo svežega zraka, se razgibajo in s tem poskrbijo za svoje dobro počutje.

Želja po raznolikosti poteka pouka pri geografiji me je spodbudila k uporabi te oblike poučevanja geografije tudi pri mojih urah. Naloge, ki so pripravljene za terensko delo, učence navajajo na natančno opazovanje, delo v skupini, delo v dvojicah, kritično razmišljanje ... Vsako terensko delo mora vsebovati naloge iz orientacije, opazovanja, kartiranja, merjenja, računanja, skiciranja in analiziranja. Z opazovanjem pa pridobivajo nove geografske pojme in ugotavljajo nove geografske procese. Prav tako spoznavajo instrumente za merjenje in jih uspešno uporabljajo. Ko sami opravijo intervju ali anketo, se učijo samostojnega nastopanja, zbiranja in urejanja podatkov ter njihove predstavitve. Napišejo samostojno poročilo, v katerega lahko vnesejo tudi svoje predloge za spremembe. Spoznajo tudi, da se urejene podatke prikazuje s tabelami ali v različnih oblikah grafičnega prikaza. [3]

Seveda ne smemo pozabiti, da je treba pri izvajanju terenskega dela prilagoditi cilje učni skupini in vsebini, pri tem pa lahko učitelj določene vsebine razširja in pogloblja, kar mu omogočata njegova avtonomnost in strokovnost.

### **3 PRIPRAVA NA TERENSKO DELO**

V 9. razredu se po učnem načrtu za geografijo obravnavajo naravnogeografske enote Slovenije. Velik poudarek se namenja proučevanju domače pokrajine, zato veliko časa z učenci preživimo na terenu, v okolici šole, kjer izvajamo razna opazovanja, meritve, izračune in primerjave.

V fazi priprave vsakega terenskega dela je treba pripraviti okvirni načrt z vsebino in izvedbo tovrstnega dela. Pripraviti moram instrumente, literaturo in natančna navodila za delo. Pri tem delu pogosto sodelujem z laborantko naše šole.

Odločila sem se, da bom z učenci na terenu proučila vodo v potoku Grajena. Učenci bodo predvsem utrjevali učne snovi o vodi.

Potok Grajena je levi pritok Drave. Začne se v gozdnati grapi severno od Vurberka v jugozahodnem delu Slovenskih goric in teče po razmeroma široki dolini proti jugovzhodu skozi naselja Krčevina pri Vurbergu, Grajenščak in Grajena. V spodnjem toku teče skozi mesto Ptuj in se pod mostom na ptujski obvoznici izliva v odvodni kanal pod levim nasipom Ptujskega jezera, po katerem se skupaj z Rogoznico izliva v Dravo tik pod jezom pri Markovcih. [4]

Pripravila sem literaturo, delovne liste z nalogami in potrebne pripomočke. Učence sem razdelila v skupine in vsaki dodelila nalogo. Naloge sem diferencirala. Učencem, ki težje dojemajo snov pri urah, sem dodelila lažje naloge tudi na terenu. Razdelila sem mape z navodili in pripomočke, ki so jih učenci potrebovali pri svojem delu.

### **4 IZVEDBA TERENKEGA DELA**

Terensko delo z medpredmetnim povezovanjem je potekalo v neposredni okolici naše podružnične šole, pri katerem so učenci usvojili učne cilje in vsebine o poznavanju in raziskovanju svoje okolice ter domačega kraja. Njihovo znanje, predhodno pridobljeno v učilnici, se je s pomočjo medpredmetnih povezav s fiziko, kemijo, biologijo, matematiko, športom, deloma pa tudi z ekologijo, pri praktičnem delu še poglobilo. Učenci so bili o vsebini terenskega dela seznanjeni nekaj ur pred samo izvedbo, pri čemer so bili udeleženi kot soustvarjalci terenskega in medpredmetnega pouka. Povezava je bila zasnovana kot učne ure utrjevanja in poglobitve določenih učnih vsebin s poudarkom na opazovanju dejavnikov in procesov v pokrajini.

Na teren smo se odpravili peš, saj je potok Grajena od šole oddaljen le nekaj deset metrov. Ko smo se zbrali, sem vsem učencem najprej še enkrat razložila pomen terenskega dela pri geografiji in podala navodila za potek dela. Nato sem jim razdelila mape z navodili in pripomočke, ki so jih učenci kasneje potrebovali pri svojem delu. Učence sem že predhodno razdelila v manjše homogene skupine (diferenciacija). Nekatere naloge so izvajali vsi skupaj, druge pa po skupinah. Ko je posamezna skupina izvajala svojo nalogo, so ostale skupine opazovale in zapisovale rezultate v svoje delovne liste.



**Slika 1:** Potok Grajena.

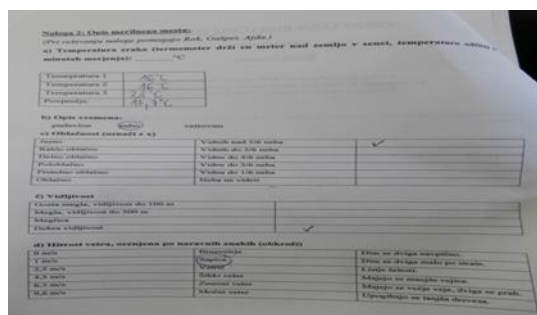
Prvo in drugo nalogo so morali rešiti vsi učenci, saj je bila osnova za nadaljnje delo. Določiti so morali strani neba in opisati merilno mesto (temperatura zraka, opis vremena, značilnosti bregov in rastje ob bregovih potoka). Seveda pa so morali v nemo karto vrisati tudi kraj, kjer so stali.



**Slika 2:** Kartiranje.



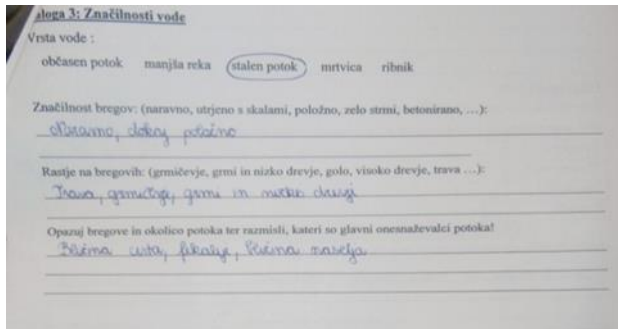
**Slika 3:** Določanje strani neba.



**Sliki 4 in 5:** Merjenje temperature zraka.

Nato so se lotili značilnosti vode ter fizikalnih in kemijskih lastnosti potoka. Najprej so morali določiti vrsto tekoče vode, značilnost bregov ob vodi, rastje na bregovih potoka in poskušati ugotoviti potencialne onesnaževalce tega potoka. Nato so izmerili hitrost vodnega toka, in sicer na razdalji štirih metrov. Mesto začetka in konca merjenja so označili z dvema količkoma. V

vodo so vrgli ploven material. S štoparico so merili čas, ki ga je predmet potreboval, da je preplaval dolžino petih metrov. Zaradi natančnosti meritev so preizkus opravili trikrat in izračunali povprečje.



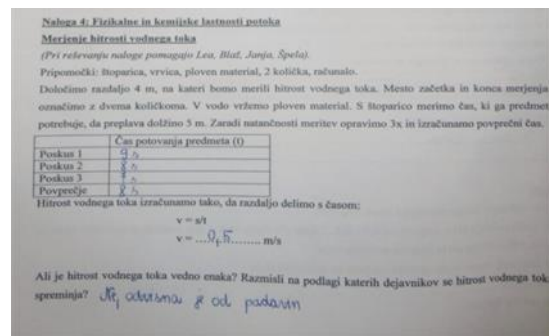
Slika 6: Značilnosti vode.



Slika 7: Merjenje hitrosti vodnega toka.

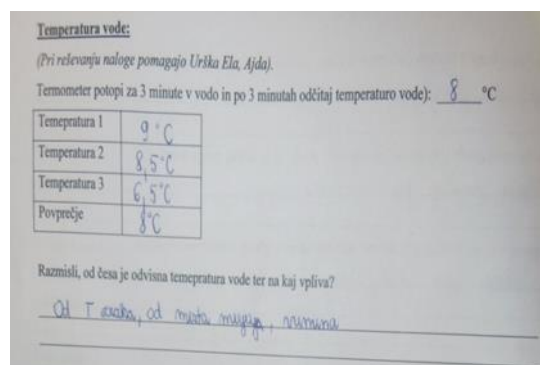


Slika 8: Merjenje hitrosti vodnega toka drugič.



Slika 9: Izračunana hitrost vodnega toka.

Naslednja naloga učencev je bilo merjenje temperature vode. Učenci so temperaturo izmerili tako, da so termometre za tri minute potopili v vodo in nato odčitali temperaturo vode.



Sliki 10 in 11: Merjenje temperature vode.

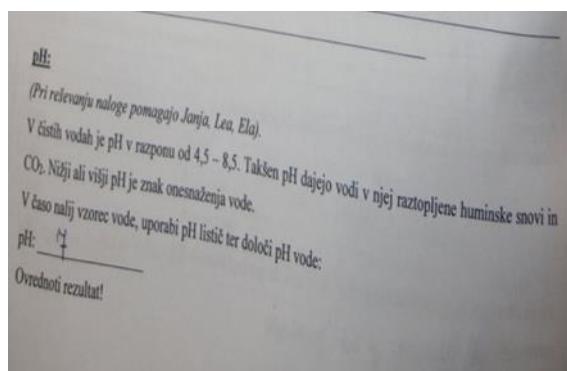
Sledili sta še zahtevnejši nalogi, in sicer določanje barve vode in pH vode. Opravili so ju učenci, ki so bolj vešč pri teh nalogah. V prvo čašo so nalili vzorec vode iz potoka, drugo pa so napolnili z destilirano vodo.

Čaši so nato postavili na bel papir in od zgoraj opazovali barvo vodnih vzorcev. Ugotovili so, da je voda razmeroma čista.



Sliki 12 in 13: Določanje barve vode.

Na koncu so določili še pH vode, in sicer tako, da so v čašo naliti vzorec vode, uporabili listič za merjenje pH ter tako določili pH vode.



Sliki 14 in 15: Določanje pH vode.

Učenci so pri delu morali uporabljati znanje, pridobljeno pri biologiji, kemiji, fiziki in matematiki.

Na terenu smo bili več ur, zato smo to terensko delo poimenovali kar geografski projektni teden.





**Slika 16:** Evalvacija dela.

## **5 ZAKLJUČEK**

Učencem se je ta oblika pouka zdela zelo zanimiva in so v njej uživali, se sprostili, razgibali in nadihali svežega zraka. Obenem so utrdili in poglobili pridobljeno znanje več predmetov. Iz opravljene analize terenskega dela je razvidno, da si učenci želijo še več takšnega dela. Tudi naloge, ki so jih reševali na učnih listih, so bile večinoma pravilno rešene.

## **6 ZAHVALA**

Zahvaljujem se vsem sodelavcem, ki so mi pomagali pri pripravi in izvedbi terenskega dela, še posebej naši laborantki.



**Slika 17:** Zaključek terenskega tedna in druženje.

## 7 LITERATURA IN VIRI

[1] Pomen rednega gibanja za otroke in mladostnike. Povzeto po [http://www.zdravjevsoli.si/index.php?option=com\\_content&view=article&id=169](http://www.zdravjevsoli.si/index.php?option=com_content&view=article&id=169).

[2] Mihelčič, M., (2015). Geografija na prostem – terensko delo v pokrajini. Povzeto po <https://hrcak.srce.hr/file/227300>.

[3] Brinovec, S. (2004). Kako poučevati geografijo. Ljubljana. ZRSS. Geografija – predmetni katalog, učni načrt. Povzeto po [http://www.zrss.si/pdf/GEO\\_UN\\_GEOGRAFIJA\\_gimn.pdf](http://www.zrss.si/pdf/GEO_UN_GEOGRAFIJA_gimn.pdf).

[4] Potok Grajena. Povzeto po: [https://sl.wikipedia.org/wiki/Grajena\\_\(potok\)](https://sl.wikipedia.org/wiki/Grajena_(potok)).

## GIBANJE IN RAZVOJ OSEBNOSTI V ZBOROVSKI DEJAVNOSTI

### POVZETEK

Zborovsko petje je dejavnost, ki ima v šolstvu in kulturi najdaljšo tradicijo, že od antike dalje. Tudi sicer je petje v zboru ena izmed poglobitvenih ljubiteljskih kulturnih dejavnosti pri nas. V prispevku je predstavljeno delo v srednješolskem zboru, ki potrjuje, da mnogi učinki na različna področja človekovega delovanja delajo zborovsko petje več kot le obšolsko dejavnost. Pravilno petje, ki je postavljeno na temeljih vokalne tehnike, v srednješolskem obdobju bistveno vpliva na zdrav razvoj glasu. Skupinska dinamika dela v zboru pa je tudi priložnost za socialni razvoj. Vsaka pevka vaja se začne z upevanjem in ogrevanjem telesa, kjer je prisotno tudi gibanje. Zavedanje, da pojemo s celim telesom, je temelj pravilnega petja. Človeški glas je edinstven inštrument, ki ga vsak izmed nas nosi v sebi in lahko s pomočjo celotnega telesa sam opravlja z njim. Srednješolci po navadi nadgrajujejo pevske izkušnje iz osnovne šole. Ta nadgradnja prinese veliko osebne potrditve in notranjega zadovoljstva. Kar sestavlja pomemben člen pri oblikovanju dijakove zdrave samopodobe.

**KLJUČNE BESEDE:** ogrevanje, petje, socialni razvoj, upevanje, zbor

## MOVEMENT AND PERSONAL DEVELOPMENT IN CHOIR ACTIVITY

### ABSTRACT

Choir singing is one of the activities with the longest tradition in schools and culture, as it dates back to Ancient era. Besides that, is choir singing one of the main amateur cultural activities in Slovenia. The contribution presents the work in the field of high-school choir, which proves that many positive effects on different areas of human work, make choir singing much more than just an extra-curricular activity. Correct singing based on the grounds of vocal technique, first and foremost ensures the proper development of a person's voice. The group dynamic of the choir is a chance for social skills improvement. Each singing rehearsal begins with a voice and body warm-up session, where of course movement is essential. The understanding that we sing with the whole body is the basis for correct singing. The human voice is a unique instrument that each of us carries with them and we can take full advantage of it using our whole body. High-school students usually upgrade their singing experience from primary school. This upgrade brings them a sense of self-confirmation and inner gratitude. All of the mentioned elements combined make for a vital factor in forming a healthy students self-image.

**KEY WORDS:** choir, singing, social skills improvement, voice and body warm-up

## 1 ZBOROVSTVO IN RAST KVALITETE ZBOROVskega PETJA

Zborovsko petje pomeni zaradi svojih mnogostranskih vplivov, družbenega in kulturnega pomena veliko več kot zgolj ljubiteljsko udejstvovanje, zabavo in sredstvo za družabnost. Tako lahko zborovsko dejavnost opišemo z naslednjimi kvalitetami: zborovsko petje je glasbena umetnost, socialna umetnost, vzgaja skupinsko dinamiko in pripadnost in še bi lahko naštevali. Te iste kvalitete se odražajo tako pri odraslih kot pri šolskih zborih, le da so slednji zaznamovani z obdobjem mutacije, ki prinese svoje specifikke v petju in nenazadnje tudi pri počutju pevca v zboru. A vse to se da premostiti s pravilnim pristopom zborovodje. O tem nekoliko kasneje. Da smo Slovenci nadarjeni za petje, je znano dejstvo skozi zgodovino. Med ljubiteljskimi kulturnimi dejavnostmi je pri nas najštevilčnejša prav zborovska dejavnost. Slovenski zbori imajo uspehe in prepoznavnost v mednarodnem merilu; šolski zbori pri tem nič ne zaostajajo, saj kvalitetno gradijo zborovsko piramido. Vse to je rezultat dolgoletne tradicije in kvalitetnega dela. To področje vodi in usmerja Javni sklad Republike Slovenije za kulturne dejavnosti (JSKD), ki povezuje uspešne modele zborovskega izobraževanja v šolskih in študijskih programih. Zborovsko kvaliteto v Sloveniji dviga konstruktivno sodelovanje profesionalnih umetnikov, tako skladateljev kot dirigentov, profesionalnih organizacij (Akademija za glasbo, Zavod za šolstvo, Pedagoške fakultete, JSKD) in ljubiteljske kulture.

*»Med številne uspehe našega zborovstva lahko štejemo izvedbo Evropskega zborovskega simpozija leta 1995 v Ljubljani, kjer smo predstavili naše najboljše izvajalce in skladatelje, uvrstitev Mednarodnega zborovskega tekmovanja Gallus Maribor v zvezo šestih tekmovanj za veliko zborovsko nagrado Evrope (2008), zdaj pa še pridobitev kandidature za največji izobraževalno-koncertni dogodek pri nas – festival Europa Cantat Ljubljana 2021. Vse te zaupane nam prireditve kažejo, da mednarodna strokovna javnost visoko ceni slovensko zborovstvo« (Repnik, 2018). Vse to dokazuje, da je zborovstvo ne samo velika kulturna tradicija, ampak dejansko pomemben del vsakdana, ki promovira našo državo na prenekaterem festivalu ali tekmovanju v tujini. Slovenija je v svetu glasbe znana kot ena izmed »zborovskih velesil«, k čemur gotovo veliko pripomore, ukvarjanje z aktivnim zborovskim petjem že v predšolskem obdobju in zlasti v času šolanja. Tudi osnovnošolski in srednješolski zbori imajo tako na državnem nivoju (Revija Zagorje ob Savi) kot na mednarodni ravni (Mladinski pevski festival Celje) možnost pokazati sadove svojega dela in oceniti umetniško vrednost svojega petja. V zadnjih letih je zborovstvo naredilo velik korak v kakovosti dela, ki mora biti sorazmerna s temelji vokalne tehnike in z zmožnostjo ali željo pevcev, da sledijo standardom. To je v veliki meri odvisno tudi od osebnostne zrelosti pevca. Isto velja tudi za šolske zборе, ki pa se morajo za tovrstno delovanje podati na zahtevnejšo pot v smislu organizacije delovanja zbora, saj šolski sistem ne daje veliko možnosti sistemizaciji delovnega mesta zborovodje (sploh v srednji šoli), ki je zelo specifično.*

Vsa zgoraj naštetá dejstva o slovenski zborovski glasbi se kažejo tudi v uspehih šolskih zborov. In kaj vse pripelje do uspešnega delovanja zbora? Gotovo je tukaj pomembnih več dejavnikov, ki morajo biti med seboj povezani in prepleteni.

## 1.1 DELO V SREDNJEŠOLSKEM ZBORU

V učnem načrtu za predmet glasba v gimnaziji je v opredelitvi predmeta zapisano, da je glasba del človekovega življenja, njegova spremljevalka, pravica in potreba vsakogar. Poznavanje in razumevanje glasbene umetnosti dijaku omogoča, da s poslušanjem, ustvarjanjem in poustvarjanjem razvija vrednote in lastno identiteto. Čeprav glasba v srednji šoli dijakom vendarle omogoča, da se lahko izoblikujejo v poslušalce, izvajalce in ljubitelje glasbe, saj z osebnim doživljanjem glasbenih dogodkov spoznavajo razsežnosti kulturnih vrednot in potreb, je za večje prepričanje mladih potrebno poiskati še dodatne vzgibe tudi v občolskih dejavnostih, ki so v srednjih šolah dodatna ponudba za razvoj in rast osebnosti (Žvar idr., 2008).

Zborovsko petje je ena izmed ponudb glasbenih občolskih dejavnosti v času srednješolskega izobraževanja in ima seveda svoje specifičnosti. Poleg mutacije, ki dokončen izraz pri fantih dobi po 18. letu, pri dekletih pa po 16. letu, sta v tem obdobju pomembna tudi osebna rast in pridobivanje občutka odgovornosti, ki sta za sodelovanje pri tovrstni dejavnosti nujen pogoj. Da je to področje dela odvisno od več dejavnikov, ki morajo biti v tesni povezanosti, dokazuje dejstvo, da imamo v Sloveniji le nekaj več kot 30 srednjih šol, ki imajo v svoji občolski dejavnosti registriran zbor.

Če povzamem glasbeno delovanje na Gimnaziji Celje - Center (v nadaljevanju GCC), lahko rečem, da je malo gimnazij, ki se lahko pohvalijo s tako številnimi in tako uspešnimi glasbenimi zasedbami, kot so na GCC. Na šoli deluje kar devet sestavov, v katerih sodeluje 135 sedanjih in nekdanjih dijakov. Zborovstvo na šoli ima bogato, 60-letno tradicijo. Leta 1957 je bil namreč ustanovljen prvi pevski zbor, ki neprekinjeno deluje pretežno kot dekliški pevski zbor. Dekliškemu zboru pa se na šoli pridružujejo še dekliški Nonet GCC ter fantovski skupini Oktet 9 in fantovska vokalna zasedba FaVoZa. V jubilejnem šolskem letu so glasbene zasedbe na gimnaziji izdali zgoščenko, na kateri so predstavljeni aktualni glasbeni sestavi.

Glasba v srednji šoli s svojo odprtostjo, širino in globino prevzema soodgovornost za oblikovanje slovenske glasbene identitete in njene vpetosti v evropski in svetovni kulturni prostor, za kar s svojo aktivnostjo poskrbi med drugim tudi srednješolski zbor.



Slika 1 (Vir: JSKD).

## 2 PRAVILNO PETJE, UPEVANJE IN RAZGIBAVANJE

Pri petju lahko glasbene sposobnosti nadgrajujemo le na temeljih vokalne tehnike. Čeprav sodobni čas s prenatrpanostjo urnikov in hitrim tempom življenja zborovski glasbi ni ravno naklonjen, kakovost slovenskih pevskih zborov ter vokalnih sestavov vztrajno raste. Veliko k temu prispeva čedalje večje zavedanje pomembnosti vokalne tehnike oziroma pevske higijene v zboru in interes pevcev za solopevsko izobraževanje, saj je prvi pogoj dobrega umetniškega izražanja dobra tehnična priprava pevcev.

*»Temeljni cilj pevske vzgoje in izobraževanja v pevskem zboru je razvijanje pevskih sposobnosti – sposobnosti za aktivno muziciranje. Da bo lahko dograjeval otrokove sposobnosti za pevsko izvajanje, mora zborovodja poznati stopnje in strukturo pevskih ter glasbenih sposobnosti« (Žvar, 2001, str. 32).*

Žvarova (2001) pravi, da je za razvoj glasbenih sposobnosti potrebno vključiti: *»/.../ razvoj glasbenih posluhov (ritmičnega, melodičnega in harmonskega), za razvoj pevskih spretnosti pa pevsko tehniko /.../« (prav tam, str. 51).* Vse to je osnova za pravilno petje, ki ga nadgrajujemo z dobro tehnično pripravljenostjo pevcev in s tem povezanim upevanjem zboru na začetku vaje. Že tolikokrat slišana primerjava petja s športom nam pove, da dober trening brez poškodb zahteva na začetku dobro ogrevanje in raztezanje. Enako velja tudi za petje – pri petju sodeluje veliko število mišic. Pevski aparat vključuje respiratorne ali dihalne mišice, ki služijo kot spodbujevalec, glasilke, ki služijo kot vibrator in so vir zvoka, žrelo, usta in nosno votlino, to so resonatorji, ki zvok krepijo in oplemenitijo, ter jezik, ustnice, zobe in spodnjo čeljust, ki služijo kot artikulator.

Upevalne vaje morajo biti sestavljene iz preprostih telovadnih vaj in gibov iz vsakdanjega življenja, ki pevcu omogočajo, da se vživi v določeno vlogo ali dejanje. Pri izvajanju je potrebno paziti na konstantno mirno in globoko dihanje brez naprezanja ali zadrževanja diha. S primernimi vajami za sproščanje vratnih mišic ter vajami za ramenski obroč so pevci usmerjeni v pravilno pevsko držo, z različnimi vajami za sproščanje obraznih mišic, čeljusti, jezika, ustnic in grla pa se učijo pravilne tvorbe soglasnikov in s tem pravilne izgovorjave pri petju.



Slika 2 (Vir: GCC).

Vaje za sproščanje in ogrevanje so tudi učinkovito sredstvo povezovanja pevcev v skupino z jasnimi skupnimi cilji, kar je bistvenega pomena za skupinsko dinamiko. Primarni namen teh vaj sta sproščenost in aktivnost telesa ter duha, vendar so vaje namenjene predvsem pripravi pevcu na petje.

Pravilno upevanje ne razvija le tehnične kakovosti glasov, temveč pomaga vzpostaviti pravo vzdušje za vajo in pripravi pevce ter njihove glasove na skupno petje. Vzpostavitev pravilnega odnosa pevcev na začetku vaje pritegne njihovo pozornost in pripomore k učinkoviti izvedbi celotne vaje. Zbor je namreč vedno odraz zborovodje – če bo on pripravljen in motiviran, bo tak tudi zbor. Če bo zborovodja vesel in navdušen, se bodo tudi pevci hitro našli tega vzdušja in postali motivirani za kakovostnejše petje (Burger, 2014).

Pri šolskem zboru je pri izboru upevalnih vaj potrebno upoštevati naslednje (Žvar, 2001):

- postopnost: vaje ne smejo biti ritmično in melodično prezahtevne; prednost imajo vaje za razvijanje in utrjevanje poslušnosti, koncentracije, natančno zavedanje tonov ter večglasne vaje;
- motivacijo: vaje naj vključujejo komične situacije, saj tako pritegnejo pozornost pevca;
- samostojnost: potrebno je vaditi tudi s posamezniki, s tem se zmanjša možnost napak;
- namen vaje: pevcem je potrebno pojasniti, zakaj izvajamo določeno vajo in kaj ta vaja razvija; s tem so spodbujeni k boljšemu sodelovanju.



Slika 3 (Vir: GCC).

### 3 PEVSKA DRŽA IN GIBANJE

Za oblikovanje dobrega zborovskega zvoka je bistvenega pomena pravilna drža telesa. Sproščeno in pravilno petje zahteva aktivnost celotnega telesa, zato mora biti pevška drža prava tako v stoječem kot sedečem položaju. Pri odraslih pevcih je to morda bolj samoumevno, če res sami pazijo na to, iz izkušenj pa lahko povem, da je pri mladih pevcih za to potrebna stalna pozornost zborovodje. To ima verjetno povezavo tudi z zdravim življenjskim slogom, saj lahko opazimo, da pri mladim primanjkuje gibanja kar se odraža v nezdravi držbi.

Telo mora biti fleksibilno in tako je tudi pri petju, saj fleksibilnost vpliva na resonanco. Za pravilno petje in dihanje mora biti drža takšna, da dopušča maksimalno udobje. Napačna pozicija glave lahko zaradi teže slabo vpliva na vrat, s tem se pevski aparat utesni, ustvari se napetost v ramenih, dihanje postane omejeno, s tem pa se oslabi kakovost tona. Pozicija telesa ne sme nikdar biti trda. V petju se to izraža tako, da zaradi slabe kontrole zraka nastaneta neučinkovita piano in forte, pevci slabše vstopijo na začetku fraz. Vse te neprijetnosti pogosto izhajajo prav iz slabe ali nepravilne drže.

Kakšna je torej pravilna pevska drža in kako pridemo do nje?

Eden izmed strokovnih nasvetov se glasi: *»V stoječem položaju naj bodo noge udobno narazen, približno v širini ramen, stopala postavimo v kot 30 stopinj od namišljene sredine in kolena obrnemo rahlo navzven. V takem položaju noge najugodnejše nosijo teža telesa. Kolena naj bodo sproščena, teža telesa pa naj se enakomerno porazdeli po stopalih. Prsni koš naj bo postavljen visoko tako, da lahko pljuča normalno delujejo. Ramena počivajo na prsnem košu oz. so spuščena navzdol. Medenica je spodvita oziroma spuščena. Pomagamo si tako da položimo palec na sprednji del ter na zadnji del bokov. Nato se izmenično nagibamo naprej in nazaj, dokler ne najdemo najudobnejše pozicije. Vedno mora biti prostor med prsnim košem in vrhom medenice, da imata prepona in pljuča dovolj prostora za normalno delovanje. Zgornji del hrbtenice naj bo vzravnana, a ne napeta, tilnik pa neprisiljeno raztegnjen navzgor tako, da ima pevec občutek podaljšanega vratu in da glava leži v svojem naravnem položaju. Pomembno je, da ta uravnotežen položaj ohranimo. Pomagamo si tako, da rahlo spustimo grlo – kot da počiva«* (Burger 2014).

To je osnovna pevska drža, ki omogoča kakovosten zvok, in jo lahko v petju nadgrajujemo z dodatnimi gibi ali celo koreografijo. Vselej pa to držo lahko ohranjamo samo s pravilnim pevskim dihom, ki ga morajo pevci kondicijsko vaditi na začetku vsake vaje in tudi izven nje. Kot pravi Žvarova (2001): *»Sleherni človek diha pravilno, kadar leži na hrbtu. V tej legi brez težav pravilno diha, pokončna drža telesa pa oteži reflektorno gibanje trebušne prepone in povzroči pogosto prsno dihanje«*. Ko ima pevec pokončno držo, se mu podaljša prsni koš, s tem pa se večja aktivnost prepone. Občutek prepone je pri otroku potrebno še toliko bolj postopno razviti. Vse to zborovodja pri mladih pevcih doseže z nenehnim opominjanjem in miselnim vodenjem, da je prepona ves čas aktivna.

#### **4 OSEBNOSTNA RAST SKOZI PETJE**

Petje v zboru je vsestranska umetnost, s katero se naučimo povezati več ravni človeškega delovanja. Za aktivno petje in sodelovanju v zboru bi lahko rekli, da je potreben tudi poseben slog življenja. Glasba v šoli je gotovo eden izmed estetskih predmetov, ki, kot pravi Sicherl Kafolova (2001), lahko vpliva na vzgojo uma, srca in telesa. Pojemovna zveza *»zdravo živeti«* ne obsega le zdravega prehranjevanja in gibanja, ampak k dejavnemu in ustvarjalnemu preživljanju prostega časa prišteva tudi umetnost, pa naj gre za neposredno udejstvovanje ali



le spremljanje teh vsebin. Vedno več je na razpolago različnih znanstvenih študij in dokazov o pozitivnih učinkih umetnosti na otroke in mlade. Stik z umetnostjo lahko spodbudno vpliva na osebno avtonomijo in posameznikovo emancipacijo, sposobnost opažanja in kritičnega premisleka, dejavnost in ustvarjalnost (Krajnc, 2016).

Če je mlademu človeku umetnost ponujena na pravi način oziroma ima z njo pozitivne izkušnje, se pri njem spodbuja razvoj različnih plati osebnosti (čustva, intelekt, motivacija, samopodoba, socialni čut). Ob stiku z različnimi umetniškimi stvaritvami se mladostnik sooča z različnimi svetovi – tako lažje razume sebe in druge. Poleg vsega naštetega ima možnost uživati v lepem, morda se pri njem pokaže tudi potreba po ustvarjanju in spodbujanju umetniške domišljije. Preko umetnosti lahko mladostnika postavimo v neki dogodek, ki ga prevzame, vznemiri, navduši, tako vstopi v svet, ki ga morda sam ne bi oz. ne bo nikoli doživel – na ta način mu odpiramo nove svetove in nove izkušnje (prav tam, 2016).

*»Zborovsko petje je ustvarjalno-poustvarjalna umetniška dejavnost, ki posreduje posebne glasbene vrednote, pevcem pa razvija višjo raven estetske občutljivosti« (Žvar, 2001, str. 39).* Zaradi specifičnih lastnosti in vplivov na čustva, domišljijo in razum med drugim vpliva tudi na vrednostni sistem posameznika. Petje v zboru pripomore k izboljšanju kakovosti življenja pevcev, saj ti posledično skrbijo za telo, razvoj pevskih sposobnosti, si krepijo samozavest, sodelovanje v zboru pa jim omogoča učenje ustrezne komunikacije in širitev socialnih mrež. Ponuja timsko delo, brez katerega zbora ni. Razvija sodelovanje med pevci tako v glasbenem kot tudi širšem smislu, saj so združeni v enotno skupino, ki želi doseči isti cilj. Pri tem je vsak član pomemben in prispeva svoj delež k skupni sliki. Odločiti se za aktivno zborovsko petje pomeni prizadevati si za kakovostno in žlahtno preživljanje prostega (obšolskega) časa. Čeprav je dejavnost ljubiteljska in prostovoljna, se v večini primerov zelo profesionalno pristopa k delu. Ko se v pevcu in celotnem zboru povežejo različna čutila, razum, disciplina, vztrajnost in zvestoba, se tudi tu lahko dosega vrhunske rezultate. Dejavnikov, ki vplivajo na to, da se posameznik odloči, da bo prepeval v pevskem zboru, je več. Poleg njegovega interesa je pomembno tudi, kako vrednoti zborovsko petje in koliko mu petje pomeni. Vse to je povezano s tem, kako na petje gleda okolje, v katerem živi, se šola in deluje (Rojko, 2014).



Slika 4 (Vir: GCC)

## 5 SKLEP

Izkušnje dela na GCC so pokazale, da kvalitetno delo v zboru zajema pevca celostno, saj poleg intelektualnega razvoja vključuje tudi čustveno in gibalno raven. Prepričan sem, da te vrste glasbeno učenje v času šolanja pusti sled, ki jo lahko vsak nadgrajuje v nadaljnjem življenju na marsikaterem področju, ne le glasbenem.

## 6 LITERATURA IN VIRI

[1] Burger, M. (5. 6. 2014). Zborovodja in vokalna tehnika. *Pri izobraževanju zborovodij na področju vzgoje glaslu*. Pridobljeno 11. 11. 2018 s <https://www.nasizbori.si/zborovodja-vokalna-tehnika/>

[2] Krajnc, M. (2008). *Uvod*. V M. Krajnc, N. Bucik, N. Požar Matijašič (ur.), *Skozi umetnost o zdravju* (str. 5–7). Ljubljana: Društvo za širjenje filmske kulture KINO! Pridobljeno 9. 11. 2018 s file:///C:/Users/DPreloznic/Downloads/E\_prirocnik\_SKOZI\_UMETNOST\_O\_ZDRAVJU\_koncni.pdf

[3] Repnik, M. (8. 3. 2018). Konec slovenskega vrhunškega zborovstva. *Objavljamo odprto pismo dekana Akademije za glasbo Marka Vatovca in direktorja JSKD Marka Repnika*. Pridobljeno 11. 11. 2018 s <https://www.delo.si/kultura/glasba/konec-slovenskega-vrhunskega-zborovstva.html>

[4] Rojko, B. (29. 8. 2014). Pevski zbor – stičišče socialnih interakcij. *Vpliv petja na kakovost življenja pevcev*. Pridobljeno 11. 11. 2018 s <https://www.nasizbori.si/pevski-zbor-sticisce-socialnih-interakcij/>

[5] Rotar Pance, B., Černuta Nowak, L. (2008). *Učni načrt. Glasba*. Pridobljeno 15. 11. 2018 s [http://portal.mss.edus.si/msswww/programi2008/programi/media/pdf/ucni\\_nacrti/UN\\_GLASBA\\_gimn.pdf](http://portal.mss.edus.si/msswww/programi2008/programi/media/pdf/ucni_nacrti/UN_GLASBA_gimn.pdf)

[6] Sicherl-Kafol, B. (2001). *Celostna glasbena vzgoja, srce-um-telo*. Ljubljana: Debora.

[7] Žvar, D. (2001). *Kako naj pojejo otroci*. Ljubljana: Zavod Repulike Slovenije za šolstvo.

## **PROJEKTNO DELO Z LUTKO. IGRA Z NARAVNIMI MATERIALI V PREDŠOLSKEM OBDOBJU.**

### **POVZETEK**

Spremembe v družbi posegajo v življenje, delo in igro, med najmlajše, torej v vrtec. Vplivajo na načrtovanje, organiziranost, ustvarjalnost, raziskovanje, razmišljanje, hrepenenje po novem, boljšem, drugačnem, željo po inovativnosti. Vse to se je porodilo že pred desetletjem, ko smo ustvarili svoj projekt, Projektno delo z lutko. Lutka, ki je tesno povezana z literarno-didaktično zgodbo nas celoletno motivira tako otroke kot vzgojitelje in nas vodi v razvoj miselnih procesov. Lutko in zgodbo ustvarjamo vsi strokovni delavci vrtca, kar se odraža v močnem timskem sodelovanju na več nivojih. Zgodba je sestavljena iz več raziskovalnih vprašanj, znotraj katerih načrtno zberemo ustrezen material za raziskovanje. Z načrtovanim delom vsakemu otroku zagotovimo pogoje za pridobivanje znanj, vedenj, izkustvenega učenja, raziskovanja, igre ter celovit in optimalen osebni razvoj otroka. Našo zgodbo in ustvarjanje prepletamo čez vsa vzgojna področja iz Kurikula, primerno starosti in sposobnostim otrok. V prispevku želim predstaviti projektno raziskovalno delo otrokove kreativnosti v predšolskem obdobju na področju naravoslovja in tehničnega ustvarjanja, vezano na raziskovanje naravnih materialov in igro z njimi, ter opisati ustvarjalnost in igro z naravnimi materiali v vrtcu od najmlajših do najstarejših. Ugotavljala bom tudi, kako igra z naravnimi materiali vpliva na zdravje otrok, počutje, medsebojne odnose, čutne zaznave, čustva, gibalne sposobnosti in tako poveča kakovost igre in bivanja v vrtcu.

**KLJUČNE BESEDE:** projektno delo z lutko, igra z naravnimi materiali, izkustveno učenje

## **PROJECT WORK WITH A PUPPET. PLAYING WITH NATURAL MATERIALS IN PRESCHOOL EDUCATION.**

### **ABSTRACT**

Social changes affect our everyday lives, work and play, they characterize the youngest and thus kindergarten. They influence on planning, organization, creativity, inquiry, thinking process, desire for new, better, different and for innovation. All of this happened 10 years ago, when we created a unique project – Project Work with a Puppet. A puppet who is tightly connected with a literary-didactical story represents motivation for children and educators and helps us develop different thinking processes. The puppet and the story is created by active participation of all staff workers, which can be observed through strong team spirit. The story is composed of multiple research questions that base on different materials. Planning of activities enables optimal conditions for every child to learn, experiment, play, and do inquiry and it provides holistic and optimal personal development of children. Our story and activities cover all curricular areas and they are adapted to the children's age and abilities.

The article deals with the creativity of pre-school children within the project work in the area of nature and craft in relation to the inquiry of natural materials and play. In addition, it presents the creativity and play with natural materials in kindergarten as well as the influence of the play with natural materials on the children's health, mood, mutual relationship, perception, emotions and motoric skills and as such improves the quality of play and life in kindergarten.

**KEY WORDS:** Project Work with a Puppet, playing with natural materials, experiential learning

## **1 UVOD**

V Vrtcu s skrbno načrtovanimi naravoslovno-ekološkimi vsebinami dajemo pomemben poudarek vzgojno-preventivnemu delovanju, ki je osnova spoštljivega in odgovornega odnosa do sebe, ljudi, do rastlin, živali in nežive narave, kar ima korenine za trajnostni razvoj posameznika in družbe. Naše načrtovanje temelji na Projektnejem delu z lutko, ki predstavlja strategijo izkustvenega, akcijskega in raziskovalnega učenja otrok in vzgojiteljev. Projektno delo z lutko je procesno, postopno načrtovan, izvajan in ovrednoten izvedbeni kurikulum vrtca, ki ga ustvarjamo strokovni delavci vrtca skupaj z otroki vseh starostnih skupin in njihovimi starši. Materiali, ki so vezani na posamezno etapo Projektnega dela z lutko so skrbno načrtovani, saj z raziskovanjem in ustvarjanjem iz materialov pridemo do rešitve raziskovalnih vprašanj. V vsakem projektu je vsaj en material naraven. Trudimo pa se, da imajo vsi otroci vsak dan za svojo igro na razpolago naravne materiale. Za naravne materiale poskrbimo strokovni delavci in starši, še boljše pa je, da naravne materiale poiščemo, raziščemo, naberemo z otroki v naravnem okolju. Igra z naravnimi materiali namreč blagodejno vpliva na počutje otrok in spodbuja celostni razvoj otrok v vrtcu, od najmlajših do najstarejših.

## **2 OKOLJE, V KATEREM ŽIVIMO**

Živimo v času velikega razvoja. Velik razvoj je tudi v industriji igrač, ki nudi otrokom možnost za igro, ni pa nujno, da so dobre za otrokovo ustvarjalnost. Velika večina igrač je na pogled zelo privlačnih; močne barve, zvočni efekti, vse se premika, kar otroku nudi trenutno zadovoljstvo in zelo malo možnosti za ustvarjalnost in raziskovanje.

Vsak dan dobimo iz medijev informacije, v kakšnem okolju živimo, s čim se hranimo, kaj pijemo, včasih tudi informacije o nevarnih igračah. Obdani smo s plastiko, ki slabo vpliva na zdravje vseh nas, še posebno otrok. Študije so pokazale, da že imamo skoraj vsi ljudje v sebi mikro plastiko, ki jo dobimo iz okolja z dihanjem, s hrano, s pijačo, preko obleke. Strokovnjaki, ki lahko tukaj kaj naredijo se trudijo, ozavestiti pa se moramo vsi posamezniki, da bomo še lahko vplivali na svoje in na otrokovo zdravje. Vzgojitelji se velikokrat sprašujemo, ali ravnamo dobro za otroka? Ali je današnji čas res tako drugačen od tistega pred desetletji? Zastavljamo si vprašanja, ali otrokom ponudimo zdravo, spodbudno okolje? S kakšnimi igračami se igrajo in kakšne materiale jim bi lahko ponudili?

Vedno, ko razmišljamo o takšnih vprašanjih, je jasno, da ne moremo dobiti receptov, lahko pa naredimo veliko; narava, igra in bivanje v naravnem okolju in predvsem igra z naravnimi materiali. Na prvi pogled ni veliko, je pa ogromno za otrokovo zdravje, za otrokov celostni razvoj (mišljenje, domišljija, govor, komunikacija, gibalne sposobnosti), za čutno, čustveno in socialno področje.

## **3 USTVARJANJE NARAVNEGA OKOLJA**

Ustvarjanje naravnega okolja je dinamičen proces, ki vključuje vse otroke, odrasle v našem vrtcu in starše. Vse to delamo načrtno in intenzivno. Vodi nas razmišljanje, kako urediti notranje in zunanje okolje vrtca za dobro počutje vseh, ki živimo in delamo v njem, in pri tem naravovarstveno vzgajamo in živimo. Če se otrok zaljubi v svet, je nad njim očaran, postane to osnova in usmeritev njegovega poseganja v okolje. Vodi ga pri vzpostavljanju temeljnega

zaupanja in ljubezni do sebe, do svojih bližnjih in narave in po potrebi urejenosti, smotrnosti, smiselnosti in lepoti svojega vsakdanjega okolja. To je pogoj za uspešno vstopanje otroka v njegovo naravno in materialno okolje in s tem v ožjo in širšo skupnost, kulturo, civilizacijo, v svet kot celoto.

Vzgojno-raziskovalne vsebine tematsko segajo tudi v druge razsežnosti okolja, doma in vrtca: v svet, od zemlje do vesolja, od življenja danes do življenja jutri in v daljno prihodnost. Gradimo čustven in vrednostni odnos in prizadevanje za dobro: za ljubezen in skrb do sebe, do bližnjega, do rastline, ki jo posadimo, do živali, ki je zaupana v zaščito in negovanje – ljubezen in skrb za okolje, v katerem živimo. Tako so nastali projekti kot so: zelenjavni vrt, zeliščni vrt, sadni vrt, mlaka, Svinjska vas, laboratoriji, živi koticiki, zeleni koticiki ... (Antič, Garvas in Gobec, 2007).

### **3.1 NARAVNI MATERIALI**

Naravno okolje je narava, ki nas obdaja in je učilnica na prostem, prostor za preprosto, nestrukturirano, zdravo zabavo, igro, ob tem pa nam nudi veliko znanja, raziskovanja, izkustvenega učenja. Otroke svet narave neustavljivo privlači, nenasitno so radovedni in sposobni so se čuditi. Naloga nas odraslih je, da jim damo možnost in priložnost, da se otroci v naravi igrajo in jo tako spoznavajo, prav tako je z vsem naravnim materialom, ki nudi otrokom več kot lepe igrače. Materiali naj bodo nestrukturirani, saj le ti nudijo otrokom še boljše ustvarjanje, predvsem pa pri otroku sprožijo razmišljanje in domišljijo. S tem se otroci učijo, bogatijo in z ustvarjalnostjo pridejo do unikatnih rešitev in izdelkov; poleg tega bodo ob igri uživali, spoznavali sebe in zunanji svet.

Nabor:

- Les: lesene deščice, lubje, leseni koluti debel in vej, šibe, drevesni štori, korenine, žaganje, oblanci, hlodi, polena, lesene palice različnih dimenzij, obdelan les, lesene kocke, propadlo drevo, drevesna duplina;
- Listi dreves: listi različnih dreves (sveži listi, suhi listi, jesensko obarvani, različni po velikosti, obliki, barvi,...);
- Kamenine: kamni različnih oblik, baru in velikosti, različnih struktur, pesek, mivka;
- Zemlja: različne zemlje po barvi, strukturi, lastnostih, blato;
- Trave: različne trave (barve, oblike, velikost, nahajališče, obdobje rasti, deli rastline);
- Drevesa: vsa drevesa;
- Voda: kot material za igro v različnih stanjih;
- Plodovi: storži, želod, žir, šipek, plodovi sadnih dreves, poljski pridelki, vrtni pridelki;
- Materiali za raziskovanje: živi koticiki, rastline, školjke, mah;

## **4 USTVARJANJE IN RAZISKOVANJE**

Ob igri z naravnimi materiali otroci pridobivajo izkustvo in osebno napredujejo, kar je nujno za duševni in telesni razvoj. Pristna otroška igra se razvija spontano iz otrokove potrebe po gibanju,

dejavnosti in delovanju. Naravno okolje otrokom ponuja neizmerno bogastvo čutnih izkušenj. Igra na prostem krepi čutne zaznave iz okolja in spodbuja k razvoju umskih in gibalnih sposobnosti. Igre z naravnimi materiali se spreminjajo glede na razvoj in starost otrok.

Pri najmlajših gre predvsem za raziskavo prostora in vsega, kar je mogoče prijeto, okusiti in doživeti. Do drugega leta starosti otrok predvsem raziskuje svoje okolje in tako spoznava prostor ter njegove značilnosti, istočasno pa razvija svoje gibalne sposobnosti, ki so v tem času na prvem mestu, zato je pomembno, da smo z otrokom veliko zunaj. Narava ponuja številne možnosti za manipuliranje z naravnimi materiali in na ta način spodbuja tudi otrokovo domišljijo. V naravi se otrokom tudi drugače posvečamo, saj se imamo čas ustavljanja, z njimi opazovati, pobirati kamenčke, storže, kostanje, nabirati rože. Ob tem se otrok tudi utruja, se giblje in razvija svojo telesno odpornost.

## **5 STROKOVNJAKI PRAVIJO**

Otroci v današnjih časih niso več tako blizu naravi kot so bili nekoč. Občutek za naravo, ki je bil precej močan pri starejših generacijah, je zdaj kulturna dediščina, ki naj jo vrtec posreduje in oživi. Pozitivno naravnost do narave uveljavljamo s tem, da so otrokova doživetja bogata in raznolika (Bahovec in Golobič, 2001).

Danks in Schofield (2007) pravita, da so naravna okolja lahko priložnost za nove pustolovščine, presenečenja in neverjetne izkušnje, ki bodo pomagale okrepiti otrokovo samozavest in mu vliti pogum. Menita, da je to prostor za raziskovanje, učenje, krepitev samozaupanja in pobeg v domišljijo. V njem se lahko lovijo, iščejo ravnotežje, plezajo, skačejo se gugajo ali skrivajo.

Podobno navajata tudi Bahovec in Golobič (2004), ko pravita, da otroci občutijo, okušajo, vohajo, poslušajo in prijemajo vse, kar jim pride pod roke. Ob igri in delu z različnimi materiali ter ob spodbudah, ki jih vodijo k razmisleku, izkusijo podobnosti ali razlike, oblike, velikosti, razdalje, težo, prostornino, kjer med drugim tvorijo temelje za matematično razumevanje. Osnovni matematični pojmi se lahko razvijajo in utrjujejo tako jezikovno kot praktično – dejavno dožemanje oblike in števila poteka ob igri in delu, ob gradbenih igrah, z merjenjem z naravnimi materiali (kot so telo, roka, noga, korak) (Bahovec in Golobič, 2004).

Če otroci raziskujejo okolje že od zgodnjih let, postanejo vedoželjni odrasli, ki se z veseljem učijo o svetu. Seveda si želimo, da so naši otroci računalniško pismeni in pridobijo vse spretnosti, ki jih potrebujejo za preživetje v sodnem svetu, toda treba je poskrbeti za primerno ravnotežje. Otroci se morajo naučiti uporabljati orodja 21. stoletja, ne da bi pri tem izgubili svojo prirojeno ljubezen in spoštovanje do narave (Danks, Schofield, 2007).

### **5.1 OTROKOV NAVDIH IN ORODJA, KI JIH UPORABLJA**

- Otroci so veseli, radovedni, svet narave jih neustavljivo privlači.

- Otroci imajo intenzivno željo po raziskovanju, kar pomeni, da se v aktivnosti spontano vključujejo in to predvsem zaradi užitka in zadovoljstva ter pri tem uporabljajo vse čute.
- Otroci imajo dragoceno sposobnost za čudenje, odrasli pa jim ob tem pomagamo, da bodo sami znali odkrivati, kaj živi pod kamni na vrtu, ob potoku ali ob obali.
- Otroci radi odkrivajo in raziskujejo svet okoli sebe.
- Otroci naravne materiale uporabijo kot material, iz katerega je treba nekaj naredit, ustvarit, ga raziskat, so kot strokovnjaki z več poklici in vsega se lotijo. Včasih hočejo biti sami ob ustvarjanju, drugič pa nas zelo potrebujejo.
- Otroci pri odkrivanju narave včasih potrebujejo nekaj naših spodbud, navdušenja in čudenja.
- Otroci za igro z naravnimi materiali potrebujejo čas in prostor, da se zatopijo v svojo igro in dajo domišljiji svojo pot.
- Kjerkoli v naravi se znajdejo, predelujejo naravne materiale in jih na sebi lastne načine vpeljejo v svoje skrivne svetove.
- Ob takšnih igrah izkazujejo različna razpoloženja, delavnost in čustva.
- Ob vseh teh igrah pa pridobijo izkušnje, ki jih kasneje s pridom uporabijo.
- Otroci se ne zadovoljijo le z bežnim sprehodom, temveč se hočejo ustaviti in si kaj podrobneje ogledati.

Vpliv igre z naravnimi materiali in igra v naravnem okolju vpliva na zdravje otrok; v naravi se odmaknemo in se umirimo. Igra v naravi zahteva gibanje, dogaja se večinoma v neokrnjeni naravi, med travami, drevesi na zemlji ob vodi, kar ima vse energijo in naravno moč. V okolju, kjer je veliko čistega zraka in energije sonca, vode, zemlje in rastlin, daleč proč od mestnega vrveža in nečistega zraka. Otroci so v naravi aktivni, vključeni v igro, kjer potrebujejo soigralce in vzpostavitve medosebnih odnosov. Med ustvarjanjem in raziskovanjem včasih potrebujemo mir in tišino, velikokrat pa moramo vzpostaviti verbalno in neverbalno komunikacijo in povezanost med vsemi navzočimi. Narava in naravni materiali nam nudijo izziv za vse čutne zaznave, izkazujemo pa različna razpoloženja in čustva.

## **5.2 POPOTNA TORBA ZA POTEPI V NARAVO**

- Obliži za manjše rane, žulje
- Krema za pike
- Malo prigrizkov (čokolada, rozine ali jabolka)
- Voda
- Pripomočki za raziskovanje (povečevalno steklo, plastične posodice, vrečke za shranjevanje različnega materiala, škarje, vrstico, fotoaparati, daljnogled, rutke...)

### **5.3 AKTIVNOSTI/ DEJAVNOSTI OTROK**

- Iz listja in palic narediti, zgraditi bivališča, mostove, zaščitne ograje
- Plazenje pod zgrajen predor, plazenje pod ovirami
- Tipanje različnih materialov, uporaba materialov
- Iskanje gozdnih živali
- Prenašanje palic, razvrščanje, uporaba
- Spoznavanje in razvrščanje plodov, listja, mahov, rastlin, semen in plodov
- Raziskovanje stopinj
- Bivališča v naravi, gradnja bivališč iz različnih materialov
- Sprehod po travniku, gozdu, hribu, ob vodi
- Spoznavanje iglavcev, listavcev, jagodičevja
- Domišljajska igra ob kupu vej, zlaganje vej na kup
- Skrivalnice, skrivalnice za drevesnimi debli, plezanje, hoja po hlodih
- Postavljanje ovir iz palic
- Plezanje, hoja po hlodih
- Sestavljanje lesenih gradnikov različnih oblik in velikosti
- Ustvarjanje oblik, zabijanje žebeljev, žaganje
- Čutne poti iz naravnih materialov
- Igranje na lesene palice različnih dolžin
- Lesene deščice enakih dolžin za nestandardno mersko enoto
- Naravni materiali v domišljajskem svetu otrok
- Ustvarjanje iz drevesnih korenin, votlih debel
- Ustvarjanje načrta iz palic različnih velikosti

### **6 ZAKAJ JE DOMIŠLJIJA POGOJ ZA USTVARJALNOST OTROK**

Osnova pri razvoju ustvarjalnosti je domišljija. Po definiciji je domišljija tista lastnost, ki nam omogoča, da si pričaramo, prisluhnemo ali predstavljamo stvari, ki niso navzoče. Kakšne možnosti pa imajo današnji otroci za svojo domišljijo?

Govorimo o tem, kako je osnovna otrokova dejavnost igra, priča pa smo poplavi narejenih igrač, ki za zelo kratek čas zaposlijo otrokovo radovednost. Veliko število didaktičnih pripomočkov razvije takšne in drugačne sposobnosti, v resnici pa delajo medvedjo uslugo otrokovi ustvarjalnosti, saj vsi vemo, da najbolj razmišljamo takrat, ko imamo na voljo malo možnosti. Otroci potrebujejo za uresničitev svojih idej čisto preproste naravne materiale.

### **7 ZAKLJUČEK**

Predstavljam način zavedanja in spoštovanja narave, kar poskušam otrokom približati skozi proces ustvarjanja z naravnimi materiali. Narava in naravni materiali so nam dani, samo videti jih moramo in uporabiti. V projektnem delu z lutko nas že zgodba, lutka in izbor materialov popelje v raziskovanje in odkrivanje sveta. Materiali so nam izziv in uganka. Materiali, ki so nam pogoj za pridobivanje znanj, vedenj, izkustvenega učenja, raziskovanja, igre in predmet za doseganje cilja. Projektno raziskovalno delo otrokove kreativnosti na področju naravoslovja in



tehnične ustvarjalnosti je vezano na naravno okolje in na naravne materiale v naravnem okolju in v vrtcu. Ko otroci ustvarjajo z naravnimi materiali, vplivamo na zdravje, počutje, medsebojne odnose, čutne zaznave, čustva, gibalne spretnosti, s tem pa se poveča kakovost in bivanja v vrtcu.

Otroci so iskreni in sporočajo, da jim je v naravi, v raziskovanju le te prijetno, veseli so, doma pripovedujejo, kaj so delali, kaj so naredili, doživeli, videli, čutili, izkazujejo veselje in navdušenje. O tem nam poročajo tudi starši otrok. Ko pridejo otroci v vrtec že sprašujejo, če je pod tistim drevesom še vedno tako kot je bilo včeraj, so palice še tam, kam bomo šli danes in kaj bomo delali?

Otroke naravni materiali zanimajo, saj so z veseljem sodelovali pri izvedenih dejavnostih ter se vživeli v sam proces ustvarjanja in raziskovanja naravnega okolja in materialov, ki nam ga ponuja narava. Po končani dejavnosti ustvarjanja smo pripravili predstavitev izdelkov, zbirke in obogatitev naravnega kotička. Otroci so na svoje izdelke in delo zelo ponosni.

Če želimo res ceniti raznolikost narave, jo moramo raziskati na čim več različnih načinov. Vsi listki in kamenčki, ki smo jih našli v gozdu, cvetlice na polju in plodovi v vrtu, so pomembni ne le za gozd, travnik in vrt, ampak tudi za zdrav intelektualni, čustveni in socialni razvoj otrok.

Dušan Krnel pravi: »Otroško okolje je omejeno na majhen del sveta, v katerem se otroci gibljejo. Pa vendar je ta majhen del sveta neizmerno pisan in zanimiv. Vse, kar vidijo, želijo potipati, povohati ali okusiti. Vse, kar slišijo, želijo videti, z vsem, kar je dosegljivo in dovolj priročno, želijo nekaj narediti. Iz vrtca naj se dejavnosti s področja narave razširijo na okolico vrtca. Z dejavnostmi gremo lahko vedno dlje. Od tal gremo lahko višje, to je od zemlje, do debel v krošnje in nato v nebo (Krnel, 2001).

Z igro otroci spoznavajo svet in vse kar se dogaja okrog njih. Skozi igro se učim.

## 8 LITERATURA IN VIRI

- [1] Antič, S., Garvas, M., Gobec, D. (2007), *Ekologija za boljši jutri*, Rakičan., 2007.
- [2] Bahovec, E. D. idr. (1999). *Kurikulum za vrtce* (1999). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport in Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
- [3] Bahovec, E.D. idr. (1999). *Kurikulum za vrtce*. (1999). Pridobljeno s [http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/vrtci/pdf/vrtci\\_kur.pdf](http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/vrtci/pdf/vrtci_kur.pdf).
- [4] Bahovec, E.D., Golobič, B.K. (2004). *Šola in vrtec skozi ogledalo. Priročnik za vrtce, šole in starše*. Ljubljana: DZS
- [5] Cowley, S. (2007) *Kako mularijo pripraviti do razmišljanja*. Ljubljana: Modrijan (2008)
- [6] Danks, F., Schofield, J. (2007). *Igrišča narave*. Radovljica: Didakta
- [7] Kos, M., Gregorčič, A. (2011). *Naravno okolje- prostor za igro in učenje v slovenskih vrtcih*. Educa: pedagoška revija za predšolsko vzgojo in razredni pouk, marec 2011, št. 1, str. 6-9.
- [8] Ravnjak, Kristina. *Vrt obogati otroštvo*, [www.vecer.com/vrt-obogati-otrostvo-6243307](http://www.vecer.com/vrt-obogati-otrostvo-6243307), 10.11.2018,

- [9] Uršič, N.,(2014).Pomen proste igre v gozdu za predšolske otroke (diplomsko delo, Pedagoška fakulteta).  
Pridobljeno s [http://pefprints.pef.uni-lj.si/2101/1/Ursic\\_N\\_Pomen\\_2014.pdf](http://pefprints.pef.uni-lj.si/2101/1/Ursic_N_Pomen_2014.pdf)
- [10] Zalokar, D., Z.(2000). Vzgajati z ljubeznijo. Krško: Gora

## **POMEMBNOST GIBANJA TER VPLIV NA VEČJO MOTIVACIJO NA RAZISKOVALNEM TABORU ELEKTROTEHNIKE IN RAČUNALNIŠTVA ZA OSNOVNOŠOLCE**

### **POVZETEK**

Od leta 2010 na Šolskem centru Novo mesto na Srednji elektro šoli in tehniški gimnaziji organiziramo raziskovalna tabora elektrotehnike in računalništva za osnovnošolce druge in tretje triade. Zadnja tri leta smo v okviru urnika aktivnosti uvedli še športe aktivnosti. Pri analizi smo opazili večjo udeležbo osnovnošolcev in boljše rezultate raziskovalnih nalog tudi zaradi uvedbe športnih aktivnosti.

**KLJUČNE BESEDE:** pomembnost gibanja, gibanje v šoli, motivacija

## **THE INFLUENCE OF PHYSICAL ACTIVITY ON PUPILS' MOTIVATION AT IT AND ELECTRONIC SUMMER CAMPS**

### **ABSTRACT**

At Šolski center Novo mesto, Srednja elektro šola in tehniška gimnazija, we have been organizing IT and electronics summer camps for primary school pupils aged 9-14 since 2010. In the past three years, we have introduced sports activities as part of our programme. We have observed an improvement in the results of the participants' work and an increased interest in our summer camps partly owing to the introduction of physical activity in the programme.

**KEY WORDS:** influence of physical activity, physical activity at school, motivation

## 1 UVOD

Na Srednji elektro šoli in tehniški gimnaziji Novo mesto že od leta 2008 izvajamo aktivnosti, kako motivirati in pritegniti učence, da se odločijo za srednješolske strokovne programe, konkretno za elektrotehniko in računalništvo. Prva leta so bile naše aktivnosti organizirane v enem dnevu. Učencem smo se kot šola predstavili, zelo splošno smo pogledali seznam splošnoizobraževalnih predmetov in strokovnoteoretičnih predmetov. Predstavili smo način zaključka izobraževanja in možnosti po končanem izobraževanju.

Aktivnosti, ki smo jih organizirali, smo jih poimenovali Poletna šola, pripravili smo plakate in jih posredovali osnovnim šolam. Prve poletne šole so štejele od pet do osem učencev, prav tako so bile prve učne vsebine enostavne in razumljive večini udeležencev in predvsem s področja elektrotehnike. Po letu 2009 smo beležili že preko 20 prijav iz osnovnih šol in začeli načrtovati širšo ponudbo naših aktivnosti. Istega leta je Mesta občina Novo mesto izdala javni razpis sofinanciranja mladinskih programov, na katerem smo tudi uspešno kandidirali in bili izbrani. Poletno šolo smo leta 2011 preimenovali v Raziskovalna tabora elektrotehnike in računalništva in ponudili bogate vsebine tako s področja elektrotehnike kot računalništva. Glede na odziv učencev osnovnih šol smo število prijav omejili na 30 kandidatov. V času aktivnosti smo opazili motivacijo učencev do določene mere. Ko smo načrtovali plan dela za naslednje šolsko leto, smo se skupaj z učitelji športne vzgoje odločili, da vpeljemo sistematično športno vzgojo in vaje, ki jih bodo delali učenci. Na Šolskem centru Novo mesto imamo Športno dvorano Leona Štuklja, kjer imamo veliko možnosti raznolikega gibanja in možnosti za discipline, kot so: gimnastika, atletika, igre z žogo in ostalo. Ko smo predvideli urnik aktivnosti, smo premišljeno s strokovnimi sodelavci športne vzgoje vnesli plan športnih aktivnosti. V podobnih delavnicah, taborih, poletnih šolah in programih, ki jih ponujajo organizacije, šole in drugi subjekti, smo opazili, da ni prisotnih športnih aktivnosti. Porodila se je ideja, da učenci po določenem času potrebujejo športno aktivnost, ki pomeni dodaten zagon v nadaljevanju usvajanja učnih vsebin in novih znanj. Tako smo uvedli urnik (Tabela 1) aktivnosti za določen dan. Učenci so zelo pozitivno sprejeli pomen gibanja in aktivnosti na različnih orodjih. Po dnevnem zaključku gibalnih aktivnosti smo opazili, da učenci z novimi močmi in dodatnim zagonom pristopajo k izvedbi naloge s področja elektrotehnike in računalništva. Učenci so po končanih aktivnosti izpolnili tudi vprašalnik o dejavnikih, ki so jih dodatno motivirali za raziskovalna tabora in kar 95 % učencev je pritrdilo pomenu športnih aktivnosti in koristnosti vsebin.

Aktivnosti smo razdelili na: ogrevanje in pomen vaj za dobro držo (Slika 1 in 2), igre z žogo (Slika 3 in 4), gimnastične vaje (Slika 5 in 6), osnove atletike in teka.



**Slika 1:** Učenci se ogrevajo.



**Slika 2:** Učenci se ogrevajo.



**Slika 3:** Igre z žogo.



**Slika 4:** Igre z žogo.



**Slika 5:** Gimnastične vaje.



**Slika 6:** Gimnastične vaje.

## 1. dan

Za ogrevanje so najprej izvajali dinamične raztezne vaje, kjer so otroci spoznavali pravilno izvedbo in držo pri posamezni vaji. Po ogrevanju so naredili nekaj krepilnih vaj za prednji in zadnji del trupa, kjer jim je učitelj razložil pomembnost ohranjanja razmerja moči na telesu. Nato jih je učitelj razdelil v dve homogeni skupini, kjer so spoznali pravila elementarne igre »med dvema ognjema«. Z zaključkom igre so nato nadaljevali v interesnih skupinah po posameznih športnih igrah: badminton – osnove drže loparja ter igra, košarka – osnove igre v dvojicah ter igra ter mali nogomet – osnove podaj in igra treh igralcev brez vratarja.

## 2. dan

Drugi dan so učenci preživeli v gimnastični dvorani. Po dinamičnem ogrevanju jim je učitelj športne vzgoje predstavil poligon, kjer je bil poudarek na osnovnih elementarnih gibanjih – valjanje, plazenje, plezanje ter poskokih. Učitelj jih je ves čas bodril ter popravljaj napake. S tako vadbo so učenci razvijali ravnotežje, orientacijo v prostoru, skladnost gibanja, krepili so mišice trupa in zgornjih ter spodnjih ekstremitet.

## 3. dan

Ogrevanje so učenci izvedli na atletskem stadionu. Po dinamičnem razmigavanju ter elementarni igri lovljenja v parih, so izpopolnjevali osnovne vaje šole teka: nizki skiping, visoki skiping, hopsanje, striženje z nogami, tek s poudarjenim odzivom, tek s prisunskim korakom ter jogging poskoki. Posamezno vajo je demonstriral učitelj športne vzgoje, nato pa so učenci ponovili v parih, da jih je lahko sproti opozarjal na napake in jih popravljaj. Glavni disciplini, kjer so otroci izpopolnjevali znanje, so skok v daljino ter štafetni tek. Pri skoku v daljino so najprej izmerili zalet, kasneje pa poizkusili celotno izvedbo s poudarkom na odzivu ter doskoku. Pri štafetnem teku so najprej izvajali vaje v parih, kjer so pazili na pravilnost predaje štafetne palice, nato pa so izvedli celotno štafeto 4 x 60 m. Na koncu so naredili še raztezne vaje za spodnje ekstremitete.

## 4. dan

Dan so začeli podobno kot včeraj: ogrevanje, dinamične raztezne vaje ter krepilne vaje za trebušne ter hrbtne mišice s poudarkom na pravilni izvedbi. Ker je tek osnovna motorična sposobnost, pa marsikateri ne zna pravilno teči, zato so s pomočjo učitelja in uporabe kamere posneli samo tehniko teka, jo skupaj analizirali ter na ta način ozavestili pomen pravilne tehnike. Z učiteljem so se odpravili na krajši tek v naravo, kjer je bilo vsekoli potrebno aktivno in skoncentrirano paziti na postavitev stopal.

**Tabela 1:** Urnik aktivnosti in umestitev gibalnih aktivnosti na poletnem raziskovalnem taboru 2018.

	TOREK 26.06.2018 UČILNICA 224	SREDA 27.06.2018 MIC Šolske delavnice	ČETRTEK 28.06.2018 MIC – Šolske delavnice	PETEK 29.06.2018 MIC – Šolske delavnice, uč. 224,226
8.00	V učilnici 224: Sprejem, uvodni pozdrav in nagovor ravnatelja SEŠTG	Osnove spajkanja, izdelava snemalnika zvoka in FM radia s krmilnikom	Izdelava snemalnika zvoka  Izdelava FM radia z uporabo mikrokrmilnika ARDUINO	Kontrola, izdelava ohišja, odprava napak in testiranje snemalnika zvoka
8.10 -9.00	Predstavitev tabora, ŠC in SEŠTG			
9.10 -10.10	Varstvo pri delu: (v MIC-u)	Športna vzgoja: prof. športne vzgoje;  Ogrevanje, vaje za držo,  osnovne gimnastične vaje		Športna vzgoja: prof. športne vzgoje;  Ogrevanje, vaje za držo,  osnove teka
10.15 – 11.45	Športna vzgoja: prof. športne vzgoje:  Ogrevanje, vaje za držo, igre z žogo	Osnove spajkanja, izdelava snemalnika zvoka in FM radia s krmilnikom	Športna vzgoja: prof. športne vzgoje:  Ogrevanje, vaje za držo,  osnove atletike	Programiranje in nastavitve FM radia z uporabo mikrokrmilnika ARDUINO
12.00 – 12.20	Malica	Malica	Malica	Podelitev priznanj, fotografiranje
12.30 – 14.00	Elektrotehnika skozi fiziko v učilnici 125:	Osnove spajkanja, izdelava snemalnika zvoka in FM radia z mikrokrmilnikom ARDUINO	V MIC-u: Izdalava snemalnika zvoka:	V MIC-u: Odprava napak, test  Programiranje in uporaba mikrokrmilnika ARDUINO

**Tabela 2:** Vprašalnik za učence o poletnem raziskovalnem taboru 2018.

	Trditve	ni res	malo	srednje	zelo	%
1.	Za raziskovalni tabor sem se odločil, ker me zanima elektrotehnika in računalništvo.				X	
2.	Odločil sem se zaradi zanimivega izdelka.				X	
3.	Všeč mi je, ker bom sam izdelal električno napravo.				X	
4.	Všeč so mi bile športne aktivnosti.				X	95
5.	Drugo leto se bom tudi udeležil tabora.			X		
6.	Na raziskovalnem taboru sem se dolgočasil.	X				
7.	Učitelji so nam pomagali in dobro razložili, kaj bomo delali.				X	
8.	Ko bom končal osnovno šolo, bom šel na elektro ali računalniško šolo			X		
	Število anketiranih učencev 28					

**Tabela 3:** Število učencev na raziskovalnem taboru 2016, 2017 in 2018.

Leto	Udeležba na raziskovalnem taboru v zadnjih treh letih		
	Število fantov	Število deklet	Skupaj učencev
2016	16	8	24
2017	25	3	28
2018	23	6	29
Skupaj	64	17	81

## 2 SKLEP

Ko smo uvedli športne aktivnosti, so se rezultati in motivacija učencev izboljšali. Gibalno dejavni otroci so učno uspešnejši otroci. Telesno dejavni otroci bolje razvijajo možganske kapacitete. Menimo, da gibalne aktivnosti pripomorejo k boljši, kvalitetnejši izvedbi zastavljenih ciljev, ki smo si jih zastavili in s tem pritegnili tudi učence, ki so športno aktivni ali že trenirajo določene discipline aktivno ali ljubiteljsko v svojem prostem času. Kar 95 % vprašanih učencev (Tabela 2) je bilo navdušenih nad gibalnim – športnim delom raziskovalnega tabora. Opazili smo, da aktivnosti s področja izobraževanja, ki se izvajajo v času šolskih počitnic in jih organizirajo v različnih zavodih, ne vključujejo športnih aktivnosti. Z uvedbo gibalnih – športnih aktivnosti smo dodatno obogatili naš projekt.



### **3 ZAHVALA**

Zahvalil bi se direktorju ŠC Novo mesto gospodu Štefanu Davidu, ravnatelju Srednje elektro šole in tehniške gimnazije gospodu Borisu Plutu, Mestni občini Novo mesto za subvencioniranje projekta, vsem učiteljem strokovno teoretičnih predmetov, učiteljem praktičnega pouka in učiteljem športne vzgoje, ki so prispevali in sooblikovali kvalitetno izpeljan raziskovalni projekt elektrotehnike in računalništva s podporo skrbno načrtovanih športnih aktivnosti.

### **4 LITERATURA IN VIRI**

[1] Novak, D., Kovač, M., in Čuk, I. (2008). *Gimnastična abeceda*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

[2] SEŠTG Novo mesto. (26. junij 2018). *FB SEŠTG*. Pridobljeno 11. 11 2018 iz Raziskovalni tabor:

<https://sl-si.facebook.com/sestg>

## ŠOLA V NARAVI – ŠOLA ZA PRIHODNOST

### POVZETEK

V zadnjih letih se kaže porast učencev, ki imajo ob vstopu v šolo velike težave s pozornostjo, nestrpnostjo, samostojnostjo in nemirom. Vključevanje narave, njenih čarov k uram pouka močno prispeva k umirjenosti učencev in bolj učinkovitemu učenju. Učenci se bolje in lažje osredotočijo na določeno stvar, spoznavajo in doživljajo sebe in druge ter razvijajo socialne veščine. Na tak način se več naučijo, pomnenje je večje in dolgotrajnejše, poleg tega pa ohranjajo stik z naravo. Izkušnja bivanja v šoli v naravi učencem omogoči, da skrbijo sami zase, navajajo se na samostojnost, prevzemanje odgovornosti in s tem krepijo samozavest. Priložnost imajo spoznati zdrav življenjski slog in se ga kasneje tudi držati. Organizirati pouk na drugačen način, na način, ki vključuje dejavnosti in aktivnosti v naravi, je danes nujen.

**KLJUČNE BESEDE:** šola v naravi, zdrav življenjski slog, občutenje, doživljanje narave, samostojnost, odgovornost, samozavest

## NATURE STUDIES – SCHOOL OF THE FUTURE

### ABSTRACT

In the last years we can see an increase of pupils having major problems with attention, intolerance, autonomy and restlessness at the entrance of the school. The integration of nature and its charms into school lessons significantly contributes to the calmness of the pupils and to more effective learning. Students focus better and easier on a certain thing, they get to know themselves and experience others and develop social skills. In this way they learn more, remember in a more efficient way and for a longer period of time. Moreover they maintain the contact with nature. The experience of nature classes enables pupils to take care of themselves, they accustom to the autonomy, they take responsibility and build up their self-confidence. They have the opportunity to get to know a healthy life style and later also to adhere to it. Thus it is nowadays necessary to organise lessons in a different way, in a way which includes activities in nature.

**KEY WORDS:** nature studies, healthy living style, feeling, experience of nature, autonomy, responsibility, self-confidence

## **1 ZAKAJ ŠOLA V NARAVI**

Šola v naravi omogoča otrokom spoznavanje, občutenje in doživljanje narave. Poleg tega pa se tam krepijo odnosi, razvijajo se samozavest, samostojnost in odgovornost.

Tovrstna oblika pouka nudi otrokom neposredni stik z okoljem, na osnovi katerega lažje razumejo procese in pojave v okolju. Za učence prvega triletja osnovne šole je to eden najpomembnejših ciljev, ki naj bi se uresničeval pri predmetu spoznavanja okolja. Z neposrednim odkrivanjem, raziskovanjem naravnega in družbenega okolja učenci razvijajo pomembne spretnosti in sposobnosti, kot so zaznavanje z vsemi čutili (veččutno učenje), merjenje, uvrščanje, razvrščanje, zbiranje in predstavljanje podatkov, napovedovanje, sklepanje, poročanje ... Učenci prihajajo do spoznanj na osnovi izkustvenega učenja, kjer so v ospredju metode, ki spodbujajo reševanje problemov in so naravnane na celostno dojetje učnih informacij. Predstave in pojme si oblikujejo na konkretnih primerih, z lastno izkušnjo. Učenje v neposrednem okolju spodbuja otrokovo samostojnost, razvoj kritičnega mišljenja, občutljivost za dogajanje v naravnem in družbenem okolju, pristop do dela ter sposobnost delati v skupini. Ko učenci sodelujejo v skupini, razvijajo pomembne sodelovalne veščine, kot so komunikacija, strpnost do različnosti, sodelovanje, medsebojna pomoč, podpora ... Drugačen način dela vpliva tudi na večjo motiviranost učencev za proučevanje in opazovanje narave. Tak pouk imajo radi. Predstavlja jim nekaj novega, izzivalnega, pridobljeno znanje pa je trajnejše.

Čutenje narave, občudovanje njenih stvaritev, videnje, ne le gledanje njenih vsakdanjih podob, spoznavanje globin svojih emocij, odkrivanje plasti svoje duše, poslušanje tišine, zvokov narave, upočasnitev vsakdanjega tempa življenja, uživanje v malih stvareh ... vse to je pravica in potreba vsakega posameznika. A spremenjen življenjski slog, ko vse bolj sedimo in vse prepogosto posegamo po medijih, dejavnostih, ki naše potrebe zadovoljijo hipno, a le površinsko, nam to onemogočajo.

Zato je danes šola v naravi še toliko pomembnejša, kot je bila včasih, saj za prenekaterega otroka pomeni prvi pravi stik z naravo.

Vzgojno-izobraževalni proces v šoli v naravi poteka praktično ves dan. Prav tako pa se učenci nenehno učijo in razvijajo tudi druge spretnosti, npr. medsebojno komunikacijo, navajanje na skrb zase, samostojnost, sodelovanje v skupini, sprejemanje drugačnosti ...

Šola v naravi je tako za učence pomembna predvsem z naslednjih vidikov:

### **A) UČENJE V NARAVNEM OKOLJU**

Delo v naravnem okolju otroke prisili k raziskovanju, učenju s preskušanjem. Narava sama nam omogoča posebno emocionalno doživljanje, duševnost posameznika pa je najbolj dojemljiva prav za tiste učne vtise in dejavnosti, ki so emocionalno obarvani, kar še zlasti velja za vzgojne aktivnosti, katerih uspešnost je neposredno povezana z doživljanjem vrednot (Strmčnik, 2001).

Narava je ob smiselni izbiri vsebin in medpredmetnem povezovanju lahko učilnica za praktično vse šolske predmete. Pri učenju v naravnem okolju učenec uporablja vsa čutila, informacije pa sprejema po vseh sprejemnih kanalih (vid, sluh, vonj, okus, otip). Na ta način učenec ni le sprejemnik informacij, pač pa aktiven udeleženec v pedagoškem procesu. Poleg tega poteka učni proces v bolj sproščenem vzdušju (manj stresno okolje vpliva na boljšo kakovost učenja). Najvišjo stopnjo zapomnitve se zagotovo doseže z lastnim preskušanjem, z lastnim delom. Pri pouku v naravi lahko obravnavamo tudi vsebine, ki jih pri pouku v učilnici težje oz. jih lahko obravnavamo precej teoretično.

## **B) ŠPORT IN ZDRAVJE V ŠOLI V NARAVI**

Prvotni namen šole v naravi je bilo učenje plavanja in smučanja. A zaradi vedno večjega števila otrok s prekomerno telesno težo in ob vse večjem upadanju gibalnih sposobnosti otrok je potrebno otrokom predstaviti šport kot vrednoto, ki lahko pomembno pripomore k zdravemu življenjskemu slogu posameznika. V šoli v naravi lahko, kljub temu da traja le od 5 do 7 dni, otroke seznanimo s številnimi športnimi zvrstmi, med katerimi lahko učenec izbere takšno, ki mu ustreza, je zanj primerna in mu je všeč. Morda ga bo navdušila in se bo z njo začel kasneje tudi ukvarjati. Ukvarjanje s športom povežemo tudi z zdravim življenjskim slogom, kamor sodijo zdrava prehrana, dovolj počitka in izogibanje škodljivih razvad sodobnega časa.

## **C) ODNOSI MED VRSTNIKI TER MED UČENCI IN UČITELJI**

Odnos med učiteljem in učenci je v šoli pogosto zelo formalen. Večdnevno skupno bivanje učiteljev in učencev v šoli v naravi pa lahko pripomore k boljšemu medsebojnemu spoznavanju vseh udeležencev pedagoškega procesa. Učenci tako spoznajo učitelja kot človeka, učitelj pa posamezne učence vidi v popolnoma drugačni luči, kot se sicer kažejo v šoli. Učenci v šoli v naravi pogosto pokažejo tudi svoja močna področja, ki jih sicer v šolskem vsakdanu ne morejo. Učitelj pa lahko z učenci vzpostavi neprimerno bolj spoštljive, pristne odnose, ki se nadaljujejo tudi po vrnitvi iz šole v naravi. V šoli v naravi se pomembno izboljšajo tudi odnosi med učenci samimi. Večdnevno skupno bivanje omogoči vsakemu učencu, da pokaže svoja močna področja (npr. priprava družabnega večera, pripovedovalec šal, zna izrezljati piščal ...). Ob ustreznem vodenju z vključevanjem vseh učencev se med seboj bolj povežejo in pogosto medse sprejmejo tudi učenca, ki so ga prej morda izključevali.

## **D) NAVAJANJE NA SAMOSTOJNOST IN PREVZEMANJE ODGOVORNOSTI**

Šola v naravi je za prenekaterega učenca prvi stik s samostojnim življenjem, prva izkušnja z odsotnostjo staršev ali skrbnikov, ki poskrbijo za otrokovo udobje. Pospravljanje postelje, priprava in pospravljanje oblačil, pospravljanje sobe, pripravljane in pospravljanje mize so malenkosti, s katerimi se posameznik srečuje vsak dan in ne bi smele predstavljati pomembnega navora, saj jih opravljamo mimogrede, brez posebnega razmišljanja. Za otroke, ki se do odhoda v šolo v naravi še nikoli niso srečali s tovrstnimi opravili, pa lahko vsaj v začetni fazi pomenijo odpor in napor. Šola v naravi ne traja dovolj dolgo, da bi učenci te »veščine« tudi ponotranjili,

dobijo pa izkušnjo, ki je za zdrav razvoj in samostojno življenje posameznika še kako pomembna. Pogosto je odhod otroka v šolo v naravi tudi svojevrstna preizkušnja za starše, ki so do otrok po eni strani preveč zaščitniški, hkrati pa preveč popustljivi. Spoznajo, da je otrok neprimerno samostojnejši, kot je sicer njihovo mnenje. Druga pomembna prednost šole v naravi pa je možnost soodločanja otrok o vsebinah dela programa. Udeleženci lahko pomembno soodločajo pri vsebinah usmerjenega prostega časa in večerne animacije in jih samostojno oblikujejo. Pri tem je pomembno njihovo medsebojno sodelovanje ter zavedanje, da je od njihove odločitve in priprave programa odvisno njihovo počutje. Za uspeh ali neuspeh izvedenega so odgovorni sami, kar za marsikaterega učenca predstavlja novo izkušnjo.

## **2 IZVEDBA ŠOLE V NARAVI**

Naši prvošolci preživijo v šoli v naravi vsako leto pet dni. Leto prej se prijavimo na razpis Centra šolskih in obšolskih dejavnosti v dom Medved na Medvedje Brdo. Tam nudijo kvalitetne programe tudi mlajšim učencem in se prilagodijo našemu programu in željam. Navadno izvedemo dva športna dneva, naravoslovnega in tehniškega. Osnovni namen je učenje in ustvarjanje v naravnem okolju in krepitev samostojnosti na vseh področjih. Poudarek je na izvajanju dejavnosti v naravnem okolju, ko so učenci prvič za nekaj dni ločeni od svojih staršev. To je priložnost, ko se učijo samostojnosti in skrbi za svojo osebno higieno, socializacije, razvijajo pozitivno samopodobo in se družijo s sošolci.

### **A) PRIPRAVA NA ŠOLO V NARAVI**

Že ob začetku šolskega leta na prvem roditeljskem sestanku starše opozorimo in jim predlagamo, da svoje otroke učijo samostojnosti pri osebni higieni, oblačenju, slačenju, pri urejanju in pospravljanju šolskih potrebščin in ostalih predmetov, ki jih uporabljajo. Počutje in delo učencev v šoli je na tak način, če so samostojni, boljše in lažje. Predlagamo jim tudi, naj svoje otroke navajajo na spanje v svojih posteljah. V šoli v naravi bodo spali sami v posteljah, v družbi še treh sošolcev v sobah.

Mesec pred odhodom v šolo v naravo starše seznanimo s cilji bivanja v šoli v naravi, osnovnimi informacijami in potekom. Predstavimo jim lokacijo doma Medved, ceno in možnost obročnega odplačevanja. Prosimo jih za pomoč pri pripravi otrok in njihovih potrebščin pred odhodom. Učence navdušimo za aktivno udeležbo in zavzetost (entuzjazem) v šoli v naravi. Pripravimo seznam potrebščin, ki jih bodo potrebovali, in ga skupaj z njimi temeljito pregledamo in osmislimo. Predstavimo jim nastanitvene pogoje, pripravimo raspored učencev po sobah, skupni pravilnik obnašanja na avtobusu, v naravi, jedilnici in sobah. Poudarimo pomen spoštljivih medsebojnih odnosov in skrbi za sošolce. Ozavestimo pomen osebne higiene, bivanja in športnega udejstvovanja v naravi ter poudarimo pomen pozornega opazovanja in ustvarjalnega udejstvovanja v naravnem okolju. S pomočjo zemljevida določimo geografsko lego kraja izvajanja naravoslovnega tabora in klimatske značilnosti kraja. Zavedamo se, da so le motivirani učenci lahko ustvarjalni.

## **B) OPIS ODHODA IN PRVI DAN V ŠOLI V NARAVI**

V ponedeljek dopoldan smo se pripeljali na Medvedje Brdo. Nastanili smo se po sobah in se odpravili na krajši pohod do bližnje kmetije in tako spoznali okolico doma Medved. Sledilo je kosilo. Počitek je bil namenjen urejanju sob po navodilih učiteljev. Nato so bile delavnice po skupinah. Učenci našega razreda so v gozdu spoznavali rastline, npr. zdravilne rože, strupene rastline in značilnosti le-teh. Iz ostankov rastlin, ki so jih poiskali na tleh (lubje, plodovi, veje, korenine), so na rjuhi izdelali drevo. Po popoldanski malici smo spoznavali živali v gozdu, krmišča, krmilnice. Zvedeli so, s čim lovci hranijo živali v snegu in mrazu. Igrali so se igrice, pri kateri so morali skriti lešnike, kot to naredijo veverice v zimskem času. Nato so bili ptički, ki so s ščipalko za obešanje perila v ustih, ki naj bi bila ptičji kljun, po tleh pobirali vejice in jih nosili za gradnjo svojih gnezd. Najuspešnejši ptički smo zapeli znano pesem in kasneje poiskali še lešnike, ki so jih pred tem skrile veverice. Ker pa veverice pozabijo, kam skrijejo svoje lešnike, so jih iskali vse povsod. Dobri so bili tudi lešniki drugih veveric. Prešteli so lešnike in ugotovili, katera veverica je bila najuspešnejša. Sledila je večerja in nočni pohod z baklami. Pričelo je rositi. Otroci so se obuli v gumijaste škornje ali nepremočljive pohodne čevlje in si nadali pelerine. V gozdu smo si svetili z baklami, nekateri pa z baterijami. Srečamo močerada in krastačo. Pogovorimo smo se in spoznavali osnovne značilnosti dvoživk. Vrnili smo se v dom. Nato so učenci samostojno poskrbeli za osebno higieno. Učiteljice smo jih le usmerjale in jim po potrebi pri tem pomagale. Sledila je pravljica za lahko noč ter počitek.

## **C) OPIS DEJAVNOSTI V ŠOLI V NARAVI**

Vsako jutro so učenci dan začeli z jutranjo telovadno, da so se razgibali. Dežurni učenci so pripravili jedilnico pred vsakim obrokom. Za vsakega učenca so položili na mizo serviete, pribor in lonček za pijačo. Po končanem obroku pa je vsak učenec pospravil za seboj. Ostanke hrane so odvrgli v eno posodo, pribor v drugo, lončke v tretjo, krožnike pa na voziček. Dežurni učenci so ostali zadnji v jedilnici in pobrisali mize.

Za urejenost sob, postelj, njihovih oblačil in ostalih potrebščin so učenci skrbeli sami. Vsako jutro so domski učitelji pregledali in ocenili urejenost in očiščenost sobe in kopalnice.

Po vsakem obroku so domski učitelji otroke seznanili z dejavnostmi, ki so sledile, z opremo in pripomočki, ki so jih pri tem potrebovali.

V šoli v naravi so učenci spoznali in se preizkusili v lokostrelstvu in plezanju po plezalni steni. Odpravili smo se na daljši pohod v dolino Pikelco. S seboj smo vzeli malico in se po poti navzdol spustili do doline. Tam smo si ogledali brezno in druge zanimivosti, pojedli malico in se po pobočjih vrnili v dom. Učenci brez kondicije so tovrstne napore težko premagovali. Potrebno je bilo veliko spodbude. Ko so nalogo in napore premagali, so bili zadovoljni.

Spoznali so in se lahko dotikali ter božali živali, ki jih imajo v akvarijih, terarijih, kletkah. V domu so našli svoj dom zajec, kopenske in vodne želve, kanarčki, paličnjaki, skakači, hrčki, morski prašiček in ščurki. Nekateri otroci so živali božali in pestovali, drugi se jih niso upali

niti dotakniti. Učiteljice smo jih spodbujale, da so premagali strah. Če jim je uspelo žival pobožati, so bili ponosni in samozavestni.

Ogledali so si živali na kmetiji. Najbolj so se spominjali hleva s kravami in biki ter svinjaka s prašiči. Najverjetneje zaradi vonja. Videli in spoznali so tudi značilnosti drugih živali: kokoši in petelina, purane, pave, gosi, race, koze, zajce in nekatere od njih tudi hranili. Posamezni učenci so prvič videli določene živali, drugi pripovedovali svoje izkušnje z njimi in vedeli o njih veliko povedati.

Na bližnji kmetiji smo v prostoru, kjer imajo razstavljenе starine, spoznali in si ogledali predmete, ki so jih uporabljali nekoč. Naloga otrok je bila, da so predmet na sliki, ki so jo izvlekli, morali poiskati in povezati s starim predmetom v prostoru. Nato so predstavili opravilo, pri katerem so uporabljali ta pripomoček. Na tak način so spoznali, kako in s čim so včasih likali, mleli kavo, prali perilo, smučali ...

Učenci so poleg živalskega in rastlinskega sveta v gozdu spoznali in izdelovali bivake in različna zatočišča. Po skupinah so izdelali bivališča za palčke, ki so se po našem odhodu vselili vanje. Z vejami, mahom, palicami in listjem so ustvarjalno gradili hiške z vrtovi, bazeni in tobogani. Po opravljenem so predstavili svoje delo.

Učenci so spoznali, kako in s kakšnimi pripomočki merimo hitrost in smer vetra. Izdelali so si svojega zmaja in ga preizkusili v vetru.

Veliko novih informacij so otroci izvedeli o astronomiji. Zvečer, ob mraku smo s pomočjo teleskopa opazovali luno in zvezde. S prostim očesom smo prepoznavali zvezde in ozvezdja. Zadnji večer šole v naravi se je zaključil s predstavitvijo skupin, rajalnimi in drugimi igrami ter plesom. Učenci so se po večerji zbrali v večnamenskem prostoru oblečeni v pižamah. Predstavili so se lahko z eno ali več točkami. Lahko so zaplesali, zapeli, zaigrali ali sestavili novo pesem. Program so lahko popestrili s svojo mislijo ali vtisi. Učenci so se izredno izkazali in ustvarjalno popestrili zadnji večer. Sledile so različne igre, rajanje in ples. Z njihovimi predlogi različnih zvrsti glasbe so zaplesali in se sprostiti.

## **D) ZADNJI DAN IN PRIHOD DOMOV**

Zadnji dan, dan odhoda domov, so nekateri učenci že težko pričakovali. Drugi bi najraje v domu Medved še ostali. Polni vtisov so težko dočakali še zadnje aktivnosti šole v naravi. Po jutranji telovadbi in zajtrku smo se zbrali na dvorišču doma, kjer so učenci dobili navodila za orientacijski pohod. Po skupinah so se odpravili na pot proti bližnji kmetiji. Sledili so medvedjim tačkam, ki so bile pritrjene na debla dreves. Med potjo so morali opraviti določene naloge. Če so pravilno sledili znakom, so se po poti vrnili do doma. Učiteljice smo, skrite v grmih opazovale otroke, skrbele za njihovo varnost in jih usmerjale, če so skrenili s poti. Po opravljeni nalogi, ki so jo opravili bolj ali manj uspešno vsi učenci, smo se zbrali na dvorišču. Učenci so navdušeno in ponosno pripovedovali o svojih izkušnjah na poti, ki so jo samostojno iskali in prehodili.

Sledilo je pospravljanje sob in pakiranje prtljage ter kosilo. Po kosilu smo se zbrali v večnamenskem prostoru. Domski učitelji so razglasili skupino učencev, ki je na poti po medvedjih sledeh dobila največ točk in učence, ki so imeli najboljše pospravljeno sobo. Razdelili so jim priznanja, poslovili smo se in odšli na avtobus.

Ob prihodu v Lucijo so učenci ponosno stopali iz avtobusa. Nekateri so hiteli staršem pripovedovati, kaj vse so doživeli in kaj so počeli. Spet drugi so se utrujeno stisnili k staršem v objem in se jim prepustili. A zagotovo so vsi zelo veliko pridobili. Čutiti je bilo njihovo samozavestno in pokončno držo.

O izkušnjah v šoli v naravi smo se pogovarjali še ves mesec. Učenci so razlagali, s kakšnimi strahovi so se srečevali, kako so se počutili, ko so jih premagovali, kaj vse so tam prvič počeli in se naučili. Njihovi starši so povedali, da so se iz šole v naravi vrnili drugačni, samozavestnejši, samostojnejši in bolj umirjeni.

### **3 ZAKLJUČEK**

Kakovost življenja prihodnjih generacije je odvisna od vzgoje srca in uma, od občutljivosti do vsega živega in naravnega. Da se naučiš poslušati naravo in ljudi, videti lepoto, zaznati in otipati, ni več samoumevno. Vzgoja za občutljivost do življenja samega je nujnost za preživetje, je pogoj obstoja. Če nam je pri tem še prijetno, se bomo za tako sobivanje zagotovo potrudili.

Šola v naravi pomeni za vse udeležence neprecenljivo izkušnjo, ki pomembno pripomore k dvigu kakovosti medsebojnih odnosov, k trajnejšemu, uporabnejšemu znanju učencev, razvijanju socialnih spretnosti, navajanju na samostojnost, prevzemanju odgovornosti ... Otroci izkušnjo s šolo v naravi opisujejo kot sproščeno dejavnost, čeprav je okolje delovno, doživljajsko bogatejše, ki časovno ne omejuje. Je del pedagoškega procesa, ki je drugačen in ima številne prednosti.

Verjetno se v šoli v naravi ne bodo spremenile življenjske navade posameznega učenca. Te so v veliki meri odvisne in pogojene z otrokovim družinskim okoljem. Pomembno pa je, da šport in zdrave navade v otroku pustita pozitivno sled, ki lahko kasneje vodi v ustrežnejši gibalno aktiven življenjski slog.

Medpredmetno zasnovana šola v naravi, ki je temeljila na grajenju kvalitetnih medsebojnih odnosov, je bila za otroke in učitelje neprecenljiva izkušnja. V sproščenem učnem okolju smo imeli učitelji priložnost spoznati naše učence in se posvetiti vsakemu izmed njih. Lahko smo zaznali njihove individualne razlike, kar nam je v pomoč pri delu v šoli. Kljub temu da je bilo delo v šoli v naravi zahtevno in naporno tako za učence kot tudi za učitelje, pa zaradi sproščenega učnega okolja in visoke motiviranosti učencev tega učiteljice nismo opazile. Samozavestni učenci, ki vsako leto stopajo iz avtobusa ob povratku domov, nas vedno znova prepričajo, da je



to za njih edinstvena priložnost z mnogimi pozitivnimi učinki. Zadovoljstvo otrok nas opogumi, da vsako leto načrtujemo in peljemo prvošolce v šolo v naravo.

#### **4 LITERATURA IN VIRI**

- [1] B. Barron, L. Darling Hammond, "Obeti in izzivi za pristope k učenju, temelječe na raziskovanju", O naravi učenja: uporaba raziskav za navdih prakse. ZRSŠ Ljubljana, 2013.
- [2] C. Hinton, K. W. Fisher, "Učenje iz razvojne biološke perspektive", O naravi učenja: uporaba raziskav za navdih prakse. ZRSŠ Ljubljana, 2013.
- [3] A. Polak, "Timsko delo v vzgoji in izobraževanju". Modrijan Ljubljana, 2007.
- [4] R. E. Slavin, "Sodelovalno učenje: Kaj naredi skupinsko delo uspešno?", O naravi učenja: uporaba raziskav za navdih prakse. ZRSŠ Ljubljana, 2013.
- [5] D. Goleman, "Čustvena inteligenca". Mladinska knjiga Ljubljana, 1997.
- [6] S. Kristan, "Šola v naravi". Didakta, Radovljica, 1998.
- [7] F. Strmčnik, "Didaktika: osrednje teoretične teme". Znanstveni inštitut Filozofske fakultete, 2001.
- [8] V. Štemberger, "Šola v naravi". Revija za spodbujanje in razvoj šole v naravi. ČŠOD, junij 2015.

## **URAVNOTEŽENA PREHRANA IN REDNO GIBANJE – DEJAVNIKA ZDRAVEGA ŽIVLJENJA V DIJAŠKEM DOMU IVANA CANKARJA**

### **POVZETEK**

V Dijaškem domu Ivana Cankarja so se za izboljšanje kakovosti dela v zadnjem obdobju načrtno posvetili oblikovanju vrednot, ki jih poskušajo udejanjati pri svojem vsakdanjem delu in življenju v domu. V ospredje so postavili spoštovanje, sodelovanje ter odgovorno ravnanje do sebe, drugih in do okolja. V skladu z njihovim poslanstvom, dijakom zagotavljajo ustrezne pogoje bivanja, prehrano, prilagojeno potrebam mladostnikov ter primerne pogoje za učenje. V pomoč in podporo so jim tudi pri prilagoditvenih težavah in osebnih stiskah. Za kvalitetno preživljanje prostega časa ter pridobivanje novih znanj in veščin je poskrbljeno z ustreznimi materialnimi in kadrovskimi pogoji. Eden glavnih ciljev, ki mu sledijo, je dvig kakovosti vseh storitev.

**KLJUČNE BESEDE:** kakovost, odgovornost, odnosi z drugimi, posameznik, vrednote

## **NUTRITIONED FOOD AND HEALTHY LIFE ACTIVITY IN STUDENT DORMITORY IVAN CANKAR**

### **ABSTRACT**

In order to improve the quality of work in the last period, the Ivan Cankar Boarding School has deliberately devoted to shaping the values that they try to implement in their everyday work and life in the boarding school. They have placed respect, cooperation and responsible behavior towards themselves, others and the environment. In accordance with their mission, they provide the students with adequate living conditions, nutrition tailored to the needs of adolescents and suitable conditions for learning. They also help and support them in adjusting problems and personal distress. For quality leisure time and acquiring new knowledge and skills, adequate material and personnel conditions are provided. One of the main goals behind it is to raise the quality of all services.

**KEY WORDS:** individual, relation with others, responsibility, values quality

## 1 UVOD

Dijaški dom Ivana Cankarja je ustanova, v kateri sta organizacija dela in prizadevanja zaposlenih in dijakov usmerjena k vsem trem dejavnikom, ki vplivajo na kvaliteto življenja: prehrani, gibanju in zdravju.

Je največji dijaški dom v Sloveniji. V njem živijo srednješolci, ki ne morejo obiskovati srednje šole v domačem okolju. V domu je skoraj 600 dijakov, od tega dve tretjini deklet in ena tretjina fantov, ki obiskujejo 24 različnih srednjih šol. Razporejeni so v 19 vzgojnih skupin v dveh stavbah, v skupini pa je največ 28 dijakov in dijakinj. Dijaki imajo v domu pravice in dolžnosti, ki jih ureja Pravilnik o bivanju v dijaških domovih, pri vzgojnem delu pa se uporabljajo načini dela, ki temeljijo na pozitivni motivaciji.

Da bi dijake čim bolj vključili v življenje in delo v domu, na začetku šolskega leta vsaka vzgojna skupina izvoli na sestanku skupine naslednje predstavnike: predsednika vzgojne skupine, predstavnika skupine pri Mreži zdravih šol, predstavnika pri EKO šoli, predstavnika za učenje in predstavnika za prehrano. Ti dijaki se tekom leta udeležujejo sestankov in drugih aktivnosti znotraj svojih dejavnosti, na sestankih vzgojnih skupin pa o vsem tem obveščajo ostale dijake v skupini.

Na ta način je zagotovljeno sodelovanje dijakov na vseh področjih dela in življenja v domu. Skupaj z zaposlenimi posvečajo posebno pozornost dobri medsebojni odnosom, kvalitetni prehrani in dejavnostim, ki krepijo njihovo duševno in telesno zdravje.

## 2 URAVNOTEŽENA PREHRANA

Uravnotežena prehrana je ob upoštevanju sodobnih smernic zdravega prehranjevanja izrednega pomena za zdrav in optimalen razvoj otroka in mladostnika. Poleg fizioloških priporočil o energijskih in hranilnih potrebah posameznika pa je pomembna tudi kakovost živil, ki so vključena v jedilnike.

Za izbor kvalitetne prehrane v dijaškem domu skrbi organizatorica prehrane, za okusne in očem prijetne obroke pa seveda kuharice in kuharji. obroki so trije, zajtrk, kosilo in večerja. Pri načrtovanju in pripravi prehrane sledijo smernicam zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah, Ministrstva za zdravje RS ter prehranskim priporočilom, ki jih je pripravil Inštitut za varovaje zdravja RS. Pri načrtovanju prehrane tako upoštevajo:

- priporočeno porazdelitev celodnevni energijskih in hranilnih vnosov za mladostnike
- priporočila za pogostnost uživanja posameznih živil
- priporočila glede uživanja odsvetovanih živil in
- energijski in količinski delež hranil po posameznih obrokih.

Prednostno izbirajo živila, ki so v shemah kakovosti na višjem mestu: npr. sezonsko pridelana živila na integriran način, sezonsko pridelana živila na ekološki način in taka, ki vsebujejo čim manj soli, manj maščob, manj dodanega sladkorja in čim manj aditivov. Trudijo se, da dijakom ponudijo hrano, ki je sveže pripravljena. Pri kuhanju ne uporabljajo umetnih dodatkov, ampak

sveža in posušena zelišča in pripravke iz sveže zelenjave. Namesto ponudbe umetnih napitkov, dijakom ponujajo nesladkan čaj in kompote. Načrtno zmanjšujejo uporabo soli in bele moke.

Pri zajtrku, kosilu in večerji so vsak dan poleg glavne jedi tudi količinsko neomejene naslednje samopostrežne jedi: pri zajtrku več vrst kosmičev, navadni jogurt, med, maslo, dve različni marmeladi, različne vrste kruhov, mleko – toplo, hladno, domač nesladkan čaj, sezonsko sadje. Pri kosilu: dnevno 2 vrsti juh, solate iz solatnega bara (najmanj 6) z dvema polivkama, različne vrste kruha, nesladkan čaj, sadje oz. kompot. Za večerjo dijaki dobijo glavno jed na liniji, količinsko neomejeno pa solate, če so na jedilniku, kruh in pa pijačo.

Poleg navadnega menija se dijaki lahko odločajo za vegetarijanski meni, za večerjo pa se lahko odločijo za sadno večerjo (sezonsko sadje in jogurt) ter lahko (mlečno) večerjo.

## **2.1 DIETNA PREHRANA**

Za dijake z alergijami v domu organizirajo dietno prehrano na podlagi pisnega potrdila zdravnika. Vsako šolsko leto mora dijak predložiti novo zdravniško potrdilo, s tem tudi preprečujejo zlorabo diet zaradi izbirčnosti. Opažajo, da se število alergij na hrano ter občutljivost na določene sestavine iz leta v leto povečuje (alergija na gluten, mlečni sladkor – laktozna intoleranca, želodčna dieta, alergija na jajca, na pšenico, oreščke, ribe, sladkorna dieta....). Dietne obroke pripravljajo posebej za vsakega posameznega dijaka, ki tako hrano potrebuje in sicer tako, da v že obstoječem jedilniku zamenjajo sestavine. Za dodatno varnost so pri jedilniku označene vse snovi, ki lahko povzročajo alergije ali preobčutljivosti (Evropska uredba iz l. 2014).

Težave pri dietnih obrokih predstavlja višja cena dietnih živil in pa pomanjkljive deklaracije na živilih. Za dietna živila se na javni razpis običajno prijavi zelo malo dobaviteljev. Za pripravo dietnih obrokov je potrebno zagotoviti tudi dodatne časovne in kadrovske zmogljivosti.

## **2.2 VKLJUČEVANJE IN OZAVEŠČANJE DIJAKOV – PREHRANSKA KOMISIJA**

Dijaki, predstavniki komisije za prehrano se sestajajo 1x na dva meseca. Ocenjujejo jedilnike, sodelujejo pri kulinarčnih dogodkih in dajejo predloge in pripombe. Pri tem zastopajo mnenja, predloge in pripombe dijakov skupine.

Mesečno v jedilnici potekajo posamezni dogodki povezani s prehrano (ponudbe svetovnih kuhinj – arabska, mehiška, kitajska, jedilniki, povezani s prazniki – Martinovo kosilo, božično, pustno, velikonočno, peka medenjakov, peka mišk, peka pletenic, barvanje jajc, tradicionalni slovenski zajtrk ...) na katerih sodelujejo in ustvarjajo tudi dijaki.

Vloga dijakov je vse bolj usmerjena tudi k ozaveščanju pomena zdrave prehrane, zdravih prehranjevalnih navad in gibanja. Opažajo, da dijaki več zajtrkujejo kot pred leti. Nenehno se jih poučuje o hrani, ki je bogata z vitamini in rudninskimi snovmi ter spodbuja, da se

poslužujejo solatnega bifeja. Poleg predavanj zunanjih strokovnjakov v jedilnici doma poteka več akcij: za zmanjševanje uporabe soli, sladkorja in bele moke v hrani, za uporabo zelišč in začimb ter promocija uporabe lokalno pridelane in sezonske hrane.

Velik poudarek je namenjen vprašanju ostankov in zavržene hrane. Od leta 2011 poteka akcija merjenja odpadkov hrane, ki jih dijaki puščajo na pladnjih. Cilj je, na eni strani ugotoviti dejansko stanje in količino odpadkov na pladnjih in jih zmanjšati, po drugi strani pa spoznati vzroke metanja hrane proč. Namen akcije je bil dosežen. V šestih letih merjenja so pri kosilu zmanjšali odpadke z 20% na 8,5%, pri večerji pa z 29% na 7.2%, zmanjšuje pa se tudi količina kruha, ki ga morajo zavreči: s 5,8 na 3,7 kg/na dan.

Od jeseni l. 2016 dalje namenjajo del preostale neoporečne hrane tudi organizaciji Slovenske filantropije, ki je vzpostavila mrežo za posredovanje hrane pomoči potrebnim.

### **3 VSAKODNEVNO GIBANJE IN ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG**

Cilj Mreže zdravih šol in Mreže EKO šol, v kateri je vključen tudi Dijaški dom Ivana Cankarja je razvijati zdrav življenjski slog dijakov in zaposlenih. Pri športu ozaveščajo dijake o pomenu gibanja in jih motivirajo k čim večjemu vključevanju v športno-zabavne dejavnosti. Na voljo sta jim fitnes in plezalna stena. Vključijo se lahko h krosu in drugim tekaškim prireditvam, k nogometu, košarki, odbojki, namiznem tenisu in šahu. Vsem tem športnim aktivnostim je skupno, da ob med domskih tekmovanjih (v okviru Društva vzgojiteljev Ljubljana in Društva vzgojiteljev Slovenije) omogočajo tudi druženje in spoznavanje dijakov različnih dijaških domov med seboj.

- Za dijake organizirajo različna predavanja in poučne delavnice:
- predavanje o vplivu prehrane na zdravje in problematiki uživanja alkohola,
- predavanje o motnjah prehranjevanja
- predavanje: Vpliv drog na razvoj možganov pri mladih
- delavnica študentov medicine o vplivu alkohola na mladostnika in predstavitev zavoda Vozim-čeprav ne hodim
- plakati ob svetovnem dnevu AIDS
- obisk Zavoda za transfuzijo krvi
- praktično usposabljanje dijakov Temeljni postopki oživljanja
- delavnice o zdravi spolnosti
- ozaveščanje dijakov o škodljivosti kajenja - obeležitev Dneva brez kajenja, 31. 1.
- sodelovanje na sejmu Altermed v Celju in obisk Kulturnega bazarja v CD.

#### **3.1 AKCIJA ZMIGAJ SE!**

Na eni izmed enot DICa so se vzgojitelji v šol. letu 2018/19 odločili, da bodo večjo pozornost namenili spodbujanju in povečevanju redne fizične aktivnosti dijakov na različnih področjih. Akcija predvideva individualne razgovore z dijaki, odkrivanje njihovih interesov ter ciljno

usmerjanje na področja, ki jih zanimajo. Ne gre le za športne aktivnosti, temveč tudi za spodbujanje hoje do šole, mesta in avtobusne oz. železniške postaje, sprehodi na grad, Golovec ipd. Poleg rednega informiranja o dejavnostih bodo tudi spremljali aktivnosti dijakov ter jih beležili. Evalvacija bo po 1. redovalni konferenci. Njihov cilj je za 10% povečati redno fizično aktivnost dijakov.

### **3.2 DUŠEVNO ZDRAVJE IN MENTALNA HIGIENA**

Raziskava, ki so jo pred leti naredili v domu je pokazala, da dijaki doživljajo vse več stisk in strahov, povezanih z neuspehi v šoli in z nezaupanjem v sebe in svoje sposobnosti. To se izraža v nezadovoljstvu, anksioznosti, vse več je tudi depresij. V domu zato organizirajo delavnice za dijake 1. letnikov o samopodobi – To sem jaz in jih učijo obvladovanja neprijetnih čustev s pomočjo metode tapkanja - EFT metode.

Zavedajo se pomena uspešnega komuniciranja dijakov in zaposlenih med seboj, saj je le tako mogoče vzpostaviti in obdržati harmonične in produktivne odnose. Za posameznika je to pomembno zlasti z vidika mentalne higiene: bolj uspešno sporazumevanje in sodelovanje služi ohranjanju in doseganju človekovega notranjega ravnotežja.

#### **3.2.1 VRSTNIŠKA MEDIACIJA – NOVA KULTURA ODNOSOV**

Začetki vključevanja izobraževalnih vsebin mediacije v Dijaški dom Ivana Cankarja segajo v l. 2006, ko je bila mediacija preko Inštituta za mediacijo Concordia predstavljena celotnemu vzgojiteljskemu zboru. Dve leti kasneje, v šol. letu 2008/2009 so v avgustu poslušali uvodno izobraževanje. Uspešen zaključek izobraževanja štirih vzgojiteljev za šolskega mediatorja je nadalje omogočil, da so v domu začeli tudi z izobraževanjem oz. usposabljanjem dijakov za vrstniške mediatorje.

Konkretni cilji programa:

- usposobiti dijake za neformalno reševanje sporov.
- naučiti udeležence razumevanja, obvladovanja in mirnega in konstruktivnega reševanja konkretnih situacij.
- usposobiti udeležence za samostojno vodenje mediacijskega procesa pri reševanju konfliktov med vrstniki.
- spodbujati medsebojno sodelovanje in pomoč.
- krepitev samoodgovornosti, dostojanstva, samospoštovanja in vzpostavljanje medsebojnega zaupanja.
- dijake naučiti učinkovito obvladati stres, kar jim omogoča, da v različnih preizkušnjah v življenju zaupajo vase in se sprejemajo.

### **3.2.2 JOGA**

Joga je ena najstarejših nauk in metodologij, ki obravnava celovitost človeka. Njen cilj je združitev telesa, uma in duše, želi pa doseči notranji mir (Schops 2011). Je sistem telesnih in spiritualnih tehnik, ki ne poudarja le skrb za telo in zdravje temveč tudi osebnostno izpolnitev oz. duhovno rast. Delavnice joge potekajo 1x tedensko in so tudi tematske, npr. joga smeha, joga za samozdravljenje (ob svetovnem dnevu duševnega zdravja).

### **3.2.3 DELAVNICE PROTISTRESNIH VAJ**

Dijaki na protistresnih delavnicah spoznavajo pozitivno življenjsko pozicijo, ki poleg zdravega načina življenja vsebuje znanja, s katerimi ozaveščamo sebe, svoje delovanje ter naše odzive na dogodke v življenju. Učijo se izboljšati koncentracijo, zmanjševati negativna čustva, napetosti in frustracije ob neuspehu ter obnavljati svojo življenjsko energijo. S pomočjo sprostitvenih tehnik in vaj se učijo prehoda v notranje ravnovesje in obujanja veselja oz. radosti do življenja.

### **3.2.4 RAZVIJANJE OBČUTKA VARNOSTI, IDENTITETE**

Razvijanje občutka pripadnosti ter lastne vrednosti poteka preko raznih družabno - poučnih aktivnosti, ob katerih se dijaki spoznavajo med seboj: spoznavni večer za novince, glasbeni večeri, pustovanje, maturantski večer, obisk botaničnega vrta in ekskurzije, prostovoljstvo, razne delavnice: izdelovaje mazila iz ognjiča, delavnica presnih tort, delavnica adventnih venčkov, gledališka, likovna in kiparska delavnica, ustvarjalne delavnice.

## **3.3 USTVARJANJE SPODBUDNEGA UČNEGA OKOLJA**

Temeljni cilj je vzpostaviti medsebojno učno pomoč dijakov v domu. Vzgojitelji so v svojih vzgojnih skupinah pridobili podatke o tem, kateri dijaki so pripravljeni nuditi učno pomoč. Na tej osnovi so izdelali mapo s seznamom dijakov in ga posredovali dijakom, ki so pomoč potrebovali.

V domu je bila kar polovica dijakov pripravljena nuditi pomoč. Analiza rezultatov ankete o mnenju pomembnosti nujenja medsebojne učne pomoči je pokazala, da je za 89% dijakov takšna pomoč pomembna ali zelo pomembna. Izkazalo se je tudi, da bi bili tisti, ki so pripravljeni nuditi pomoč, to delali še v večji meri, če bi bilo potrebno.

Poleg tega uspešni dijaki prenašajo svoje izkušnje mlajšim dijakom. V pomoč jim je tudi predavanje strokovnjaka s tega področja.

## **4 EKOLOŠKO OZAVEŠČANJE**

Glavni namen je oblikovanje EKO vrednot in učenje prepoznavanja in reševanja okoljskih problemov, s poudarkom na svoji bližnji okolici in navzven. Posebna pozornost je namenjena ločevanju odpadkov, varčevanju z vodo in električno energijo. Predstavniki skupin za ekologijo

tedensko ocenjujejo sobe in urejujejo okolico doma. Redno poteka tudi akcija zbiranja zamaškov za dobrodelne namene.

Udeležujejo se ekskurzij na eko kmetije, obiskali so tudi centralno čistilno napravo. Dijaki so sodelovali na razpisu za EKO znak, na EKO kvizu in natečaju Hrana ni za tjavendan. Ob svetovnem dnevu zemlje so uredili in zasadili vrtiček z zelišči in jih strokovno poimenovali.

## 5 ZAKLJUČEK

Sledenje spremembam in nenehno prilagajanje novim spoznanjem na vseh življenjskih področjih je del vzgojno-izobraževalnega procesa. Za pedagoge in mentorje med drugim to pomeni, prepoznavanje in uvajanje ustreznih dejavnosti, ki mlade pritegnejo, včasih pa tudi opuščanje starih, za katere ni več zanimanja. Svojo vlogo morajo prilagoditi primerno času in novim generacijam, pri tem pa nujno upoštevati sodelovanje, spoštovanje in dvosmerno, enakopravno komunikacijo.

Pri usposabljanju dijakov (področje med vrstniške mediacije, medsebojna učna pomoč ipd.) in vključevanju dijakov v proces dela, gre za uresničevanje vrstniškega in medgeneracijskega učenja. Takšno podporno okolje pa omogoča vzajemno osebno in družbeno odgovorno rast vsem udeležencem v vzgojno-izobraževalnem procesu.

## 6 LITERATURA IN VIRI

[1] Dijaški dom Ivana Cankarja. Vizija, poslanstvo in razvojni načrt. Spletna stran: [http://www.dic.si/index.php?option=com\\_content&view=article&id=130:vizija-in-poslanstvo&catid=87:uradne-informacije&Itemid=785](http://www.dic.si/index.php?option=com_content&view=article&id=130:vizija-in-poslanstvo&catid=87:uradne-informacije&Itemid=785)

[2] Dijaški dom Ivana Cankarja. Prehrana v DIC-u. Spletna stran: [http://www.dic.si/images/PDF-DOKUMENTI/Prehrana\\_v\\_dicu.pdf](http://www.dic.si/images/PDF-DOKUMENTI/Prehrana_v_dicu.pdf)

[3] Dijaški dom Ivana Cankarja. Dejavnosti. Spletna stran: [http://www.dic.si/index.php?option=com\\_content&view=article&id=155:energetske-sprostitutvena-delavnica&catid=97&Itemid=798](http://www.dic.si/index.php?option=com_content&view=article&id=155:energetske-sprostitutvena-delavnica&catid=97&Itemid=798)

[4] Dijaški dom Ivana Cankarja. Projekti DIC-a. Projekt: Mreža zdravih šol. Spletna stran: [http://www.dic.si/index.php?option=com\\_content&view=article&id=119:mreza-zdravih-sol&catid=111:projekti-dic-a&Itemid=780](http://www.dic.si/index.php?option=com_content&view=article&id=119:mreza-zdravih-sol&catid=111:projekti-dic-a&Itemid=780)

[5] Dijaški dom Ivana Cankarja. Projekti DIC-a. Vrstniška mediacija. Spletna stran: [http://www.dic.si/index.php?option=com\\_content&view=article&id=121:projekt-intelektualna-in-ustvarjalna-prepoznavnost-vzgojiteljev&catid=111:projekti-dic-a&I](http://www.dic.si/index.php?option=com_content&view=article&id=121:projekt-intelektualna-in-ustvarjalna-prepoznavnost-vzgojiteljev&catid=111:projekti-dic-a&I)



## **PLES ZA ZDRAVJE IN ZABAVO**

### **POVZETEK**

Ples je odlična vadba za telo in duha, ki s sabo prinaša veselje, zadovoljstvo, hkrati pa povezuje ljudi med seboj. Ples je bil od že nekdanjih del ceremonij, ritualov in religij, danes pa je predvsem zabaven način preživljanja prostega časa širših množic. Ples je preprosta in naravna oblika gibanja, za ples ne potrebujemo nobenih pripomočkov. Ob plesu poslušamo glasbo, kar deluje sproščujoče. Ples je odlična vadba za krepitev spomina – kognitivnega in mišičnega. Ritem imamo v sebi vsi, svoj ritem ima naše dihanje, utripanje srca, že zarodek občuti svoj in materin srčni utrip. Ples izvajamo kot rekreacijo, umetnost in zabavo. Otroci se radi veliko gibajo. To počnejo, ker se v gibanju dobro počutijo, ker je zabavno, ker lahko izražajo svoje misli in čustva. V kasnejših letih je razvoj plesnih sposobnosti odvisen predvsem od okolja in vzgoje. Opustitev gibanja v mladosti lahko vodi v telesno neaktivnost v odraslosti. Starši in učitelji smo tisti, ki otroke vzpodbujamo h gibanju, jim pomagamo premagati težave pri odraščanju, jim z vzpodbujanjem k različnim dejavnostim pomagamo ustvariti pozitivno samopodobo. Ples je eden izmed načinov povečanja telesne aktivnosti med mladimi.

**KLJUČNE BESEDE: vadba, gibanje, krepitev spomina, ritem, rekreacija, umetnost, zabava**

## **DANCING FOR HEALTH AND FUN**

### **ABSTRACT**

Dancing is an excellent exercise for our body and our soul. It brings joy, pleasure and it also connects people. In the past, dancing was always a part of ceremonies, rituals, religions, but nowadays it is mostly a part of entertainment and a pleasant way of spending our free time. Dancing is a simple and natural way of movement for which we do not need any accessories. When dancing, we listen to music which is very relaxing. It is also a great exercise to strengthen our memory- cognitive as well as muscular. We all have rhythm inside of us. Our breathing has a rhythm, our heartbeat has a rhythm, even the embryo feels its and mother's heartbeat. We perform dancing as recreation, art and as fun. Children like to move a lot and they do it because it feels good, it is fun and because they can express their feelings and thoughts. Later, the development of dancing skills depends mostly on education and the environment. The lack of movement in the early years of childhood leads into physical inactivity in adulthood. Parents and teachers are the ones who encourage children to be active, to move and in this way we also help them to solve problems when growing up, we show and lead them to different activities to be able to create a positive self-image. Dancing certainly is one of the ways to enlarge physical activity among young people.

**KEY WORDS: exercise, activity, memory strengthening, rhythm, recreation, art, fun**

## 1 KAJ JE PLES?

Ples je odlična vadba za telo in duha, ki s sabo prinaša veselje, zadovoljstvo, poleg vsega pa povezuje ljudi med seboj. Ples je bil od že nekdanj del ceremonij, ritualov in religij, danes pa je predvsem zabaven način preživljanja prostega časa širših množic. Ples je ena izmed najbolj množičnih oblik rekreacije.

Ples je preprosta in naravna oblika gibanja, za ples ne potrebujemo nobenih pripomočkov. Ob plesu poslušamo glasbo, kar deluje sproščujoče. Ni napačne oblike plesanja, zato lahko plešeš, kakor ti je všeč. S plesom se lahko sprostimo, lahko se razgibamo, izboljšamo ravnotežje in okrepimo celo telo.

Ples je odlična vadba za krepitev spomina. Krepi nam dvojni spomin: kognitivni in mišični. Telo se nauči pričakovati in povezovati korake med plesom, kar pomaga kognitivnemu spominu. Najbolj učinkovita vadba za upočasnitev staranja je ples. Najlepše je, da lahko plešemo kjerkoli.

»Nimam ritma, jaz nisem za ples«, je izgovor, ki ne drži. Res je, da imajo nekateri ljudje večji občutek za ples kot drugi, res pa je tudi, da je ritem nekaj naravnega in je v vsakem od nas. Vse v naravi se dogaja v ciklih, svoj ritem pa zahteva tudi naše dihanje, v svojem ritmu nam utripa naše srce. Ritmično zaporedje gibov z zadovoljstvom izvaja že majhen otrok. Korenine spontanega otroškega plesa izvirajo iz dogajanja pred rojstvom, ko zarodek poleg bitja lastnega srca občuti še bitje materinega. Ritem imamo v sebi vsi, zato lahko vsi zoplešemo. Ples je odlična rekreacija, priložnost za zabavo, izražanje čustev in sprostitev. Ples je najboljša pot do dobrega počutja. Ples lahko privede do stanja vznesene zavesti, pravimo, da ima lahko opojen učinek. Ples je odigral pomembno vlogo pri razvoju človeka v družbeno bitje.

### **Motivi za ples:**

- prirojena človekova potreba po ritmičnem gibanju
- potreba in želja po izživljanju viška energije
- potreba po izražanju čustev, nagon za igro in posnemanje
- družabni motiv (zbiranje v skupnost)
- potreba po estetskem oblikovanju
- ples ima blagodejen psiho-fizični vpliv na duševnost, ples nas umiri in sprosti
- urjenje spomina, zbranosti, telesne pripravljenosti, sprejemanje večje vrednosti posameznika

### **Ples kot rekreacija:**

- krepi in razvija srčno-žilni in dihalni sistem,
- krepi telesno pripravljenost,
- med plesom smo aerobno in anaerobno aktivni,
- razvija gibljivost, koordinacijo in ravnotežje,
- aktivira vse mišične skupine, krepi sklepe,

- s plesom vse življenje zadovoljujemo potrebo po gibanju, prav tako pa porabljammo presežno energijo,
- s plesom ohranjamo telesno in duševno prožnost še v pozni starosti.

#### **Ples kot umetnost:**

- pri plesu izrazimo svojo ustvarjalnost,
- s plesom izražamo najgloblja čustva,
- s plesom pokažemo naklonjenost drugi osebi.

#### **Katere plese izbrati:**

- otroški plesi (za malčke v vrtcih in šolah)
- ljudski plesi (folklorne skupine)
- starinski plesi (plesi, ki so se plesali včasih, najbolj priljubljena je četvorka)
- standardni plesi (klasični plesi, za katere se odločajo predvsem starejši)
- latinskoameriški plesi (imajo erotični naboj, to so energični plesi za zблиžanje s partnerjem, v zadnjih letih sta priljubljena predvsem salsa in tango)
- moderni plesi (jazz balet, rock and roll, hip hop, izbirajo jih predvsem mladi za sproščanje napetosti, zabavo, za hiter srčni utrip)

## **2 PLES PRI OTROCIH IN MLADOSTNIKI**

Otroci se radi veliko gibajo. To počnejo, ker se v gibanju dobro počutijo, ker je zabavno, ker lahko izražajo svoja misli in čustva. Ob glasbi po navadi radi pokažejo svoje plesne sposobnosti. Otroci v predšolskem obdobju so zelo radovedni in razigrani. Ni jih sram raziskovati novih stvari. To obdobje je najboljši čas za ustvarjalne-gibalne aktivnosti. Otroci cenijo občutek dosežka in uspeha, ko izvedejo nek gib ali težavno zaporedje korakov. Mlajši otroci delujejo bolj intuitivno, kar se pa z leti malo izgubi.

V kasnejših letih je razvoj plesnih sposobnosti odvisen predvsem od okolja in vzgoje. Če mladostniki opustijo gibanje, lahko to vodi v telesno neaktivnost v odraslosti. Ples je eden izmed načinov povečanja telesne aktivnosti med mladimi. Plesne aktivnosti zelo povečajo sposobnost pljuč, prilagodljivost in telesno moč. Prav tako izboljšujejo samospoštovanje, družbene odnose, socialne spretnosti ter občutke sposobnosti. Udeležba na plesni urah povzroči zdrave spremembe v življenjskem slogu.

Pomembno je, da vsak učitelj prispeva k temu, da se otroci bolj gibljejo. Vsak učitelj bi pri svoji uri lahko izvedel »minuto za zdravje«, skupaj z učenci se gibljemo ob športnih, naravoslovnih, tehničnih dnevih, na orientacijskih pohodih, popoldanskih dejavnostih ... Učitelji športa to delajo pri vseh svojih urah, učitelji glasbene umetnosti lahko to naredimo skozi ples.

## **3 PLESNE VSEBINE PRI ŠPORTU**

Učitelj športa se v skladu z učnim načrtom odloči, kolikšen del celotnega časa bo posvetil posameznim plesnim dejavnostim in vsebinam. Odprtost učnega načrta omogoča učitelju

precejšnjo avtonomnost, s tem pa tudi odgovornost za lastno načrtovanje. Pri predmetu šport je tudi skozi plesne dejavnosti poudarjena vloga gibanja v vsakdanjem življenju. Učenci spoznavajo slovensko ljudsko izročilo, sprva otroške plese in plesne igre, nato ljudske plese slovenskih pokrajin. Kasneje se vsebine razširijo še na spoznavanje osnov plesnih tehnik (balet, jazz balet, sodobni ples), preprostih standardnih in latinskoameriških plesov, gibalnega ustvarjanja, aerobike ter elementov joge in drugih tehnik sproščanja. Poudarjen je pomen sproščenega gibanja in komuniciranja ter plesa kot kulturne in družabne dejavnosti, omenjena je tudi kultura vedenja na plesnih in drugih prireditvah.

#### **4 IZBIRNI PREDMET ŠPORT: ŠPORT ZA ZDRAVJE, IZBRANI ŠPORT, ŠPORT ZA SPROSTITEV**

Pri športu za zdravje in športu za sprostitev je del dejavnosti namenjen plesu, pri izbranem športu pa so plesu namenjene vse ure.

#### **5 IZBIRNI PREDMET PLESNE DEJAVNOSTI: PLES, LJUDSKI PLESI, STARINSKI IN DRUŽABNI PLESI**

Cilji predmeta so usmerjeni v seznanjanje s plesom in ne posegajo v domeno strokovnih šol s področja plesa, ki so namenjene vzgoji bodočih poklicnih plesalcev. Učenke in učenci spoznavajo ljudske, starinske in družabne plese.

#### **6 PLESNE VSEBINE PRI GLASBENI UMETNOSTI**

Pouk glasbene umetnosti je načrtovan tako, da prispeva k splošnemu in glasbenemu razvoju učencev. Program zajema povezave z gibanjem in plesom. V prvem triletju učenke in učenci izražajo glasbena doživetja gibalno-plesno, gibajo se in rajajo ob petju ali ritmični izreki, plešejo plese in izvajajo glasbene igre iz slovenske ljudske zapuščine. V drugem triletju ob petju, izreki in igri oživljajo slovensko ljudsko izročilo, v gibalno-plesni obliki pa tudi ustvarjajo. V tretjem triletju učenke in učenci svoja doživetja podkrepijo z značilnimi plesi ob obravnavi glasbenih in plesnih vsebin, petje in inštrumentalno igro povezujejo s plesi, zaplešejo ob plesni glasbi, razlikujejo ljudski, družabni in umetniški ples.

#### **7 PONUDBA PLESNIH DEJAVNOSTI NA OŠ RADLJE OB DRAVI IN PODRUŽNICAH REMŠNIK IN VUHRED**

Šole pogosto ponujajo ponudbo dodatnih plesnih dejavnosti. Tudi učenke in učenci naše matične šole in obeh podružnic lahko zaplešejo pri folklori. Na vseh treh šolah je v folkloro vključenih do dvajset otrok, povsod pleše več deklic kot dečkov. Na podružnični šoli Remšnik lahko v folkloro starši prijavijo že štiriletnike, ki obiskujejo vrtec. Najstarejši plesalci v Vuhredu in na Remšniku so četrtošolci, harmonikar pa je starejši. Na matični šoli so v folkloro vključeni tudi starejši učenci (šestošolci, sedmošolci), harmonikar je devetošolec. Folklorne skupine se udeležujejo območnih srečanj, skupine iz Radelj in Vuhreda so se udeležile tudi regijske revije folklornih skupin.

Na OŠ Radlje se lahko učenci prijavijo k dvema plesnima krožkoma. Mlajši plesni krožek (drugo triletje) šteje 39 plesalk in plesalcev, od tega so štirje dečki. Starejši plesni krožek (tretje triletje) šteje 14 plesalk. Starejša plesna skupina nastopa na šolskih, področnih in državnih tekmovanjih. Skupina in posameznice so precej uspešne. V lanskem letu je sodeloval tudi zelo uspešen učenec.

Plesno rekreativni klub Harmonija ponuja štiri starostne skupine, kamor lahko starši vpišejo svoje otroke: vrtec (16 otrok), prvo triletje (18 otrok), drugo triletje (9 otrok), tretje triletje (16 otrok), od tega jih 25 tekmuje v skupinskih sestavah. Skupaj je 59 deklic, letos ni nobenega fanta. Gimnastična skupina vadi tudi na podružnici Remšnik.

## **8 PLES PRI ŠESTOŠOLCIH IN DEVETOŠOLCIH NA OŠ RADLJE OB DRAVI**

### **Metodologija**

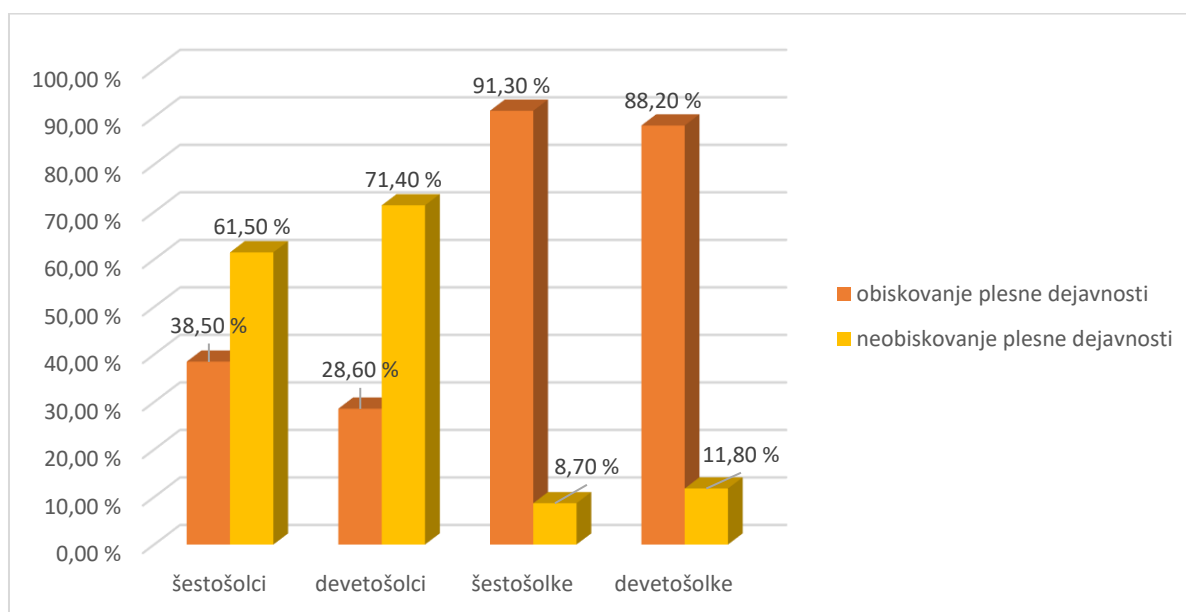
Osnovna šola Radlje ob Dravi je ena izmed večjih šol na Koroškem. Na šoli je skoraj 500 učencev, ki se šolajo v treh zgradbah, matična šola je na Koroški cesti 17 v Radljah ob Dravi, imamo pa še podružnični šoli na Remšniku in v Vuhredu. V nadaljevanju so predstavljeni rezultati, ki so bili pridobljeni iz anket, izvedenih na naši osnovni šoli v Radljah v oktobru 2018. V anketah so sodelovali učenci in učenke šestega (26 dečkov, 23 deklic, skupaj 49) in devetega razreda (21 dečkov, 17 deklic, skupaj 38). Vseh anketiranih je bilo 87.

### **Rezultati ankete**

Zakaj sem se odločila za izvedbo ankete? Vemo, da je gibanje zelo pomembno za vsa starostna obdobja, zanimalo me je, kaj učenci mislijo o plesu. Koliko naši učenci sploh plešejo, če so vključeni v plesne dejavnosti, če je razlika med spoloma, ko gre za interes in samo izvajanje plesa. Domnevala sem, da imajo mlajši osnovnošolci ples raje kot starejši osnovnošolci, vsi pa ga imajo dokaj radi. Moja domneva je bila, da imajo deklice ples raje kot dečki, pa tudi več deklic je vključenih v obšolske plesne dejavnosti. Vsi imajo raje bolj zabavne oblike plesa.

### **Vprašanje 1: Ali obiskuješ, si kdaj obiskoval(a) obšolsko plesno dejavnost?**

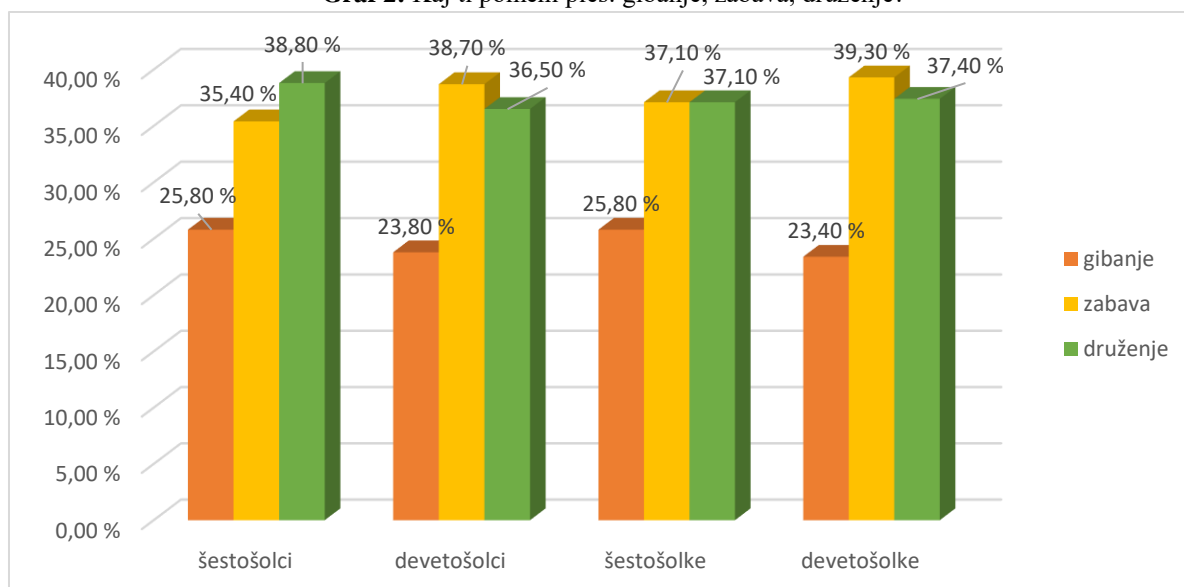
**Graf 1:** Ali obiskuješ, si kdaj obiskoval(a) obšolsko plesno dejavnost?



Ugotovila sem, da deklice v resnici bolj pogosto obiskujejo razne plesne dejavnosti kot fantje. Plesne dejavnosti je obiskovalo (oz. obiskuje) več mlajših učenk in učencev, kar kaže na to, da se interes za ples vsako leto večja.

**Vprašanje 2: Kaj ti pomeni ples: gibanje, zabava, druženje?**

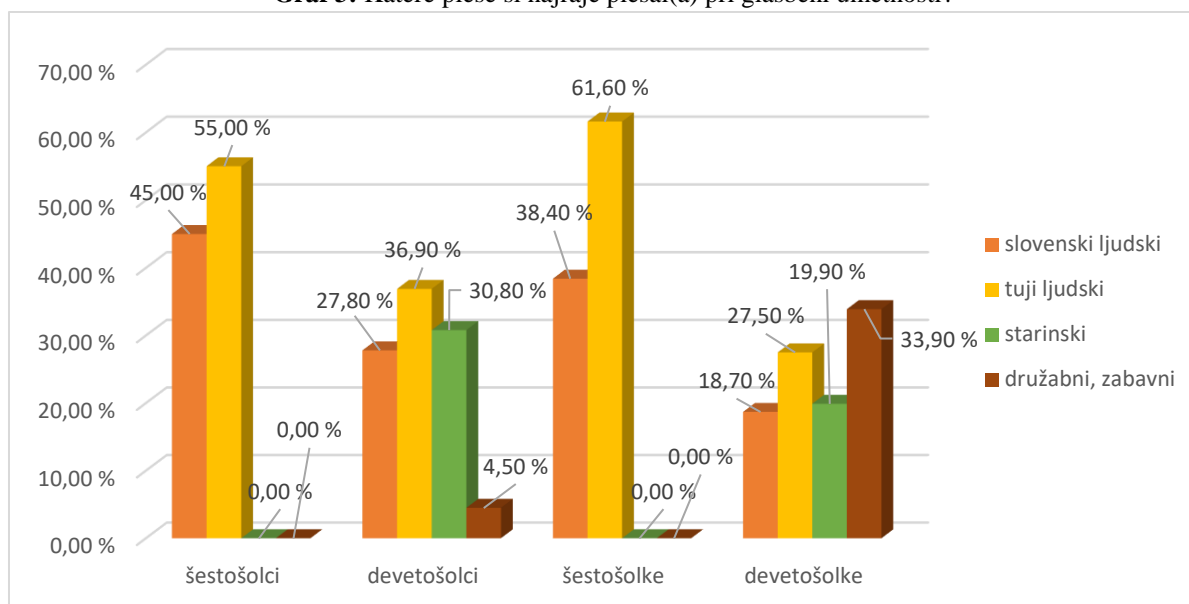
**Graf 2:** Kaj ti pomeni ples: gibanje, zabava, druženje?



Vsi udeleženci ankete o plesu najmanj razmišljajo kot o gibanju, ki koristi njihovemu zdravju. Na ples gledajo bolj kot na zabavo in druženje.

### Vprašanje 3: Katere plesе si najraje plesal(a) pri glasbeni umetnosti?

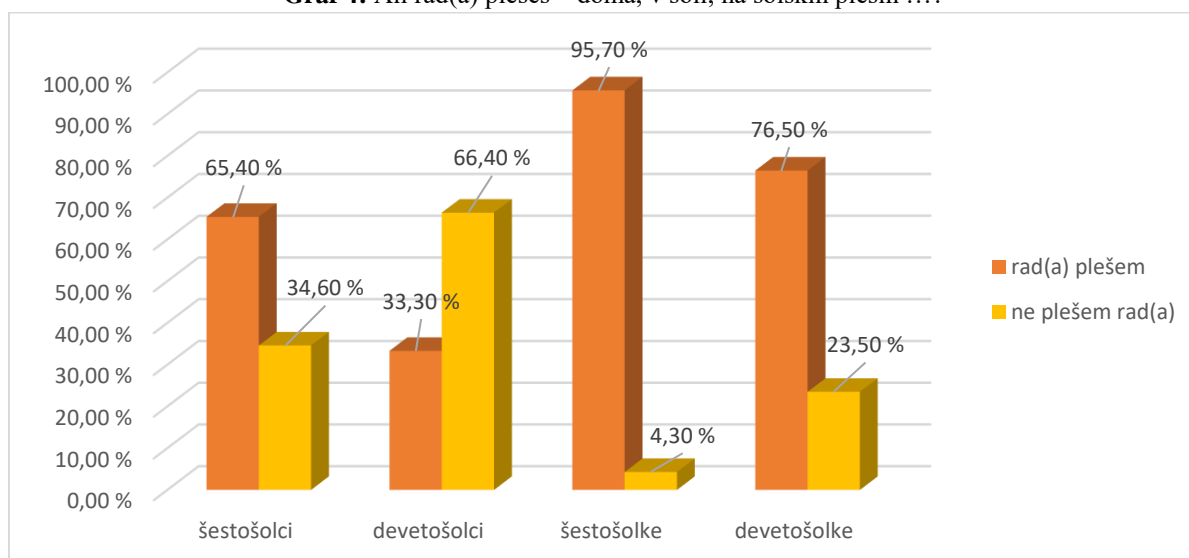
Graf 3: Katere plesе si najraje plesal(a) pri glasbeni umetnosti?



Šestošolci in šestošolke še niso spoznali starinskih in družabnih plesov, ker jih plešemo šele kasneje. Pri njih so bolj od slovenskih ljudskih plesov priljubljeni tuji ljudski plesi, ki jih plešemo v šestem razredu. Tudi devetošolci se jih z veseljem spominjajo, presenetili pa so me, ker niso preveč navdušeni nad plesi zabavne glasbe, s katerimi smo začeli letos. Ti plesi so precej zahtevni, fantje pa so imeli bistveno več težav kot deklice. Samo slabim 5 % fantom so bili ti plesi všeč. Očitno so pa zelo uživale devetošolke, v anketi sem izvedela, da so najbolj od vseh plesov uživale v plesih devetega razreda.

### Vprašanje 4: Ali rad(a) plešeš – doma, v šoli, na šolskih plesih ?

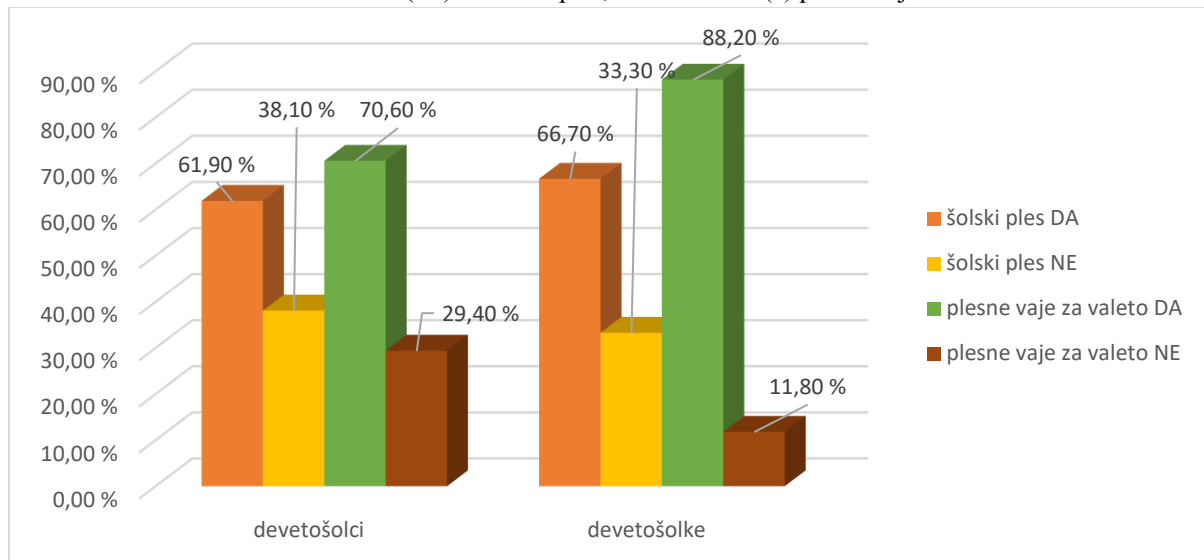
Graf 4: Ali rad(a) plešeš – doma, v šoli, na šolskih plesih ...?



Pri vseh starejših je opazno, da priljubljenost plesa upada. Vzrok verjetno lahko iščemo v težavah pri odraščanju. Mladostniki se bolj zavedajo sebe, svojega telesa, imajo težave s samopodobo, bojijo se kritike drugih. Poleg staršev smo ravno učitelji tisti, ki jim pomagamo premagati težave pri odraščanju in jim z vzpodbujanjem pri različnih dejavnostih pomagamo ustvariti pozitivno samopodobo.

### Vprašanje 5: Ali boš šel (šla) na šolski ples, boš obiskoval(a) plesne vaje za valetu?

**Graf 5:** Ali boš šel (šla) na šolski ples, boš obiskoval(a) plesne vaje za valetu?



Interes za prvi šolski ples je bil večji pri deklicah kot pri dečkih, prav tako pa je pri plesnih vajah za valetu. Valeta devetošolce in devetošolke bolj zanima kot šolski plesi. Tu se verjetno pozna tudi vpliv staršev, ki želijo, da njihov otrok zapeše ob zaključku šolanja. Valeta in slovo od osnovne šole veliko pomeni tudi učenkam in učencem.

## 9 SKLEP

Skozi svojo petindvajsetletno kariero ugotavljam, da učenci vedno raje plešejo. Na začetku niso marali plesa, zdaj pa to ni več težava. Manj je zadrege, vedno več je veselja do plesa. Učenci pridejo k mojim uram s predznanjem, ki so ga pridobili pri občolskih dejavnostih in v nižjih razredih, tega pa z veseljem delijo s svojimi sošolci. Najpomembnejše je, da v devetem razredu uporabijo svoje znanje iz prejšnjih let in po skupinah ustvarjajo svoje koreografije. Učenke in učenci so pri takšnih urah zelo ustvarjalni, uživajo, krepijo pa tudi socialne veščine, postajajo strpni, morajo se dogovarjati, sprejemati kompromise, se postavijo v vlogo vodje ali pa sprejmejo vodjo ...

Mlajše učenke in učenci raje plešejo kot starejši. Za to je verjetno krivo težavno mladostniško obdobje, še bolj pa pomanjkanje časa. V tretjem triletnju imajo učenci več predmetov, več dodatnih dejavnosti in tekmovanj. Kljub temu, da so fantje bistveno manj sramežljivi glede plesa, kot so bili na začetku moje kariere, bi bilo treba fante še bolj vzpodbuditi k plesu. Je pa uspeh viden tudi tu. Včasih sploh nismo videli fanta, ki bi nastopil v plesni skupini, zdaj pa jih



je (med mlajšimi) vedno več. Vsak fant, ki pleše v plesnih skupinah ali v paru, vzpodbudi mlajše fante, da se prijavijo k plesnim uram. Verjetno bodo mlajši plesalci plesali tudi, ko bodo starejši.

Dobro obiskane so tudi plesne vaje za valetu. Tu se pozna vpliv staršev, ki želijo videti svojega otroka plesati ob zaključku osnovnega šolanja. Mislim, da si bo večina fantov, ki so zapisali, da na valeti ne bodo plesali, premislila.

## 10 LITERATURA IN VIRI

[1] Učni načrt. Program osnovna šola. Glasbena vzgoja, Ministrstvo RS za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo, Ljubljana 2011

[2] Učni načrt. Program osnovna šola. Športna vzgoja, Ministrstvo RS za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo, Ljubljana 2011

[3] Učni načrt za izbirni predmet. Plesne dejavnosti. Ples. Ljudski plesi. Starinski in družabni plesi, Ministrstvo RS za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo, Ljubljana 2004

[4] Učni načrt za izbirni predmet. Šport. Šport za zdravje. Izbrani šport. Šport za sprostitev, Ministrstvo RS za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo, Ljubljana 2001

[5] Andreja Paljevec: Ples razgiba telo in duha, <https://www.bodieko.si/ples>

[6] Jasna Potočar: Ples – gibanje za zdravje, [https://www.revija-vita.com/vita/86/Ples\\_-\\_gibanje\\_za\\_zdravje](https://www.revija-vita.com/vita/86/Ples_-_gibanje_za_zdravje)

[7] Grega Žunič: Ples je za vsakogar. <http://www.viva.si/V-gibanju/6228/Ples-je-za-vsakogar>

[8] Najboljša vadba proti staranju ni plavanje, ampak ples, <https://www.ekodezela.si/vsebina/sprostitev/najboljsa-vadba-proti-staranju-ni-plavanje-ampak-ples/>

## PRILOGA 1

### Anketa o plesu pri urah GUM – 9. razred

1. **Spol** (obkroži)    moški        ženski

2. **Ali obiskuješ (si obiskoval) kakršnekoli plesne vaje** (folkloro ali plesni krožek v vrtcu, folkloro v nižjih razredih OŠ, gimnastiko, plesni krožek, balet, drugo ... (obkroži)

DA    NE

3. **Kaj ti pomeni ples?** Razvrsti od 1 – 3 (3 pomeni, da imaš najraje, 1 najmanj)

\_\_\_\_\_ gibanje

\_\_\_\_\_ zabavo

\_\_\_\_\_ druženje s prijatelji

4. **V vsakem razredu smo plesali različne plesne. Pri katerih plesih si najbolj užival?** Razvrsti od 1 – 4 (4 pomeni, da imaš najraje, 1 najmanj)

\_\_\_\_\_ **5. razred** (slovenski ljudski plesi: dopaši, mrzulin, šuštar polka, zibenšrit, drobljanc ...)

\_\_\_\_\_ **6. razred** (tujji ljudski plesi: Hashual, Alunel, Tzadzik Katamar, Funga Alafia ...)

\_\_\_\_\_ **7. razred** (starinski plesi: srednjeveški ples, branle, pavana ...)

\_\_\_\_\_ **8., 9. razred** (družabni in zabavni plesi: (Vsi ljudje, Bli so muzičarji, polka, valček, kavbojska polka, Oh, Suzanna ...)

5. **Ali rad(a) plešeš – doma, v šoli, na šolskih plesih ?**    DA    NE

6. **Ali se boš udeležil šolskega plesa ta petek? (obkroži)**        DA    NE

7. **Ali boš hodil na plesne vaje za valetu? (obkroži)**        DA    NE

### Anketa o plesu pri urah GUM – 6. razred

1. **Spol** (obkroži)    moški        ženski

2. **Ali obiskuješ (si obiskoval) kakršnekoli plesne vaje** (folkloro ali plesni krožek v vrtcu, folkloro v nižjih razredih OŠ, gimnastiko, plesni krožek, balet, drugo ... (obkroži)

DA    NE

3. **Kaj ti pomeni ples?** Razvrsti od 1 – 3 (3 pomeni, da imaš najraje, 1 najmanj)

\_\_\_\_\_ gibanje

\_\_\_\_\_ zabavo

\_\_\_\_\_ druženje s prijatelji

4. **V vsakem razredu smo plesali različne plesne. Pri katerih plesih si najbolj užival?** Razvrsti od 1 – 2 (2 pomeni, da imaš najraje, 1 najmanj)

\_\_\_\_\_ **5. razred** (slovenski ljudski plesi: dopaši, mrzulin, šuštar polka, zibenšrit, drobljanc ...)

\_\_\_\_\_ **6. razred** (tujji ljudski plesi: Hashual, Alunel, Tzadzik Katamar, Funga Alafia ...)

5. **Ali rad(a) plešeš – doma, v šoli, na šolskih plesih ? (obkroži)**    DA    NE

## **DELAVNICA ZA NADARJENE DEVETOŠOLCE NA TEMO ZDRAVA PREHRANA IN TELESNA AKTIVNOST**

### **POVZETEK**

V članku je predstavljena delavnica, ki je bila pripravljena za nadarjene učence devetih razredov z naslovom Zdrava prehrana in telesna aktivnost. V prvem delu delavnice je potekal razgovor o energiji, kalorični vrednosti hrane, enotah, potrebi po energiji in njeni porabi. V nadaljevanju so učenci sežgali arašid ter merili spremembo temperature vode in maso arašida. Z eksperimentom so se seznanili z načinom določanja energijske vrednosti hrane. Izračunali so energijsko vrednost arašida, jo primerjali s teoretično vrednostjo ter izračunali, koliko časa moramo hitro hoditi, kolesariti ali teči, da porabimo energijo, ki jo zaužijemo z enim arašidom, s sto grami arašidov ...

**KLJUČNE BESEDE:** zdrava prehrana, telesna aktivnost, kalorična vrednost, delavnica, fizika

## **WORKSHOP FOR TALENTED PUPILS ON HEALTHY NUTRITION AND PHYSICAL ACTIVITY**

### **ABSTRACT**

The article presents workshop, which was prepared for talented pupils of nine grades on the topic of healthy nutrition and physical activity. In the first part of the workshop, a discussion was held on energy, caloric values of food, units, the needs for energy and its consumption. In the following, the students burned the peanut and measured the change in water temperature and peanut mass. They calculated the energy value of the peanut, compared it with the theoretical value, and calculated how much time we need to walk quickly, cycle or run, to consume all the energy.

**KEY WORDS:** healthy nutrition, physical activity, caloric value, workshop, physics

## 1 UVOD

Gimnazija Škofja Loka organizira vsako leto v jesenskem času delavnice, na katere povabi nadarjene učence devetega razreda okoliških osnovnih šol. Učenci tako dobijo možnost, da bolje spoznajo šolo in začutijo njen utrip. Delavnice so vsakokrat pripravljene v skladu z izbrano temo tekočega šolskega leta. Rdeča nit vseh dejavnosti v letošnjem letu je blagostanje (angl. wellbeing). Psihološko blagostanje je temeljni element pozitivne psihologije, ki je povezan z občutenjem sreče, dobrega počutja, upanja, optimizma ter zadovoljstva z življenjem. Višje psihološko blagostanje se sicer povezuje tudi s fizičnim zdravjem in daljšo življenjsko dobo [5]. V skladu z usmeritvijo se šola trudi za dobre odnose, dela na pozitivni komunikaciji med vsemi vpletenimi ter tako dijakom in zaposlenim omogoča prijetno, varno in vzpodbudno delovno okolje. Cilj je, da se vsi počutimo dobro, tako fizično kot psihično.

## 2 ZDRAVA PREHRANA IN AKTIVEN ŽIVLJENSKI SLOG

K boljšemu počutju in višjemu psihološkemu blagostanju med drugim veliko prispevata zdrava prehrana ter redna telesna aktivnost. Vse omenjeno vpliva pozitivno na zdravje posameznikov in koristi družbi kot celoti ter je zato ključno za gospodarski in družbeni razvoj [8]. Po podatkih Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ) imamo Slovenci nezdrave prehranjevalne navade. Le-te imajo velik vpliv na večino kroničnih nenalezljivih bolezni. Po raziskavah se bolj redno prehranjujejo ženske kot moški. Slabše prehranjevalne navade imajo manj izobraženi. V letih od 2001 do 2012 je opazen padajoč trend uživanja svežega sadja. Manj svežega sadja pojedjo moški, tisti iz mlajših starostnih skupin, manj izobraženi ter pripadniki čisto spodnjega in delavskega družbenega sloja.

Uživa se prevelika količina za zdravje škodljivih maščob, soli in sladkorja. Upada pa količina zaužitih aromatiziranih gaziranih in negaziranih brezalkoholnih pijač [1]. Slovenci pojemo preveč enostavnih ogljikovih hidratov, premalo pa je na naših jedilnikih sestavljenih ogljikovih hidratov (žit, riža, krompirja), sadja in zelenjave ter premalo balastnih snovi [2]. Sami moramo poskrbeti, da z zdravim prehranjevanjem svoje zdravje varujemo in zmanjšujemo tveganje za nastanek kroničnih bolezni, kot so zvišani krvni tlak, maščobe, sladkor in prekomerna telesna teža ter bolezni srca in ožilja, sladkorna bolezen ipd.

Družbene in politične spremembe vplivajo na socialno-ekonomski položaj posameznikov. Vse to vpliva na življenjski slog in posledično na zdravje. Eden ključnih dejavnikov za ohranjanje in izboljšanje zdravja je redna telesna aktivnost [1]. Po raziskavah NIJZ se delež redno telesno aktivnih povečuje, bolj izrazit porast je opazen pri ženskah. V starostni skupini od 25 do 64 let se je v letih od 2001 do 2012 pri ženskah povečal s 44 % na 57 %, pri moških pa s 56 % na 61 %. Opazna je neenakost med ljudmi različnega socialno-ekonomskega stanja [1]. Telesna aktivnost vpliva na razvoj telesnih sposobnosti, ki upočasnjujejo telesno propadanje in zmanjšujejo tveganje za razvoj kroničnih bolezni. Pri že obolelih zavira katabolne procese in propadanje tkiv, zlasti skeletnih mišic [6].

### 3 IZVEDBA DELAVNICE

V članku se bom osredotočila na delavnico, ki sem jo izvedla kot profesor fizike. V skladu z letošnjo usmeritvijo sem se odločila za temo s področja zdrave prehrane in aktivnega življenjskega sloga, ki ima pomemben vpliv na naše počutje.

#### A) UVODNI VPRAŠALNIK

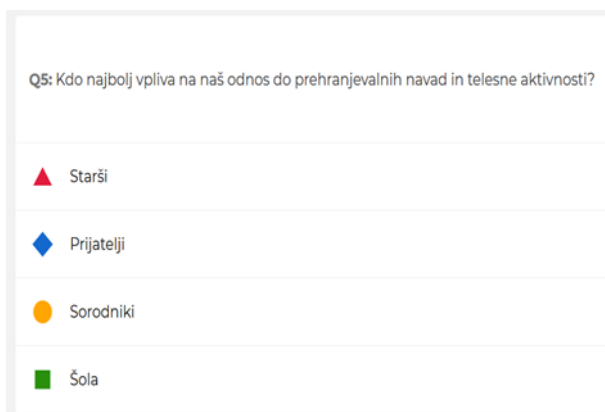
Kot uvod v delavnico so učenci s pomočjo orodja Kahoot izpolnili kratek vprašalnik.

Odgovarjali so na naslednja vprašanja:

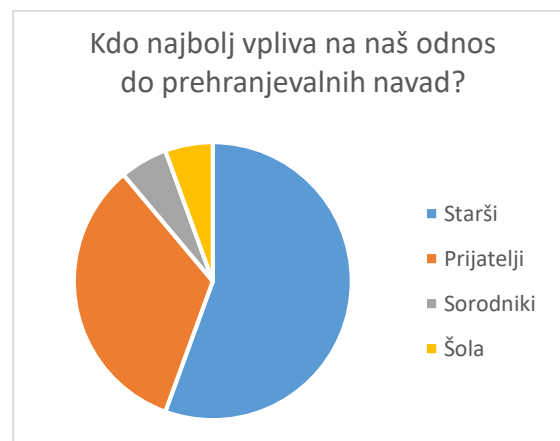
1. Ali pojem blagostanje vključuje zadovoljstvo s samim seboj?
2. Ali lahko sami vplivamo na to, da smo zadovoljni sami s sabo?
3. Ali prehranjevalne navade in telesna aktivnost vplivajo na občutek zadovoljstva?
4. Ali prehranjevalne navade in telesna aktivnost vplivajo na naše zdravje?
5. Kdo najbolj vpliva na naš odnos do prehranjevalnih navad in telesne aktivnosti?

Izbirali so med štirimi vnaprej podanimi odgovori. Pri prvih štirih vprašanjih so izbirali med možnostmi: Da, Ne, Ne vem, Mogoče ali Delno. Učenci so se pri vseh vprašanjih odločili za odgovor da in delno.

Na zadnje vprašanje: »Kdo najbolj vpliva na njihov odnos do prehranjevalnih navad in telesne aktivnosti?« so izbirali med: starši, prijatelji, sorodniki, šola. Tu so se njihova mnenja v grobem porazdelila med dva odgovora. Po njihovem mnenju na prehranjevalne navade in telesno aktivnost najbolj vplivajo starši, nekoliko manj pa prijatelji. Za odgovora sorodniki oz. šola se je odločil po en učenec.



Slika 1: Peto anketno vprašanje.



Slika 2: Statistika odgovorov.

#### B) TEORETIČNO OZADJE

V nadaljevanju smo se pogovarjali o tem, da s hrano pridobimo energijo, ki jo potrebujemo za vsako našo dejavnost. Energija se sprosti pri presnovi ogljikovih hidratov, beljakovin in

maščob. Količina potrebne dnevne energije je odvisna od starosti, spola, telesne višine, teže in seveda od telesne dejavnosti. Pri vožnji s kolesom porabimo v pol ure okrog 200 kcal, če pa pol ure gledamo televizijo, porabimo samo 4 kcal. Ne smemo pozabiti, da odrasel človek potrebuje za delovanje temeljnih življenjskih funkcij 1 kcal na kg telesne teže na uro.

Pogledali smo embalaže različnih živil, na katerih so podatki o kalorični vrednosti. Pozorni moramo biti na to, da se nekatere vrednosti nanašajo na 100 g izdelka, druge pa na priporočeno porcijo. Ugotovili smo, da je energijska vrednost izražena v kJ ter v kcal. Pri fiziki smo vajeni izražati energijo v J (joulih), kilokalorije pa niso običajne enote. Iz podatkov smo določili pretvornik med kJ in kcal. Ugotovili smo, da je 1 kcal enaka 4200 J. Po razmisleku smo prišli do ugotovitve, da je 4200 J količina toplote, ki je potrebna, da 1 kg vode segrejemo za 1 °C. S pomočjo vode so namreč določili mersko enoto kilokalorija.

Učencem sem predstavila način merjenja kalorične vrednosti hrane. Uporablja se namreč bombni kalorimeter. To je jeklena posoda obdana z vodno kopeljo. Meritev opravijo tako, da vzorec hrane posušijo, zmeljejo in jo v posodi, ki je napolnjena s čistim kisikom pod tlakom 30 barov vžgejo. Gorenje je popolno, energijsko vrednost pa izmerijo posredno, saj sproščena toplota segreje vodo v okolici (Zupan, 2004).

### C) PRAKTIČNI DEL

Sledil je praktični del delavnice. Učenci so sežgali arašid in z njim segreli vodo v epruveti. Metoda ni natančna. Namenjena je prikazu, kako lahko določimo energijsko vrednost arašidu.

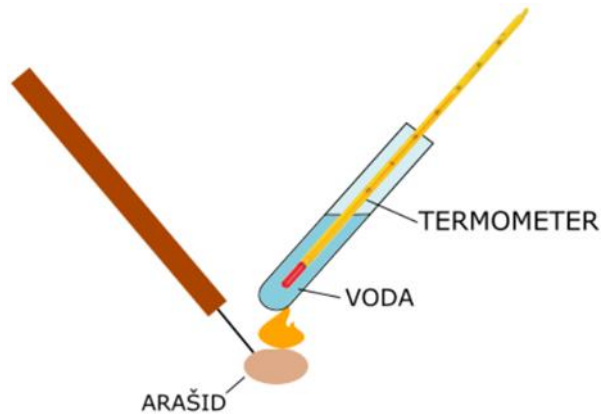


Slika 3: Sežig arašida 1.



Slika 4: Sežig arašida 2.

Na začetku vaje so morali učenci stehtati arašid, odmeriti 10 ml vode v epruveti in vodi izmeriti temperaturo. Nato so arašid prižgali pod epruveto z vodo. Pozorni so morali biti na to, da jim čim manj toplote uide mimo epruvete.



Slika 5: Skica poskusa pri praktičnem delu.

Arašid je zgorel, ostanek so ponovno stehtali. Izmerili so tudi končno temperaturo vode v epruveti. Izmerke so vpisali v pripravljeno tabelo.

**Segrevanje vode**  $Q = m \cdot c \cdot \Delta T$

Snov	masa vode [kg]	Začetna temperatura vode [°C]	Končna temperatura vode [°C]	Razlika temperatur [K]	Prejeta toplota - segrevanje [kJ]
ARAŠID					

Slika 6: Tabela 1 – Segrevanje vode.

S pomočjo meritev iz zgornje tabele in podane enačbe so izračunali toploto, ki jo je prejela pri eksperimentu voda v epruveti. Pri izračunu so upoštevali, da je specifična toplota vode konstanta  $c = 4200 \text{ J/kgK}$ .

Izračunano vrednost prejete toplote so nato uporabili za izračun sežigne toplote arašida. V izračunu so uporabili razliko začetne mase arašida in mase ostanka, to je tisti del, ki se pri gorenju spremeni v toplotno energijo.

**Sežig arašida**  $Q = \Delta m \cdot q_s$

Snov	Začetna masa [g]	Končna masa - ostanek [g]	Razlika mas $\Delta m$ [g]	Sežigna toplota - kalorična vrednost $q_s$ $\left[ \frac{\text{kJ}}{\text{g}} \right]$
ARAŠID				

Slika 7: Tabela 2 – Sežig arašida.

Rezultat, ki ga tako dobijo je podan v kJ/g, zato moramo vrednost pretvoriti v kcal/100 g izdelka, da lahko naše meritve primerjamo s teoretično vrednostjo.

**Pretvorba kaloričnih vrednosti:**

Snov	Kalorična vrednost $q_s \left[ \frac{kJ}{100g} \right]$	Kalorična vrednost $q_s \left[ \frac{kcal}{100g} \right]$	Vrednost iz tabel $q_{ST} \left[ \frac{kcal}{100g} \right]$	Napaka %
ARAŠID			567	

Slika 8: Tabela 3 – Pretvorba kaloričnih vrednosti.

Bilo je že omenjeno, da zaradi okoliščin postopek ni natančen. Ker precejšen del toplote uide mimo epruvete. Na epruveti se naberejo tudi saje, ki delujejo kot toplotni izolator, zato ujamemo le približno tretjino toplote, ki se sprosti pri gorenju.

Za boljši občutek, kaj pomenijo določene energijske vrednosti, smo z učenci preračunali koliko energije porabi odrasla oseba z maso 60 kg pri različnih telesnih aktivnostih. Osredotočili smo se na hitro hojo, kolesarjenje in tek.

AKTIVNOST	PORABA ENERGIJE ( kcal/h/kg telesne teže )	PORABA osebe z maso 60 kg ( kcal/h )
Hitra hoja po ravnem (v = 6 km/h )	4,0	
Kolesarjenje (v = 16 - 19 km/h )	5,9	
Tek (v = 8 km/h )	7,8	

Slika 9: Tabela 4 – Poraba energije.

Ob koncu eksperimentalnega dela so učenci sami poiskali kalorične vrednosti na embalažah živil ali so podatke našli na spletu. Preračunali so, koliko časa moramo hitro hoditi, kolesariti ali teči, da porabimo energijo, ki jo z določeno količino živila vnesemo v telo.

o **Koliko energije pridobimo ob zaužitju?**

Izdelek	Kalorična vrednost/ 100 g		Masa Izdelka - porcija ( g )	Kalor. vrednost Izdelka - porcije (kcal)	Čas aktivnosti odrasle osebe z maso 60 kg		
	(kcal)	(kJ)			Hitra hoja (h)	Kolesarjenje (h)	Tek (h)

Slika 10: Tabela 5 – Čas aktivnosti.

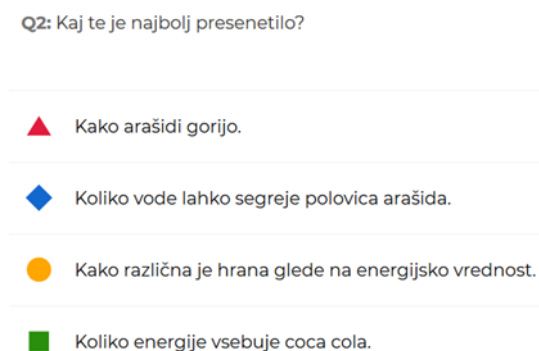


## D) ZAKLJUČNA ANKETA

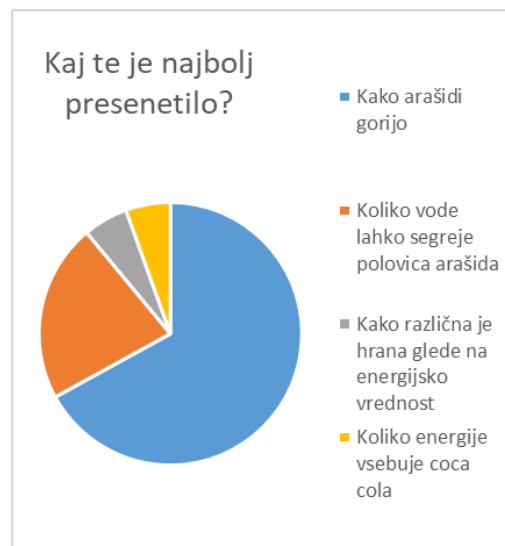
Ob koncu delavnice so učenci s pomočjo orodja Kahoot odgovorili na štiri kratka vprašanja. Anketo sem opravila v skupini z 18 učenci, ki so izbirali med štirimi vnaprej podanimi odgovori.

Na vprašanje, ali jim je bila delavnica všeč, so vsi odgovorili pritrdilno.

Drugo vprašanje se je glasilo: »Kaj te je najbolj presenetilo?« Največ učencev (67 %) se je odločilo za prvi odgovor: »Kako arašidi gorijo.« 22 % jih je izbralo drugi odgovor: »Koliko vode lahko segreje polovica arašida«. Po en učenec pa je izbral tretji, oz. četrti odgovor.



Slika 11: Drugo vprašanje zaključne ankete.



Slika 12: Statistika odgovorov.

Najbolj so me zanimali odgovori na zadnje vprašanje: »Bi obisk podobnih delavnic priporočil tudi drugim?«

16 učencev se je odločilo za odgovor »Da«, dva sta izbrala odgovor »Mogoče«.

Izbira teh odgovorov je dokaj pričakovana, saj se delavnic udeležijo samo tisti učenci, ki to sami želijo.

## 4 SKLEP

Delavnica z naslovom Zdrava prehrana in telesna aktivnost je bila izvedena z namenom ozaveščanja mladih. Eden izmed ciljev je vzpodbuditi učence, da pričnejo razmišljati o svojih prehranjevalnih navadah in zdravi telesni aktivnosti. Želeli bi si vzgojiti mladostnike z zdravim odnosom do hrane in športa.

Glede na izkušnje, ki sem jih dobila pri pripravi delavnic za devetošolce lahko zaključim, da so omenjene delavnice pri učencih lepo sprejete. Omeniti pa velja, da se na delavnice prijavijo samo vedoželjni in pozitivno naravnani učenci, ki ponujeno priložnost izkoristijo za širjenje svojih obzorij.

## 5 LITERATURA IN VIRI

- [1] Izzivi v izboljševanju vedenjskega sloga in zdravja. Desetletje CINDI raziskav v Sloveniji. Nacionalni inštitut za javno zdravje. Ljubljana, 2014.
- [2] Kako skrbimo za zdravje? Z zdravjem povezan vedenjski slog prebivalcev Slovenije 2016. Pridobljeno s spletne strani: [www.nijz.si](http://www.nijz.si).
- [3] Koliko kalorij potrebuje in porabi naše telo? Vizita.si. Pridobljeno s spletne strani: [vizita.si/clanek/zdravozivljenje/koliko-energije-porabi-in-potrebuje-vase-telo.html](http://vizita.si/clanek/zdravozivljenje/koliko-energije-porabi-in-potrebuje-vase-telo.html)
- [4] Psihološko blagostanje na delovnem mestu. Pridobljeno s spletne strani: [https://sl.wikipedia.org/wiki/Psihološko\\_blagostanje\\_na\\_delovnem\\_mestu](https://sl.wikipedia.org/wiki/Psiholo%C5%A1ko_blagostanje_na_delovnem_mestu)
- [5] Rotovnik Kozjek, N. Kaj je pomembnejše za zdravje: telesna vadba ali zdrava prehrana? Gibanje je zdravje. Zbornik prispevkov o pomenu telesnega gibanja za zdravje. Društvo Forabel. Zgornja Kungota, 2015.
- [6] Spletna stran: <https://create.kahoot.it/>
- [7] Zdravje 2020. Temeljna evropska izhodišča za vsevladno in vsedružbeno akcijo za zdravje in blagostanje. Pridobljeno s spletne strani: [http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/health\\_2020\\_svn.pdf](http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/health_2020_svn.pdf)
- [8] Zupan, J. Kako merijo kalorije v hrani? Zakaj je nebo modro? Kvarkadabra. Ljubljana, 2004.

## ZDRAVA IGRA – ZDRAV IN VESEL OTROK

### POVZETEK

Prispevek predstavlja primer dobre prakse, in sicer predstavlja delavnico, ki smo jo z učenci izvedli na temo Zdrava šola ob dnevu šole. Dan smo organizirali tematsko, in sicer smo s pomočjo različnih delavnic učence aktivno vključili v način zdravega življenja povezanega z zdravo prehrano in gibanjem. Z učenci 7. razreda smo pripravili delavnico z naslovom Igre nekoč in danes. Dan smo začeli z zdravim napitkom, ki smo ga pripravili iz ekološko pridelanega sadja, mleka in medu, nadaljevali pa z igrami, ki so se jih igrali naši starši, nekatere pa tudi učenci, ko so bili mlajši. Tako smo skakali gumitvist, se šli gnilo jajce, igro kralja ni doma, šlik—šlak—šlok, veš, kaj poveš, manekena. Spoznali smo, da največ velja, če se družimo in smo prijatelji. Igre so nas povezale.

**KLJUČNE BESEDE:** gibanje, igre, zdrava hrana, zdrav napitek, druženje

## HEALTHY GAME – HEALTH AND WELL CHILDREN

### ABSTRACT

The article present an example of good practice. Together with pupils, we organize workshop – Health. School at the school day. The workshop was organized thematically. With a help of various workshop weactively incorporated our pupils into a healthy lifestyle - healthy eating and movement. With the students of the 7<sup>th</sup> grade, we prepared a workshop “Games from the past and today”. We started a day with ahealthy beverage prepared from organic fruit, milk and honey. We continue with games, played by our parents – jumped by rubberized, a rotten egg went off; king is not home, you know what you say. At the end, we realized that the most important thing is to be together, socializing and be friends. The games have linked us.

**KEY WORDS:** movement, games, healthy food, healthy drink, socializing

## 1 UVOD

Zdrava prehrana je za otroke in mladostnike izrednega pomena, saj v obdobju odraščanja ne zadovoljuje le fizioloških potreb, ampak ima tudi psihološki pomen.

Otroška igra je v razvoju otroka zelo pomembna. O otrokovi igri je bilo napisanih in izrečenih že veliko besed in misli. Igra predstavlja neizčrpan vir vedno novih spoznanj o otrokovem doživljanju, razvoju in življenju, zato ni nikoli dovolj poudarjeno, kako zelo pomembna je za razvoj otrokove osebnosti ter njegovega ustvarjalnega odnosa do življenja in okolja. Izrednega pomena je tudi vključevanje zdravega načina življenja, kar pripomore k kakovostnejšemu odraščanju.

Z aktivnim praktičnim primerom dobre prakse bom predstavila pomen didaktičnih in gibalnih iger, ki so pripomogle k temu, da je dan šole – Zdrava šola potekal optimalno, da je bilo poskrbljeno za varnost ter da sem vsem učencem omogočila gibanje in napredek v skladu z njihovimi pričakovanji, da so se s pomočjo iger družili, zabavali in se medsebojno povezali.

Igra je pomemben produkt in proces pri učenčevem razvoju. S pomočjo igre učenec na aktiven način lažje razume nove pojme, uporablja domišljijo in razvija notranjo motivacijo za učenje.

Ker je bila tema dneva šole Zdrava šola, smo dan pričeli z zdravim vitaminskim napitkom, ki smo ga pripravili iz ekološko pridelanega sadja, mleka, soka, medu in cimeta, katerega so priskrbeli učenci sami.

V teoretičnem delu bom na kratko predstavila pojem zdrava prehrana, zdrav napitek za razvoj otroka, zdrava šola, pojem didaktične in gibalne igre ter metode dela z učenci.

Prikazala bom, kako lahko igra vzpodbudi vključitev preteklih izkušenj, hkrati pa učence spodbudi k razmišljanju, kaj novega se bodo pri tej igri naučili.

Opisala bom praktične primere naslednjih didaktičnih in gibalnih iger: gunitvist, gnilo jajce, igro kralja ni doma, slik—šlak—šlok, veš, kaj poveš, maneken.

## 2 ZDRAVA PREHRANA ZA ZDRAV RAZVOJ OTROKA

Priporočila za zdravo prehranjevanje so pomembna tako za otroke in mladostnike kakor za odrasle. Vendar pa je zdrava prehrana za otroke in mladostnike še toliko pomembnejša, ker je odraščanje obdobje intenzivnega fiziološkega, psihosocialnega in kognitivnega razvoja posameznika. Hkrati pa hrana predvsem v mladostniškem obdobju ne zadovoljuje le fizioloških potreb, ampak ima tudi psihološki pomen (Gabrijelčič Blenkuš, 2005, str. 17).

Zdrava prehrana je uravnotežena in polnovredna. S hrano dobimo energijo, ki jo potrebujemo, da živimo in delujemo (Kaloper, 2007, str. 14). Carroll (1996, str. 14) pravi, da zdrava prehrana vsebuje malo maščob in veliko vlaknin ter ima uravnoteženo sestavo.

V prehranski verigi ni dobrih in slabih živil, ampak so le slabe in dobre kombinacije živil. Zelo pomembno je, da se naučimo pravilne kombinacije živil in predvsem pravilne količine zaužitih živil (Pokorn, 1998, str. 222).

V zdravi prehrani se priporoča, da posameznik dnevno zaužije 4—5 obrokov. Pogosti in manjši obroki hrane zmanjšujejo nivo maščob v krvi in s tem znižujejo tveganje za bolezni srca in ožilja ter ugodno vplivajo na raven glukoze v krvi (Gabrijelčič Blenkuš, 2005, str. 18).

Pri prehranjevanju je izrednega pomena prehranska piramida, kjer so bila izhodišča zdrave prehrane podana že leta 1990. Prikazuje uživanje petih poglavitnih skupin živil, ki vsebujejo določene hranilne snovi, ki jih naše telo nujno potrebuje. Za zdravje potrebujemo živila iz vseh petih skupin, saj ena skupina živil ne more nadomestiti živil druge skupine. Prehranska piramida nam poda slikovni prikaz izbora in količine živil, ki naj bi jih vsakodnevno zaužil vsak otrok. Spodbuja uživanje čimbolj raznolike hrane (Lukman, 2009, str. 17).

Bricelj (2004, str. 112) navaja, da mora otrok v dobi odraščanja vsakodnevno zaužiti hranila iz vseh petih skupin, in sicer v ustreznem razmerju, saj bo le tako njegov organizem dobil vse tisto, kar nujno potrebuje. V jedilnik moramo vnesti čimbolj pestra živila, in sicer naj vsebuje:

- ogljikove hidrate,
- sadje in zelenjavo,
- mleko in mlečne izdelke,
- beljakovinska živila,
- maščobe in sladkarije ter
- vodo.

K zdravi prehrani pa štejemo tudi vodo, ki sicer ni hranilo, vendar je izrednega pomena tako za človeški kot biološki svet. Brez vode ni življenja, saj človek brez hrane lahko preživi nekaj tednov, brez vode pa le nekaj dni (Pokorn, 2004, str. 13). Voda je bistvena sestavina človeškega telesa, saj predstavlja kar tri četrtine otroške telesne mase. Voda preprečuje dehidracijo, hkrati pa vpliva na telesne in duševne zmožnosti otrok.

Pri prehranjevanju imajo izreden pomen tako starši kot tudi učitelji. Vsi morajo biti otrokom vzgled in hkrati učitelj za življenje, saj je zdrav način prehranjevanja bistven za zdrav razvoj posameznega otroka in za ohranjanje človeške vrste. Naj nas tempo življenja ne usmeri v hitenje in naj ne pozabimo na zdrav obrok. Tako se lahko izognemo nezdravemu načinu prehranjevanja.

### **3 GIBALNE IGRE**

Igra že od nekdaj predstavlja način, s pomočjo katere so si naši predniki popestrili življenje in z njo tudi preživeli. Svoje izkušnje so prenašali na svoje potomce, otroke, ti pa so jo prilagodili svoji starosti in jo imeli predvsem za zabavo. Najstarejši zapis o igrah najdemo v knjigi avtorja Janeza Vajkarda Valvasorja – Slava vojvodine Kranjske iz leta 1689, v kateri je zapis, da so

poznali številne igre, ki so jim služile kot razvedrilo, zabava in sprostitelj (Schmidt, 2002, str. 15).

Igre, ki jih poznamo še danes, so novejšega izvora in še danes veljajo za kulturno dediščino Slovencev. Pistotnik (2004) zatrjuje, da so za nastanek teh iger krivi gimnastični sistemi v Evropi, pri nas pa predvsem Sokoli.

Gibalne igre, ki so se jih nekoč igrali otroci, so zelo zabavne in zanimive, vendar sila preproste.

Osnovni otrokovi potrebi sta gibanje in igra, zato je ključnega pomena, da se igra kot rdeča nit prepleta skozi večino otrokove dejavnosti. Gre za način otrokovega razvoja in učenja v zgodnjem otroštvu. Kot vsaka igra je tudi gibalna igra dejavnost, ki je notranje motivirana, odprta, prijetna in svobodna. Igra ni le fiziološka potreba, ampak predvsem psihološka, saj psihologi ugotavljajo, da se otrok igra, ker se razvija oziroma, da se razvija zato, ker se igra (Rajtmajer, 1990, str. 27). Razvojna psihologija gibalno igro definira kot aktivnost, s katero otrok na naraven, zanimiv, svoboden, skupen, zabaven in privlačen način zadovoljuje svoje biološke in socialne potrebe po gibanju (prav tam).

Skupinske igre so za otroke zabavnejše, saj spodbujajo sodelovanje in druženje. Otroci tako lahko posnemajo druge, prihajajo do novih spoznanj o sebi in drugih ter si ustvarjajo čustven odnos do skupine. Otroci tako med seboj sodelujejo, razvijajo medsebojno pomoč, solidarnost, spoznavajo in spoštujejo raznolikost (Jurak, 1999).

#### **4 DIDAKTIČNE IGRE**

Didaktična igra je dejavnost, ki omogoči popestritev šolskega učenja. Učenje otroka skozi igro motivira, spodbuja spontanost in čustveno pripravljenost. Igra je na eni strani povezana z otrokovim interesom, na drugi pa tudi z naporom, z lastnim preverjanjem pa tudi z iznajdljivostjo.

Šinigoj (2010) navaja, da so didaktične igre, igre z nalogami, ki so potrebne za dojetje učne snovi, doživljanje in ustvarjanje. Vsebujejo privlačno vsebino in imajo bolj ali manj zahtevna pravila. Didaktično igro lahko poimenujemo tudi celostna metoda učenja, saj omogočajo vzpostavitev učnega okolja, ki spodbuja domišljijo, zabavo, igro, humor, tveganje, komunikacijo in pozitivno dinamiko. Pouk se popestri in omogoča doseganje ciljev na bolj prijeten način.

Pri didaktični igri morajo sodelovati vsi učenci, uporablja se za doseganje učnih ciljev, glavni namen je zabava in zadovoljstvo, potekajo pod nadzorom učitelja in s opredeljenimi pravili. Igra je marsikdaj nepredvidljiva, velikokrat tudi raziskovalna.

Ker gre za skupinsko igro, omogoča izmenjavo izkušenj, usklajevanje mnenj, načrtovanje dela in skupnega reševanja problemov in nalog. Pri učencih se razvija medsebojno poslušanje,

prepričevanje, usklajevanje in podajanje kritike. Učenci se v igri, za katero menijo, da ni učenje, veliko več naučijo, kot pri splošnem procesu učenja. Razvijajo samozavest, pozitivno samopodobo, hkrati pa se veliko bolj zavedajo drug drugega in sebe v skupini.

## **5 AKTIVEN PRAKTIČEN PRIMER DOBRE PRAKSE**

Zavedam se, da živimo v svetu, kjer samo hitimo, smo obdani s stresom in se ne znamo ustaviti in si prisluhniti. Živimo s sodobno tehnologijo, kjer nam le en klik v trenutku priključuje informacije, zabavne vsebine, igre, prijatelje ... Tudi drugače, v šoli, službi, doma in trgovini bi najraje videli, da bi bilo vse narejeno in dostavljeno z enim samim klikom, torej v trenutku. Pozabljamo pa nase, na naše zdravje, možgane in na motoriko, ki jo v življenju nujno potrebujemo.

Zato smo se v šoli dogovorili, da izvedemo dan šole na temo Zdrava šola. Vsak izmed učiteljev je imel nalogo, da pripravi delavnico in vanjo povabi učence. Sama sem se odločila, da učencem ponudim delavnico, v kateri bomo spregovorili o zdravi prehrani, pripravili zdrav napitek in aktivno preživeli dan s pomočjo iger, ki so se jih igrali nekoč oziroma z igrami, ki jih poznajo iz svojega otroštva, vendar se jih več ne igrajo. V skupino se je vključilo 16 učencev 7. razreda.

### **5.1 PRIPRAVA ZDRAVEGA NAPITKA**

Z učenci smo se dogovorili, da v šolo prinesejo ekološko pridelano sadje (jabolka, banane, kivi in pomaranče), mleko, pomarančni sok, med in cimet. Sama se poskrbela za ostale pripomočke (mešalnik, kozarčki, deska, noži, krožniki).

Sledila je priprava napitka. Učenci so sadje oprali, ga olupili in narezali na manjše koščke. Sadje smo dali v mešalnik, prilili mleko ter sok, dodali med in cimet ter zmešali. Tako smo dobili zdrav in hranljiv sadni napitek.

Za 0,5 l napitka potrebujemo:

- 1 ekološko banano,
- 1/2 ekološkega jabolka,
- 1 ekološko pomarančo,
- 1 ekološki kivi,
- 2 dcl ekološkega pomarančnega soka,
- 1 dcl ekološkega mleka,
- 2 žlički ekološkega medu in
- ščepec cimeta.

Pripravili smo 4 l zdravega sadnega napitka.

## 5.2 GIBALNE IGRE

Po zaužitem napitku smo si vzeli nekaj trenutkov premora, sledile pa so gibalne igre. Najprej smo se ogreli, pripravili rekvizite, si prebrali pravila igre in se razdelili v skupine.

### 5.2.1 GUMITVIST

Če se igro igrajo trije igralci, dva gumitvist držita, eden pa skače. Ko igralec, ki skače, uspešno opravi nalogo, se igra oteži. Če mu naloge ne uspe opraviti, naredi napako in je tako »fuč«, ga zamenja eden od igralcev, ki drži gumitvist. Če se otroci gumitvist igrajo v parih, se lahko dogovorijo tudi za popravljanje. Tako tisti od para, ki je nalogo uspešno končal, lahko popravi napako svojega soigralca. Igrali smo igro »Usa, usa, usa sa« (Pipi duga čarapa) v različnih stopnjah zahtevnosti, in sicer glede na višino elastike (gležnji, koleno, pod ritka in pas). Tako smo se izmenjevali in na koncu dobili zmagovalca. To igro so poznala vsa dekleta, medtem ko fantje igre niso poznali, so se je pa z veseljem igrali.

Sledila je igra trikotnik, ki pa je učenci niso poznali. Razložila sem jim pravila in način skakanja in jim vse tudi pokazala. Igra je potekala v zabavnem in prijetnem vzdušju. Pomembno pa je bilo, da so se družili, se zabavali in se gibali.

### 5.2.2 GNILO JAJCE

Igra je primerna za večje število otrok. Vsi čepijo v krogu, tako da gledajo drug drugega, eden pa ima v rokah kos pomečkanega papirja ali robček, nekaj, kar predstavlja gnilo jajce. Medtem ko kroži okoli kroga otrok, si prepeva pesmico: "Kanglica, kanglica, vodo drži, kdor se ozira, po hrbtu dobi." S temi besedami pove ostalim otrokom, da se ne smejo ozirati. V določenem trenutku se sam odloči, da spusti kos papirja (gnilo jajce) za hrbtom enega od soigralcev v krogu. Seveda mora to narediti čim bolj neopazno in hitro. Takoj, ko otrok opazi, da mu je bilo nastavljeno »gnilo jajce«, prime »gnilo jajce« in začne v krogu loviti tistega, ki mu ga je nastavil. Otrok mora drugega otroka, ki mu je podtaknil "gnilo jajce", ujeti preden pride okoli kroga, to pomeni, do svojega mesta, ki ga je imel v krogu, preden mu je bilo »gnilo jajce« podtaknjeno. Če je bežeči otrok (tisti, ki je nastavil jajce) ujet, je on "gnilo jajce"! Za kazen mora čepet na sredo kroga, dokler ga ne zamenja drug igralec. Igro zunaj kroga nadaljuje otrok, kateremu je bilo podtaknjeno "gnilo jajce". Če mu uspe ubežati, nadaljuje igro zunaj kroga sam, drugi otrok pa gre na sredino kroga kot »gnilo jajce«.

Pri tej igri smo se izjemno zabavali, se nasmejali in si ves čas glasno prepevali pesmico. Učenci so igro poznali (razen dveh učencev, ki imata status tujca), vendar se je že dolgo niso igrali.

### 5.2.3 ŠLIK—ŠLAK—ŠLOK

Dva igralca se postavita eden nasproti drugega in držita elastiko z obema rokama. Izgovarjata besede: «Šlik šlak šlok, naj bo pika ali stop!« in istočasno prepletata elastiko. Ko je tretji igralec



pripravljen, reče stop, nasprotna igralca pa roke obrneta v horizontalni položaj in obmirujeta. Igralec mora zlesti skozi elastiko, in sicer tako da se je ne dotakne. Če se jo dotakne, se zamenja z enim izmed igralcev.

Učenci so to igro predlagali sami. Povedali so, da so se jo zelo radi igrali kot majhni otroci. Ob igri so se zelo zabavali, smejali in se prijetno družili.

#### **5.2.4 KRALJA NI DOMA**

Eden izmed igralcev je kralj. Vsi ostali učenci opravljajo navidezno resna opravila (berejo, kuhajo, likajo, se sprehajajo ...). Ko kralj zakliče: »Kralja ni doma!« morajo vsi učenci zamenjati položaj in početi neumnosti, kakršne jim pač padejo na pamet. Ko kralj zakliče: »Kralj je doma!«, morajo vsi podložniki zasesti svoja mesta in spet opravljati resna dela. Kdor je zadnji na svojem mestu, mora najprej opraviti kazen, ki mu jo naloži kralj, v naslednji igri pa opravlja naloge kralja.

Igre učenci niso poznali. Najprej sem jim predstavila pravila in način igre. Učenci so igro hitro osvojili. Pri sami igri so se zabavali. Bilo jih je prijetno opazovati, predvsem v tistem delu, ko so delali neumnosti.

#### **5.2.5 MANEKEN**

V igro so vključeni vsi učenci. Učenec, ki predstavlja manekena, si mora na glavo pravilno postaviti knjigo in z njo prehoditi čim daljšo pot (ki je v naprej določena), vendar mu knjiga ne sme pasti na tla. Hoja manekena mora biti dokaj hitra, elegantna, roke pa mora imeti v višini bokov. Učenci si kot manekeni sledijo eden za drugim. Zmagovalec je tisti, ki mu uspe prehoditi najdaljšo pot, brez da mu pade knjiga na tla.

Učenci so igro poznali, vendar se je že dolgo niso igrali. Ob tem so se zabavali in glasno spodbujali drug drugega. Zmagovalcu so na koncu tudi zaploskali in čestitali.

### **5.3 DIDAKTIČNE IGRE**

Kljub temu da sem imela pripravljenih več didaktičnih iger, smo se igrali le eno, saj nam je čas prehitro minil.

#### **5.3.1 VEŠ, KAJ POVEŠ**

Gre za igro, v kateri lahko sodeluje več učencev, vendar sta aktivna v trenutku le dva učenca. Eden postavlja vprašanja, drugi pa odgovarja, vendar se njegov odgovor ne sme nikoli začeti z »da« ali »ne«, mora pa se začeti s »ker« ali »da bi«. Tu morata biti učenca jezikovno dovolj močna, da prvi zna pravilno zastaviti vprašanje in nasprotnik nanj zna pravilno odgovoriti. Zmaga tisti, ki je jezikovno najbolj spreten.

Te igre učenci niso poznali, so se pa izjemno zabavali. Postavili smo mejo 10 vprašanj in 10 odgovorov. Le redkim je uspelo podati 10 odgovorov.

## 6 SKLEP

Potrebe po zdravi prehrani, gibanju in igri so ene izmed pglavitnih otrokovih potreb. S pravilno in zdravo prehrano otrok zadovolji svoje fiziološke potrebe za pravilen in zdrav razvoj. Hrana poleg zraka in vode predstavlja najtesnejši stik človeka z naravnim okoljem. Pomembno je, da se zavedamo, da ni dobrih in slabih živil, ampak so le dobre in slabe kombinacije živil. Izrednega pomena je prehranska piramida, ki prikazuje uživanje petih pglavitnih skupin živil, ki vsebujejo določene hranilne snovi, ki jih naše telo nujno potrebuje. Za zdravje potrebujemo živila iz vseh petih skupin, saj ena skupina živil ne more nadomestiti živil druge skupine.

Poleg zdrave in uravnotežene prehrane pa je bistveno tudi gibanje in za otroka tudi igra. Gre za način otrokovega razvoja in učenja v zgodnjem otroštvu. Kot vsaka igra je tudi gibalna igra dejavnost, ki je notranje motivirana, odprta, prijetna in svobodna. Igra ni le fiziološka potreba, ampak predvsem psihološka, saj psihologi ugotavljajo, da se otrok igra, ker se razvija oziroma, da se razvija zato, ker se igra.

S pomočjo gibalnih in didaktičnih iger sem odkrila pomoč, ki mi velikokrat pride zelo prav. Učenci se skozi igro učijo, sprejemajo novo znanje, hkrati pa spoznavajo drug drugega. Pozitiven vpliv didaktičnih iger je viden tako pri učencu kot pri samem poteku pouka. Preko gibalnih iger, ki niso navadne družbene igre, vplivamo na razvoj višje ravni psiho-socialne kompetetnosti, razvijajo se socialne spretnosti med udeleženci, samopodoba in samozaupanje. Ob vsem bi rada ponovno poudarila, naj igra učencu omogoča, da se bolje spozna, zna sodelovati z okoljem, občuti prednosti, s katerimi lahko razvija svojo socialno in čustveno raven. Sama menim, da je za pravilen in uravnotežen razvoj pomembno, da pravilno kombiniramo različna živila, da se znamo igrati, da se zabavamo, družimo in poiščemo področja, kjer je vsak posameznik pomemben in dober. Zato zagovarjam svoj naslov, in sicer »Zdrava igra – zdrav in vesel otrok!«.

## 7 LITERATURA IN VIRI

[1] Bricelj, A. (2004). Zdrav dojenček in otrok: veliki vodnik nege in vzgoje od rojstva do 11. leta starosti. Ljubljana: Slovenska knjiga.

[2] Družabne igre. Pridobljeno 3. 11. 2018 s <http://www.os8talcev.splet.arnes.si/druzabne-igre/>

[3] Caroll, S. (1996). Veliki družinski vodnik za zdravo življenje. Ljubljana: DZS.

[4] Gabrijelčič, Blenkuš, M. (2005). Prehrana mladostnika. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja.

[5] Kaloper, U. (2007). Zdravo, sladko. Ljubljana: Tales – Lovšin & ostali.

[6] Lukman, D. (2009). Vpliv prehrane na zdravje šolskih otrok. Diplomsko delo. Fakulteta za zdravstvene vede. Maribor: Univerza v Mariboru.

[7] Pistotnik, B. (2004). Vedno z igro. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

- [8] Pokorn, D. (1998). Prehrana v različnih življenjskih obdobjih: prehranska dopolnila v prehrani. Ljubljana: Marbona.
- [9] Rajtmajer, D. (1990). Metodika telesne vzgoje. Maribor: Pedagoška fakulteta.
- [10] Schmidt, G. (2002). Gibalne in rajalne igre. Radovljica: Ustanova »Poti kulturne dediščine« Slovenija.
- [11] Šinigoj, V. (2010). Didaktične igre v vlogi motivacije pri pouku matematike v prvem razredu osnovne šole. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.

## ŠPORT IN MEDPREDMETNO POVEZOVANJE

### POVZETEK

V strokovnem prispevku predstavljamo potek športnega dneva kot medpredmetno povezovanje med učnimi predmeti – športom, spoznavanjem okolja in slovenščino. Izvedli smo ga kot pohodništvo za učence razredne stopnje. V naravi najdemo veliko možnosti za vadbo, razvedrilo, predvsem pa svobodo. Otroke učimo, da po naravi hodijo z odprtimi očmi, da lahko svobodno tečejo, skačejo in plezajo po drevesih. Pomembno pa je, da naravno okolje ne uničujemo in ga pustimo takšnega, kot smo ga našli. Pri načrtovanju in izvajanju smo se opirali na različne gibalne dejavnosti ter igre, ki omogočajo prepletanje med pohodništvom in drugimi področji dejavnosti. Menimo, da za otroke dolgočasna hoja lahko postane vznemirljivo doživetje, če jih na poti čakajo nepredvidljive naloge, morda tudi kakšno presenečenje.

**KLJUČNE BESEDE:** športni dan, medpredmetno povezovanje, narava

## PHYSICAL EDUCATION (PE) AND CROSS-CURRICULAR CONNECTIONS

### ABSTRACT

In the research article we presented cross-curricular connections between school subjects (PE, Science and Slovenian language) at a sports day. We organized a hiking sports day for the pupils of lower primary school classes, where nature offers many opportunities for exercise, entertainment, and above all freedom. We teach pupils to observe nature with their eyes open and they get much opportunity to run, jump and climb trees freely. It is important, however, that we do not destroy the natural environment and leave it as we found it. In the process of planning and implementing, we organized various physical activities and games that allow intertwining between hiking and other areas of activity. In our opinion, boring walking can easily turn into an exciting experience for the pupils, but there must be some unpredictable tasks waiting for them, and perhaps some surprise too.

**KEY WORDS:** sports day, cross-curricular connections, nature

## **1 UVOD**

Učitelji, ki želimo zagotoviti učencem na razredni stopnji kakovostno in trajno znanje, obvladovanje novih informacij, povezovanje le-teh, razvijanje kompleksnega mišljenja ter uporabnosti znanja, pri svojem delu uporabljamo celostni didaktični pristop in izvajamo medpredmetne povezave. Na ta način, ko povezujemo vsebine in cilje različnih predmetnih področij, med drugim vplivamo na razvoj psihomotoričnega in kognitivnega področja otrokovega razvoja (Kolar, 2011).

Šport močno posega na vsa vzgojno-izobraževalna področja, saj so v sklopu pohodništva zajete vsebine, ki posegajo v vsebine učnih predmetov, kot so spoznavanje okolja, slovenščina, likovna in glasbena umetnost. S prispevkom želimo prikazati, kako na Osnovni šoli Miška Kranjca Velika Polana načrtujemo in izvajamo medpredmetno povezovanje pri športnem dnevu Pohod do Copekovega mlina in kakšen pomen mu pripisujemo. Predstavili smo pomen pohodništva v okviru športnega dneva, cilje, ki jim z izvajanjem takšnega dneva sledimo ter potek samega dneva. Opredelili smo pomen medpredmetnega povezovanja, način načrtovanja in uporabnost medpredmetnih povezav pri športnem dnevu.

## **2 ŠPORT IN MEDPREDMETNO POVEZOVANJE**

Šport je učni predmet, pri katerem je mogoče uresničiti tudi cilje medpredmetnih vsebin, ki nimajo svojega predmeta v obveznem predmetniku, imajo pa pomembno vlogo pri celostnem oblikovanju posameznika (vzgoja za zdravje, okoljska vzgoja, varovanje okolja, prometna vzgoja, kulturna vzgoja, naravovarstveno ozaveščanje, vzgoja za strpnost). Učitelji te vsebine smiselno vključujemo v proces poučevanja, saj vzgoja in izobraževanje za trajnostni razvoj vključuje odnos med človekom in naravo ter odnose med ljudmi.

Poleg učinkovitosti učenja je cilj medpredmetnega povezovanja tudi gospodarnejše ravnanje s časom. Tako pridobljen čas je lahko izkoriščen za obravnavo ali utrjevanje zahtevnejših vsebin tako pri spoznavanju okolja kot pri slovenskem jeziku in matematiki. V okviru medpredmetnih povezav razvijamo kulturno vzgojo, ki je sestavni del vseh predmetov in temelj za posameznikov ustvarjalni pristop do kulturnega, estetskega, etičnega z namenom bogatenja kulturne zavesti in izražanja. Prispeva k celovitemu razvoju osebnosti vsakega posameznika ter sooblikuje človekovo kulturno zavest in izražanje. Posamezniku omogoča spoznavanje kulture lastnega naroda, njeno razumevanje ter zavedanje o pripadnosti tej kulturi. Spodbuja tudi spoštljiv odnos do drugih kultur in medkulturni dialog (Poznanovič Jezeršek ... et al., 2011).

## **3 POMEN POHODNIŠTVA NA RAZREDNI STOPNJI**

Po učnem načrtu moramo na razredni stopnji načrtovati dva pohoda. Na naši šoli oba pohoda izvedemo v jesenskem času. Eden od pohodov je zahtevnejši glede višine vzpetine in dolžine poti. Izvedemo ga v tednu otroka. To je Pohod po Lendavskih goricah. Drugi pohod, ki ga že vrsto let izvajamo in je tradicionalen, je Pohod do Copekovega mlina. Učence že od začetka

šolanja želimo navajati na hojo, ki velja za najbolj zdravo, poceni in dostopno obliko kulturnega in športnega preživljanja prostega časa različnih starostnih skupin. Na pohodu učenci spoznavajo, doživljajo bližnjo in daljno okolico. S spoznavanjem narave si oblikujejo čustven odnos do narave, ki pa je temeljni pogoj za oblikovanje kulturnega odnosa do nje. Ob tem pa razvijajo odgovornost do naravnih danosti, zato tudi, ko odrastejo, jih pot pogosto odpelje med lepote narave. S pravilnim odnosom si učenci tako oblikujejo naravovarstveno in okoljevarstveno ozaveščenost, saj hodijo v skupini, na postojankah v skupini sodelujejo in se na ta način navajajo na zdrave in dobre medvrstniške odnose. Ob tem jih navajamo na skrb za lastno zdravje na pohodih, igrah in drugih telesnih dejavnostih, kot npr. oblačenje oz. slačenje pri različnih telesnih aktivnostih oziroma po njih, pitje tekočine, poškodbe ... Prav tako učitelji spoznavamo učence v neformalnem in sproščenem okolju, kjer je stik med učiteljem in učencem veliko bolj pristen kot v učilnici (Kristan, 1997).

Učence podučimo o osnovnem pohodniškem znanju. Pogovorimo se o ustrezni izletniški opremi. Oblečeni morajo biti v primerna oblačila (dolge hlače, ki bodo zaščitile noge pred praskami, koprivami, mravljami, klopi in podobnim), obuti v »stare«, razhojene copate, imeti morajo ustrezni nahrbtnik, ki ga obvezno nosijo na ramenih. Iz varstvenih razlogov morajo biti roke proste. V nahrbtniku imajo malico – sendvič, plastenko z navadno vodo, sadje, papirnate robčke in vrečko za odpadke. Pohod do Copekovega mlina poteka po ravninskem delu. Izmenjuje se asfaltirana cesta z makadamsko potjo. Del poti poteka po gozdu – po neokrnjeni naravi. Tako poleg pohoda učence tudi naravovarstveno ozaveščamo. Kot organizatorica pohoda poskrbim za torbico prve pomoči. V njej so predvsem sredstva za nego in zaščito ran in žuljev ter razpršilo proti insektom (Kristan, 1997).

#### **4 POTEK ŠPORTNEGA DNEVA**

Športni dnevi so obvezni za vse učence. Trudimo se, da so vsebinsko in doživljajsko bogati, vedri ter smiselno povezani z drugimi predmetnimi področji. Poskušamo doseči, da se ga bodo učenci veselili. Športni dan praviloma traja pet pedagoških ur. Na športnem dnevu je mogoče ponuditi več različnih dejavnosti glede na interese in sposobnosti učencev, možnosti, ki nam jih ponuja okolje in vreme. Pomembno je, da so na športnih dnevih aktivni vsi učenci in da jim športni dan pomeni prijetno doživetje in veliko pričakovanje. To pa zahteva od učiteljev – organizatorjev – premišljeno pripravo in brezhibno izpeljavo. Velikokrat se učitelji najprej sami odpravimo po izbrani poti, da vemo, kaj nas na poti čaka in kateri teren je primeren za izpeljavo posameznih dejavnosti. Za izvedbo našega športnega dneva sem se v zgodnjih jutranjih urah peljala po poti pohoda in »skrila« ter pripravila vsa presenečenja, ki so jih učenci odkrivali med dejavnostmi, ki smo jih kasneje izvedli.

Na dan športnega dneva se z učenci dobimo na dvorišču pred šolo. Kot vodja športnega dneva podam vsem udeležencem osnovna navodila za izpeljavo dejavnosti. Učence seznanim s ciljem in programom športnega dne. Ker se naša pot (dolžina 5 km) odvija po asfalti in makadamski poti, po neokrnjeni naravi, po kolovozu med travniki, ob živih mejah in skozi nje, poudarim pomen varnosti pri hoji. Dogovorimo se, da bomo po pločniku hodili v parih, po makadamskih poteh pa je dovoljena hoja v gručah, po lastni želji. Opozorim jih, da si pravočasno slečejo

odvečno oblačilo, da ne bodo preznojeni. Oblačilo obvezno pospravijo v nahrbtnik. Naš pohod je družabno dejanje, zato se lahko učenci pogovarjajo po mili volji. Opozorim jih le na to, da ne smejo kričati. Poskrbimo za vidljivost, zato imajo učenci prvega in drugega razreda rumene rutice. Zadnji v koloni pa odsevne brezrokavnike. Pri hitrosti hoje se ravnamo po najpočasnejših učencih. Tako na začetku skupine hodijo učenci prvega razreda, saj se jim ostali prilagajamo glede na njihov tempo hoje. Živahne in razposajene otroke imamo učiteljice v neposredni bližini. V začetku hodimo počasi, da se ogrejemo, nato pa korak tudi pospešimo. Ker pa je naš cilj medpredmetno povezovanje in da hoja ne bi bila sama sebi namen, na poti dobro opazujemo okolico. Opazujemo urejena in neurejena dvorišča, živali, vreme, se orientiramo. Na pol poti (2 km) se ustavimo, učenci se lahko okrepcjajo (voda) in opravijo stranišče v naravi. Po petnajstminutnem postanku nadaljujemo pot do Copekovega mlina (Slika 1). Najprej opravimo malico iz nahrbtnika. Poskrbimo, da učenci morebitne odpadke odvržejo v za to namenjen zabojnik. Učence ponovno opozorimo na varovanje čistega okolja. Po malici sledi prva dejavnost v naravi. Postavimo se v krog ter se pogovorimo o igrah babic in dedkov (medpredmetno povezovanje s SPO). Učencem povemo, da se bodo tudi sami preizkusili v eni izmed iger, ki so se jih nekoč igrali otroci (njihove babice in dedki). Vsak razred določi skupino treh učencev, ki jih bodo zastopali na tekmovanju – »zlaganje stüdenca«. Še enkrat poudarimo, da je pomembno sodelovanje v skupini, saj s tem stremimo k razvijanju zdravih medsebojnih odnosov v skupini.



**Slika 1:** Pohod po neokrnjeni naravi do Copekovega mlina.

Skupine učencev začnejo postavljajo »stüdenca« (Slika 2). V pripravljene košari vsako skupino čakajo koruzni storži (koceni). Na znak začnejo člani skupin zlagati storže, prečno enega na drugega, da dobijo čim višji stüdenec, ki se ne sme sesuti. Prvi učenec položi dva storža na tla, in nato vsak naslednji prečno položi naslednja dva storža. Naloga se konča, ko člani skupine porabijo vse storže iz košare ter njihov stüdenec stoji. Učenci ob tem navijajo, se navajajo na spoštljiv odnos do prijateljev, niso žaljivi. Ko vse skupine uspešno ali neuspešno postavijo svoje »stüdenca«, vsi skupaj zapojemo šolsko eko himno »Živi zdravo in z naravo« (medpredmetno povezovanje z GUM). Povemo jim, da naj zapeta pesem v njih odmeva na vsakem koraku njihovega življenja in naj jih pogumno vodi v odkrivanju sveta.



**Slika 2:** Zlaganje stüdenca.

Na naši šoli že vrsto let zelo uspešno delujejo turistični podmladkarji (sem somentorica krožka). Večina naših dejavnosti v turističnih nalogah se dogaja v okolici Copekovega mlina. Mlin je bil nekoč pomembna pridobitev ljudi, ki so živeli v njegovi okolici. Tukaj so lahko mleli koruzo ali žito in si doma pekli kruh. Glede na to, da je obnovljen in ima urejeno okolico, je že po svoji zunanosti atraktiven za pohodnike. Stoji na obrobju Polanskega loga – največjega gozda črne jelše v Evropi. Je vez s civilizacijo, na drugi strani pa nam odpira svet neokrnjene narave.

Gozdiček, ki je v neposredni bližini Copekovega mlina, smo podmladkarji poimenovali Polanski lošček. V tem majhnem gozdičku živi »Palček Polanski«, turistični produkt našega turističnega krožka. V kraju je postal že pravi hit, poznajo ga tudi učenci naše šole, saj jih spremlja pri vseh dejavnostih. Palček Polanski je majhen, navihan, nepredvidljiv palček, ki za velike in majhne otroke pripravlja različna presenečenja. Eno izmed presenečenj je čakalo tudi naše pohodnike. Sledila je druga naloga, in sicer gradnja hišk za palčke. Vsi učenci so se razdelili v skupine po tri in si poiskali svoj prostor v gozdičku.

Za to nalogo smo se odločili zato, ker zdravilna moč narave vpliva na več vidikov dobrega počutja, hkrati na duševno, telesno in čustveno zdravje.

Učence smo opozorili, da hiške (Slika 3) gradijo z uporabo palic, kamnov, vej, listov, storžev, oreškov, lupin, perja in drugih naravnih materialov (medpredmetno povezovanje z likovno umetnostjo). Spoštovali pa smo tudi to, da nismo smeli ogrožati rast živih rastlin. Hiška je lahko zgrajena na posebnem mestu, na primer ob gozdni potki ali ob dnu drevesa. Posebno mesto lahko pripomore k edinstvenemu videzu hiše. Pohodnikom bo v veselje, ko bodo videli razne obiskovalce njihovih hišk, kot so krastače, mravlje in ptice. Narava ima tudi zdravilno moč, saj izboljšuje kognitivni razvoj otrok. Ustvarjalna igra na prostem neguje jezik in sodelovalne in opazovalne spretnosti, zavest ter razmišljanje. Obenem pa telesno zdravje izboljša imunski sistem.



**Slika 3:** Gradnja hišk.



Narava nas lahko, vsaj za trenutek, loči od vsakdanjega življenja, kar pripomore k temu, da pozabimo na stres. Pri gradnji hiške (Slika 4) se tako otroci, kot tudi odrasli, zamotijo ter tako pozabijo na skrbi iz vsakdanjika. Preživljanje časa v naravi nam pusti občutek miru in sreče. Naloga gradnje hiške spodbuja avtonomijo, koncentracijo in samodisciplino. Gradnja hiške z drugimi pripomore k zdravim medosebnim odnosom. Že raziskave so pokazale, da imajo otroci, ki živijo v stiku z naravo, več pozitivnih čustev do drugega. Igranje v naravi lahko celo zmanjša ustrahovanje, kar dokazuje, da je gradnja hišk zdrava dejavnost za otroke in odrasle, saj lahko ustvarjajo sami ali pa sodelujejo z družino ter prijatelji (Podmladkarji, 2015).



**Slika 4:** Gradnja hišk.

Po končani gradnji smo si hiške ogledali, jih fotografirali in shranili za spomin. V naravi pa bodo ostale gozdnim prebivalcem – živalim, vilam, in ne nazadnje tudi palčkom. Kdo ve, kdaj se bodo naselili?

V zahvalo za pomoč pri gradnji hišk je Palček Polanski učencem pripravil presenečenja. Po Polanskem loščeku morajo v popolni tišini to presenečenje tudi poiskati. Učenci hodijo po gozdičku, prepogibajo veje in iščejo presenečenja. Nato najdejo male, lične culice (Slika 5), v katerih se skriva presenečenje.



**Slika 5:** Culice presenečenja.

Po posladkanju z vsebino iz culice (Slika 6) se je potrebno odpraviti na pot. Učenci se ozrejo okoli sebe, saj moramo naravo pustiti takšno, kot smo jo našli. Poberejo in pospravijo morebitne smeti. Učence ponovno opozorimo na varnost pri hoji, saj bomo v nadaljevanju del poti hodili po glavni cesti. Postavimo se v kolono in naš športni dan – pohod – se lahko nadaljuje.



**Slika 6:** Vsebina culice presenečenja.

Nekaj časa hodimo po glavni cesti, kjer smo učitelji še posebej pozorni na varnost učencev v prometu. Nato zavijemo na kolovozno pot, ki nas vodi po gozdu. Ker je eden izmed ciljev našega pohoda dobro opazovanje okolice – narave in živali. Ni lepšega doživetja, ko nam narava sama pripravi presenečenje in prav med našim potepanjem cesto naenkrat prečkajo tri srne. Prizor nas vse pusti brez besed, samo opazujemo ... Kaj lepšega si lahko želimo? Popolno in nepričakovano darilo narave, ki ga težko predvidevamo, ko načrtujemo športni dan kot medpredmetno povezovanje. Nekaj učencev vpraša, če z/za nami hodi Palček Polanski. Kdo ve, morda pa nas zares spremlja? Dogovorimo se, da bomo pot po neokrnjeni naravi nadaljevali v popolni tišini ter uporabljali naša čutila.

Ob ponovnem postanku učenci pripovedujejo o svojih občutkih, opažanjih, razmišljanju – predvsem pa povedo, kaj so slišali. Namerno smo se ustavili na kolovozni poti, ob kateri je manjša gozdna jasa. Učenka Lana se sprehodi do stare vrbe, ki ima prav posebno krošnjo. O tej vrbi je Lana napisala pravljico. Učenci stojijo in z zanimanjem poslušajo vsebino pravljice (Slika 7). Ob poslušanju sledimo učnim ciljem slovenščine (medpredmetno povezovanje s SLJ). Vsak razred določi predstavnika, ki se sprehodi do vrbe in jo razišče, saj se je morda Palček potepal tudi tu. In res, v na pol razpadajočem deblu se skrivajo culice. Ko jih učenci odvežejo, najdejo v njih »ftijčke«.



**Slika 7:** Poslušanje pravljice.

Po posladkanju se odpravimo naprej po kolovozni poti do šole. Naš pohod zaključimo na šolskem dvorišču. Učenci se utrujeni posedejo po tleh. Opozorimo jih, da se ogrnejo ali oblečejo, čeprav je ozračje toplo. Ne dovolimo pretiranega pitja različnih pijač. Kadar učenci sedijo na tleh, poskrbimo za to, da si podložijo del oblačila. Z učenci na kratko obnovimo dejavnosti športnega dneva. Zahvalimo se jim, da so dosledno upoštevali vsa navodila, o

katerih smo se dogovorili pred pričetkom pohoda (Kristan, 1997). Naš cilj je bil, da otroke popeljemo v neokrnjeno naravo in jim pokažemo lepoto narave, ki nas obdaja. Hkrati pa smo hodili po pokrajini, ki jo opisuje Miško Kranjec v svojih delih – travniški svet redkih rastlin in bele štorke. Ob tem nas je spremljala misel, da narava ne sme biti ob naši prisotnosti kakorkoli oškodovana ali uničena.

## **5 SKLEP**

Na izvedenem športnem dnevu smo se odločili, da bomo učence popeljali v neokrnjeno naravo in jim pokazali lepoto narave, ki nas obdaja. Pri izpeljavi smo povezovali dejavnosti športnega dne skozi medpredmetno povezovanje s posameznimi učnimi predmeti. Ob dobri organizaciji in pripravi dejavnosti v naravi smo dosegli, da so učenci za delo bolj motivirani, ustvarjalni in aktivni. Velik poudarek smo namenili izkušenskemu učenju. To nam bo vodilo tudi v prihodnje, da uvajamo medpredmetne povezave pri pouku še naprej. Kot učenci osnovne šole, ki se imenuje po pisatelju Mišku Kranjcu, smo hodili po neokrnjeni naravi, ki jo Kranjec opisuje v svojih delih. Ob tem smo se zavedali, da narava ne sme biti ob naši prisotnosti kakorkoli oškodovana.

## **6 LITERATURA IN VIRI**

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

[2] Kovač, M. ... et al. (2011). Učni načrt. Program osnovna šola. Športna vzgoja. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo.

[3] Kristan, S. (1997). Športni program Zlati sonček. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod za šport Slovenije.

[4] Podmladkarji. (oktober 2015). Turistična naloga. "Klačimo s Pückami". Velika Polana.

[5] Poznanovič Jezeršek, M. ... et al. (2011). Učni načrt. Program osnovna šola. Slovenščina. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo.

## VARNO IN PREUDARNO V GORE IN ŠE KAM

### POVZETEK

Gore so izjemen naraven ekosistem, gospodarski vir in življenjski prostor rastlin, živali in ljudi. So odprt prostor ne glede na socialne, narodnostne, rasne, spolne ali katerekoli razlike med obiskovalci. Razlike se premagujejo s solidarnostjo, tovarištvom, z medsebojnim razumevanjem in s sodelovanjem. Gibanje v gorah je telesna aktivnost, je vir etičnih, estetskih, poučnih, raziskovalnih, kulturnih in duhovnih vrednot. Vsak obisk gora je zato nenadomestljiv prispevek k naši razgledanosti in osebni rasti. Poslanstvo planinstva in celotne planinske organizacije je: Planinstvo kot način življenja. Načela delovanja planinske organizacije so: celovito planinstvo in njegova promocija, usmerjenost k društvom, usposabljanje obiskovalcev gora za varnejše gibanje v gorah, varovanje gorske narave, strokovnost in sodelovanje, preglednost delovanja in vključevanje javnosti v sprejemanje odločitev. Usposabljanje in vzgoja mladih za ohranjanje narave, gora in okolja, v katerem živimo, je bila in ostaja ena izmed prvenstvenih nalog na šolah in v planinskih organizacijah. Osnovno vodilo šolam je, da skozi razne programe usposabljanja mlade izobrazimo na strokovnem področju, pa tudi na področju osebnostnega razvoja. Pomagamo jim pri oblikovanju tovariškega in strpnega odnosa do drugih obiskovalcev gora, pri pozitivnem odnosu do varovanja narave in trajnostnega razvoja, učenju delovanja v družbenih skupinah in oblikovanju odgovornega odnosa do delovanja v planinskih krožkih in društvih, v katere se vključujejo. Pri tem je velikega pomena osebni zgled starejših članov, strokovnega kadra, učiteljev in staršev. V ta namen na šoli izvajamo in razvijamo razne programe usposabljanja, s posebno pozornostjo spremljamo in sodelujemo s planinskim društvom ter z njimi razvijamo delovanje planinskih šol in krožkov v osnovni šoli kot primarnem mestu, kjer mladi dobijo osnovna znanja o planinskih in gorniških veščinah.

**KLJUČNE BESEDE:** gorništvo, planinstvo, planinski krožki, planinske šole, planinsko društvo

## SAFE AND THOUGHTFULLY IN THE MOUNTAINS AND YET WHERE

### ABSTRACT

Mountains are an outstanding natural ecosystem the economic resource and a place to live for a lot of plants, animals and people. They are an open space regardless of the social, ethnical, racial, sexual or any differences between the visitors. The differences can overcome with solidarity friendship with mutual understanding and cooperation. Movement in the mountains is a physical activity and it is a source of ethical, aesthetic, educational, cultural and spiritual values. Every visit to the mountains is therefore an irreplaceable contribution to our knowledge and personal growth. The mission of mountaineering and other alpine organisations is: Mountaineering as a way of life. The principles of alpine organisations are: comprehensive mountaineering and its promotion, orientation to the associations, training the visitors for their safer movement in the mountains, protecting the mountain nature, professionalism and cooperation, the transparency of the operation and engaging the public in decision-making. Training and education of young people to remain the nature, the mountains and the environment in which we live as it is was and remains one of the main concern in schools and in alpine organisations. The main goal of schools through the various training programmes is to educate the young people in professional way and also to give them something for their personal development. We help them in designing friendship and tolerant attitude to other visitors in the mountains to protect the nature, we teach them how to work in social groups and

how to create a responsible attitude to alpine classes and operations in which they are included. It is important to be inspired by the older members, by the professional staff, teachers and parents. Because of this the school implement and develop various training programmes, with special attention to monitor and work with the alpine association and with them we develop the operation of the mountain schools and extracurricular activities in primary school as a primary site where young people receive basic knowledge about the mountain and alpine skills.

**KEY WORDS: mountaineering, alpine classes, mountain school mountaineering society**

## **1 UVOD**

Človek kot bitje narave živi v spremenjenem delu narave, človekovem okolju ali kulturni krajini, ki si jo bolj ali manj uspešno ureja po svojih željah, interesih in jo s tem tudi spreminja ter si jo podreja. Kljub vsem svojim posebnim lastnostim in sposobnostim pa je bil in je vedno bolj odvisen od narave ter od vseh zakonitosti razvoja, naravnih in družbenih. Naravne zakonitosti nam vedno bolj določajo osnovne načine življenja: odvisni smo od vode, zraka, podnebja, hrane, dejavnosti in gibanja v našem bivalnem prostoru. Ljudje vedno bolj skrbimo za svoje okolje in vire življenja z namenom, da si ustvarimo določeno blaginjo in udobnost življenja. Bistveni del življenja je zdravo življenje in zdravo okolje (Barle idr., 2003).

Na šoli, kjer poučujem, že vrsto let skupaj s planinskim društvom organiziramo enkrat mesečno planinske pohode, kjer poskušamo otrokom in staršem približati naravo in življenje v njej, da bi spoštovali ekosisteme gorskega sveta in jih razumeli kot bivališča redkih živalskih vrst in spoštovali njihovo krhko naravno ravnovesje (Glavnik idr., 2005). Ob vseh pohodih v naravo želimo otrokom in staršem približati pomembnost medsebojnega razumevanja, aktivnega sodelovanja in razvijanje pristnih medčloveških odnosov.

## **2 ZDRAVO OKOLJE**

Skrb za zdravo življenje in okolje se prične že zelo zgodaj v življenju vsakega otroka. Najmlajšim približajmo naravo kot posebno vrednoto in jih učimo živeti v njej in z njo. Cilji okoljske vzgoje terjajo aktivne, v učenca usmerjene metode in sodobnejša pojmovanja pouka. Nekateri vidijo v vzgoji za okolje predvsem vzgojo za varovanje in ohranjanje naravnega okolja, kar je sicer zelo pomembno, a ni dovolj. Drugi poudarjajo navajanje učencev na skrb za čisto okolje, poudarjajo čistilne akcije, spet tretji menijo, da je treba učencem dati čim več znanja in podatkov o vse bolj zaskrbljujočem stanju okolja in narave okrog nas. Okoljska vzgoja pa je večplastna, saj se v njej povezujejo cilji s spoznavnega, čustveno-motivacijskega, vrednostnega in akcijsko-spretnostnega področja.

V predšolskem in osnovnošolskem obdobju je v ospredju spodbujanje pozitivnega čustvenega odnosa do narave. Otrokom je treba v čim večji meri vzpodbuditi pozitivno občudovanje narave, spoštovanje, čudenje nad življenjem, nad pojavnimi oblikami naravnega in grajenega okolja. Pomembno je, da ob spoznavanju naravnih zakonitosti tudi razvijajo globlje povezave raznih oblik ekosistemskega mišljenja ter jih uporabljajo pri ustvarjalnem in kritičnem razmišljanju v procesu učenja in življenja. Nenadomestljivo doživljajsko vrednost za učence pa imajo najbolj neposredne izkušnje v naravi, ki nastajajo na izletih, pohodih, planinskih šolah, poučnih ekskurzijah, v centrih šolskih in občolskih dejavnosti in še kje (Barle idr., 2003).

## **3 GORSKO OKOLJE**

Gore so izjemen naraven ekosistem, gospodarski vir in življenjski prostor rastlin, živali in ljudi. Obiskovalci gora se za stik z gorami odločijo zaradi najrazličnejših motivov. Na naših pohodih srečujemo različne rastlinske in živalske vrste, ki jih poskušamo predstaviti in približati našim

mladim planincem. Naši pohodi potekajo v Sloveniji, večinoma v severnem delu države. Naša država je izredno bogata z vidika flore, saj se pri nas mešajo štiri flore: ilirsko-dinarska, srednjeevropsko-alpska, mediteranska in panonska. Z besedo flora opisujemo vse vrste, ki se pojavljajo na nekem območju. Beseda vegetacija pa opisuje rastlinske združbe, ki so izkupiček dolgotrajnih prilagoditev na živo in neživo okolje. Naj omenimo, da nam je zelo pomembno, da naši planinci spoznavajo rastline tam, kjer rastejo, poudarjamo dejstvo, da so tam najlepše. Prizadevamo si, da spoznamo čim več rastlinskih vrst, ki so značilna le za določena območja-endemiti. Ko se vzpenjamo na določeno goro, večina naših planincev opazi, da se z višino spreminja tudi okolje. Velikokrat pojasnimo, da se z višino spreminjajo ekološki dejavniki. Prav tako opazijo, da se spreminja temperatura. Omenimo višinske pasove, v katerih je veliko rastlinskih vrst, tudi vrste, ki so značilne za določen pas. V nižinskem in gričevnatem pasu, kjer po navadi pričnemo naše pohode, prevladujejo nižinski listnati gozdovi in gričevje. V spodnje gorskem pasu prevladujejo bukovi gozdovi. V zgornje gorskem pasu se bukovim gozdovom v večji meri pridruži smreka, v višjih legah pa tudi macesen. V visokogorski višinski pas redko zaidemo, saj je nekoliko previsok za mlade nadobudneže. Sicer se visokogorski višinski pas konča z gozdno mejo. To je ločnica, na kateri se končuje gozd kot strnjen sestoj. Nad gozdno mejo prevladuje pas ruševja in kakšen pritlikavi bor, ki se nahaja v subalpskem pasu. Nad pasom ruševja se razprostira alpski pas. Rastlinje v tem pasu je na različne načine prilagojeno neugodnim podnebnim razmeram. O pravem subnivalnem pasu (pas pod mejo večnega snega) pri nas težko govorimo, saj je sorazmerno redek in težko dostopen. Nivalnega pasu (pasu večnega snega in ledenikov) pri nas ni. Začel naj bi se pri 2800 m (Glavnik idr., 2005).

Naši planinci se zanimajo za rastlinstvo, a še zmeraj jim je bolj zanimiv živalski svet. Pravo doživetje je, če na naših pohodih mimo priskaklja zajec ali pa srna, ki išče hrano. Višje kot gremo o višinskih pasovih, drugačne živali, kot smo jih vajeni v dolini, videvamo. Te živali so dobro prilagojene na mrzlo gorsko podnebje, živijo nad gozdno mejo. A ker so naši pohodi na gore takšne višine redki, se srečujemo bolj z živalmi, ki so značilne za nižje višinske pasove (lisica, zajec, srnjad, ptice, žuželke). Velikokrat se ustavimo na travnikih, kjer lahko občudujemo pisane metulje, ki obletavajo cvetove. Otroke vzgajamo v spoštovanje tišine v gozdovih. Vznemirjenje živali je znamenje, da smo jim preblizu in da smo se dolžni umakniti. Prestrašenost rastja seveda ne moremo opaziti, kljub temu pa usmerjamo korake na uhojene poti.

#### **4 VARSTVO GORSKE NARAVE**

Pod varstvo okolja uvrščamo vse oblike prizadevanja za ohranitev in vnovično vzpostavitev porušenega naravnega ravnovesja. Načelo trajnosti pomeni vzpostavitev ravnovesja med varstvom okolja, gospodarskim napredkom in socialnim razvojem. Pri tem ni pomembna le trajnost materialnih koristi, ampak tudi trajnost narave same, torej naravnih elementov, ki človeku ne prinašajo neposrednih koristi (Glavnik idr., 2005).

Planinstvo je dejavnost, ki poteka v naravi, to pa pomeni tudi motnjo ustaljenih naravnih procesov. Zato je pomembno, da morajo naše aktivnosti upoštevati in spoštovati naravne zakonitosti ekosistemov. Ob naših pohodih se zavedamo dejstva, da so mnoge gorske ceste,

smučišča, žičnice, gorsko kolesarstvo zunaj cest, vožnja z motornimi sanmi, motornimi kolesi po planinskih poteh dodatni negativni vpliv za gorski svet. Ob tem dejstvu se na pohode poskusimo odpraviti peš iz doline ali pa se do vznožja gore pripeljemo z javnim prevozom. Otroke opozarjamo na škodljivost uporabe mobilnih telefonov, neprimernost uporabe avdio in video naprav v naravi. Prav tako v planinskih postojankah ne puščamo smeti, temveč jih odnesemo s seboj v dolino. Prav tako na postojankah poskušamo varčevati z energijo in vodo. Varstvo narave je eden temeljev, na katerih gradimo, zato so načela varstva narave zapisana tudi v Častnem kodeksu slovenskih planincev. Planinci smo naravovarstveniki, a bodimo to tudi doma, v šoli, v službi, naj bo skrb za naravo naš način življenja.

## **5 VARNO V GORE**

Na vsak pohod z mladimi planinci se moramo dobro pripraviti. Dobra priprava in načrtovanje je že polovica izleta. Pohod nas mora primerno razgibati, na njem se moramo kaj novega naučiti, predvsem se moramo dobro počutiti, se po možnosti veliko smejati in vzbuditi notranjo radost. Načrtujemo navadno tako, da nas pot vodi mimo raznih naravnih, kulturnih in zgodovinskih zanimivosti. Pomembno je, da se otroci pohodov veselijo in na njih uživajo. Dobro je, da so telesno pripravljene in da zlahka zdržijo nekaj ur hoje s krajšimi postanki. Posebno pozornost namenimo tudi primerni opremljenosti. Oprema vsakega pohodnika naj bi bila osebna, tehnična in druga oprema. Premislimo, kam in za koliko časa se odpravljamo ter se temu primerno oblečemo in obujemo. Oblečemo se večplastno. Najprej damo nase osnovno spodnjo plast - spodnje majice in spodnje perilo. Nanjo oblečemo srednjo plast, ki sestoji iz jop, puloverjev in hlač ter nazadnje povrh oblečemo zunanjo plast, ki jo po potrebi lahko postopno odstranjujemo. Osnovni materiali so sedaj že povsod dobro obdelana sintetična vlakna, ki dobro odvajajo znoj in ohranjajo oblačila skoraj vedno suha. Na osnovnošolskih pohodih kot del tehnične opreme zadostuje primeren nahrbtnik z nekaj hrane in pijače, prva pomoč, čelna svetilka ter nekaj toplih oblačil. Ne smemo pozabiti na planinsko izkaznico, osebno izkaznico in še kakšne druge dokumente. Najbolj pomembna je izbira čevljev, katerih osnovna naloga je zavarovati stopala pred vlago, ostrimi delci ter poškodbami. Čevlji se mora nogi dobro prilagajati in ji dati dober oprijem in oporo. Posebno skrbno spremljamo in poslušamo vremensko napoved. Pri vseh gorskih napovedih se moramo zavedati, da napovedi niso pisane za vsako goro posebej, ampak veljajo za cele gorske skupine. Upoštevati je treba tudi vpliv slučajnosti in velikih presenečenj glede vremenskih sprememb in pojavov. Da bi v gorah lahko uživali, se moramo zavedati tudi nevarnosti, ki so s tem povezane in prežijo na nas. Poznavanje in razumevanje nevarnosti nas vodi k seznanjanju z nevarnimi okoliščinami, nevarnimi dejanji in psihofizičnimi stanji, ki so v gorah lahko nevarna, ter izogibanju in zmanjševanju njihovega vpliva. Sami lahko največ naredimo za varno hojo v gore. Sama nevarnost še ne pomeni nesreče, neupoštevanje nevarnosti pa jo lahko povzroči. Nevarnosti torej izvirajo bolj iz nas samih kot zunaj nas. Najpogosteje se nam na pohodih zgodi kakšen padec ali zdrs, ki je posledica klepetanja in trenutne nepazljivosti, nima pa hujših posledic (Glavnik idr., 2005).



## 6 PREHRANA V GORAH

Človeško telo potrebuje za delovanje organizma energijo, za izrabo hrane in rast celic, hranila ali živila. Hranila praviloma uživamo na začetku ture, med njo in takoj po njej. Upoštevamo spoznanja o uravnoteženi prehrani, ki določa energijske in hranilne vrednosti. Hranila naj bi bila zdrava, raznovrstna, uravnotežena, nasitljiva in lahko prebavljiva.

Osnovno gorivo so ogljikovi hidrati, ki jih delimo na enostavne in sestavljene. Najbolj znana enostavna sladkorja sta glukoza in fruktoza. Glukoza je rezultat predelave ogljikovih hidratov v telesu in pomemben vir energije. Fruktoza je naravni sladkor, ki ga najdemo na primer v medu in sadju. Sestavljeni ogljikovi hidrati so najrazličnejše oblike škrobov, polisaharidi, ki jih največ najdemo v žitih, stročnicah in krompirju. Za planinca je dovolj, če vnos ogljikovih hidratov v skupni energijski porabi zaokrožimo na 60 %. Pri tem naj imajo 40 % delež polnozrnata žita, rjavi in beli fižol, zelena, rumena in rdeča leča ter kruhi iz pšeničnih kalčkov, otrobov in več žit. Preostalih 20 % naj bo suhega sadja, suhih rozin, čokolade in sladic. Tako dobre kot slabe oskrbnice moči so maščobe ali maščobne kisline. Ločimo med dobrimi, nenasičenimi, maščobami, ki so zdrave in je zaželeno, da so navzoče v naši prehrani, ter slabimi, nasičenimi maščobami, ki so našemu zdravju škodljive in naj bi jih zaužili čim manj. Dobre maščobe najdemo največ v ribah, oreščkih, v hladno stiskanih oljih, kot sta oljčno in repično olje, slabe maščobe v slanini, klobasah, svinjskemu mesu, margarinah ter mastnih sirihi. Vsestranski zidaki človeškega telesa so aminokisline, ki sestavljajo beljakovine. Govorimo lahko o popolnih ali polnovrednih beljakovinah. Beljakovine so lahko živalskega ali rastlinskega izvora. Beljakovine iz mesa imajo za 50 % višjo biološko vrednost od rastlinskih. Če uživamo živalske beljakovine, naj bo na prvem mestu ribje meso, sledijo naj kunčje, puranje in drugo pusto meso. Kdor se usmeri na beljakovine rastlinskega izvora, naj uživa predvsem namaze iz soje, sončničnih semen ali drugih rastlinskih pripravkov. Pri zdravi prehrani ne smemo pozabiti na ustrezno uživanje vlaknin, mineralov in vitaminov. Ne pozabimo tudi na vodo. Vodo potrebujejo celice, pljuča za dihanje, krvni obtok in izločila. Izgubljeno vodo moramo nenehno nadomeščati, zlasti v gorah, saj jo prav na pohodih še najhitreje izgubljam. Prav posebno in zelo pomembno področje v prehrani planincev je uživanje še drugih napitkov in zdravih pijač. Mednje spadajo mineralne vode, sadni ali zeliščni čaji, sadni in zelenjavni sokovi, vitaminski napitki, energijski napitki in naravni napitki z beljakovinami oziroma aminokisljinami (Glavnik idr., 2005).

## 7 DRUŽENJE IN DRUŽABNOST

Druženja brez igranja si skoraj ne moremo zamisliti. Igra pomeni sprostitev, druženje, učinkovito učenje, sredstvo animacije in simulacije za življenje. Med druženjem se razbremenimo obveznosti in pozabimo na težave vsakdanjika. Preživljanje skupnih trenutkov na pohodnih poteh ima za vsakega planinca še poseben čar in moč. Ne bomo se samo razvedrili, kratkočasili in nasmejali, temveč bomo našli še priložnost za učenje, za doživljanje drug drugega in za razvijanje pristinih medčloveških odnosov. Druženje je tudi dobro vzgojno sredstvo, ki močno vpliva na oblikovanje človeških odnosov. Čari igre so nepredvidljivost, negotovost, nepričakovani preobrati in nove izkušnje. Igra postane zagotovilo za dobro počutje in zadovoljstvo, kar je nujen pogoj za razumevanje in dobre medsebojne odnose v skupini ali

neki skupnosti. Spoštujemo pomembnost razvedrila, saj si veliko znanja lahko pridobimo prav v trenutku sprostitve. Šolski sistem otroke prepogosto posiljuje z informacijami in jih sili odgovarjati na vprašanja, na katera ne želijo odgovarjati niti se ne želijo z njimi ukvarjati. Postajajo apatični in postaja jim dolgčas. Pot na goro ali na planino in z nje pa odpira in razvija naravno radovednost in zagotavlja potrebo po gibanju, sprostitvi, smehu, klepetu in učenju. Izbiri iger je potrebno posvetiti posebno pozornost. Vsaka igra ne bo ustrezala vsaki skupini, prostoru ali trenutnim razmeram. Igra je dobra, ko zadovolji pedagoško pričakovanje, ko ustreza trenutni potrebi skupine in ko skupini ugaja (Glavnik idr., 2005).

Gore so nekoč ljudem predstavljale vzvišeno in nedostopno bivališče bogov. Bile so neznan in skrivnosten svet, v katerem so vladale nadnaravne in neobvladljive sile. Gorski svet je domačinom zbujal predvsem občutke strahu in nelagodja. Danes se zdi otrokom in drugim občudovalcev gora nerazumljivo, da so se ljudem gore v večini zdele grde. V neposredni stik z visokimi gorami je prihajalo le majhno število ljudi: divji lovci, pastirji, drvarji, oglarji, iskalci rude, zeliščarji, pozneje tudi vojaški begunci in rokovnjači. Zato je pripovedovanje pravljic in pripovedk pogosto, če že ne praviloma, povezano z njihovimi življenji. Pripovedke in pravljice o gorah in bajeslovnih bitjih, ki so nekoč domovala tam, so najlepši del družabnosti na planinskih kočah ali v planinskih šolah (Cerar, 2013).

Nekaj primernih iger za izpeljavo v naravi, na pohodih ali v planinskih kočah:

- pripovedovanje zgodb in pravljic
- rime, uganke, šale
- igre v krogu
- skrivalnice in slepe miši
- meditacije v naravi
- pastirske igre
- doživljanje narave: prisluhnimo naravi, prisluhnimo tišini
- nočni pohodi z lučkami ali baklami
- skriti prijatelj
- igre z žogo in baloni
- kvizi
- namizne igre s kartami, kockami
- planinski kvizi
- planinski krst
- pantomima idr.

## **8 SKLEP**

Dejavnosti planinstva na šoli izvajamo vrsto let. Z leti se izpopolnjujemo, izgrajujemo ter postajamo planinski vzgojitelji v sodelovanju s planinskim društvom. Prizadevamo si prikazati, uporabljati in izvajati posamezne elemente programa planinskih šol za popolno vzgojo in izobrazbo mladih v razvoju odraščanja in dozorevanja v naravnem okolju. Naša naloga pa postaja vedno kompleksnejša, saj posredovati mladim znanje in veščine ni več dovolj. Potrebno

jih je vzgajati v pozitivnih medsebojnih odnosih, razvijati pozitiven odnos do dela, življenja, jih vzgajati v odgovorne, kritično razmišljujoče državljane današnjega časa. Mladi ne smejo biti samo predmet za oblikovanje, temveč morajo biti aktivni udeleženci in sooblikovalci našega skupnega, načrtanega dela do cilja. Znanje, ki jim ga prenašamo, ni samo neka vsebina, ki jo morajo poznati, poleg vsega morajo sami misliti, raziskovati, naučiti jih moramo znanje uporabljati in kritično presoјati. Od nas samih in našega znanja je odvisno, kako bodo razvijali svoje miselne, telesne, moralne, etične in kulturne vrednote. Popolnoma se zavedamo, da mladi morajo nekaj početi, da morajo biti živahni, uporniški, uspešni, želijo se uveljavljati, želijo biti vidni. Mladi potrebujejo aktivnosti, dolžnosti in odgovornosti, sposobnosti imajo dovolj, le prav jih je potrebno usmeriti. Zato ostaja naša želja, da povedemo v gore čim več mladih, ki se bodo vračali v dolino srečni, polni telesnih in duševnih pobud, notranjega zadovoljstva in športnih užitkov ter bodo lahko dali planinski vzgoji in življenju velik pomen.

## 9 LITERATURA IN VIRI

- [1] Barle, A., Brilly, M., Mikoš, M., Capuder Mermal, R., Černe, B., Franko, M., ... Vrtačnik, M.(2003). *Izobraževanje o okolju za okolje prihodnosti*. V A. Lah (ur.), Zbirka Usklajeno in sonaravno št. 9. Ljubljana: Svet za varstvo okolja Republike Slovenije.
- [2] Cerar, I. (2013). Gorsko pravljicarstvo. *Gremo pod objem gora, št. 6*, str. 2-4. Pridobljeno s <http://mk.pzs.si/revija/wp-content/uploads/2013/05/MK-revija6.pdf#page=19> (15.11.2018).
- [3] Častni kodeks slovenskih planincev (2015). Pridobljeno s [https://www.pzs.si/javno/dokumenti\\_pzs/pzs-castni\\_kodeks\\_slovenskih\\_planincev-cistopis\\_2015\\_2.pdf](https://www.pzs.si/javno/dokumenti_pzs/pzs-castni_kodeks_slovenskih_planincev-cistopis_2015_2.pdf) (15.11.2018).
- [4] Glavnik, A., Jazbec, L., Jordan, B., Kadiš, F., Kastelec, D., Koželj Stepic, M., ... Zorn, M. (2005). *Planinska šola*. V B. Rotovnik, S. Burnik, T. Golnar, F. Kadiš, F. Krpač, P. Pehani in B. Peršolja (ur.). Ljubljana: Planinska zveza Slovenije.

## Z GIBANJEM LAŽJE V GLAVO GRE

### POVZETEK

V predloženem strokovnem prispevku se bom dotaknila področja *pomena gibanja v šoli, predvsem kratkotrajnega – a rednega »razgibanja«* otrok med poukom. Sama imam več kot 20 let izkušenj z delom v razredih prvega triletja osnovne šole, poleg tega sem bila večkrat vključena tudi kot spremljevalka otrok na raznih športnih dnevih, tekmovanjih, poletnih šolah v naravi itd. Zato sem se odločila, da posebno pozornost v prispevku posvetim hipotezi "kaj in koliko gibanja" med samim aktivnim poukom, da bo delo otrok učinkovitejše, bolj sproščeno in nenazadnje, da bodo pri delu (učenju) uživali. V ta namen sem podrobneje proučila teorijo, ki govori o učinku gibanja na umske sposobnosti, podala nekaj izsledkov ugotovitev učencev naše šole, ki so naredili razisovalno nalogo na to temo in analizirala svoje ugotovitve, kar bom tudi predstavila kot praktični primer prispevka. Uporabila sem predvsem metodi »brain gym« in program »FIT Slovenija«. Rezultati kažejo na to, da je zelo smiselno med posamezne ure dneva/pouka dodajati ustrezno količino gibalnih vaj, pri čemer je potrebno biti pozoren na usklajenost porazdelitve obremenitev in koncentracijo otrok, da še vedno delujejo kot razred, in da jih »trenutki razgibanja« ne oddaljijo preveč od dela. Čeprav so bili prvi pristopi nekoliko težavnejši, so se rezultati kasneje pokazali v bistveno večji sproščenosti in zagnanosti za delo.

**KLJUČNE BESEDE:** prvo triletnje OŠ, razgibanje, telovadba možganov, »FIT Slovenija«

## USING GYM - MORE CLEAR MINDS

### ABSTRACT

In the following expert contribution, I will discuss *on the importance of the gym practice in the school, especially the short-term - the regular "stirring up" of children during classes.* I have more than 20 years of experience teaching in the classes of the first three years of elementary school, and I have also been included several times as an attendant of children at various sports days, competitions, summer camps, etc. Therefore, I decided to dedicate special attention to the hypothesis of "what and how much gym" during the active teaching that the work of children will be more effective, more relaxed and, last but not least, that children enjoyed in the work (learning). For this purpose, I studied in detail the theory about the effect of the gym on the mental abilities of children, furthermore, I discussed some results of the findings in the assignment research project done by our student and analyzed their findings, which will be presented as a practical example in the paper. I used the method "brain gym" and "FIT Slovenia" program. The results show that it is very useful to add an appropriate amount of exercises between the individual hours of the day / lesson, paying attention to the compatibility of the load distribution and the concentration of children, that they still function as a class, and that the "moments for gym" do not affect the ordinary work of children. Although the first approaches were slightly difficult, the results later on showed a much greater relaxation and motivation for work.

**KEY WORDS:** firsts three years of elementary school, gym, »brain-gym, »FIT Slovenija«

## 1 UVOD

Verjetno ne bom zapisala nič novega, če opozorim na dejstvo, da smo ljudje živa bitja, ki smo v svoji osnovi nagnjena h gibanju. O tem smo podučeni in na nek način usmerjeni že od samega rojstva. Tudi dejstvo, da vsaka faza življenja potrebuje svoje načine in motive, kdaj in koliko se gibati, ni novo. O vsem tem lahko veliko koristnega preberemo v znanstveni in strokovni literaturi, ki se to zadevno navezuje na tematiko potrebe po gibanju in njene koristi za učence v vseh fazah procesa učenja in odraščanja.

Iz teorije soodvisnosti dobre telesne pripravljenosti (kondicije) in dela možganov (razmišljanja) je poznano, da sta obe funkciji med seboj močno povezani [1]. Gibanje povzroči hitrejši pretok kisika in glukoze do možganov. Z gibi, ki služijo kot osnova za nizanje misli v zaporedje in zaznavanje vzorce, se možgani pripravijo na učenje.

Avtor J.B. Nielsen [2] v prispevku razvije zelo zanimivo hipotezo o tem, "ali so možgani mišica, ki dela", pri čemer izhaja iz osnovne predpostavke, da so naše duševne sposobnosti (tj. delovanje možganov), vključno z duševnim usposabljanjem, nekako ločeni od resničnega fizičnega sveta (kjer vladajo mišice). V povezavi s tem sta avtorja C.J. Olson in L. Nyberg [3] v prispevku ugotavljala, da ni jasne ločnice med tem, kaj možgani počnejo, ko izvajamo dejansko fizično usposabljanje, v primerjavi s tem, kdaj razmišljamo o tem (t.j. početje mentalne vaje).

Številne šolske prakse danes (žal še) niso v skladu z dognanji nevroznanstvenikov, da so možgani zaradi gibanja precej bolj učinkoviti, kot med mirnim sedenjem. Zaradi koordinacije in ravnotežja, ki ga zahteva gibanje, namreč usklajeno delujeta tudi obe možganski polovici, izkoristek je večji, zaradi povečanega dotoka krvi se aktivira večja kapaciteta možganov, tako sprednji kot zadnji del, kar ugodno vpliva na sposobnost pomnjenja in koncentracije [1]. Nevroznanost s svojimi raziskavami neumorno dokazuje, da gibanje zelo pozitivno vpliva na delovanje možganov, še zlasti otroških: bolj so organizirani, učljivi, dlje so lahko zbrani, kar je spodbudna novica tudi za učitelje. A pri nas se zaradi več in bolj kakovostno izvajane športne vzgoje veselimo predvsem njenega ugodnega vpliva na gibalno sposobnost in telesno težo otrok, malo pa vemo o tem, ali so bile kakšne spremembe tudi pri akademski uspešnosti otrok. V Evropi je le malo javnih šol, ki v svojih programih predvidevajo krajšo rekreacijo pred ali celo med samim poukom, gibalno dejavno učenje pa je tudi v slovenskih šolah prej izjema kot pravilo, odvisno predvsem od znanja in naklonjenosti posameznih učiteljev ali od pedagoškega pristopa, v katerem je gibanje nenehno vključeno.

Ali je torej fizično gibanje in (uspešno) delo možganov kakorkoli povezano? Ali je uspešnost našega dela direktno odvisna od tega? Vsa ta razmišljanja so še bolj podkrepila mojo idejo o analizi tovrstnih vprašanj oz. odgovorov, kako je s tem pri mojih otrocih v razredu. Namreč, kot učiteljico v prvem tretletju, s kar nekaj letnimi izkušnjami poučevanja, me je tematika kongresa motivirala, da se analize »gibanja svojih učencev« v dopoldanskem času, tj. času pouka, lotim sistematično in poglobljeno. Predvsem, da ugotovim, »koliko in kaj« gibanja koristi posameznim učencem, da so/bodo pri svojem delu (bolj) motivirani, sproščeni, in nenazadnje uspešni.

Hipoteza, ki sem si jo v raziskavi zastavila, je bila naslednja: »pravilno doziranje kratkočasnega gibanja oz. razgibavanja otrok med urami v prvem triletju osnovne šole, otrokom koristi, da so pri pouku bolj zbrani in uspešneje rešujejo vsakodnevne naloge«.

## 2 METODOLOGIJA

Za analizo in potrditev/zavrnitev hipoteze, »kdaj in koliko« gibanja med poukom, za boljše počutje otrok, sem uporabila dva pristopa. Najprej nekatere rezultate raziskav, ki sta jih je v raziskovalni nalogi [4] izvedla učenca naše šole. Naslednji pristop pa je bil sistematično opazovati odzive otrok med urami pouka. Rezultati opravljenih analiz bodo predstavljeni v 3. poglavju. V nadaljevanju pa bom na kratko predstavila uporabljene metodologije, in sicer: »brain-gym« [5], vaje FIT Slovenija [6] ter vaje iz priročnika Vesele ure [7], ki je kljub letnici izdaje še vedno »aktualna« literatura.

### A) BRAIN GYM (telovadba za možgane) [5]

Z raziskavo delovanja možganov sta avtorja Paul Dennison in Gail Dennison ugotovila, da obstaja močna povezava med telesnim razvojem, pridobivanju jezikovnega znanja in učnih dosežkov [5]. Telovadbo za možgane izvajamo s ciljem pridobiti izkušnje celostnega učenja. Obsega 26 vaj za boljši učni uspeh. Avtorja navajata, da je le otrok, ki mu omogočimo, da se giblje po svoje, sposoben dokončati učni proces. [5].

Nekaj primerov uporabe »telovadbe za možgane«, ki sem jih vključila v mojo raziskavo:

#### (i) Miselni gumbki

*Navodilo:* z obema rokama nežno masiramo uhlje in jih vlečemo navzven. Glava je zravnana in sproščena.

*Učne spretnosti:* slušno razumevanje, računanje na pamet, boljši spomin.

#### (ii) Križno gibanje

*Navodilo:* pri tej vaji izmenoma dvigujemo eno roko in nasprotno nogo, kot bi hodili na mestu (ena izmed različic)

*Učne spretnosti:* črkovanje, pisanje, poslušanje in branje.

#### (iii) Lena osmica

*Navodilo:* iztegnemo roko pred seboj in s palcem pričnemo risati ležeče osmice. Z vsako roko narišemo 3, nato še 3 z obema hkrati. Lahko spreminjamo velikost osmic.

*Učne spretnosti:* branje, prepoznavanje simbolov in bralno razumevanje.

#### (iv) Zanke (vaje za umirjanje)

*Navodilo:* prekrizamo gleženj leve noge čez desnega. Roke iztegnemo predse, prekrizamo levo zapestje prek desnega, prepletemo prste in položimo roke na prsi. Globoko dihamo. Sklenemo konice prstov obeh rok in 1 minuto globoko dihamo.

*Učne spretnosti:* poslušanje, opravljanje testov, večja pozornost.

Pri tem je potrebno poudariti, da smo izvajali telovadbo možganov v smiselnem zaporedju, pri čemer je praviloma vaja »zanke«, ki je namenjena umirjanju otrok, izvedena nazadnje.

## **B) FIT SLOVENIJA - DIDAKTIČNE GIBALNE IGRE [6]**

Fit metodologija in glavni rezultati mednarodnega projekta FIT Slovenija poudarjajo, da imajo otroci potrebo po gibanju vsakih 10 minut. Da otroci razvijejo kompleksna gibalna znanja, potrebuje najmanj 1 uro vodene vadbe na dan, z ustrežno metodologijo in didaktiko. Kar otrok zamudi v prvih letih gibalnega razvoja, lahko vsaj v osnovah razvije tudi kasneje, vendar pa je to povezano z večjimi težavami pri usvajanju gibanj in z daljšim časovnim obdobjem zavestnega učenja, pri katerem igra izjemno vlogo ustrezna metodologija.

Didaktične gibalne vaje iz projekta FIT Slovenija, ki smo jih najpogosteje izvajali, so vezane na sklop »Ne potrebujemo telovadnice«; kot najprimernejši sta se izkazali naslednje aktivnosti [6]:

(i) naravne oblike gibanja: varno gibanje otrok okoli stolov ali okoli miz v učilnici; otroke spodbujam, da obkrožijo čim več stolov in miz:

- vsak okoli vsakega stola ali vsak okoli 5-ih stolov;
- vsak okoli vsake mize ali vsak okoli 4-ih miz;
- vsak okoli 6-ih stolov in 3 miz
- korelacija z matematiko: koliko stolov si obkrožil danes? Koliko miz si obkrožil danes? Koliko stolov in miz skupaj si obkrožil danes/ sedaj?

S to aktivnostjo sem učence, poleg osnovne ideje po sprostitvi in gibanju, ozavestila, da kljub temu, da šolsko pravilo prepoveduje tekanje po učilnici, je lahko le-to v primernih oblikah izvedbe zelo koristno. S tem sem jih tudi pripravila na to, da sami od sebe »brezglavo« ne tekajo po razredu.

(ii) Vaje za krepitev mišic ramenskega obroča: otroke postavimo v velik krog; pri tem se primejo za roke. Učitelj poda najpomembnejše navodilo in sicer, *da se nikakor ne smejo izpustiti*.

Na učiteljev znak »ZDAJ« otroci začno žgečkati sosednjo osebo. Žgečkajo se lahko samo z rokami. Še posebej so uživali pri različici, požgečkati sosedo po glavi, levem ali desnem uhlju in podobno. Na učiteljev znak »STOP« se otroci prenehajo žgečkati. S to aktivnostjo sem skušala učence prepričati o tem, da je med njimi dobro razvijati tudi socialni komponenti – druženje, zaupanje. S tem sem jih tudi motivirala za uspešnejše skupinsko delo.

## **C) VESELE URE [7]**

Posebej zanimiv pristop razgibavanja, ki so ga učenci, kljub starejšemu datumu metodologije [7], odlično sprejeli, se kaže v pristopu, kje so učenci preko zgodbe vzpodbujeni za izvajanje različnih vaj. Zgodbe sem priredila, po gibalni igri Gremo na lov, za današnji čas. Še posebej dober odziv učencev so bile deležne naslednje »telovadne zgodbe«: »Po jabolka«, »Ptice selivke« (Slika 1), »Sneži«, »Pozimi v sobi«. V nadaljevanju bom predstavila eno izmed bolj priljubljenih iger, ki jih izvajamo v razredu.

### (i) Ptice selivke

»Nekatere ptice se jeseni selijo v tople kraje: to so ptice selivke. A gremo oponašat ptice? Ste prepričani? Čisto, čisto zares? No, pa začnimo. Divje gosi hitro letijo na jug« (tek in kriljenje z rokami).

»Stop!« (vsak učenec se ustavi in roko iztegne predse). »Tudi štokrlje se selijo. A gremo oponašat štokrlje? Ste prepričani? Čisto, čisto zares? No, pa začnimo« (visoki skipping in kriljenje z rokami). »Stop!« (vsak učenec se ustavi in roko iztegne predse). »Tudi lastovke se pripravljajo na selitev in letajo okrog zvonika. A gremo oponašat lastovke? Ste prepričani? Čisto, čisto zares? No, pa začnimo« (roke v odročanju, vrtenje v smeri urinega kazalca). »Lastovke se utrudijo in sedejo na žico« (počep). »Stop!« (vsak učenec se ustavi in roko iztegne predse). »Vrabci pa ostanejo čez zimo pri nas in skačejo po dvorišču. A gremo oponašat vrabce? Ste prepričani? Čisto, čisto zares? No, pa začnimo« (sonožni poskoki na mestu in kriljenje z rokami). »Stop!« (vsak učenec se ustavi in roko iztegne predse). »Kaj pa je to? Eno oko« (učenec pokaže veliko oko). »Pa drugo oko« (učenec pokaže še eno veliko oko). »Pa velika usta« (učenec pokaže velika usta). »Pa ogromni zobje« (učenec pokaže zobe). »Mačka! A bežimo! Ste prepričani? Čisto, čisto zares?« (tek na mestu). »Uf, pa smo pobegnili!«

Omenjene vaje so posebej koristne zato, ker učenci pri njih uživajo in so sproščeni. Nenazadnje so učenci pokazali veliko zainteresiranost za izvedbo teh vaja.



Slika 1: Izvedba družabne igre »Ptice selivke« [4]

## 3 RAZISKAVA

V nadaljevanju bom predstavila analizo in glavne rezultate aktivnosti, ki smo jih izvajali med urami pouka (delno s rezultati predstavljeni v [4]). Vaje smo izvajali kot popestritev pouka, in sicer pred in med poukom po potrebi in občasno med rekreativnim odmorom (rekreativni odmor izvajamo, če je le mogoče, na odprtem, pri čemer dejavnosti učencev niso vodene – učenci se sami odločijo za vrsto rekreacije, npr. uporaba igral, igre z žogo, prosto tekanje...). Vaje smo pričenjali tako, da so na začetku otroci popili nekaj požirkov vode, saj vemo, da je voda zelo pomemben element pred in po vsaki aktivnosti (pravzaprav bi morali vodo piti po požirkih skozi celoten delovni dan, saj ima le-to zelo veliko pozitivnih učinkov na naše telo). Vsaka vaja



je sledi določenim ciljem (orientacija v prostoru, usvajanje različnih lokomocij, koordinacija in drugi). Izvajali smo različne vaje, po metodologiji opisani v poglavju 2, priljubljene pa večkrat ponavljali. Zjutraj smo najpogosteje začeli z »jutranjo vadbo po metodologiji FIT Slovenija«, saj vemo, da je le-ta najučinkovitejša, saj med drugim, prebudi metabolizem in sproži kognitivno vzburjenje, telo pripravi na psiho-fizične obremenitve, izboljša psiho-fizične sposobnosti.

Pri vseh vajah je bilo glavno vodilo, da smo sledili postopnosti in jih izvajali le nekaj minut. Upoštevala sem načela, ki so enaka za vse vaje pri športu, in sicer [1]:

- načelo vsakodnevnega treninga,
- načelo postopne obremenitve,
- načelo ponavljanja,
- načelo zavedanja,
- načelo jasnosti,
- načelo vsestranskosti,
- načelo izobraževalne usmerjenosti.

V opravljeni raziskavi [4], kjer sem kot učiteljica prvega razreda sodelovala s svojimi učenci, smo ugotovili naslednje bistvene zaključke: učenci so bili po jutranji vadbi bistveno bolj motivirani za delo ter umirjeni in skoncentrirani. Pomembna je tudi potrditev dejstva, da povprečen učenec po sedemnajstih minutah dela ne more le-tega več skoncentrirano nadaljevati, in zato je še posebej smiselno v takšnih intervalih izvajati ustrezne vaje. V našem primeru smo se odločili predvsem za uporabo metodologij »brain gym«.

Slika 2 prikazuje izvedbo »brain gyma« (križno gibanje) v mojem razredu. Ugotovila sem, da je tovrstna aktivnost primerna pred pisnim delom, saj sprošča živčno napetost in učenci bistveno bolj umerjeno in skoncentrirano nadaljujejo z delom. Opazovanje sem izvedla na nasledni način: najprej smo en teden pouk izvajali klasično, brez posebnih gibalnih aktivnosti. Učenci so bili pri samem pouku manj motivirani in nezainteresirani; ob koncu tedna smo izvedli preverjanje znanja iz matematike. Rezultati sicer niso bili slabi, so pa učenci imeli težve z dokončanjem preikusa, saj so v povprečju dokončali le 75% predvidenega preverjanja znanja. Takoj v naslednjem tednu pa smo pred in pri pouku sistematično izvajali gibalne dejavnosti (opisane v poglavju 2). Ob koncu tedna sem zvedla podobno preverjanje iz matematike, ki pa so ga tokrat v večini vsi dokončali in to v povprečju zelo uspešno.



**Slika 2:** Izvajanje vaje »brain gym« križno gibanje v mojem razredu (vir: osebni).

Slika 3 pa prikazuje izvedbo vaje za umirjanje, prav tako »brain gym« (zanka) v mojem razredu. Vaja je učinkovita predvsem, ko so učenci ali žalostni, ali jezni ali zmedeni. V hipu se potolažijo. Delovanje vaje sem v razredu večkrta preverila in potrdila njeno učinkovitost.



**Slika 3:** Izvajanje vaje »brain gym« križno gibanje v mojem razredu (vir: osebni).

Poleg omenjenih vaj pa so zelo uporabne in učinkovite tudi talne igre, ki jih imamo nameščene na hodniku (Slika 4) in jih lahko uporabljamo, kadar med poukom pade koncentracija in je smiselna menjava prostora (iz razreda na hodnik). Po nekaj minutah takšne vadbe nadaljujemo z delom v razredu.



**Slika 4:** Uporaba talnih iger (vir: osebni).

#### **4 SKLEP**

Glavna ugotovitev opravljene analize v pričujočem strokovnem prispevku je, da je pravilno izbrano in dozirano gibanje otrokom v času pouka zelo koristno. Povezava med gibanjem in delom možganov je očitna. Pri delu sem uporabila metodologijo »brain-gym«, vaje FIT Slovenija ter vaje iz priročnika Vesele ure.

Ugotovila sem, da so se otroci po telovadbi hitreje umirili in pripravili za delo. Hitreje in predvsem učinkoviteje so se odzivali in dlje časa so bili osredotočeni na šolsko delo. Izboljšala

se je njihova orientacija tako v prostoru, kot na samem ožjem delovnem mestu – npr. na listu papirja v zvezku.

Nenazadnje ni zanemarljiv o dejstvo, da se je 2. OŠ Slovenska Bistrica v šolskem letu 2018/19, tudi glede na naše ugotovitve in s tem pobude, vključila v razširjen program (RaP) – (področje Zdravje, gibanje ter dobro psihično in fizično počutje otrok za šolsko leto 2018/2019), z namenom, da preskusimo nov koncept razširjenega programa (RaP) v osnovni šoli. Seveda bi bilo v nadaljevanju smiselno sistematično beležiti in analizirati rezultate, ki jih na podlagi sistematičnega pristopa, kot je RaP, naši otroci dosegajo. Spoznanja kažejo, da imajo naši možgani radi novosti. Zato moramo v strokovnem prispevku uporabljene metodologije in izvedene vaje gibanja vedno prilagajati in po potrebi spreminjati, da otrokom le-te niso preveč enolične. S tem še bolj vzpodbudimo njihovo zanimanje in interes pri sodelovanju v razredu.

Če zaključim: telovadba oz. gibanje med poukom je smiselno, saj vemo, da ljudje, še posebej otroci potrebujejo veliko gibanja. Njihova koncentracija je v splošnem kratkotrajna, zato je smiselno v pouk vključevati veliko gibalnih aktivnosti med vsako učno uro. Profesor psihiatrije na medicinski šoli Harvard v Ameriki John J. Ratey pravi, da je gibanje v resnici za možgane in ne za telo. In, ja, res je, z gibanjem lažje v glavo gre.

## **5 ZAHVALA**

Zahvaljujem se avtorjem in mentorjem raziskovalne naloge [4]. Nenazadnje se zahvaljujem vodstvu 2. OŠ Slov. Bistrica, ki je podprlo moje izobraževanje in aktivno udeležbo na mednarodnem kongresu.

## **6 LITERATURA IN VIRI**

- [1] R. Rajović, "Kako z igro spodbujati miselni razvoj otroka," Mladinska knjiga, Ljubljana, 2016.
- [2] J.B. Nielsen, "Mind the body in the brain," Scand J Med Sci Sports 2010, vol. 20, pp. 709–710.
- [3] C.J. Olson and L. Nyberg, "Motor imagery: if you can't do it, you won't think it," Scand J Med Sci Sports 2010, vol. 20, pp. 711–715.
- [4] D. Gavrić in D. Gavrić, "Kdor ima v petah, ima tudi v glavi," Raziskovalna naloga, 2 OŠ Slovenska Bistrica, mentor: I. Keber, Slovenska Bistrica 2018.
- [5] P.E. Dennison and G.E. Dennison C.J., "Telovadba za možgane; 26 vaj za boljši učni uspeh," Založba Rokus Klett, Ljubljana 2010.
- [6] B. Konda, "Otroci v gibanju," Dostopno: [http://www.kids-in-motion.eu/userfiles/downloads/programski\\_priročnik.pdf](http://www.kids-in-motion.eu/userfiles/downloads/programski_priročnik.pdf), 2015.
- [7] I. Blažej, »Vesele ure, Telesna vzgoja na osnovnih šolah«, Ljubljana 1934

## ATLETSKI PETEROBOJ NA SREDNJI ZDRAVSTVENI ŠOLI CELJE

### POVZETEK

Na Srednji zdravstveni šoli Celje želimo v športno dogajanje zajeti čim več dijakov. Že vrsto let izvajamo atletske športni dan, ki ga vsako leto obogatimo in popestrimo s kakšno novostjo. S pomočjo rezultatov oblikujemo atletske ekipe za sodelovanje na področnih tekmovanjih. Skušamo predstaviti različne atletske discipline vsem dijakom in jih motivirati za doseganje kar najboljših osebnih rezultatov. Atletski peterobj je priložnost za druženje in medsebojno spoznavanje. Zlasti razredniki, ki ves čas spremljajo svoje dijake in beležijo njihove dosežke, imajo možnost spoznati mladostnike v drugačnem okolju kot v razredu in jih opazovati v bolj neformalnih situacijah. Športni dan je pripravljen tako, da se dijaki pomerijo v petih disciplinah. Rezultate potem točkujemo in jih s pomočjo računalnika obdelamo ter pripravimo razredne seštevke točk. Z njimi razvrstimo razrede po uspešnosti v največ petih minutah po zaključku zadnje discipline.

**KLJUČNE BESEDE:** srednja šola, šport, šolska športna tekmovanja, atletika

## PENTATHLON IN SECONDARY SCHOOL FOR NURSES CELJE

### ABSTRACT

In Secondary school for Nurses Celje we wish to involve as many students as possible in our sports activities. For many years we have been organizing an athletic sports day, which is enriched every year with some novelty. Using the results, we form an athletic team to participate in field competitions. We try to present various athletic disciplines to all students and motivate them to achieve the best possible personal results. Athletic pentathlon is also an opportunity to socialize and get to know each other. In particular, class teachers who constantly accompany their students and record their achievements have the opportunity to get to know young people in a different environment than in the classroom and to observe them in more informal situations. The sports day is prepared in such a way that the students move in five disciplines: running at 100 and 600 meters, jumping in the distance, try shot put and the 4 x 100 meters relay race. The results are scored according to the IAAF scoring tables and are processed using our own computer application, which can prepare class allround points. We classify classes by performance in a maximum of five minutes after completing the last discipline.

**KEY WORDS:** secondary school, sport, school sports competitions, athletics

## **1 UVOD**

Srednja zdravstvena šola Celje je bila ustanovljena leta 1954. Z razvojem Splošne bolnišnice Celje in večanjem potreb po zdravstvenih delavcih se je razvijala in rastla tudi šola. S povečanim vpisom so se začele pojavljati prostorske težave na vseh področjih poučevanja. Pouk je potekal v dveh izmenah, gostovali smo na različnih lokacijah, najemali prostore v hišah, kar je pomenilo veliko organizacijsko in logistično težavo. Od prvotno vpisanih 52 dijakinj je imela šola v letu 2005, ko smo se preselili v novozgrajene prostore, 31 oddelkov in 963 dijakov in dijakinj. Sedaj izvajamo tri izobraževalne programe, imamo vpisanih 1045 dijakov in dijakinj, ki so razvrščeni v 34 oddelkov.

Pouk športne vzgoje smo izvajali tako, da je profesor učil en razred, v katerem so bili dijaki in dijakinje. Poučevali smo v najetih športnih dvoranah in zunanjih igriščih, starih dvoranah, ki niso bile več primerne za učenje, novejših zasebnih dvoranah in fitnessih, ki niso omogočali ukvarjanja z različnimi športnimi panogami.

Leta 2005 smo se vselili v moderno opremljeno šolo, ki ima veliko športno dvorano z dvema enotama, plesno dvorano z ogledali, kardio napravami in mizami za namizni tenis ter zunanjim igriščem za mali nogomet. Kasneje smo v ograjenem šolskem parku zgradili še jamo za skok v daljino z zaletiščem iz tartana. Pouk sedaj izvajamo v skupinah, ki so združene po spolu.

## **2 ATLETSKI PETEROBOJ**

### **A) VSEBINE PETEROBOJA**

Atletski peteroboj v današnji obliki izvajamo že skoraj desetletje. Dijaki in dijakinje se med seboj pomerijo v tekih na 100 in 600 metrov, suvanju krogle, skakanju v daljino in štafetnem teku 4 x 100 metrov. Krogla pri fantih tehta 5 kg, pri dekletih pa 3 kg. Vsak dijak oz. dijakinja ima dva poskusa v suvanju in skakanju. Vsi tudi tečejo, v štafetnem teku pa sestavijo po eno dekliško in eno fantovsko štafeto. V programu kozmetični tehnik, kjer so fantje redkost, dekleta sestavijo eno razredno štafeto.

### **B) BELEŽENJE REZULTATOV IN ČASOVNICA**

Razredniki, ki so ves čas s svojimi dijaki, vpisujejo njihove rezultate v tabele z razrednim seznamom, ki jih prejmejo v mapah pred začetkom športnega dne. V mapah imajo tudi časovno razporeditev tekmovanja za razred, kar omogoča lažjo izvedbo peteroboja. Razredi pričenjajo tekmovanje na različnih točkah in potem krožijo, da opravijo vse preizkušnje. Tekmovanje zaključimo z razrednim tekom štafet v dekliški in fantovski konkurenci. V mapah so še lističi, na katere razredniki izpišejo po tri najboljše dekliške in tri fantovske rezultate v vsaki disciplini. Te lističe prinesejo k zapisnikarski mizi, kjer jih, športne vzgoje opravičeni dijaki, s pomočjo naše aplikacije vnesejo v računalnik.



### C) MERJENJE REZULTATOV

Rezultate merijo tisti profesorji, ki niso razredniki. Pri meritvah jim pomagajo poškodovani in športne vzgoje opravičeni dijaki. Ti vračajo kroglo, grabijo mivko in pometejo okoli jame za skoke.

- Teke merimo z ročnimi štoparicami.
- Za suvanje krogle so dijaki izdelali trak, na katerem so označili razdaljo.
- Za skoke sem izdelal leseno desko, ki služi kot tarča laserskemu merilniku razdalj, s katerim merimo dolžino skoka.



**Slika 4:** Deska in laser za merjenje skoka v daljino.



**Slika 5:** Trak za suvanje krogle.

### D) TOČKOVANJE REZULTATOV

Rezultati vsake discipline so točkovani po lestvicah IAAF. To so lestvice, ki jih izdaja Mednarodna atletska zveza in se uporabljajo za točkovanje rezultatov na atletskih tekmovanjih. Lestvice sem za vsako disciplino vnesel v računalnik v program Microsoft Excel. Sprva smo uporabljali samo povezave v excelu. Ker pa je bilo potrebno vsako leto veliko razlage dijakom za vnos podatkov in profesorjem za nadzor, se je pokazala potreba za poenostavljenim načinom dela. Zato sem z uporabo makrov v excelu pripravil preprosto aplikacijo, s katero vnesemo podatke in pritisnemo en gumb, računalnik pa poišče točke za vneseni rezultat, jih sešteje ter pripravi izpis za vsako disciplino v ločenem zavihku. Tako dobimo hitro ekipne rezultate in imamo pripravljene tudi rezultate najuspešnejših posameznikov in posameznic. Te lahko kasneje razvrstimo po rezultatih in dobimo kandidate za člane šolske atletske ekipe (imena in priimki ter rezultati so izmišljeni in služijo le predstavitvi delovanja aplikacije).

Disciplina	Priimek, Ime	Rezultat	Disciplina	Priimek, Ime	Rezultat
1. A 100 m	Ropret, Miha	12,47	krogla	Ropret, Miha	7,70
	Razgor, Davor	13,05		Razgor, Davor	7,60
	Kovač, Jani	13,36		Kovač, Jani	7,50
	Novak, Kaja	14,13		Novak, Kaja	8,40
	Jeglič, Ana	14,78		Jeglič, Ana	7,60
	Turk, Ema			Turk, Ema	7,10
Disciplina 600 m	Ropret, Miha	1:40	Disciplina daljina	Ropret, Miha	5,14
	Razgor, Davor	1:43		Razgor, Davor	5,08
	Kovač, Jani	1:44		Kovač, Jani	4,92
	Novak, Kaja	2:05		Novak, Kaja	4,18
	Jeglič, Ana	1:50		Jeglič, Ana	4,08
	Turk, Ema	2:08		Turk, Ema	4,06
štafeta 4 x 100 m	dekleta	0:57,84	<b>Pošlji podatke</b>		
	fantje	0:51,00			

Slika 6: Del aplikacije za vnos rezultatov.

## E) DRUGE DEJAVNOSTI IN NAGRADE

Poleg ekipnega vrstnega reda razredov, pripravimo tudi vrstni red štafet, ki jih razvrstimo po spolu in letnikih, objavimo pa tudi absolutni vrstni red štafet za dijake in dijakinje. Slednje je pri dijakih zelo dobro sprejeto, saj se nekateri razredi zelo potrudijo, da so med uspešnejšimi. Še lani smo pripravili tudi najuspešnejših 10 posameznikov in posameznic v vsaki panogi po letnikih in skupno, čemur pa smo se letos odpovedali zaradi uredbe GDPR. S tem so nekateri dijaki prikrajšani za objavo rezultata in imena. Ob objavi najuspešnejših so bili namreč ti veseli in zadovoljni, da so predstavljeni v pozitivni luči.

1. in 2. letnik skupaj			3. in 4. letnik skupaj			KT skupaj		Vsi razredi skupaj	
razred	točke		razred	točke		razred	točke	razred	točke
1. 2. A	14202		1. 3. A	13723		1. 3. KTA	8112	1. 2. A	14202
2. 1. A	14174		2. 3. B	12800		2. 2. KTA	8034	2. 1. A	14174
3. 2. E	11747		3. 3. FB	10999		3. 1. KTA	7698	3. 3. A	13723
4. 2. C	11744		4. 1. PTI	10868		4. 1. KTB	6272	4. 3. B	12800
5. 2. D	11594		5. 4. D	10484		5. 2. KTB	5150	5. 2. E	11747
6. 2. B	11354		6. 3. D	10273		6. 3. KTB	5024	6. 2. C	11744
7. 1. E	11308		7. 3. E	9892		7. 4. KTA	4769	7. 2. D	11594
8. 1. FB	10472		8. 4. B	9790		8. 4. KTB	4754	8. 2. B	11354

Slika 7: Ekipne točke športnega dne.



Rezultati razrednega teka štafet 4 x 100 m - fantje			Rezultati razrednega teka štafet 4 x 100 m - fantje 1. in 2. letnik			Rezultati razrednega teka štafet 4 x 100 m - fantje 3. in 4. letnik			Rezultati razrednega teka štafet 4 x 100 m - dekleta			Rezultati razrednega teka štafet 4 x 100 m - dekleta 1. in 2. letnik			Rezultati razrednega teka štafet 4 x 100 m - dekleta 3. in 4. letnik		
1	3. A	0:49,09	1	1. A	0:51,00	1	3. A	0:49,09	1	1. A	0:57,84	1	1. A	0:57,84	1	3. KTA	0:58,75
2	3. B	0:50,69	2	2. E	0:51,03	2	3. B	0:50,69	1	2. A	0:57,84	1	2. A	0:57,84	2	3. A	1:00,24
3	1. A	0:51,00	3	2. C	0:51,86	3	4. A	0:51,71	3	2. KTA	0:58,28	3	2. KTA	0:58,28	3	3. KTB	1:01,96
4	2. E	0:51,03	4	2. A	0:52,44	4	4. D	0:51,89	4	3. KTA	0:58,75	4	1. KTA	0:59,96	4	4. C	1:02,00
5	4. A	0:51,71	5	2. D	0:52,84	5	4. B	0:52,37	5	1. KTA	0:59,96	5	1. E	1:01,44	5	4. KTB	1:03,11
6	2. C	0:51,86	6	1. E	0:53,68	6	1. PTI	0:52,39	6	3. A	1:00,24	6	1. C	1:01,87	6	4. B	1:03,13
7	4. D	0:51,89	7	1. B	0:53,84	7	3. FB	0:52,76	7	1. E	1:01,44	7	2. C	1:02,00	7	4. KTA	1:03,75
8	4. B	0:52,37	8	1. D	0:53,90	8	3. D	0:52,95	8	1. C	1:01,87	8	1. B	1:02,03	8	3. D	1:04,04
9	1. PTI	0:52,39	9	1. FB	0:56,60	9	3. C	0:54,83	9	3. KTB	1:01,96	9	1. D	1:02,10	9	3. B	1:04,48
10	2. A	0:52,44	10	1. GB	0:58,00	10	3. E	0:55,28	10	2. C	1:02,00	10	2. B	1:02,85	10	3. E	1:05,18

Slika 8: Del rezultatov štafetnega teka 4 x 100 m.

### 3 SKLEP

Atletski športni dan izvajamo že vrsto let. V takšni obliki kot sedaj pa približno desetletje. Pri pripravi je bilo sprva veliko dela s časovnico poteka športnega dne, saj je bilo potrebno uskladiti med 32 in 36 oddelkov na stadionu. Poleg časovnice je bilo veliko dela z vnosom atletskih tablic za posamezne discipline; predvsem zaradi količine podatkov. Tablice nam omogočajo točkovanje posameznih rezultatov in tudi primerjanje dosežkov med razredi. Obenem lahko sedaj v zelo kratkem času po zaključku tekmovanj pripravimo ekipne rezultate peterboja in razvrstimo razrede po uspešnosti. Pomembna popestritev se nam zdi štafetni tek ob koncu športnega dne. Takrat pride do sproščanja čustev, ko dijaki in dijakinje, ki niso vključeni v razredne štafete, navijajo za svoje sošolce in sošolke. K temu jih tudi spodbujamo. Nekaterim dijakom je tovrstna atletska izkušnja, navijanje in nastopanje, edino srečanje z atletskim tekmovanjem v življenju. In nenazadnje je pomembna tudi izkušnja razrednikov z doživljanjem dijakov v bolj sproščenih, neformalnih okoliščinah kot v razredu, kar zagotovo vodi k boljšemu razumevanju in medsebojni komunikaciji.

### 4 LITERATURA IN VIRI

- [1] M. Tušak, "Problemi in smernice motivacijskih intervenc pri športni vzgoji," v Zborniku 15. strokovnega posveta športnih pedagogov Slovenije, Nova Gorica 7.-9. november 2002, str. 35-37.
- [2] D. Boben, V. Zabukovec, "Situacijsko vodenje in njegova uporaba pri delu športnih pedagogov," v Zborniku 15. strokovnega posveta športnih pedagogov Slovenije, Nova Gorica 7.-9. november 2002, str. 40-45.
- [3] V. Štemberger, "Samopodoba otroka in vplivi na oblikovanje le-te," v Zborniku 14. strokovnega posveta športnih pedagogov Slovenije, Kranjska Gora 25.-27. oktober 2001, str. 553-559.
- [4] Razvoj srednje zdravstvene šole v Celju. Pridobljeno s <http://www.szscce.si/sola/o-soli/zgodovina/>
- [5] Atletske tablice. Pridobljene na strani IAAF  
file:///C:/Users/Igor%20Uranjek/Downloads/IAAF%20Scoring%20Tables%20of%20Athletics%20-%20Outdoor%20.pdf

## GIBANJE IN AKTIVNOSTI NA PROSTEM SO ZABAVNE

### POVZETEK

Čeprav se zavedamo, da je gibalna dejavnost ključna za razvoj, zdravje ter dobro počutje otrok, opažamo, da vse preveč otrok ostaja gibalno neaktivnih. Današnji način življenja mnogo otrok omejuje v gibanju. Namesto, da bi plezali, se plazili, se skrivali, otroci posedajo pred televizijo in računalnikom. V oddelku 1. in 2. razreda prilagojenega programa z nižjim izobrazbenim standardom, so učenci spoznavali, da je gibanje lahko zabavno. Otroci so s pozitivnimi gibalnimi izkušnjami ohranjali željo po gibanju, postajali so vse bolj motorično spretni, izboljšala se je tudi njihova samopodoba. Spoznali so, da je z gibanjem lažje tudi učenje. Pouk so obogatili z izvajanjem gibalnih aktivnosti Brain gym in tako na zabaven način urili spretnosti, ki so potrebne za učenje.

**KLJUČNE BESEDE:** gibanje, otroci s posebnimi potrebami, pouk na prostem, učenje, zabava

## EXERCISING AND OUTDOOR ACTIVITIES CAN BE FUN

### ABSTRACT

We are aware of exercising and outdoor activities being crucial for children's development, growth, health and well-being; however, more and more children are physically inactive nowadays. Today's lifestyle is limiting children in their exercising and outdoor activities. They are watching television and playing computer games instead of climbing, crawling, playing hide and seek and simply having fun outdoor. Pupils of first and second class of adjusted program with lower educational standard have recognized that exercising and other physical activities can be fun. Because of positive exercising experiences, children's wish to exercise and to be physically active became bigger. Additionally, they improved some motoric skills and their self-image. Pupils noticed that exercising and outdoor activities could make a learning process easier. We enriched school lessons with exercising and physical activities Brain Gym, which helped us to make the lessons more entertaining. Furthermore, they helped us to upgrade the skills that are needed for learning process.

**KEY WORDS:** children with special needs, exercising, outdoor activities, fun, learning

## 1 UVOD

Z gibanjem otroci sproščajo negativno energijo, hkrati pa dobijo veliko pozitivne in ustvarjalne energije. Kadar se otrok uči z gibanjem, razvija različne motorične sposobnosti (koordinacijo, ravnotežje, moč, hitrost, gibljivost, preciznost). Na ta način spodbujamo tudi otrokov čustveni, intelektualni in socialni razvoj. Z gibanjem otrok razvija prostorsko in časovno orientacijo in pridobiva podobe o sebi. Poleg tega razvija tudi pomnjenje, predstavljanje, domišljijo in mišljenje. (Kroflič in Gobec 1995).

Sodobna družba je s hitrim tehnološkim razvojem posamezniku olajšala napore. Ob tem pa se pozablja na dejstvo, da sta gibanje in šport za človeka pomemben vir zdravja. Otrokom že zelo zgodaj ponujamo intelektualno znanje, premalo pa poskrbimo za njihov gibalni in čutni razvoj. Poučujem na Osnovni šoli Litija, Podružnici s prilagojenim programom. Oddelek 1. In 2. razreda sestavlja 5 učencev s posebnimi potrebami. Izobražujejo se po prilagojenim programu z nižjim izobrazbenim standardom. V prispevku predstavljam pomen gibanja za otroke s posebnimi potrebami predvsem pa aktivnosti, ki učencem približajo gibalne dejavnosti ter s tem vplivajo na kvaliteto učenja.

## 2 PREDMET ŠPORT V NIŽJEM IZOBRAZBENEM STANDARDU

V prilagojen program z nižjim izobrazbenim standardom so vključeni učenci z lažjo motno v duševnem razvoju. Nekateri učenci imajo več motenj ali dodatne motnje. Učenci imajo znižano raven intelektualnega delovanja, težave na motoričnem področju, pogosto pa tudi čustvene težave.

V telesnem razvoju se učenci z lažjo motnjo v duševnem razvoju ne razlikujejo mnogo od vrstnikov, razen v izjemnih primerih. Pri večini se primanjkljaji kažejo v splošnem gibalnem razvoju. Kvaliteta gibanja je neprimerna, tempo dela upočasnen in omejen, nekatere motorične sposobnosti so pri posameznih učencih manj razvite (pomanjkanje moči, gibljivosti, koordinacije,...). Med učenci so tudi motorično nemirni, hiperkinetični učenci, učenci s pomanjkanjem energije, učenci s kratkotrajno koncentracijo in pozornostjo. Značilno je pomanjkanje gibalnih izkušenj ter pomanjkanje gibalnih vzpodbud. Učenci nimajo predstave o lastnem telesu, slabo se znajdejo v prostoru in času. Učenci z lažjo motnjo v duševnem razvoju imajo pogosto dodatne motnje: epilepsijo, cerebralno paralizo, okvaro hrbtenice, pojavljajo se tudi druga obolenja, ki preprečujejo večje funkcionalne obremenitve.

Učni načrt je vsebinsko zasnovan tako, da v prvem triletju poudarja osnovni športni program, ki ga otroci spoznajo z igro. Igra je za njih zelo naraven način izražanja. Z igro otroci razvijajo gibalne sposobnosti, izboljšujejo orientacijo v prostoru, razvijajo mišljenje in iznajdljivost ter zadovoljujejo potrebo po gibanju.

## A) IZHODIŠČA PRI PREDMETU ŠPORT

Sam pouk športa je potrebno voditi tako, da bo vsak učenec motiviran in uspešen. Spoštovati je potrebno načel enakih zmožnosti za vse učence in upoštevati njihovo različnost ter individualne posebnosti. Igra kot vir sprostitve in sredstvo vzgoje mora biti vključena v vsako uro športne vzgoje. Športni pedagog povezuje športno dejavnost tudi z drugimi predmetnimi področji. Spoštovati mora predpisane standarde in normativna izhodišča ter poskrbeti za varnost pri vadbi.

Šport je življenjskega pomena za otroke s posebnimi potrebami. Športna dejavnost ima velik pomen pri razvijanju njihovih sposobnosti, blažitvi razvojnih motenj, uspešnosti prilagajanja vsakodnevnemu življenju, ohranjanju in izboljšanju zdravja, zmanjšanju posledic neaktivnega življenja. Učenci s posebnimi potrebami potrebujejo:

- drugačen individualiziran pristop
- prilagojene metode dela
- uporabo posebnih pripomočkov
- razumevanje in pomoč
- drugačen časovni ritem ...

## 3 PRIMERI GIBALNIH AKTIVNOSTI

### A) RAZLIČNI PRIPOMOČKI

Velik pomen pri vadbeni enoti ima učitelj, ki ustvarja prijetno in sproščeno vzdušje, deli dobro voljo z otroki, jih spodbuja, usmerja, vodi, pomaga, svetuje in se z njimi igra. Učitelj poskrbi, da je vadba zanimiva za vse. Pri načrtovanju in izvajanju uporablja različne metode in oblike dela ter čim bolj pisano paleto športnih pripomočkov. Pouk športa popestrijo lahko kolebnice (slika1), deska na kolesih (slika2), poligon z obroči in blazinami (slika3) ali pa žogice skokice (slika4).



**Slika 1:** Kolebnice.



**Slika 2:** Deska na kolesih.



**Slika 3:** Poligon.



**Slika 4:** Žogice.

## **B) GIBANJE V RAZREDU**

Zelo pomembno je tudi gibanje v razredu, kadar pouk športa ni na rednem urniku. Učenci s posebnimi potrebami ki imajo motnje pozornosti in koncentracije potrebujejo med poukom več aktivnih odmorov. Učenci se v razredu lahko razmigajo na različne načine v obliki gibalnih iger. V 1. in 2. razredu so se za zelo učinkovite vadbe izkazale vaje z obroči (slika5,8), smučanje (slika6) in kepanje (slika7).



**Slika 5:** Vaje z obroči.



**Slika 6:** Smučanje.



**Slika 7:** Kepanje.



**Slika 8:** Vaje z obroči.

### **C) JOGA**

Živimo v svetu, kjer sta sprostitvev in umiritev že v mladih letih nujno potrebna. Joga lastnega telesa, ni namenjena le razvoju motoričnih sposobnosti, gibljivosti moči in prožnosti posameznih mišičnih sklepov, temveč tudi občutenju razvijanju sposobnosti komunikacije s samim seboj ter sposobnost koncentracije in sprostitve. Joga deluje na ves organizem in je primerna za vse starosti otrok. Ustreza različnim gibalnim sposobnostim otrok. Prav tako poveča zmožnost osredotočenja. Med vadbo so otroci usmerjeni na položaje - asane, na dihanje in na občutje v telesu. V našem vse bolj stresnem in glasnem okolju pomagajo, da se sprostijo, zberejo in umirijo.

Učenci 1. in 2. razreda Podružnice s prilagojenim programom Litija, so redno izvajali jogo med poukom športa, kot rekreativni odmor ali jutranje prebujanje. Oblika vadbe jim je bila prijetna, radi so sodelovali in opazovali lasten napredek. Po vadbi so bili učenci umirjeni, lažje so nadaljevali miselne aktivnosti, boljša je bila njihova osredotočenost na delo. V pomladnih mesecih so jogo izvajali na šolskem igrišču ali travniku blizu šole. Posebno pozornost so namenjali vajami za razvoj ravnotežja(slika9) ter vajami za razvoj moči rok (slika10).



**Slika 9:** Vaje za ravnotežje.



**Slika 10:** Vaje za moč.

## D) BRAIN GYM

Brain gym je vrsta, hitrih, zabavnih in energetskih aktivnosti. Aktivnosti so učinkovite in pripravijo vsakega učenca za miselne spretnosti in spretnosti koordinacije. Brain gym (urjenje možgan) je praktičen in dinamičen način učenja. S preprostimi gibalnimi aktivnostmi integriramo funkcioniranje leve in desne polovice možganov. Ko je telesni sistem integriran, postane učenje lahko, saj zanj uporabimo naravne lastnosti.

Učenci 1. In 2. Razreda redno izvajajo Brain gym vaje kot jutranji ritual pred poukom ter večkrat med poukom športa. Slika 11 prikazuje križno gibanje. Vaja izboljšuje koordinacijo levo-desno, izboljša dihanje, pogloblja poslušanje in gledanje. Slika 12 prikazuje simetrično gibanje, ki pogloblja zavedanje telesa, koordinacije in specializacije rok in oči.



**Slika 11:** Križno gibanje.



**Slika 12:** Simetrično gibanje.

## E) POUK NA PROSTEM

Pouk na prostem je lahko zabaven, zdrav, poceni, ter z velikimi uspehi pri osebnem in socialne razvoju. Obstaja veliko različnih možnosti za izvajanje pouka na prostem, tako z vidika časa, kot lokacije.

Pouk na prostem je pouk zunaj učilnice in lahko poteka na najrazličnejših lokacijah: v okolici šole, v naravi ali v urbanih okoljih, na kmetijah ali v parkih, gozdu, vrtovih itn.

Za pouk na prostem obstaja veliko različnih razlogov. Med drugim:

- omogoča učencem realno, pozitivno izkušnjo,
- izboljša fizično in mentalno zdravje učencev,
- poveča motivacijo, navdušenje, samozavest, manj težav z motnjami pozornosti,
- izboljša vedenje učencev v razredu,
- poveča ročne spretnosti, koordinacijo, ravnotežje.

V oddelku 1. In 2. Razreda se pouk enkrat tedensko izvaja na prostem. Tokrat so imeli učenci na prostem pouk matematike. Razvijali so prostorsko orientacijo na šolskem igrišču (slika13) ter šolskem vrtu (slika14).



Slika 13: Orientacija.



Slika 14: Orientacija.

## 4 ZAKLJUČEK

Strokovni delavci na področju vzgoje in izobraževanja smo si vse bolj enotni v mišljenju, da ima gibanje velik pomen pri uspešnem učenju. Frontalni pouk je za otroke preveč statičen in enoličen. Prav zato je pomembno, da učitelj vseskozi išče nove ideje, pristope ter pripomočke, ki bodo učencem olajšali učenje ter omogočali napredek prav vsakega učenca.

## 5 LITERATURA IN VIRI

[1] Kroflič Breda in Gobec Dora (1995), Igra-gib-ustvarjanje in učenje. Novo mesto: Pedagoška ozorja.

[2] Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport (1998). Učni načrt za prilagojen izobraževalni program z nižjim izobrazbenim standardom za predmet spoznavanje okolja.

[3] Schmid G. (2009). Joga za šolske otroke. Dosegljivo na: [www2.arnes.si/~gschmi/.../joga%20za%20solske%20otroke.pdf](http://www2.arnes.si/~gschmi/.../joga%20za%20solske%20otroke.pdf).



[4] Skribe Dimec D. (2012): Pouk na prostem. Dosegljivo na: [http://pefprints.pef.uni-lj.si/2577/1/Skribe\\_Pouk\\_na\\_prostem.pdf](http://pefprints.pef.uni-lj.si/2577/1/Skribe_Pouk_na_prostem.pdf).

## **ECO, BIO, ORGANIC?**

### **POVZETEK**

Članek predstavlja, kako dijaki pri pouku geografije z različnimi metodami dela pridejo do osnovnih informacij o zdravi prehrani in ekološkem kmetovanju. Dijaki spoznajo razliko med konvencionalnim in ekološkim kmetijstvom. Ugotavljajo konkurenčnost slovenskega kmeta kot tudi izbiro slovenskega kupca. Zaradi posledic človeških dejanj v okolju pa je izpostavljena pomembnost trajnostnega razvoja.

**KLJUČNE BESEDE:** geografija, ekološko kmetijstvo, hrana, sodobni svet, trajnostni razvoj

## **ECO, BIO, ORGANIC?**

### **ABSTRACT**

The article presents different teaching methods used in geography lessons with the intention to present the basic information about healthy diet and organic farming. The students find out the difference between conventional and organic farming. They establish the domestic farmer competitiveness as well as the Slovenian buyer's choice. The importance of sustainable development, because of anthropogenic impact on the environment, is highlighted.

**KEY WORDS:** geography, organic farming, food, modern world, sustainable development

## 1 EKOLOŠKO? PA KAJ ŠE!

'Dragi moji, kaj je zdravo? Kako vemo, kaj pojemo in kaj je dobro za nas? Zakaj so cene v trgovini tako različne in zakaj, za vruga, je naša, slovenska hrana tako draga?' spontano sprašujem v uvodnem delu obravnavane teme te učne ure. Odgovori me ne presenetijo.

'Kar mami pripravi za kosilo, itak da bo fino in zdravo.'

'Sadje, zelenjava. Kaj temu manjka?'

'Tisto, kar ne izgleda lepo. Ko kupiš na tržnici in je domače.'

'Ni zdravega ...,' so možni odgovori, ko začnemo z obravnavo kmetijstva znotraj ekonomske geografije.

Mladi na pragu odraslosti mislijo, da vedo vse. V vzgojno-izobraževalnem procesu je potrebno poiskati (nove) možnosti, da bodo pripravljene sprejeti nova spoznanja, ki se mogoče razlikujejo od njihovih pogledov na svet in tudi prepričanj, kaj je dobro in kaj ne.

Svet okoli nas se vrti tako, kot se, večkrat pravimo, da prehitro, da smo ujeti v obveznosti, služenje denarja, potrošnja in vse možne oglase, ki nam narekujejo, kako se moramo počutiti, kako moramo izgledati, kaj moramo kupiti, da bomo srečni. Od nas in naše svobodne volje pa je odvisno, ali se bomo pustili podrediti hitremu tempu življenja ali pa bomo vsaj kdaj pa kdaj hiteli počasi.

Kmetijstvo je osnovna panoga, v sektorju dejavnosti se uvršča kot primarna dejavnost, in že na začetku predstavitve snovi z dijaki iz srednješolskega učbenika razberemo, da je odvisno tako od naravnih kot družbenih razmer. Med pogovorom in obravnavo snovi tudi nadgradijo vedenje, da se je način pridelovanja hrane skozi zgodovino spreminjal in da sedaj v razvitem svetu potrebujemo manj ljudi, ki pa pridelajo hrano za vse več ljudi. In da danes pridelamo dovolj hrane, da bi bili lahko siti vsi ljudje.

Pri nadaljnji obravnavi kmetijstva se soočimo z naslednjimi definicijami: živinoreja, poljedelstvo, sadjarstvo in vinogradništvo, nadaljujemo z zemljiškimi kategorijami in pridemo do njiv, vrtov, vinogradov, sadovnjakov, travnikov, pašnikov in gozdov.

Učbeniška razlaga dijake seznanja z razlikami med tradicionalnim in sodobnim kmetijstvom, ekstenzivnim in intenzivnim ter monokulturnim in polikulturnim kmetijstvom. Na splošno je kmetijstvo panoga, ki prideluje hrano, ki jo jemo in nas nasiti.

Pri agrarni geografiji se stvari malo ustavijo.

Ponovim vprašanje: 'Dragi moji, kaj je zdravo?'

Po navadi tišina. Je to jutranja zaspanost ali le neodzivnost razreda? So to pridelki bližnjega kmeta? Je zdravo tisto, kar je zeleno in je ceneje? Kaj je danes dobro zame, za moja otroka, za mojo družino? Je to eko? Ali bio? Ali organsko? Ali je mogoče vseeno, katero besedo uporabim? Je bila zdrava hrana moje stare mame?

Učni načrti jasno predvidevajo, katere vsebine naj bi dijak spoznal in katero znanje naj bi usvojil med izobraževanjem. Naloga učiteljev pa je, da jim temo predstavimo dovolj kvalitetno in natančno (tudi privlačno), da bodo usvojili kar največ znanja.

Težava je, da je za večino dijakov geografija nematuritetni predmet, kar postavlja učitelja tega predmeta pred velik izziv: kako motivirati dijake, kako jih prepričati, da je obravnavana tema pomemben del splošnoizobraževalnega predmeta in razgledanosti, da učitelj deluje v njihovo dobrobit. In navsezadnje, kako jih prepričati, da je zavedanje, kaj je zdrava in manj zdrava ali celo nezdrava hrana, nujno za njihovo kvaliteto življenja in osebno zdravje.

Pri kmetijstvu se dotaknemo tako stanja slovenskega kmetijstva, konkurenčnosti slovenskega kmeta kot tudi razlik med konvencionalnim in ekološkim kmetijstvom.

## **2 EKOLOŠKO KMETIJSTVO**

Je eden izmed odgovorov na rešitev ekoloških problemov sveta. Ekološko kmetijstvo je tudi sistem, ki si prizadeva, da uporabnike preskrbuje s svežimi, okusnimi in pristinimi živili, ob tem pa spoštuje sistem naravnih življenjskih ciklov. (Bavec in sodelavci, 2001)

Ekološko kmetovanje je v zadnjih nekaj letih pritegnilo veliko pozornost kmetovalcev, stroke in potrošnikov. Razlog je v tem, da ta sistem kmetovanja prinaša številne koristi na področjih, kot so varovanje okolja, ohranjanje neobnovljivih energetskih virov, izboljšanje kakovosti hrane, zmanjšanje presežkov poceni hrane in pokrivanje trga.

Gre za sistem, v katerem poteka dinamična interakcija med tlemi, rastlinami, živalmi, človekom, ekosistemom in okoljem ter je usmerjen v še višjo aktivacijo naravnega tokokroga. (Bavec in sodelavci, 2001)

Obstaja več smeri ekološkega kmetovanja: ekološko pridelovanje, biodinamično pridelovanje in permakultura. V Evropi so izrazi biološko, organsko in ekološko pravno priznani kot sopomenski.

Ekološko kmetijstvo temelji na načelih zdravja, ekologije, pravičnosti in varstva.

Pri načelu zdravja se je pomembno zavedati, da sta zdrav posameznik, zdrava skupnost odvisna od zdravih ekosistemov. S tega vidika se je potrebno izogniti uporabi pesticidov, gnojil, živalskih drog in aditivov v živilih. Pri načelu ekologije se poudari predvsem okolje in povezanost ekosistemov. V prvi vrsti je potrebno zmanjšati porabo. Uporabljati je treba živila, ki so lokalnega izvora, kot odgovorni posamezniki in potrošniki pa moramo zmanjšati količino odpadkov. To naredimo z večkratno uporabo in recikliranjem. Da se zagotoviti sožitje med posameznimi ekosistemi, ki se med seboj dopolnjujejo in so soodvisni v delovanju. Pri pravičnosti se osredotočamo na vse sodelujoče v samem procesu pridelave in predelave, zagotoviti je treba pošteno upravljanje z okoljem, pravične odnose med ljudmi in tudi do ostalega živega sveta. Pri načelu varstva pa se osredotočamo predvsem na zdravo in varno

pridelano hrano, hkrati pa pri uporabi tehnologije in obstoječih metod ne smemo pozabiti, da zemljo in okolje ohranjamo za generacije, ki prihajajo za nami, zato moramo biti odgovorni (in skrbni) do okolja, sočloveka, posameznika je treba vzgajati v njegovem odnosu do hrane in ga ozaveščati, da ni vseeno, kako je ta pridelana.

### 3 DELO V RAZREDU

Pri pouku geografije se pri temi kmetijstva spoznamo s pomenom pridelave hrane, kasneje pa se osredotočimo tudi na ekološko pridelavo hrane, pogledamo kratko zgodovino njenega razvoja v Sloveniji in primerjamo statistične podatke kmetij, ki so se iz konvencionalnega kmetijstva usmerile v ekološko kmetijstvo, hkrati pa pogledamo tudi število kmetij, ki so v fazi preusmeritve.

Dijakom je ekološko kmetijstvo predstavljeno tudi z vidika trajnostnega razvoja kot ena izmed rešitev, da bi se ohranjali naravni ekosistemi in bi kulturna krajina lahko prijazneje posegala v okolje. Pri geografiji naselij pa ga navajamo tudi kot eno izmed usmeritev v razvoju podeželja programa Evropske unije 2014-2020. Pri ekonomski geografiji pa ga, zaradi velikega povpraševanja potrošnikov po ekoloških pridelkih, lahko navedemo tudi kot dobro poslovno potezo tako za kmeta kot tudi celo skupnost, če se le-ta odloča, da bi se usmerila v ekološko pridelavo.

Pri učnih urah se dijaki seznanijo s pomenom ekološkega kmetijstva, oznako, ki označuje ekološko pridelana živila, certifikatom, ki ga pridobijo kmetje, inšpekcijsko službo, ki izvaja nadzor nad kmetijami kot tudi promocijo ekoloških pridelkov. Pri pouku izvedo tudi, kaj je zeleno zavajanje ter kako se izogniti marketinškemu trikumu, ki nas skušajo zavesti v nakup živil, ki niso ekološka, z embalažo in slogani pa sporočajo, da naj bi se uvrščala v to skupino.

Da je dijakom tema kvalitetno predstavljena, so nam na voljo različni instrumenti. Seveda uporabimo obstoječo literaturo in internetne vire, da pa bi bili podatki čim pristnejši in nazornejši, pa tudi obiščemo ekološke kmetije, kjer s pomočjo zgodb, vizualnega doživljanja in izkušenj samih kmetov spoznamo realno stanje ter poslovanje kmetije.

Ugotavljamo tudi stanje ekološkega kmetijstva v Sloveniji ter spremljamo, koliko kmetij se vsako leto na novo odloča za prehod v ekološko kmetijstvo.

Vsa kmetijska gospodarstva v sistemu kontrole ekološkega kmetovanja (3.635) so predstavljala 5,2 % vseh kmetijskih gospodarstev v Sloveniji, tista s statusom »ekološki« med njimi (3.190) pa 4,6 % vseh. Število posameznih vrst živali v ekološki reji je bilo leta 2017 večinoma večje kot leta 2016, in to za 3 % do 5 %. Število čebeljih panjev se je povečalo kar za 20 % (s 1.814 na 2.182). Zmanjšalo se je le število kuncev, in to za 11 % (s 1.849 na 1.640).

Teža ekološko vzrejenih rib je bila leta 2017 za 30 % manjša kot leta 2016, teža ekološko pridelanih školjk pa kar devetkrat večja. Zaradi neugodnih vremenskih razmer leta 2017 je količina ekološko pridelanega sadja predstavljala le 46 % letine 2016. Leta 2015 se je v Sloveniji pridelalo 2.744 ton ekološkega sadja, leta 2016 precej manj, le 1.937 ton, in leta

2017 samo še 895 ton. Tudi pridelek ekološko vzgojenih zelenjadnic je bil leta 2017 manjši kot leta 2016, in sicer za 14 %; tehtal je 1.516 ton. Obseg celotnega ekološkega pridelka na njivah in vrtovih pa je bil za 13 % večji kot leta 2016; znašal je 23.058 ton. Večji je bil tudi pridelek v ekoloških vinogradih, in sicer za 29 %; tehtal je 1.312 ton. (Vir: <https://www.stat.si/StatWeb/News/Index/7522>, 29. 10. 2018).

Obiščemo tudi ekološko tržnico, kjer preverjamo certifikate ter primerjamo naše znanje s spoznanji, ki nam jih posredujejo kmetje, ki prodajajo svoje pridelke in izdelke. Dijaki izvedejo tudi terensko delo na ekoloških kmetijah, kjer jim gospodarji in gospodarice kmetij predstavijo delo na ekološki kmetiji.

Dijaki so tudi na nacionalni videokonferenci predstavili svoje ugotovitve glede stanja ekološkega kmetijstva v Sloveniji in s predstavitvijo poželi veliko zanimanja, saj so jih soudeleženci veliko spraševali predvsem o zaupanju v ekološke izdelke kot tudi možnosti konkurenčnega obstoja ekoloških kmetij v našem prostoru.



**Slika 1:** Potek videokonference na Šolskem centru Novo mesto (Foto: Tina Zrilič).

# Certifikat

## Certificate



ime / naziv izvajalca **Alojz KASTELIC**  
name of operator  
naslov **Mali vrh 8, 8216 Mima Peč**  
address  
osnovna dejavnost **Pidelava kmetijskih pridelkov oz. živil**  
main activity

Pivola 8, SI-2311 Hoče  
telefon: +386 (0)2 6130831, -32  
faks: +386 (0)2 6130833  
e-mail: ikc-info@uni-ml.si  
www.ikc-um.si

**SI-EKO-002**  
šifra/code No



■ skupina pridelkov oz. izdelkov / dejavnost: product groups / activity	■ status: declared for
<b>Sadje (Opal, Topaz, Sansa, Goldrush)</b> in izdelki (kis, sok, krahji, čips)	Ekološki
<b>Zelenjava (fižol, rdeča pesa, krompir, endivija, radič)</b>	Ekološki
■ obdobje veljavnosti: validity period	■ datum kontrol(e): date of control(s)
rastlinski pridelki plant products	od <b>16.09.2010</b> do <b>31.12.2011</b> <b>6.8.2010</b>
živalski pridelki livestock products	od / do /      /
izdelki processed products	od <b>16.09.2010</b> do <b>31.12.2011</b> <b>6.8.2010</b>

KMG-MID: 100295315  
Kontrolna številka: 1405  
Certifikat št.: 15110

Ta certifikat je izdan na osnovi kontrol, ki jih predpisuje 29(1) člen Uredbe (ES) št. 834/2007 in Uredbe (ES) št. 889/2008. Navedeni izvajalec je svoje dejavnosti prepustil nadzoru in izpolnjuje zahteve iz navedenih uredb.

This document has been issued on the basis of Article 29(1) of Regulation (EC) No 834/2007 and of Regulation (EC) No 889/2008. The declared operator has submitted his activities under control, and meets the requirements laid down in the named Regulations.



Polonca Repič  
v.d. direktorja / acting director

Hoče, 16.09.2010



Slika 2: Certifikat ekološke kmetije Kastelic (Foto: Polona Opara).

Da se širi znanje o zdravem prehranjevanju, dijaki sodelujejo tudi na Ekokvizu. Gradivo za dijake je sestavljeno iz treh različnih sklopov. Poudarek je na sonaravnem razvoju na različnih področjih. Glede na to, da se znanje o zdravem prehranjevanju v slovenskem prostoru širi, so bili nekateri sklopi Ekokviza namenjeni tudi zdravi hrani, spoštljivejšemu ravnanju s hrano ter tudi pastem okusne in hitro pripravljene hrane.

Dijaki pri pouku izvedo tudi, kaj je partnersko kmetovanje. 'Je kmetovanje, v katerem se potrošnik zaveže, da bo pri določenem kmetu kupoval živila, nato pa skupaj zasnujeta, katere pridelke bodo vzgojili.' (Vir: <http://www.rtv slo.si/okolje/novice/kmet-pridela-kar-zelite-kupiti-najkrajša-pot-od-njive-do-kroznika/269054>, 29. 10. 2018).

V svetu so se sicer razširili različni modeli partnerskega kmetovanja, ki pa imajo skupni imenovalec: spodbujajo lokalnost, trajnostno in etično potrošništvo s posebnim poudarkom na solidarnosti manjših kmetov, ki kmetujejo brez sintetičnih gnojil in škropiv. Kmet se pred setveno sezono pogovori s potrošniki o njihovih željah, nato zaseje površino in pridelke ekološko pridelava. (Vir: <http://www.rtv slo.si/okolje/novice/kmet-pridela-kar-zelite-kupiti-najkrajša-pot-od-njive-do-kroznika/269054>, 29. 10. 2018).

Te kmetije potrošnikom vsak teden zagotavljajo zelenjavne, sadne in žitne košarice, prihodnje leto pa bodo ponudile tudi namaze, sokove, marmelade, kruh, jajca, meso in mlečne izdelke.

Pridelki, ki so zrasli na dogovorjeni površini, se tedensko razdelijo med potrošnike, ki lahko med seboj živila tudi zamenjujejo. Tako je kupec natančno seznanjen s tem, kdo zanj prideluje hrano, kje in na kakšen način, transportna pot od njive do kroznika pa je zelo kratka. (Vir: <http://www.rtv slo.si/okolje/novice/kmet-pridela-kar-zelite-kupiti-najkrajša-pot-od-njive-do-kroznika/269054>, 29. 10. 2018)

Dijaki skušajo tudi sami poiskati rešitve glede zdravega prehranjevanja, tudi z intervjuji v svoji okolici in na ekoloških kmetijah. Vseeno pa se pojavlja vprašanje glede cenovne dostopnosti pridelkov in izdelkov ekološke pridelave. Slovenski kmet ni konkurenčen tujemu kmetu, ki goji svoje pridelke na večjih površinah, ima boljšo mehanizacijo, več pridelava in seveda po nižjih cenah ponuja proizvode na naših trgovskih policah. Vseeno pa skupaj pridemo do zaključka, da nelojalna konkurenca ni najboljši odgovor za naše zdravje. Ljudje naj pri sestavi obrokov uporabljajo preproste sestavine, obroke naj si sproti pripravljajo, izogonej naj se hrani s preveč aditivi, uporabi jušnih kock, v trgovini pa je treba biti pozoren na oznake živil in njihovo poreklo. Ne smemo pozabiti, da je izobraževanje ključno tudi za našo potrošnjo. Dejstvo je, da smo del globaliziranega sveta ter nam bodo cenejši izdelki vedno pri roki. Ozaveščen slovenski kupec pa se lahko sam odloči, po kateri hrani bo posegel in s tem vplival tudi na svoje zdravje. Kot je povedal gospod Alojzij Kastelic z ekološke kmetije Kastelic: 'Ko je zdravje ogroženo, ljudje ne gledajo na denar. Velikokrat najprej spremenijo ravno hrano.'

Ekološko kmetovanje zagotavlja pridelavo visoko kakovostne in varne hrane z bogato prehransko vrednostjo in visoko vsebnostjo vitaminov, mineralov in antioksidantov. Ker je uporaba lahko topnih mineralnih gnojil, kemično sintetiziranih fitofarmaceutskih sredstev (pesticidov), gensko spremenjenih organizmov in proizvodov pridobljenih iz teh organizmov ter različnih regulatorjev rasti pri tem načinu kmetovanja prepovedana, praktično ni pričakovati ostankov teh snovi v pridelkih ali živilih in posledično - pri potrošnikih.

Število ekoloških kmetij oziroma pridelovalcev oz. predelovalcev v Sloveniji iz leta v leto narašča. (Vir: [http://www.mkgp.gov.si/delovna\\_podrocja/kmetijstvo/ekolosko\\_kmetovanje/](http://www.mkgp.gov.si/delovna_podrocja/kmetijstvo/ekolosko_kmetovanje/), 29. 10. 2018)

Dijaki so po predavanjih, po terenskem delu in različnih predstavitev dovzetnejši za takšno temo kot na začetku obravnavanega sklopa. S tem se širi njihova razgledanost pa tudi zaupanje v zdravo prehrano in ekološke izdelke.



#### **4 LITERATURA IN VIRI**

[1] Bavec M., Repič P., Slabe A., Poštrak N., Miklavc J. 2001. Ekološko kmetijstvo. Ljubljana. ČZD Kmečki glas, d. o. o.

[2] <http://www.rtv slo.si/okolje/novice/kmet-pridela-kar-zelite-kupiti-najkrajša-pot-od-njive-do-kroznika/269054>, 29. 10. 2018.

[3] <https://www.stat.si/StatWeb/News/Index/7522>, 29. 10. 2018).

## PO POTI KULTURNE IN NARAVNE DEDIŠČINE

### POVZETEK

Mladi velikokrat premalo cenijo dragocenosti iz preteklosti. Zato je prav, da začnemo spreminjati svoje mišljenje ter prevzemati, ohranjati in širiti to, kar so nam zapustili naši predniki. Vse to nas je prepričalo, da obudimo spomine preteklosti. S tem bomo pripomogli k ohranjanju bogate kulturne in naravne dediščine. Naj bo naše Turnišče kraj z bogato dediščino in obetavno prihodnostjo. Na delavnicah otroke – učence popeljemo skozi svet življenja panonskega človeka, kjer spoznajo bogato kulturno in naravno dediščino. V prispevku so opisane delavnice (primer dobre prakse) šolskega Unesco projekta *Skupaj v naravo* in delavnice Nacionalnega Unesco projekta *Po poti kulturne in naravne dediščine*.

**KLJUČNE BESEDE:** Kulturna in naravna dediščina, Sibirska perunika, Čevljarski muzej, Domačija Štefana Kovača, Ancova galerija

## ON THE ROUTE OF CULTURAL AND NATURAL HERITAGE

### ABSTRACT

Young people often do not appreciate the value of our past. So it is right that we start changing our thoughts, take possession, preserve and expand what our ancestors have left us. And these are only some of many reasons why we should remember our past. With this, we will help to preserve our cultural and national heritage. Let our Turnišče be a place with rich heritage and promising future. At workshops for children and students, they will learn and get to know the life of the Pannonian people and also learn about cultural and national heritage. In the article, these workshops are described more in details (an example of good practise) of a school Unesco project *Together into the nature* and a workshop of a national Unesco project on the Path of cultural and national heritage.

**KEY WORDS:** Cultural and natural heritage, Siberian iris, Shoemaking Museum, Štefan Kovač Homestead, Ancova Gallery

## 1 UVOD

Danes na lep sončen dan sva s sestro skakali gomitvist.

» Se ga še spomniš? En, dva, tri, ... en, dva, tri, eeeen, dvaa, triii, ven. Pa skupka in slonska«.

*Na igrišču sva bili na čudoviti dan sami. Sploh se ne spomnim, kdaj sem nazadnje videla otroke, ki bi se brezskrbno igrali na tej zelenici med hišami. Včasih smo tu preživeli cele dneve; gomitvist, ravbarji in žandarji, baseball, lovili smo se po lesu, košarka, celo čistilne akcije igrišča smo sami organizirali. Igrišče je bil naš drugi dom in mame so nas komaj priklicale noter za kosilo. Vedno je bilo: Še 5 minut mami. Danes na igrišču iz mojega okna vidim le še najstnike, ki se skrivajo pred svojimi mamami, pa še ti so vedno redkeje zunaj. Kje so vsi otroci? Kje preživljajo svoje popoldneve in vikende?*

*Prilepljeni so na stol v svoji sobi, z očmi uprtimi v računalnik cele noči prebedijo ob računalniških igrinah. Drugi cele dneve preležijo na kavču ob novih delih ameriških nanizank in se dvignejo le za sprehod do hladilnika in wc-ja. Nedeljske izlete predstavljajo obiski supermarketa, kamor se družno odpravijo cele družine in zmotno mislijo, da tam preživljajo »quality time« s svojimi otroki vmes, ko se kregajo ali bodo kupili navaden čips ali tistega s papriko za nedeljski večer pred televizijo. Družinsko nakupovanje ljudje dejansko uvrščajo med zabavne načine preživljanja prostega časa.*

*V tem času me je strah, kako bom vzgojila svoje otroke, da bodo na sončen dan brez pomisleka stekli na igrišče. Da se s svojimi prijatelji ne bodo družili samo virtualno. Da bodo, ko bo zunaj snežilo, komaj čakali na kepanje in sneg. Da bodo počeli tisto, kar jih veseli in za kar so nadarjeni. In kako mi bo to uspelo se sprašujem. Naj doma nimamo televizije, naj se preselimo v odročen konec Slovenije na kakšen hrib, da bomo res v pristnem stiku z naravo? Nimam še recepta. Ampak vem, da moja tamala nikoli ne bo rekla: »Ne morem se iti gomitvista. Grem z mami v ta velik Mercator«.*

Kakovostno preživljanje prostega časa postaja vedno bolj pomemben del našega življenja. Gibanje in zdrava prehrana sta najbolj pomembna dejavnika zdravega načina življenja pri razvoju otroka. Le zdrav otrok bo srečen in zadovoljen ter pripravljen za delo.

## 2 PRIMER DOBRE PRAKSE: SKRB ZA ZDRAVJE IN GIBANJE

Na OŠ Turnišče, kjer sem zaposlena, se vsi strokovni delavci dobro zavedamo, kako pomemben je zdrav način življenja. Znotraj pouka in razširjenega programa, ki ga ponuja šola, pripravljamo različne dejavnosti, ki vplivajo na zdrav življenjski slog.

V nadaljevanju so, kot primer dobre prakse, opisane nekatere dejavnosti, ki jih izvajamo na OŠ Turnišče in temeljijo predvsem na gibanju. Gibanje je osnovna človekova potreba. Redno in zadostno gibanje posamezniku prinaša vrsto pozitivnih koristi.

### **3 ŠPORTNI DAN: SKUPAJ V NARAVO**

Že vrsto let izvajamo športni dan Skupaj v naravo. Enkrat v šolskem letu, se na sobotno jutro zberemo pred šolo (Slika 1), učenci, starši, stari starši, sorodniki učencev, učitelji in vsi ostali delavci šole in krajani. Gre za tako imenovano medgeneracijsko druženje. Po uvodnem pozdravu se odpravimo na teren (Slika 2) po poti kulturne in naravne dediščine.



**Slika 1:** Uvodni pozdrav.



**Slika 2:** Začetek pohoda.

Vsi zbrani se razdelimo v tri skupine, po triletjih. Prvemu triletju se priključi vrtec. Vsaka skupina se odpravi na svojo pot, ki se razlikujejo po dolžini. Na poti se vsi spet srečamo na rastišču Sibirske perunike. Na določenih postajah med potjo pripravimo različne delavnice. Tako so se že predstavili: Slovenska vojska, policija, domači gasilci, Društvo kmečkih žena, različni čebelarji (domači in iz bližnjih krajev), Srednja zdravstvena šola iz Murske Sobotice. Gre za prijeten dan, ko se družimo, razvijamo medsebojne odnose, predvsem pa krepimo odnos do gibanja in zdravja.

### **4 UNESCO DELAVNICE: SKUPAJ V NARAVO**

Pred dvema letoma smo športni dan Skupaj v naravo popestrili z Unescovimi delavnicami. Delavnice smo začeli z Unesco himno.

#### **13. maj 2017: Skupaj v naravo**

V sklopu skupnega športnega dne smo pripravili Unesco delavnice (šolski Unesco projekt). Na delavnice smo povabili vse Unesco šole iz našega središča – Središče Kapela, po novem Središče za Pomurje. Povabilu se je odzvala DOŠ 1 Lendava.

## 25. maj 2018: Skupaj v naravo

V šolskem letu 2017/2018 smo delavnice pripravili kot samostojni dan aktivnosti. Na delavnice smo ponovno povabili vse Unesco šole našega središča. Povabilu so se odzvali iz DOŠ 1 Lendava, OŠ Bakovci, OŠ Fokovci in SZŠ Murska Sobota.

Program delavnic:

- skupno sajenje drevesa miru (Slika 3),
- obisk in predstavitev rastišča Sibirske perunike (Slika 4) in likovna delavnica (Slika 5),
- obisk in predstavitev Čevljarskega muzeja (Slika 6),
- izdelava makete cveta Sibirske perunike iz krep papirja (Slika7).



**Slika 3:** Sajenje drevesa miru.



**Slika 4:** Predstavitev rastišča.



**Slika 5:** Likovna delavnica.



**Slika 6:** Ogled Čevljarskega muzeja.



**Slika 7:** Maketa cveta Sibirske perunike.

## **5 UNESCOV NACIONALNI PROJEKT: PO POTI KULTURNE IN NARAVNE DEDIŠČINE**

Ob koncu šolskega leta 2017/2018 smo prijavili 1. Nacionalni Unesco projekt naše šole. Ob začetku novega šolskega leta 2018/2019 smo dobili odgovor, da je naš projekt potrjen. Na delavnicah bomo otroke – učence popeljali skozi svet življenja panonskega človeka, kjer bodo spoznali bogato kulturno in naravno dediščino. Projekta se lahko udeležijo učenci iz vse Slovenije. Pred začetkom delavnic bomo na šoli priredili kratko kulturno prireditev. Rdeča nit prireditve bo obarvana s točkmi kulturne in naravne dediščine občine Turnišče.

### **Prva delavnica: Ogled in predstavitev rastišča Sibirske perunike ter likovno - ustvarjalna delavnica**

Udeleženci projekta si bodo ogledali rastišče Sibirske perunike. Skupina učencev OŠ Turnišče bo goste popeljala po rastišču in jim ga natančno opisala (kdaj in kako smo zavarovali območje – rastišče, kako skrbimo zanj, katere rastline poleg Sibirske perunike najdemo še na rastišču. Ogled bodo popestrili z zanimivostmi iz rastlinskega in živalskega sveta). V nadaljevanju bodo udeleženci likovno ustvarjali (izdelava makete cveta Sibirske perunike oziroma risanje cveta).

### **Druga delavnica: Ogled domačije Štefana Kovača in Ancove galerije**

Udeleženci projekta si bodo ogledali domačijo, ki predstavlja tipično panonsko hišo. Tekom ogleda bodo spoznali življenje panonskega človeka. Na delavnici se bodo lahko preizkusili v pripravi pristnih domačih jedi. Poleg kulinarike bodo spoznali še zanimivo obrt – izdelovanje izdelkov iz ličja. Tudi sami se bodo lahko naučili te spretnosti. Udeleženci delavnic bodo spoznali nekatere otroške igre kot so gunitvist, ristanc, zemljokrast, ki jih bodo seveda tudi preizkusili. V neposredni bližini domačije se nahaja Ancova galerija. V njej se nahaja zbirka predmetov, ki jih je pri svojem delu uporabljal kmečki človek (pohištvo, posoda, orodje,...).

### **Tretja delavnica: Ogled Čevljarskega in Kupinarskega muzeja**

Udeleženci projekta si bodo ogledali Čevljarski muzej. Spoznali bodo življenje čevljarske družine. V nadaljevanju delavnice si bodo ogledali še muzej Kupinarstva in izvedeli, kdo so

bili kupinarji in zakaj so del bogate kulturne dediščine. V tej delavnici bodo udeleženci projekta gledališko ustvarjali. Poskusili bodo zaigrati prizor Kupinarja in gospodinje. S projektom želimo uresničiti, da se mladi zavedajo pomena kulturne in naravne dediščine svojega kraja ter, da bodo iskali možnosti za njeno ohranitev in prepoznavnost v svetu. S tem bodo bogatili svojo lokalno skupnost.

## **6 ZAKLJUČEK**

Učitelji imamo veliko vlogo pri osveščanju zdravega načina življenja, saj so učenci dovršen del dneva v šoli. S pestro izbiro različnih aktivnosti na prostem vplivamo na razvoj in ohranjanje zdravja. Pomembno je, da se učenci učijo preko gibanja, da ob aktivnostih uživajo in se zabavajo, saj so takrat možgani bolj aktivni. Preko igre pridejo do znanja. Vsekakor pa ne smemo pozabiti na starše, kjer otrok vsakodnevno dobiva vzorce in se zgleduje po njih. Največjo odgovornost in skrb za zdravje otrok morajo prevzeti starši. Skupaj s starši lahko postavimo trdne temelje za zdrav razvoj njihovih otrok.

Vedno bolj nam postaja jasno, kako "bogato" je življenje v naravi in skrajni čas je, da ga vrnemo našim potomcem. Le tako ne bodo postali sužnji tehnike v zaprtih prostorih.

## **7 LITERATURA IN VIRI**

[1] <http://www.os-turnisce.si> 27. 10. 2018

[2] <http://www.google/anamariе.blog.siol.net/.../a-se-greva-gumitvist-ne-morem-grem-z-mami-v-ta-velik-me...>  
27. 10. 2018

[3] Avtorica fotografij: Brigita Žerdin in arhiv OŠ Turnišče

**STRES, IZGORELOST IN SKRB ZA ZDRAVJE ZAPOSLENIH V  
DIJAŠKEM DOMU IVANA CANKARJA****POVZETEK**

Spoprijemanje s stresom je ključni dejavnik zdravja in učinkovitosti. Stres nas spremlja sleherni dan in se mu je nemogoče v celoti izogniti, zato je pomembno, da odkrijemo vzroke stresa na delovnem mestu, prepoznamo dejavnike, ki ga povzročajo in razmislimo, kako se bomo z njim spoprijeli, saj le tako lahko uspešno obvladujemo stresne situacije in zmanjšamo negativne učinke. Sindrom izgorelosti je najbolj pogost problem, povezan s stresom na delovnem mestu. Vsi poklici niso enako stresni, najpogostejše stresne okoliščine pa nastajajo v odnosih z ljudmi, še zlasti na delovnem mestu. Skrb za lastno zdravje se začne pri vsakem posamezniku, pri tem pa ima ključno vlogo tudi delovno okolje. Zavedanje o pomenu zdravja in spodbujanju zaposlenih za zdrav življenjski slog narašča. Organizacija preko promocij zdravja na delovnem mestu vlaga v bolj zadovoljne in zdrave zaposlene.

**KLJUČNE BESEDE:** stres, izgorelost, šolski knjižničarji, promocija zdravja na delovnem mestu

**STRESS, BURNOUT SYNDROM AND HEALTH CARE OF  
EMPLOYEES AT BOARDING SCHOOL IVAN CANKAR****ABSTRACT**

Coping with stress is a key factor in health and efficiency. Stress is accompanying us every day and it is impossible to completely avoid it, so it is important to discover the causes of stress in the workplace, recognize the factors that cause it, and consider how we will deal with it, so that we can successfully cope with stress situations and reduce negative effects. With stress at work, the most commonly linked problem is burnout syndrome. All professions are not equally stressful, but the most frequent stressful situations arise in relationships with people, especially in the workplace. Care for one's own health begins with every individual, but the working environment also plays a key role. Awareness of the importance of health and encouraging healthy lifestyle employees is on the rise. The organization invests in more satisfied and healthy employees by promoting health at the workplace.

**KEY WORDS:** stress, burnout syndrom, school librarians, health promotion



## 1 UVOD

Doživljanje in spoprijemanje s stresom predstavlja enega ključnih dejavnikov duševnega zdravja in učinkovitosti v zasebnem življenju in na delovnem mestu. Vedno večja pričakovanja predstavljajo izziv tudi strokovnim delavcem pri pedagoškem delu v dijaškem domu, ki so pogosto izpostavljeni stresu in stresorjem v večji meri, kot so jih sposobni obvladovati (Šetina Čož, 2017). Stres je fenomen, o katerem v zadnjih letih veliko govorimo in lahko prizadene kateregakoli posameznika ne glede na spol, starost, poklic ali izkušnje, njegove posledice pa lahko ogrožajo posameznikovo zdravje, vplivajo na odnose in kakovost dela. Lahko rečemo, da nas stres spremlja sleherni dan, tako v zasebnem kot poklicnem življenju. Plevel, Zabukovec (2006) pravita, da služba postaja najmočnejši povzročitelj stresa, ki tudi najbolj ogroža zdravje zaposlenih. Vsi poklici niso enako stresni, najpogostejše stresne okoliščine pa nastajajo v odnosih z ljudmi, še zlasti na delovnem mestu. V pričujočem članku sem bom osredotočila na stres in izgorelost zaposlenih v vzgoji in izobraževanju, predvsem šolskih knjižničarjev ter promociji zdravja na delovnem mestu, ki skrbi za zdravje zaposlenih.

Šolski knjižničarji so pri svojem delu nenehno v stiku z mladimi, jih spremljajo na poti odraščanja in jih njih vpeljujejo v svet znanja. Pri tem aktivno sodelujejo pri sooblikovanju mladega človeka in njegovem vsestranskem razvoju (Plevel, Zabukovec, 2006). Šolska knjižnica je prostor, kamor radi zahajajo tako dijaki, kot vzgojitelji in ostali zaposleni. Je prostor, ki dijakom predstavlja nekakšno varno zatočišče, vzgojiteljem pa nevtralen prostor, kjer si lahko oddahnejo in »olajšajo« dušo (Šoštar, 2010).

Pomembno je, da odkrijemo vzroke stresa na delovnem mestu, prepoznamo dejavnike, ki ga povzročajo in razmislimo, kako se bomo z njim spoprijeli. S stresom na delovnem mestu najpogosteje povezan problem je sindrom izgorelosti. Ta je definiran s tremi dimenzijami izgorelosti: emocionalno izčrpanostjo, depresionalizacijo in lastnim občutkom zmanjšane storilnosti. Stres na delovnem mestu je eden najpomembnejših povzročiteljev izgorelosti (Vogelnik, Bilban, 2016).

V Dijaškem domu Ivana Cankarja smo v okviru »Zdrave šole« v šolskem letu 2017/2018 pričeli s promocijo zdravja na delovnem mestu. Smernice za promocijo zdravja na delovnem mestu je izdalo Ministrstvo za zdravje, njihov namen pa je spodbujanje zdravega življenjskega sloga, zmanjšanje stresa na delovnem mestu, boljši medsebojni odnosi, boljša komunikacija na delovnem mestu, krepitev in varovanje duševnega zdravja in boljšega počutja, povečanje zadovoljstva zaposlenih, ustvarjanje zadovoljnih delovnih mest, itd. Skrb za lastno zdravje se začne pri vsakem posamezniku, pri tem pa ima na zdravje velik vpliv tudi delovno okolje. vendar ima delovno okolje pomemben vpliv na zdravje. Zdravje je podlaga za dobro in uspešno življenje in delo. Delovna organizacija s promocijo zdravja na delovnem mestu tako vlaga v bolj zdrave in zadovoljne zaposlene.

## 2 STRES

Stres je fenomen o katerem v zadnjih šestdesetih letih veliko govorimo. V literaturi najdemo veliko definicij in razlag stresa, bilo jih je toliko, kot je bilo raziskovalcev. Še najlažje stres razumemo kot sindrom reakcij, ki se odražajo v vedenju in čustvovanju posameznika in so posledica dejavnikov, ki zahtevajo spremembe in adaptacijo in ki jih interpretiramo kot stresne oz. ogrožajoče. Naša pričakovanja in pričakovanja drugih v zvezi z nekim našim vedenjem so višja od tega, kar ocenjujemo, da smo sposobni. Takrat izkusimo stres (Tušak, Blatnik, 2017). Vsem definicijam in razlagam je skupno povezovanje stresa z dražljajem iz okolja, individualno reakcijo ali interakcijo dražljaja in reakcije (Plevel, Zabukovec, 2006). Stres je čustvo, ki ga izzovemo sami, zato se moremo usposobiti za njegovo obvladovanje. Vsi, ki imamo opravka z drugimi ljudmi lahko ugotovimo, ali so ljudje morebiti pod vplivom stresa. Tovrstno spoznanje nam omogoča čimbolj ustrezen in pravilen pristop k delu s takimi ljudmi. Poznamo verbalne in neverbalne indikatorje stresa. Simptome stresa pa lahko razvrstimo v tri skupine: telesne simptome, psihološke simptome in vedenjske simptome (Tušak, Blatnik, 2017).

Tušak, Blatnik nadalje navajata da so **telesni simptomi**: nespečnost, nočne more, izčrpanost zaradi bedenja, kronična telesna utrujenost in izčrpanost, želodčni krči, slaba prebava, slabosti, glavoboli in migrene, trd vrat in ramena, bolečina v spodnjem hrbtu, izguba apetita, čezmerna ješčnost, omotice, vrtoglavice, hitro in močno razbijanje srca, visok krvni tlak, suha koža, alergije, pogosto uriniranje, menstrualne nepravilnosti, alkohol, droge ... **Psihološki simptomi so**: napad preobčutljivosti, neprestan občutek pritiska, občutek izolacije, osamljenosti, katastrofalne misli, težave z odločnostjo, nesprijemanje dela ali družbe, pretirana občutljivost, občutek, da te napačno razumejo, zanikanje težav, občutek, da ti nastavljajo pasti, občutek negotovosti, nezanesljivosti, nevarnosti, pogosta jeza do partnerjev in pomembnih drugih, občutja žalosti, izguba sreče ... **Vedenjski simptomi se kažejo kot**: slabši medosebni odnosi, odmik od prijateljev, družine, kolegov, pogostejše razprtije, nesporazumi, prerekanja, težave z liki avtoritete, vse oblike in vrste zamujanj, težave v koncentraciji, pretirano delo...

Za večino ljudi pomeni stres nekaj slabega in ga doživljajo kot neprijetno izkušnjo, ki jih je pretresla zaradi pretirane ali premajhne obremenjenosti, naveličanosti, vztrajanja na položaju, ki ga niso popolnoma nadzorovali ali obvladali. Gre za stiske tako imenovanega distresa oz. negativnega stresa. Pojavi se takrat, kadar zahtev, ki se na posameznika vrstijo, presegajo njegove sposobnosti za soočenje z njim. Distres lahko povzroči upad učinkovitosti, zmogljivosti, glavobol, pogoste prehlade in je lahko vzrok nastanka številnih bolezni, telesne oslabelosti ali celo smrti kot posledica srčnega infarkta, raka, anksioznosti ali depresije. (Tušak, Blatnik, 2017). Vendar stres ni nujno samo negativen. Poznamo tudi pozitivni stres, ki ga imenujemo eustres in ga, kot navajata Plevel in Zabukovec (2006), povzroči obvladljiva stresna situacija, ki nas navdaja s pozitivnimi občutki, samozavestjo, da bomo zlahka obvladali določeno nalogo ali izziv. Občutje pozitivnega stresa prevlada, kadar so sposobnosti za obvladovanje večje od zahtev. Pozitivni stres ustvarja energijo in življenjsko moč ter povečuje telesno pripravljenost in duševno zmogljivost. Kadar posameznika prevzame dobra plat stresa, se pojavi želja po novih izzivih, puščena je prosta pot ustvarjalnosti, zastavljeni cilji se zlahka dosežajo (Tušak, Blatnik, 2017).

Uspešno obvladovanje stresnih situacij in zmanjšanje negativnih učinkov dosežemo z znanjem o stresu; s prepoznavanjem fizičnih, čustvenih in vedenjskih znakov stresa; s poznavanjem in

uvajanjem ustreznih tehnik za njegovo obvladovanje. Soočenje s stresom je uspešnejše, če je usmerjeno k premagovanju problema in doseganju zastavljenega cilja, neuspešno pa kadar je usmerjeno k čustvovanju in k neposredni razbremenitvi, ne glede na prvotni cilj (Musek, Pečjak, 1992 povzeto po Plevel, Zabukovec, 2006).

## A) STRES NA DELOVNEM MESTU IN STRES V ŠOLSKE KNJIŽNICE

Delovno okolje je pogost povzročitelj stresa, ki najbolj ogroža zdravje zaposlenih. Stresne situacije nastajajo predvsem v odnosih z ljudmi, še zlasti na delovnem mestu. Za sodobno organizacijo in izpolnjevanje nalog šolske knjižnice so potrebni ustrezni pogoji, prostor, gradivo ter informacijska in učna tehnologija. V stres lahko vodijo vedno večje zahteve, preobremenjenost z delom, slaba organiziranost, neustrezno socialno okolje oz. slabi medsebojni odnosi. Bistveno je, kako se knjižničar s stresom spoprime, to pa je v veliki meri odvisno od njegove osebne čvrstosti in samopodobe (Plevel, Zabukovec, 2006). V stresnih situacijah lahko pomagajo tudi sodelavci, ki dobro poznajo probleme v organizaciji in ki v veliki meri razumejo stiske kolegov. Šolska knjižnica je prostor, kamor radi zahajajo tako dijaki, kot zaposleni, saj jim nudi varno zatočišče, zaposlenim pa nevtralen prostor, kjer si lahko oddahnejo (Šoštar, 2010).

Kaj torej povzroča stres šolskim knjižničarjem?

Velikokrat smo knjižničarji ljudje številnih talentov in znanj, z velikim čutom za ljudi, kar lahko v določenih situacijah vodi v preveliko količino naloženega dela in klepetov, kjer si marsikdo želi »olajšati dušo«, vse to pa vodi v stres in izčrpanosti knjižničarja.

Predstavila bom primer pisma, opis vsakdanjika šolskega knjižničarja, ki je nastal na eni izmed delavnic na Bibliopedagoški šoli 2009, saj lepo in na humoren način povzame dejstva in počutje verjetno marsikaterega šolskega knjižničarja:

*Biti ves čas na voljo*

*Sem knjižničar v najboljših letih. Zvoni telefon. Med policami iščem knjigo bralcu. Ko dvignem telefon, je odloženo. Izposojam dalje. Čez pet minut ponovno zvoni. Predstojnik višje šole zahteva, da pridem k njemu, in sprašuje, kje sem bil pred petimi minutami. Skozi vrata stopi učenec, ki pove, da me pričakujejo v slaščičarski delavnici, ker testo že vzhaja in ga je potrebno fotografirati. Sočasno prihrumi v knjižnico ves razred, ker učitelja ni in bodo uro preživali v knjižnici. Odločim se in najprej odhitim k predstojniku. Med potjo srečam nasmejanega zastopnika založbe, ki se čudi, zakaj že spet nisem v knjižnici. Tudi mimoidoči dijak me vpraša: »Ali je knjižnica sploh odprta?« Kolega, ki že odhaja domov, pa mi pravi: »Mirko, kako je tebi lepo!« Jaz pa bi samo rad lulal, ker me že eno uro tišči ...!*

*Zapiskali: Mirko, Mirjam, Srečko, Tanja, Vilma (Bibliopedagoška šola, Debeli rtič, 21.3.2009, povzeto po Šoštar, 2010).*

Ravno to »biti ves čas na voljo« in ker »imaš pač čas«, povzročata stresne situacije, saj nam zmanjkuje časa za naše redno delo, hkrati pa do izčrpanosti in izgorelosti pripeljejo tudi vse naložene obveznosti, za katere se marsikom zdi, da jih opravimo z »levo roko«.

## **B) IZGORELOST**

Vzrok 50–60 % odsotnosti z dela zaradi bolezni v Evropski uniji je posledica stresa na delovnem mestu. Trenutno je najpogostejši, s stresom na delovnem mestu povezan problem, sindrom izgorelosti. Stresa in izgorelosti ne smemo enačiti. Stres je neizogibna reakcija organizma na določeno nevarnost, izgorelost pa je negativna reakcija na stres in je odvisna od posameznikovih sposobnosti za obvladovanje stresa. Najbolj so izgorelosti izpostavljeni poklici, ki se ukvarjajo s pomočjo ljudem. Definicija, ki so jo postavili Maslach in kolegi, izgorelost definira kot emocionalno izčrpanost (občutek izpraznjenosti, preobremenjenosti in utrujenosti), depersonalizacijo oziroma cinizem (negativni odnos do dela) in lasten občutek zmanjšane storilnosti (negativna ocena lastnega dela in učinkovitosti). Poleg negativnega vpliva na kvaliteto življenja, izgorelost negativno vpliva tudi na zdravje. Poklicna izgorelost najpogosteje prizadene posameznike, ki delujejo v duhu perfekcionizma in neprestano tekmujejo sami s seboj, zato se pogosto pojavi pri najproduktivnejših, najodgovornejših, ustvarjalnih in zavzetih posameznikih (Vogelnic, Bilban, 2016).

Vogelnic in Bilban (2016) nadalje pravita, da se »sindrom izgorelosti pojavlja v številnih delovnih panogah, še posebej pogosto pa pri zaposlenih na področju izobraževanja, preganjanja kriminala, računalništva, pri menedžerjih, zdravstvenih delavcih in pri zaposlenih v javni upravi.«

Zato so strategije in programi za preprečevanje sindroma izgorelosti v organizacijah zelo pomembni. Programi so usmerjeni v posameznika, njihov cilj pa je zmanjšanje stresa, povezanega z delovnim mestom, z izboljšanjem posameznikovih sposobnosti za premagovanje stresa in z izboljšanjem podpore, ki jo posameznik dobi od okolice, medtem ko se strategije osredotočajo na spreminjanje okolja in organizacijo dela. Sem sodi izboljšanje socialnih veščin nadrejenih, povečanje avtonomnosti zaposlenih, večja vključenost zaposlenih v sprejemanje odločitev, povezanih z njihovim delom, vpeljava rednega nadzora, ki omogoča redne potrditve za dobro opravljeno delo, zmanjšanje delovnih obremenitev in promoviranje pozitivnega odnosa do sebe kot vrednote (Vogelnic, Bilban, 2016).

### **3 PROMOCIJA ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU IN SKRB ZA ZDRAVJE ZAPOSLENIH V DIJAŠKEM DOMU IVANA CANKARJA –**

*Zdravje ni vse, vendar je brez zdravja vse drugo nič (Schopenhauer, 1788–1860, nemški filozof).*

Zdravje je osnova za dobro počutje, uspešno življenje in delo.

Promocija zdravja na delovnem mestu zajema skupna prizadevanja delodajalcev, delavcev in družbe za izboljšanje zdravja in dobrega počutja na delovnem mestu.

Vključuje:

1. **izboljšanje organizacije dela:** uvedba gibljivega delovnega časa; ponudba delovnih mest, ki omogočajo delo na domu (oziroma delo na daljavo); zagotavljanje možnosti za

vseživljenjsko učenje, na primer z izmenjevanjem zaposlenih pri podobnih delih in s širitvijo profila delovnih mest.

2. **izboljšanje delovnega okolja:** spodbujanje podpore med sodelavci; spodbujanje sodelovanja zaposlenih v procesu izboljševanja delovnega okolja; ponudbo zdrave hrane v menzi.
3. **spodbujanje delavcev, da se udeležujejo zdravih aktivnosti:** ponudbo programov telesne vadbe.
4. **spodbujanje osebnostnega razvoja:** ponudbo tečajev za pridobitev kompetenc, kot je obvladovanje z delom povezanega stresa; pomoč zaposlenim pri opuščanju kajenja.

Promocija zdravja na delovnem mestu pomeni, da delodajalci dejavno pomagajo svojim zaposlenim pri izboljšanju splošnega zdravja in dobrega počutja (<https://osha.europa.eu>).

Ministrstvo za zdravje je izdalo Smernice za promocijo zdravja na delovnem mestu. Namen promocije zdravja na delovnem mestu je spodbujanje zdravega življenjskega sloga (izboljšanje prehranjevalnih navad, promoviranje telesne dejavnosti, opustitev kajenja,) zmanjšanje stresa na delovnem mestu, boljši medsebojni odnosi, boljša komunikacija na delovnem mestu, krepitev in varovanje duševnega zdravja in boljšega počutja, povečanje zadovoljstva zaposlenih, ustvarjanje zadovoljnih delovnih mest, itd. ([www.mz.gov.si](http://www.mz.gov.si)).

Tudi pri nas v Dijaškem domu Ivana Cankarja se vodstvo zaveda pomena zdravja svojih zaposlenih. Zaveda se tudi, da ima vsak posameznik pravico izbirati tako zdravje, kot si ga sam želi in takšno, ki se vklaplja v njegov splošni smisel življenja. Življenjski slog posameznika je njegova zasebna stvar, zato je udeležba v kateri koli aktivnosti promocije zdravja pri delu, prostovoljna. Kljub temu je za promocijo zdravja na delovnem mestu potrebna dejavna zavezanost obeh strani: delodajalcev, ki morajo zagotavljati zdrave organizacijske in okoljske razmere, ter delavcev, ki morajo dejavno sodelovati v programu promocije zdravja na delovnem mestu.

V dijaškem domu delujejo projekti kot so: Zdrava šola, Eko šola in projekt BITI, ki ozaveščajo zaposlene o zdravju, ekologiji, zdravi prehrani, ter spodbujajo vse zaposlene, da se udeležujejo športnih aktivnosti, ki jih redno organizirajo (tek, hoja, joga...). Za zdravje zaposlenih skrbimo tudi z možnostjo vadbe v fitnesu, planinskimi izleti in izobraževanji. Enkrat tedensko organiziramo »vadbo na delovnem mestu«, ki jo vodi izkušen trener in sestavi aktivno vadbo v delovnem času za 30 minut. Prav tako organiziramo predavanja na temo promocije zdravja na delovnem mestu, gibanja, stresa, kjer ozaveščamo zaposlene o zdravju, stresu in preprečevanju stresa na delovnem mestu, prikažejo vadbe, ki jih lahko izvaja vsak posameznik na delovnem mestu, ter nas hkrati naučijo tehnik dihanja, ki pripomorejo k sprostitvi. Dvakrat letno je organizirano usposabljanje zaposlenih za osvajanje temeljnih postopkov oživljanja (TPO) in prve pomoči.

V dijaškem domu poteka tudi obveščanje zaposlenih o dnevih, kot na primer:

- dan brez cigarete (31. januar),
- dan športa (31. maj),

- dan zdrave hrane (15. oktober),
- dan brez bele moke, sladkorja, zmanjševanja soli, ipd.

Z naštetimi aktivnostmi se na ravni doma ozaveš zaposlene o pomenu rednega gibanja in zdrave prehrane v vsakdanjem življenju.

#### **4 ZAKLJUČEK**

Stres je v današnjem tempu življenja postal naš vsakdanjik. Stresu smo podvrženi vsi, ne glede na poklic, starost ali delovno mesto, zato je prepoznavanje stresa na delovnem mestu zelo pomembno. Skrb za zdravje in počutje zaposlenih se bogato obrestuje, saj se poveča produktivnost in zmanjša odsotnost. Za uspešno delovanje skupnost je potrebo zagotoviti zdravo delovno okolje, kjer se zaposleni počutijo zadovoljne. Samo zadovoljen delavec namreč je dober delavec in je tako hkrati lahko vzor mladim s katerimi dela.

#### **5 LITERATURA IN VIRI**

- [1] Kokol, N. 2017. Skrb za zdravje zaposlenih v Dijaškem in študentskem domu Novo Mesto. *Iskanja* 35, 55-56, str. 116
- [2] Plevel, J., Zabukovec, V. 2006. Stres in šolski knjižničarji. *Šolska knjižnica*, 16, 2, str. 89-95
- [3] *Promocija zdravja na delovnem mestu za delavce*. Evropska agencija za varnost in zdravje pri delu. Pridobljeno s <https://osha.europa.eu/sl/tools-and-publications/publications/factsheets/94>
- [4] Šetina Čož, M. 2017. Moč pozitivnega mišljenja pri obvladovanju stresa. *Iskanja* 35, 55-56, str.123
- [5] Šoštar, S. 2010. Knjižnica ti da krila – Premagovanje stresa v knjižnici. *Šolska knjižnica*, let.20, št.3/4, str.244
- [6] Tušak, M., Blatnik, P. 2017. *Živeti s stresom: tehnike samopomoči*. Maribor : Poslovna založba.
- [7] Vogeltnik, K., Bilban, M. 2016. *Sindrom izgorelosti*. Pridobljeno s [http://www.zvd.si/media/medialibrary/2017/08/Zavod\\_za\\_varstvo\\_pri\\_delu\\_RDV\\_4\\_2016\\_Sindrom\\_izgorelosti.pdf](http://www.zvd.si/media/medialibrary/2017/08/Zavod_za_varstvo_pri_delu_RDV_4_2016_Sindrom_izgorelosti.pdf)

## **VAROVANJE ZDRAVJA IN DEJAVNIKI TVEGANJA ZAPOSLENIH V PEDAGOŠKIH POKLICIH**

### **POVZETEK**

Zdravje je temelj za kvalitetno in izpolnjeno življenje vsakega človeka. Poleg znanja je zdravje temeljni pogoj za uspešno opravljanje dela in pomembno vpliva na kreativnost in uspešnost vsakega posameznika ter kakovostnejše medsebojne odnose. Posamezniki in skupine, vključeni v različne projekte, se usmerjajo k promociji zdravja na delovnem mestu in spodbujajo zdrav življenjski slog (Priročnik dobre prakse). Na ta način skrbijo za izboljšanje prehranjevalnih navad, promoviranje telesne dejavnosti, opustitev kajenja, zmanjšanje stresa na delovnem mestu, boljši medsebojni odnosi, boljša komunikacija na delovnem mestu, krepitev in varovanje duševnega zdravja in boljšega počutja, povečanje zadovoljstva zaposlenih, ustvarjanje zadovoljnih delovnih mest. Številni zaposleni v dejavnostih javnega sektorja se soočajo z različnimi obremenitvami zdravja in slabega počutja. Premajhna skrb za zdravje in slabo upravljanje s stresom imata pogosto za posledico prezgodnjo izgorelost, nekatere skupine zaposlenih pa izkazujejo nadpovprečno obolevnost. V projektu Skupaj za zdravje so se lahko zaposleni v javnih zavodih kot so vrtci in socialni zavodi seznanili z glavnimi dejavniki skrbi za zdravje kot so analiza zdravja in počutja zaposlenih, vključno s psihosocialnimi tveganji in primerljivimi podatki o obolevnosti v lastni in podobnih dejavnostih.

**KLJUČNE BESEDE:** skrb za zdravje na delovnem mestu, stres, sprememba, življenjski slog, telesna aktivnost, sprostitve, komunikacija, samopomoč

## **HEALTH PROTECTION AND RISK FACTORS IN THE PEDAGOGICAL PROFESSION**

### **ABSTRACT**

Health represents the basis for qualitative and fulfilled life of every person. In addition to the knowledge, health is the fundamental condition for successful work and significantly affects the creativity and well-being of every individual as well as the qualitative mutual relations. Individuals and groups, participating in different projects, encourage workplace health promotion and promote healthy lifestyle. They tend to improve lifestyle related factors such as eating habits, physical activity, smoking, mental health, stress at work, mutual relations, communication at work, well-being and job satisfaction. Many pedagogical workers employed in public sector suffer from different health issues and poor condition. Neglecting health issues and not knowing how to cope with stress result in burnout, moreover, some report frequent sickness absence. In the project titled *Together for health* the employees in public organizations were able to familiarize with main health care related factors such as health and well-being analysis, which included also psychosocial risks and comparable data on sickness in other similar sector.

**KEY WORDS:** health care at work place, stress, change, lifestyle, physical activity, relaxation, communication, self-aid

## **1 UVOD**

### **1.1 KAJ JE ZDRAVJE?**

Definicija zdravja na spletni strani Ministrstva za zdravje se glasi: »Zdravje je podlaga za dobro in uspešno življenje in delo - tako za posameznika kot za organizacijo. Skrb za ohranjanje in izboljševanje zdravja zaposlenih je smotrna, saj so zdravi in zadovoljni delavci, ki delajo v varnem in spodbudnem delovnem okolju produktivnejši in ustvarjalnejši, redkeje zbolijo in redkeje odhajajo v bolniški staž ter ostajajo zvesti organizaciji oz. delodajalcu. Delodajalec, ki nudi dobro in stimulatивно delovno okolje, lažje zaposli kvalitetnejši kader in pridobi na javnem ugledu.«

Svetovna zdravstvena organizacija zdravje vse od leta 1948 opredeljuje kot »stanje popolnega telesnega, duševnega in socialnega blagostanja in ne le odsotnost bolezni ali nezmožnosti za delo« (Svetovna zdravstvena organizacija, 1948).

Zdravje je naša prva prioriteta, se še zlasti zavemo, ko imamo težave z zdravjem sami ali kdo v naši družini. Zato je pomembno, da za zdravje prevzamemo odgovornost tako sami, kot tudi delodajalci in država.

### **1.2 ZDRAVJE NA DELOVNEM MESTU**

Številne organizacije, posamezniki in ustanove poskušajo s kakovostnimi programi prispevati k skrbi, ohranjanju in zdravstveni preventivi zaposlenih na delovnih mestih.

Projekt Skupaj za zdravje je na podlagi Javnega razpisa za sofinanciranje projektov za promocijo zdravja na delovnem mestu v letu 2015 in 2016 finančno podprl Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije. Partnerji v projektu: Konfederacija sindikatov javnega sektorja Slovenije (KSJS), Inštitut za produktivnost in Zavod ZVIS.

Nastal je Priročnik dobre prakse promocije zdravja v vzgoji in izobraževanju ter socialnemu varstvu, avtorja: Dr. Klemna Podjed (Inštitut za produktivnost) in mag. Maruške Željeznov Seničar (Zavod ZVIS).

Vodilo priročnika je upoštevanjem priporočil dobre prakse promocije zdravja na delovnem mestu lahko pomembno izboljšamo zdravje in počutje zaposlenih ter zmanjšamo s tem povezane stroške. Pri tem pa poudarjajo, da najboljšo pot mora vsak kolektiv najti sam, saj ni enostavnega recepta.

### **1.3 ŠEST KORAKOV DOBRE PRAKSE**

Dobra praksa promocije zdravja zajema šest korakov:

- uvodne aktivnosti,



- pripravljalne aktivnosti,
- analizo zdravja in počutja zaposlenih,
- izdelavo načrta promocije zdravja,
- izvajanje ukrepov ter
- ocenjevanje uspešnosti ter pripravo na nov krog aktivnosti promocije zdravja.

Ključno vlogo pri promociji imajo tudi sindikalni zaupniki in drugi predstavniki delavcev. S svojimi pobudami, predlogi, sodelovanjem v aktivnostih za varno in zdravo delo sooblikujejo in redno podpirajo prizadevanja za bolj zdrave in zadovoljne zaposlene.

#### **1.4 OPREDELITEV POJMOV IN ZAKONSKE ZAHTEVE**

##### *Bolniška odsotnost*

Pojmi »bolniška odsotnost«, »začasna zadržanost od dela iz zdravstvenih razlogov«, »bolniški stalež« in »bolniška« so sinonimi, ki označujejo čas, ko zaposleni ne dela zaradi bolezni, poškodbe ali nege družinskega člana, pri čemer naj bi njegova nezmožnost za delo (ali zmanjšana delovna sposobnost) trajala omejen čas (ZZZS, 2010).

##### *Psihosocialna tveganja na delovnem mestu*

Psihosocialna tveganja so tisti psihološki in socialni vidiki (nevarnosti, obremenitve oziroma dejavniki) dela, delovnih mest, zaposlenih, delovne organizacije in širšega okolja, ki povečujejo verjetnost za zdravstvene zaplete pri zaposlenih, doživljanje čezmernega stresa, preobremenjenost, izgorevanje, odsotnost z dela; prav tako pa vplivajo na zmanjšano učinkovitost in storilnost na delovnem mestu ter otežujejo usklajevanje dela z družinskimi obveznostmi (Šprah in Dolenc, 2014).

##### *Promocija zdravja na delovnem mestu*

Luksemburška deklaracija promocijo zdravja na delovnem mestu opredeljuje kot skupna prizadevanja delodajalcev, zaposlenih in družbe za izboljšanje zdravja in dobrega počutja ljudi pri delu (ENWHP, 1997).

##### *Dobro počutje na delovnem mestu*

Evropski observatorij delovnih razmer (European Working Conditions Observatory, EWCO) opredeljuje: »Dobro počutje na delovnem mestu pomeni varno, zdravo in produktivno delo v dobro vodeni organizaciji s strani kompetentnih delavcev in delovnih skupnosti, ki dojemajo svoje delo kot smiselno in koristno ter dojemajo delo kot dejavnik, ki podpira njihovo upravljanje življenja.«

Slovenska Resolucija o nacionalnem programu varnosti in zdravja pri delu opredeljuje, da je bistveni cilj promocije zdravja na delovnem mestu, da se delavcem omogoči zdravo in varno

delovno okolje, ohranja njihova delovna sposobnost, zmanjša prezgodnje upokojevanje in pretirana odsotnost z dela zaradi bolezni, skrbi za preprečevanje poškodb pri delu, poklicnih bolezni ali bolezni, ki bi bile povzročene ali vplivane z delom, okoljem, življenjskim stilom ali socialnimi determinantami, da se omogoči optimalno ravnotežje med ekonomskim interesom na eni strani in delovno zmožnostjo na drugi za vse zaposlene ter da se ohrani splošno življenjsko okolje in omogoči proizvodnja zdravih in do okolja prijaznih proizvodov za ljudi (Uradni list RS, št. 126/2003, 18. 12. 2003).

Zakonsko promocijo zdravja ureja Zakon o varnosti in zdravju pri delu (ZVZD-1, 2011).

6. člen: Delodajalec mora načrtovati in izvajati promocijo zdravja na delovnem mestu.

24. člen: Delodajalec mora sprejeti ukrepe za preprečevanje, odpravljanje in obvladovanje primerov nasilja, trpinčenja, nadlegovanja in drugih oblik psihosocialnega tveganja na delovnih mestih, ki lahko ogrozijo zdravje delavcev.

32. člen: Delodajalec mora promocijo zdravja na delovnem mestu načrtovati ter zanjo zagotoviti potrebna sredstva, pa tudi način spremljanja njenega izvajanja.

*Iz 32. člena zakona (obveznosti delodajalca) izhaja, da mora delodajalec promocijo zdravja na delovnem mestu načrtovati ter zanjo zagotoviti potrebna sredstva in način spremljanja njenega izvajanja. Podrobnejših določil, kako načrtovati, spremljati in izvajati promocijo zdravja na delovnem mestu, zakon ne daje, je pa Ministrstvo za zdravje izdalo Smernice za promocijo zdravja na delovnem mestu (Ministrstvo za zdravje, 2015).*

## **1.5 KAZALNIKI ZDRAVJA IN POČUTJA SLOVENSКИH ZAPOSLENIH**

Zdravi imajo tisoč želja, bolni pa le eno. Zdravje je naše bogastvo in naša prva prioriteta. Zavedamo se je takrat, ko imamo težave z zdravjem sami ali kdo v naši družini. Žal je visok delež zdravstvenih težav, ki jih imamo ljudje, povezan prav z našim delom. Zato je pomembno, da za zdravje prevzamemo odgovornost tako sami, kot tudi delodajalci in država. Promocija zdravja na delovnem mestu ni le zakonska, ampak tudi moralna dolžnost delodajalcev.

Predstavljeno gradivo je lahko koristna pomoč pri doseganju boljšega počutja in zdravja zaposlenih.

### *Kazalniki bolniškega staleža*

Po podatkih ZZZS v Sloveniji dnevno izostane od dela zaradi bolezni ali poškodb skoraj 40.000 ljudi. Povprečna dolžina trajanja bolniškega staleža v breme delodajalcev znaša okoli 9 dni, povprečna dolžina trajanja bolniškega staleža v breme ZZZS pa 19 dni.

Po podatkih Nacionalnega inštituta za javno zdravje smo v Sloveniji v letu 2015 najvišjo stopnjo bolniškega staleža zabeležili v dejavnosti pridobivanja premoga. Sledita dejavnost socialne varnosti z nastanitvijo in dejavnost javne uprave in obrambe, dejavnost obvezne socialne varnosti. Nekatere podrobnejše podatke o kazalnikih bolniškega staleža lahko najdete v prilogi, podrobnejše podatke pa dobite na podatkovnem portalu Nacionalnega inštituta za javno zdravje <https://podatki.nijz.si>.

Največ izgubljenih dni zaradi bolniške odsotnosti v Sloveniji še vedno nastaja zaradi težav kostno - mišičnega sistema in vezivnega tkiva, sledijo jim poškodbe in zastrupitve zunaj delovnega mesta ter bolezni dihal. Na četrtem mestu so duševne in vedenjske motnje (depresija, reakcije na hud stres ipd.). Duševne in vedenjske motnje zahtevajo dodatno pozornost, saj je kar 50 – 60 % odstotkov vseh bolniških odsotnosti povezanih s posledicami stresa. Doživljanje hudega stresa v daljšem obdobju je namreč pomemben vzrok za vrsto drugih bolezni, kar se odraža tudi v oceni, da je 60–90 % obiskov pri zdravnikih povezanih s stresom.

### *Psihosocialna tveganja na delovnem mestu*

#### *Organizacijska kultura kot dejavnik psihosocialnega tveganja*

Učinek in učinkovitost načrta za promocijo zdravja v delovnih organizacijah sta tesno povezana z organizacijsko kulturo in s temeljnimi načini reševanja problemov. Še tako kakovostno napisan načrt promocije zdravja ne bo zaživel, če niso ustvarjeni pogoji v organizacijski kulturi (vrednote, norme, prepričanja). Nekateri načrti za promocijo zdravja zahtevajo tudi spremembe v organizacijski kulturi kot so odnos do problemov, do obstoječih delovnih procesov in do komunikacije.

Organizacijska kultura bistveno določa načine reševanja konfliktov, način komunikacije, načini kako se zaposleni soočajo z izzivi, ovirami, kritiko, s trdom in delom, z lastnim uspehom in uspehom drugih.

Bate (1984) izpostavlja naslednje ovire za pozitivno naravnost reševanja problemov povezanih z organizacijsko kulturo: neosebnost, podrejenost, neemocionalnost, antipatija, izolacija in konservatizem.

*Neosebnost* pomeni, da zaposleni ne sprejemajo osebne odgovornosti za nastale probleme. Problemi se rešujejo na nivoju celotnega kolektiva in z vsemi zaposlenimi.

*Podrejenost* se zaznava v neopolnomočenosti zaposlenih za reševanje problemov. Pogosto je povezano z avtoritativnim načinom vodenja, kjer so vsi delovni procesi odvisni od vodje.

*Neemocionalnost* na delovnem mestu pomeni, da izražanje čustev ni zaželeno in zaupanje pa velja kot šibkost, ki je izpostavljeno izkoriščanju. Zaposleni na delovnem mestu zadovoljujejo tako psihološko potrebo po potrditvi kot tudi sprejetosti.

*Antipatija* se izraža v oblikovanju skupin in subkulture, ki blokirajo uvajanje sprememb in izboljšanje nekaterih problemskih situacij. Grupiranje ljudi odraža tudi nizko raven psihološke varnosti v organizaciji ter potrebo »biti pripaden nekomu«.

*Izolacija* je najvišja oblika kaznovanja v sodobni družbi. Izoliranje posameznika od skupine zaposlenih in načrtno ne vključevanje le-tega v delovne procese pomeni poseg v njegovo osebno integriteto, samozaupanje in zaupanje v druge.

*Konzervatizem* je mnenje, da uvajanje sprememb ne bo privedlo zaželenega učinka. Pri zaposlenih se to odraža kot občutek nemoči, vdanosti v usodo in pasivnost.

#### *Promocija zdravja v vzgoji, izobraževanju ter socialnih dejavnostih*

Zaposleni v dejavnostih vzgoje, izobraževanja ter socialnih dejavnostih opravljajo delo, ki je neposredno povezano z otroki, mladimi in starejšimi ter pogosto vključuje tudi dvigovanje

bremen. Zato so zaposleni nadpovprečno obremenjeni, posledice pa se kažejo v nadpovprečno visokih odstotkih bolniškega staleža v navedenih dejavnostih. Hkrati zdravje in počutje zaposlenih v teh dejavnostih neposredno vpliva tudi na ljudi, s katerimi so v stiku, zato se pozitivni učinki ukrepov promocije zdravja prenašajo naprej na varovance oziroma otroke, učence, dijake itd.

Naše počutje in zdravstveno stanje se odsliskavata tako v službi kot v našem zasebnem življenju. Žal je visok odstotek zdravstvenih težav in slabega počutja povezan z našim delovnim okoljem. Koristi promocije zdravja na delovnem mestu so široke, zdravo delovno okolje zaposlenim prispeva k:

- ohranjanju oziroma izboljšanju zdravstvenega stanja,
- večji zavesti in motivaciji za zdrav način življenja,
- boljšemu znanju in veščinam o načinih, kako si lahko pomagajo sami,
- boljšemu počutju na delovnem mestu in doma,
- nižjim stroškom morebitnih zdravljenj oz. odsotnosti z dela,
- boljši klimi in odnosom s sodelavci ipd.

## **1.6 KORAKI DOBRE PRAKSE PROMOCIJE ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU**

Ključni elementi promocije zdravja pri delu:

- Izboljšanje organizacije dela,
- izboljšanje delovnega okolja,
- skrb za zdravje zaposlenih,
- spodbujanje delavcev za udeležbo pri zdravih odnosih,
- spodbujanje osebnostnega razvoja.

S priročnikom je nastala dobra praksa promocije zdravja, kako do bolj učinkovitih organizacij in bolj zdravih ter zadovoljnih delavcev. Pomembno je, da vodstvo razume pomen promocije zdravja na delovnem mestu in podpira delo skupine za zdravje. Brez sodelovanja sindikalnih zaupnikov oziroma predstavnikov delavcev tudi ne moremo pričakovati dobrih učinkov. A najboljšo pot mora vsak kolektiv najti sam, saj ni enostavnega recepta. Promocija zdravja je nikoli končan proces stalnega prizadevanja, učenja in izboljševanja.

## **1.7 PRIMER DOBRE PRAKSE V VRTCU**

Raziskava, ki je obsegala 616 zaposlenih v vrtcih po Sloveniji je pokazala potrebo po večji prisotnosti načrta za promocijo zdravja v vrtcih, potrebo po bolj sistematičnem in strokovnem pristopu pri oceni potreb zaposlenih ter analizi obstoječega stanja. S pomanjkanjem se srečujemo tudi na področju načrta spremljanja izvajanja promocije zdravja ter ustanavljanju skupin za promocijo zdravja. Ozaveščenost o promociji zdravja na delovnem mestu je po mnenju anketirancev slaba, saj le majhen delež meni, da na delovnem mestu poteka promocija zdravja.

Rezultati raziskave nakazujejo naslednje predloge za izboljšanje promocije zdravja v vrtcih:

- Ustanovitev nacionalne koordinacije za promocijo zdravja zaposlenih v vrtcih (koordinacijska skupina je sestavljena multidisciplinarno in medsektorsko).
- Sistematično ozaveščanje o pomembnosti promocije zdravja zaposlenih v vrtcih (vzpostavitev enotne koordinacijske točke, spletne strani z osnovnimi informacijami o aktivnostih za promocijo zdravja v vrtcih, svetovalno izobraževalna točka).
- Sistematično usposabljanje za promocijo zdravja za različne poklicne skupine: - za vodstvene delavce; - za vodje skupin za promocijo zdravja; - za člane skupin za promocijo zdravja; - za zaposlene.
- Sistematična ureditev promocijskih gradiv za promocijo zdravja (priročniki, zgibanke, video posnetki).
- Organizacija dogodkov za izmenjavo izkušenj, spoznanj, mnenj (seminarji, konferenca).
- Ustanovitev mreže (network) za povezovanje skupin za promocijo zdravja v vrtcih ter njihovih vodij.

## **1.8 OHRANJANJE ZDRAVJE NA DELOVNEM MESTU**

Veliko dejavnikov lahko vpliva na zdravje zaposlenih na delovnem mestu. Ena od učinkovitih strategij je oblikovanje skupine za promocijo zdravja in z načrtovanimi aktivnostmi deluje preko celega šolskega leta. Deluje za boljše počutje in zdravje zaposlenih.

Primeri aktivnosti, ki pripomorejo k višjemu nivoju zdravja in zmanjšajo odsotnost z dela so:

- Ureditev prehranjevanja zaposlenih,
- ozaveščanje o pitju vode med delovnim procesom,
- vzpostaviti kulturo gibanja ( uvedba jutranje telovadbe),
- medsebojno opozarjanje na pravilnem dvigovanju in gibanju,
- soba za aktiven odmor ali sprostitvene dejavnosti.

## **2 KAJ LAHKO ZA OHRANJANJE ZDRAVJA STORIMO SAMI?**

Vsak korak za spremembo se začne pri nas samih. Z zavedanjem, da smo v prvi vrsti za zdravje odgovorni sami, nas vodi k spremembah in odpravljanju vedenj in navad, ki škodijo našemu zdravju.

V eni od zgibank za ohranjanje zdravja sem zasledila osem preprostih, vsem dostopnih dejavnikov zdravega življenja. Prepreči lahko mnogo bolezni in zagotovi sveže življenjske moči. Lahko bi jih poimenovali osem naravnih zdravnikov:

- čist zrak,
- sončna svetloba,
- pravilna uporaba vode,
- uravnotežena prehrana,
- telesna aktivnost,
- počitek,
- zmernost,
- zaupanje v življenje.

### **3 SKLEP**

Skrb za zdravje se začne pri nas samih. Usmerjanje vase, poslušanje potreb telesa, pozitivna naravnost, sprejemanje čustvenih stanj, spoštljivi odnosi, odprta komunikacija, lahkotnost misli nas vodijo do nenehne osebne rasti, ki dviguje kakovost življenja vsakega posameznika in celotne družbe.

### **4 ZAHVALA**

Zahvaljujem se ravnateljici vrtca, Suzani Antič za spodbudo, vsem mojim kolegicam in kolegom, ker smo povezani v strokovni tim, s toplimi, človeški odnosi, medsebojnim spoštovanjem in zaupanjem.

Nenazadnje pa se zahvaljujem moji družini, da me podpirajo pri izpolnjevanju mojega poslanstva.

### **5 LITERATURA IN VIRI**

[1] Tkalec, Vladimir, Podjed, Klemen, Željeznov Seničar, Priročnik dobre prakse promocije zdravja v vzgoji in izobraževanju ter socialnemu varstvu, Ljubljana, 2016.

[2] S področjem varnosti in zdravja zaposlenih so povezani tudi ZPIZ-2 – Zakon o pokojninskem in invalidskem zavarovanju (Uradni list RS, št. 96/2012, 14. 12. 2012), ZZVZZ – Zakon o zdravstvenem varstvu in zdravstvenem zavarovanju (Uradni list RS, št. 72/2006, 11. 7. 2006) in ZSDU – Zakon o sodelovanju delavcev pri upravljanju, Uradni list RS, št. 42/2007, 15. 5. 2007.

## **CŠOD - PROMOTOR ZDRAVEGA NAČINA ŽIVLJENJA**

### **POVZETEK**

Centri šolskih in obšolskih dejavnosti letno skozi svoje programe pripeljejo več kot 75.000 otrok. Podpirajo, dopolnjujejo in nadgrajujejo obvezni program šole. Imajo pomembno vlogo tudi pri vzgoji in podajanju informacij, ki niso strogo vezane na učne načrte. Učenci se v šoli v naravi učijo odgovornega odnosa do naravnega okolja, medsebojnega spoštovanja in sodelovanja v skupini. Ob tem razvijajo strpen medsebojni odnos in si pomagajo. Govorimo lahko o šoli za življenje. Sodoben način življenja nas je na žalost pripeljal do tega, da so pomembne stvari kot so gibanje, zdrav način življenja in medsebojno sodelovanje, postale sekundarnega pomena. Otroci danes svoj prosti čas preživljajo z elektronskimi napravami in se družijo preko družbenih omrežij. Tempo življenja je prehitel in aktivnosti, ki so bile nekoč pomembne, ostajajo v ozadju, oziroma so pozabljene. Šola je prostor, v katerem otroci preživijo dobršen del dneva, zato bi bilo treba zgoraj omenjenim temam v šoli posvetiti več časa. O teh temah se na šolah veliko govori, zelo malo pa izvede v praksi. V šoli v naravi je več možnosti za skupinsko delo, druženje in praktični prikaz zdravega načina življenja, ki vključuje zdravo prehrano in gibanje na svežem zraku. Tako imajo učitelji v centrih pomembno vlogo pri osebnotnem razvoju otrok, motiviranju za zdrav način življenja in podajanju novih spoznanj, ki so lahko otrokom v pomoč pri spopadanju s pastmi sodobnega načina življenja. Eden takih programov, katerega temelj je poštenost, zdrav način življenja, vrednote, samospoštovanje in spoštovanje drugih, je tudi program Slovenske antidoping organizacije, s katerim želimo nadgraditi naše programe.

**KLJUČNE BESEDE:** Center šolskih in obšolskih dejavnosti - CŠOD, šola v naravi, zdrav način življenja, gibanje, zdrava prehrana, medsebojno spoštovanje, sodelovanje, Slovenska antidoping organizacija – SLOADO

## **CENTRES FOR SCHOOL AND OUTDOOR EDUCATION – PROMOTING HEALTHY LIFESTYLE**

### **ABSTRACT**

Centres for School and Outdoor Education offer programmes which provide for more than 75.000 children each year. They support, complement and upgrade the national school curriculum. The Centres play an important role in education and providing information which is not strictly part of the school curriculum. Outdoor learning is where children are taught how to maintain a responsible attitude towards natural environment, how to show mutual respect and how to be good team players. In this way they learn and develop tolerance and help each other. One could say it is an education for life. The modern lifestyle has brought us to the point where movement and exercise, healthy way of living and mutual cooperation have become of secondary importance. Nowadays, children spend their free time playing with electronic devices and socialize on social networks. The tempo of modern life is too fast and activates that were once important, tend to stay in the background, some are even forgotten. School is where children spend most hours of the day, which is why we think the aforementioned topics deserve more attention in schools. The topics are widely discussed in schools, but very little is done in practical terms. Outdoor learning offers more opportunities for team work, socializing and demonstrating healthy lifestyle in practice, which includes a healthy diet and outdoor activities. Therefore, teachers in the Centres for School and Outdoor Education play an important role in children's personal development, in motivating them to decide for a healthy lifestyle and providing them with experiences that can help children deal with traps of modern lifestyle. One such programme,

which is based on integrity, healthy lifestyle, self-respect and respect for others, is the programme of the Slovenian Anti-doping Organisation, which we would like to use to upgrade our programmes in Centres for School and Outdoor Education.

**KEY WORDS: Centres for School and Outdoor Education – CŠOD, outdoor learning and education, healthy lifestyle, movement and exercises, healthy diet, mutual respect, cooperation, Slovenian Anti-doping Organisation – SLOADO**



## 1 ŠOLA V NARAVI

Šola v naravi je v našem sistemu nepogrešljiv spremljevalec učnega procesa tako v osnovnih kot srednjih šolah in seveda tudi v šolah s prilagojenim programom. Začetki segajo v leto 1964, ko se je šola v naravi izvajala izključno kot plavalna in zimska šola v naravi. Vendar že takrat program ni temeljil samo na učenju plavanja in smučanja. Čas, ki ga učenci preživijo v šoli v naravi, je danes namenjen izpopolnjevanju na športnem, naravoslovnem in družboslovnem področju, ob tem pa se velik poudarek daje tudi osebnostnemu in socialnemu razvoju (Kajtna, Burnik, Brod, Pori in Jereb, 2013). Delo poteka v bolj sproščenem vzdušju kot pri klasičnem pouku, kar omogoča vzpostavitev pristnejših stikov med učenci in učitelji ter med učenci samimi, to pa pripomore k boljšemu sodelovanju. Zaradi tega se veliko zastavljenih ciljev povezanih z otrokovim socialnim in osebnostnim razvojem lažje doseže prav v šoli v naravi. Učenci dobijo nove ideje, kako aktivno preživljati prosti čas, učijo se »fair playa«, spoznajo zdravo tekmovalnost, pri kateri ne gre za zmago, ampak za sodelovanje, skupinsko delo, krepitev prijateljskih vezi, zaupanje, medsebojno pomoč. Vse to so vrline, na katere današnji otroci in mladi na žalost pozabljajo, oziroma se redko srečujejo z njimi, so pa še kako pomembne za nadaljnje življenje. Tako učenci v šoli v naravi pridobijo ogromno znanj, ki so jim lahko v pomoč pri premagovanju ovir, na katere naletijo v vsakodnevnem življenju.

## 2 CENTRI ŠOLSKIH IN OBŠOLSKIH DEJAVNOSTI

Z razvojem Centrov šolskih in obšolskih dejavnosti je država naredila velik korak v pravo smer. V Sloveniji je trenutno 24 centrov, ki izvajajo športne, naravoslovne in družboslovne tedne. Letno je v naše programe vključenih 75.000 otrok iz različnih slovenskih šol. Šole z našo pomočjo izvedejo veliko učnih ciljev iz različnih predmetnih področij.

Zavedamo se, da je v današnjem času pri učencih velik problem ravno na socialnem področju. Veliko učencev ima zelo slabo razvite socialne kompetence ali pa le-teh sploh nima. Medsebojna pomoč, spoštovanje, uvidevnost, sprejemanje drugačnosti, strpnost, sposobnost, da počakamo, se prilagodimo, so pojmi, ki so otrokom in mladim današnjega časa prepogosto povsem tuji. Prav zaradi tega se trudimo, da to področje razvijamo tako med skupnim bivanjem kot pri praktični izvedbi dela na terenu. Učence želimo opremiti s praktičnimi znanji, ohranjati njihovo zdravje in jih spodbuditi za pristno medsebojno druženje.

Zaposleni v Centrih šolskih in obšolskih dejavnosti se trudimo, da se dodatno izobražujemo in svoje znanje nadgrajujemo, saj želimo ostati vodilni pri uvajanju novih didaktičnih metod pri delu na terenu, oziroma v naravi. Športne, naravoslovne in družboslovne vsebine skušamo prenesti učencem na svež, zanimiv, inovativen način. V programih upoštevamo in uporabljamo nova spoznanja in izkušnje ter tako dvigamo kakovost izobraževanja v šoli v naravi. Zaradi tega želimo, da bi se v naše programe v prihodnje vključevalo še večje število osnovnih in srednjih šol, ki bi pri nas lahko izvedle tiste dejavnosti in uresničile tiste izobraževalne cilje, ki jih znotraj razreda, oziroma šole ne morejo (CŠOD, 2018).

### **3 ZDRAV NAČIN ŽIVLJENJA**

Danes se ogromno govori in razglablja o zdravem načinu življenja, zato je na mestu vprašanje, kaj zdrav način življenja sploh je in kako ga lahko posameznik udejanja. Enotno definicijo težko dorečemo, saj se zdrav življenjski stil od osebe do osebe drugače interpretira in uresničuje. Vendar imajo vse izpeljave skupno osnovo, in sicer gibanje, zdravo, uravnoteženo prehrano in izogibanje stresu. Oseba, ki pazi, kakšno in koliko hrane zaužije, se ob tem dovolj giblje, skrbi za osebno rast in se izogiba stresu, oziroma se s stresom spopada na ustrezen način, se bolje počuti in je v večji meri zadovoljna s svojim življenjem. Zato je pomembno, da otroci in mladostniki v izobraževalnih institucijah in tudi doma dobivajo smernice, kako lahko sami vplivajo na svoje zdravje in skrbijo za dobro počutje. Ob tem se moramo zavedati, da nasveti, ki jih učenci slišijo prvič, pri večini ne padejo na plodna tla. Verjetnost, da bodo naša prizadevanja enkrat v prihodnosti obrodila željene sadove, povečamo ravno s kontinuiranim ponavljanjem in poudarjanjem, kako pomembno je, da skrbimo zase in za lastno zdravje.

#### **3.1 POMEN OZAVEŠČANJA UČENCEV O ZDRAVEM NAČINU ŽIVLJENJA**

Življenjski slog posameznika je v veliki meri odraz vzorcev, ki jih je dobil v mladosti. Zavedati se moramo, da nas otroštvo in mladost na nek način zaznamujeta za celo življenje. Danes je preveč otrok in mladostnikov telesno, fizično neaktivnih. Svoj prosti čas preživljajo pred elektronskimi napravami, se nezdravo prehranjujejo, uživajo prepovedane substance, kot so cigareti, alkohol, druge psihoaktivne substance, se v živo ne družijo z vrstniki in se premalo gibljejo na svežem zraku. Posledica takšnega načina življenja je načeto fizično in psihično zdravje, različna kronična obolenja, nagnjenost k stresu, osebne motnje, depresija, itd. Različne raziskave potrjujejo, da sta telesna neaktivnost in neprimerna prehrana ena izmed glavnih vzrokov za nastanek bolezni.

Sodoben tempo življenja je neizprosno, od posameznika zahteva čedalje več energije in časa. Če se želimo pred tem ubraniti, bi si morali vsak dan zavestno vzeti vsaj pol ure samo zase, za sproščanje, telesno aktivnost, razvijanje in osebno rast. Tega je potrebno naučiti tudi naše otroke, jim biti dober vzgled, jih opremiti z mehanizmi za učinkovito spopadanje z vsakodnevnim stresom. Tako starši kot učitelji imamo ključno vlogo pri učenju otrok in mladostnikov za življenje, ključno lahko vplivamo na to, da se bo otrok pozitivno razvijal, tako fizično kot psihično.

##### **3.1.1 GIBANJE**

Če primerjamo otroštvo starejših generacij, ko so otroci vsak prosti trenutek preživeli na domačem igrišču, v bližnjih gozdovih, na travnikih, z otroštvom današnjih generacij, je le-to povsem drugačno. Narava, gibanje v naravnem okolju, ki je ključnega pomena za zdrav razvoj otroka, sta postavljena v drugi plan, na prvem mestu pa je virtualni svet in virtualna realnost. Otroci se z osnovnimi gibalnimi sposobnostmi, ki smo jih nekdaj pridobivali v naravnem okolju, danes ne srečujejo več. Zlata leta za razvoj osnovne motorike so na ta način zamujena. Po drugi

strani pa je vse več zgodnje specializacije v športu, predvsem zaradi ambicij staršev, ki poskušajo uresničiti svoje neuresničene sanje tako, da od svojega otroka pričakujejo, da se profesionalno ukvarja s športom, ki ga oni izberejo. Otroci ne poznajo več kolesa, ki bi jim služilo kot prevozno sredstvo na določeno prostočasno aktivnost, ampak so odvisni od staršev, da jih ti kot osebni šoferji vozijo naokrog.

Specialist endokrinologije Ranko Rajović (2016) meni, da je otrokova glavna naloga, da teče, pleza po drevesih, da je tudi ob slabem vremenu v naravi, skače po lužah, včasih pade in ob tem razvija možgane, razmišlja, zbira in analizira občutke, išče rešitve, se nauči kaj novega. Vendar starši svoje otroke preveč ščitijo in jim tega ne dovolijo. Hoja je pomembna, tek po razgibanem terenu pa je še desetkrat pomembnejši, saj mora otrok med tekom ohranjati ravnotežje, paziti, da se ne spotakne ob kamen, da se ne zaleti v drevo, če teče po gozdu, skratka, pri čemer so možgani in vsa druga čutila precej bolj aktivni. Starši jih od tega pogosto odvrčajo, ker se bojijo, da bi se otroku kaj zgodilo. Rajović (2016) poudarja, da vse, kar starši naredijo zato, da otroku olajšajo življenje, jim lahko že jutri škoduje.

Učitelji športa se vedno bolj srečujemo s problemi, ki so vezani na osnovne gibalne sposobnosti, ki bi jih naj otroci pridobili z igro v otroštvu, vendar jih danes veliko otrok nima razvitih. Prosti čas, ki je namenjen igri, njihovi izbiri in željam, ni izrabljen in zapolnjen s kvalitetnimi vsebinami. Eden izmed vzrokov je prevelika vodenost otrok s strani odraslih, tako staršev kot vzgojiteljev in učiteljev. Otrokom se vse prinese na pladnju, s čimer se jim jemlje svobodo, sposobnost kreativnega razmišljanja in razvijanje domišljije. Ni jim potrebno razmišljati, kako naj preživijo prosti čas. Tudi vztrajnosti jih ne učimo več, ki je ključnega pomena tako v športu kot v življenju na sploh. Otroka navdušimo in pripravimo za neko aktivnost, ali se za njo navduši sam, vendar to navdušenje izgine v trenutku, ko se je treba potruditi, ko stopi iz cone ugodja. To opažam pri svojem delu še posebej takrat, ko imamo na urniku plezanje ali kolesarjenje, športa, pri katerih sta ključnega pomena prav vztrajnost in želja, da greš do meja svojih zmožnosti, premagaš samega sebe. Namesto vztrajnosti se pojavi sto in en izgovor, krivda za neuspeh pa se začne iskati drugje.

Zlato obdobje razvoja otrokovih gibalnih sposobnosti je od tretjega do šestega leta in če ga zamudimo, ga je skoraj nemogoče nadoknaditi. V slovenskem šolskem sistemu športne vsebine v tem obdobju otrokom ponujajo vzgojitelji in vzgojiteljice, v prvem triletju osnovne šole pa jih nasledijo učitelji in učiteljice razrednega pouka. Šele na predmetni stopnji se otroci srečajo s specializiranimi športnimi učitelji. Raziskave kažejo, da to načeloma ne bi bil problem, če bi otroštvo danes potekalo tako kot nekoč, ko so se otroci sami učili gibalnih vzorcev na dvorišču in v okolici doma. Vendar danes otroci veliko preveč časa preživijo v zaprtih prostorih, gibanje v naravi pa jim postaja tuje. Tako se marsikateri otrok giblje samo še pri urah športne vzgoje v šoli. Posledično raven gibalnih sposobnosti naših otrok pada. Na eni strani zelo počasi narašča število gibalno nadarjenih otrok, na drugi strani se veliko hitreje povečuje število gibalno nekompetentnih otrok, sredina pa je vse ožja (Jurak, Kovač, Starc, 2015).

### **3.1.2 ZDRAVA PREHRANA**

Zdrava prehrana je izraz, s katerim se vsakodnevno srečujemo. Strokovnjaki nam preko vseh možnih kanalov neumorno sporočajo, naj se zdravo prehranjujemo, saj se bomo le tako obvarovali in preprečili nastanek različnih bolezni, ki so značilne za moderni svet. Vendar nam običajno sporočajo le, česa ne smemo jesti, redko pa nam kdo pove, kaj naj jemo. Razlog za to najverjetneje tiči v tem, da ni neke univerzalne formule, ne obstaja eden in edini pravi način zdravega prehranjevanja, saj je vedno potrebno upoštevati individualne dejavnike. Način življenja pomembno vplivata na naše zdravje in počutje. Za pravilen psihofizični razvoj vsakega otroka so nujne ustrezne prehranjevalne navade, ki jih pridobi v zgodnjem otroštvu. Le-te vplivajo na izbiro živil in način prehranjevanja tudi v kasnejših življenjskih obdobjih in posledično na zdravje v odrasli dobi. Zato je ozaveščanje o zdravi prehrani tako pomembno, še posebej v obdobju odraščanja, ko odraščajoče otroško telo potrebuje največ hranilnih snovi za rast in razvoj. V tem obdobju so otroci vključeni v vrtce in šole, ki tako postanejo poleg staršev glavni prenašalec znanja s tega področja in s svojim ravnanjem v idealnem primeru tudi dober vzgled. Učencem je potrebno zagotavljati raznoliko hrano, bogato z vitamini in minerali. Izbirati je potrebno živila z visoko energijsko in hranilno vrednostjo. Količina vnosa hrane pa mora biti prilagojena starosti in stopnji telesne aktivnosti. Seveda pa je poleg uravnotežene prehrane za zdravje potrebno tudi pitje zadostne količine vode, ki sestavlja od 65% do 75% našega telesa in je potrebna pri vseh telesnih procesih. To, kako pomembna in kaj sploh je zdrava prehrana, pa ni edina stvar, katero moramo otroke naučiti. Hrana in voda jim ne smeta predstavljati zgolj sredstva za zadovoljitev osnovnih telesnih potreb, oziroma za preživetje, ampak se morajo naučiti tudi primernega odnosa do hrane in vode. Srečujemo se namreč s perečim problemom prevelikih količin odpadne hrane in neekonomičnim trošenjem vode, čeprav velik del svetovne populacije trpi za lakoto in pomanjkanjem pitne vode. obroki morajo potekati v umirjenem vzdušju, hrano moramo spoštovati in se ob hranjenju primerno obnašati, upoštevati osnovna pravila bontona (Inštitut za nutricionistko, 2015).

### **3.2 POMEN POŠTENOSTI V ŠPORTU IN PREHRANSKA DOPOLNILA**

Pomembna organizacija, ki deluje na področju čistosti športa je Slovenska antidoping organizacija, ki s svojimi nadzori in osveščanjem sodeluje z vrhunskimi športniki, s preventivnimi programi pa tudi z osnovnošolci in srednješolci. Tako skušajo posameznika sistematično spremljati in osveščati o pomenu poštenosti, oziroma »fair play« v športu od njegovih športnih začetkov do obdobja vrhunškega športa, če do tega pride. Na žalost poštenost izgublja na pomenu ne samo v športu, ampak tudi v vsakodnevnom življenju. Prizadevanje Slovenske antidoping organizacije je zato še toliko bolj pomembno. Otrokom skušajo namreč preko športa približati moralne in etične norme in vrednote, ki jih lahko posameznik upošteva na vseh področjih življenja. Tako ni pomembno, ali bo otrok postal vrhunski športnik ali pa se bo s športom ukvarjal le na rekreativnem nivoju. Pomembno je, da bo dajal prednost zdravemu načinu življenja, upoštevanju norm in vrednot ter spoštovanju sebe, svojega telesa in tistih, s katerimi bo delil športni način življenja. Ker učenci v šoli pridobijo pomembne izkušnje, vrednote in osebna prepričanja, tako na zasebnem kot tudi na športnem področju, smo jim lahko učitelji športa v veliko pomoč. Upoštevati moramo le dejstvo, da bodo posredovane informacije

razumeli, upoštevali in se pri športnem udejstvovanju in na sploh v življenju ravnali v skladu z vrednotami fair playa, če jim jih bomo predstavili na nevsiljiv način (SLOADO, 2018). Z različnimi delavnicami, ki jih je pripravila SLOADO za osnovne in srednje šole, lahko v obliki predavanj, igrice, knjig in video materjala obogatimo naše programe. Lahko jih vključujemo že v obstoječe vsebine ali pa predstavimo kot samostojno vsebino.

Čistost športa je v času, ko vsi želijo priti do najboljših rezultatov v najkrajšem možnem času, z minimalnim vložkom energije, težko zagotoviti. Še posebej, če je industrija, ki se ukvarja s prehranskimi dopolnili, ki skrajšajo in olajšajo pot do idealnega telesa, finančno dobro podprta, močna na marketinškem področju, prodorna in uspešna pri prepričevanju potencialnih uporabnikov. Medicinska stroka upravičeno svari pred uporabo raznoraznih prehranskih dodatkov in dopolnil v obliki praškov in tablet, s katerimi želimo olajšati vnos energije in hranil z namenom izboljšanja telesne zmogljivosti. Oseba, ki je telesno aktivna, se zdravo, uravnoteženo prehranjuje in se izogiba stresu, prehranskih dopolnil ne potrebuje. Po potrebi jih lahko uporabimo le v ekstremnih okoliščinah, ob povečani telesni aktivnosti, vendar pod strokovnim nadzorom, saj lahko nekontrolirano uživanje privede do mnogih negativnih posledic. Sveža sezonska, doma pripravljena hrana je še vedno najboljše gorivo za naše telo (Revija Jana, 2018). Velikokrat je problem prehranskih dopolnil nepravilna označenost sestavin, ki so v izdelku. Izdelki prihajajo iz različnih držav, za katere ne moremo trditi, da so preverjena. Vsebujejo lahko prepovedane, nepreverjene in nekvalitetne sestavine. Njihova uporaba je tvegana in zdravju škodljiva.

#### **4 ZAKLJUČEK**

Centri šolskih in obšolskih dejavnosti imajo pomembno vlogo pri osveščanju otrok o pomenu zdravega načina življenja, varovanja naravnega okolja, spoštovanja sebe in soljudi, o pomenu medsebojnega sodelovanja in pomoči, pomembni pa so tudi pri razvijanju samostojnosti. Življenjski tempo je neizprosno. Pogosto pozabimo na skrb za zdravje in dobro počutje sebe in naših bližnjih. Učitelji imamo zato odgovorno nalogo, saj moramo biti učencem vzgled, jim pokazati in jih naučiti, kako lahko skrbijo zase in kaj je v življenju pomembno.

V Sloveniji smo z izvajanjem šol v naravi znotraj šolskega sistema edinstveni na svetu, saj veliko držav z razvitejšim šolskim sistemom tega ne počne. V šolah v naravi je na prvo mesto postavljeno gibanje v naravnem okolju, ki ima poseben pomen. Učenci tako pridobivajo gibalne informacije, ki so zelo pomembne za zdrav razvoj in dobro funkcioniranje v življenju. V naravi začutijo njeno nedotaknjenost, pristnost in veličino. Z različnimi metodami in aktivnostmi hitro postanejo raziskovalci. Omogočamo jim pristen stik z naravo, v vseh letnih časih, ne glede na vremenske razmere. Veliko poudarka dajemo izkustvenemu učenju, preko katerega pridobijo veliko življenjskih izkušenj, ki jih drugače najverjetneje ne bi. Trudimo se, da gredo učenci pri dejavnostih iz cone ugodja, presenetijo sami sebe, naredijo nekaj, česar drugače ne bi niti preizkusili in si tako dvigajo samozavest in samopodobo. Ob pravi izbiri dejavnosti v naravi lahko pridejo v ospredje tudi tisti, ki so običajno izključeni, neuspešni, neopazni, v ozadju.

Ob gibanju dajemo velik poudarek tudi zdravi, uravnoteženi prehrani. Učence skušamo motivirati, da spremenijo, oziroma izboljšajo svoje prehranske navade, da upoštevajo rek »Tisto, kar ješ, postane del tebe.« in skušajo v telo vnašati samo zdrava živila. Z vključevanjem vsebin preventivnih programov Slovenske antidoping organizacije skušamo mlade odvrniti od uporabe raznih prehranskih dopolnil.

Seveda pa zgoraj naštetu ne bi bilo izvedljivo, če ne bi delali tudi na medosebnih odnosih, razvijanju strpnosti, spoštovanja drugačnosti in razvijanju sodelovalne kulture, medsebojne pomoči in poštenosti, »fair playa«. Slednje se ne tiče samo športa, ampak življenja na sploh. Živimo namreč v času, v katerem so te vrednote postale drugotnega pomena, čeprav so poleg skrbi za naravo ključnega pomena za preživetje človeštva. Osebnostno verjamem, da otroci današnjega časa niso izgubljeni za družbo. Potrebno jih je naučiti pozitivnega razmišljanja, jih učiti o pomembnosti skrbi zase in za okolje, v katerem živimo in jim omogočiti, da pridobijo čim več izkušenj.

## 5 LITERATURA IN VIRI

[1] Kajtna T., Burnik S., Brod T., Pori M., in Jereb B. Kako reševati probleme pri dejavnostih v naravi. Ljubljana. Fakulteta za šport. 2013.

[2] Jurak, G., Kovač, M., Starc, G. The ACDSi 2013 – The Analysis of Children's Development in Slovenia 2013: Study protocol. [Online]. Slovene Anthropological Society. [Objavljeno 31. 12. 2015]. [Citirano 13. 11. 2018]. Dostopno na spletnem naslovu: [http://www.drustvoantropologov.si/AN/PDF/2013\\_3/Anthropological\\_Notebooks\\_XIX\\_3\\_Jurak.pdf](http://www.drustvoantropologov.si/AN/PDF/2013_3/Anthropological_Notebooks_XIX_3_Jurak.pdf)

[3] Rajović, R. Kako z igro spodbujati miselni razvoj otroka. Ljubljana. Mladinska knjiga. 2016.

[4] USTANOVITEV CŠOD. [Online]. CŠOD. [citirano 12. 11. 2018]. Dostopno na spletnem naslovu: <https://www.csod.si/>

[5] USTANOVITEV SLOADO. [Online]. SLOADO. [citirano 12. 11. 2018]. Dostopno na spletnem naslovu: <http://www.sloado.si/>

[6] Revija Jana. Dr. Petra Zupet o zdravih naložbah časa in denarja v svoje zdravje. [Online]. JANA. [Objavljeno 15.4. 2018]. [citirano 12. 11. 2018]. Dostopno na spletnem naslovu: <https://govori.se/zanimivosti/dr-petra-zupet-o-zdravih-nalozbah-casa-in-denarja-v-svoje-zdravje/>

[7] Inštitut za nutricionistiko. Nacionalni portal o hrani in prehrani. [Online]. Prehrana šolskih otrok in mladostnikov. [Objavljeno 2015]. [citirano 12. 11. 2018]. Dostopno na spletnem naslovu: <https://www.prehrana.si/moja-prehrana/solarji-in-mladostniki>

## PROMOCIJA ZDRAVJA NA NAŠI ŠOLI

### POVZETEK

V uvodnem delu prispevka bom na kratko predstavila priporočila in zakonsko podlago za promocijo telesne dejavnosti za delodajalce in promotorje zdravja pri delu. Na naši šoli se zavedamo, da le zadovoljni in zdravi zaposleni lahko pripomorejo k izboljšanju delovnega okolja in uspešnosti šole. Zato smo oblikovali skupino zaposlenih za promocijo zdravja na delovnem mestu, del katere sem tudi sama. Njena glavna naloga je krepiti psihično zdravje, vzdrževati dobre medsebojne odnose in spodbujati zdrav in aktiven življenjski slog. Športne dejavnosti izvajamo v dneh, ko v šoli ni učencev, in svojem prostem času.

**KLJUČNE BESEDE:** promocija zdravja, šola, športne dejavnosti za zaposlene

## HEALTH PROMOTION IN OUR SCHOOL

### ABSTRACT

The first part of the article introduces recommendations and legal standing for promoting physical activities for employers and health care promoters. Our school is aware that satisfied and healthy employees can improve the climate of the working environment as well the success of the school. According to that fact, a team of employees was built to promote health care in our workplaces. Being the member of the team, my assignment is to strengthen mental health, maintain good mutual relationships and promote healthy and active lifestyle among the employees. Sports activities are carried out in our free time and when the pupils are not at school.

**KEY WORDS:** promotion of health care, school, sports activities for employees

## **1 UVOD**

### **Priporočila in zakonska podlaga za promocijo telesne dejavnosti za delodajalce in promotorje zdravja pri delu**

Delodajalec je dolžan v skladu s 6. členom in 1. odstavkom 32. člena Zakona o varnosti in zdravju pri delu (Uradni list RS, št. 43/11) načrtovati in izvajati promocijo zdravja na delovnem mestu ter zagotoviti potrebna sredstva in način spremljanja njenega izvajanja.

Na podlagi 45. člena tega zakona mora delodajalec delavcem omogočiti, da sodelujejo pri obravnavi vseh vprašanj, ki zadevajo zagotavljanje varnega in zdravega dela.

To pravico delavci uveljavljajo s svojimi predstavniki v svetu delavcev v skladu s predpisi, ki urejajo sodelovanje delavcev pri upravljanju, ali z delavskim zaupnikom za varnost in zdravje pri delu.

Delodajalec je za neizvajanje določil tega zakona tudi kazensko odgovoren, kar opredeljuje 76. člen zakona (prekrški delodajalca), in sicer z globo od 2.000 do 40.000 evrov. Z globo od 500 do 4.000 evrov se lahko kaznuje tudi odgovorno osebo delodajalca, ki stori prekršek, naveden v 76. členu zakona.

Omenjeni zakon prepoznava promocijo zdravja na delovnem mestu kot sistematične ciljne dejavnosti in ukrepe, ki jih delodajalec izvaja zaradi ohranjanja in krepitev telesnega ter duševnega zdravja delavcev (9. točka 3. člena). Na podlagi tega zakona je Ministrstvo za zdravje izdalo Smernice za promocijo zdravja na delovnem mestu (2015), ki opredeljujejo le temeljna načela za načrtovanje promocije zdravja na delovnem mestu. Pripravljene so predvsem kot pomoč in podpora pri izvajanju tovrstnih programov.

## **2 PREDSTAVITEV, POMEN IN CILJI PROMOCIJE ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU IN ZDRAVE ŠOLE**

Ker je naša šola vključena tudi v Evropski mrežo zdravih šol in ker se cilji prepletajo in navezujejo, bom predstavila tudi cilje zdrave šole.

### **➤ Zdrave šole delujejo celostno**

Celostni pogled na zdravje pomeni zdravje na vseh področjih za vse vključene deležnike, poti vplivanja pa iščemo z različnimi možnostmi. Pomembni so tako vsebine zdravja v učnem načrtu, kontinuirano izobraževanja učiteljev, ponudba zdravju naklonjenih dejavnosti na šoli, dobra organizacija, šolska in razredna pravila kot tudi kakovostna komunikacija med zaposlenimi, učenci, starši, sodelovanje z lokalno skupnostjo in drugimi institucijami, ki lahko vplivajo na zdravje. Torej je pomembno vse, kar lahko izboljšuje življenje in delo na šoli.



Ustvarjanje pozitivne šolske klime pomembno vpliva na oblikovanje vrednot pri posamezniku ter na njegove odločitve za vedenje. Obstaja močna povezava med odnosom do šole, učnim uspehom in vedenjem v zvezi z zdravjem. Raziskave ugotavljajo, da mladi, ki so bolj povezani s šolo, manj pogosto razvijejo tvegano vedenje.

➤ **Cilji zdravih šol:**

1. Aktivno bomo podpirali pozitivno samopodobo vseh učencev s tem, da bomo pokazali, da lahko prav vsak prispeva k življenju v šoli.
2. Skrbeli bomo za vsestranski razvoj dobrih medsebojnih odnosov med učitelji in učenci, učitelji med seboj ter med učenci.
3. Potrudili se bomo, da bodo socialni cilji šole postali jasni učiteljem, učencem in staršem.
4. Vse učence bomo spodbujali k različnim dejavnostim tako, da bomo oblikovali raznovrstne pobude.
5. Izkoristili bomo vsako možnost za izboljšanje šolskega okolja.
6. Skrbeli bomo za razvoj dobrih povezav med šolo, domom in skupnostjo.
7. Skrbeli bomo za razvoj povezav med osnovno in srednjo šolo.
8. Aktivno bomo podprli zdravje in blaginjo svojih učiteljev.
9. Upoštevali bomo dejstvo, da so učitelji in šolsko osebje zgled za zdravo obnašanje.
10. Upoštevali bomo komplementarno vlogo, ki jo ima šolska prehrana pri učnem načrtu.
11. Sodelovali bomo s specializiranimi službami v skupnosti, ki jim lahko svetujejo in pomagajo na področju zdravja otrok in mladostnikov.
12. Vzpostavili bomo poglobljen odnos s šolsko zdravstveno in zobozdravstveno službo, da jih bo dejavno podprla pri vključevanju vsebin zdravja v učni načrt.

➤ **Cilji, ukrepi in dejavnosti promocije zdravja na delovnem mestu**

Ciljne dejavnosti in ukrepi, ki jih delodajalec izvaja v okviru promocije zdravja na delovnem mestu, zaradi ohranjanja in krepitev telesnega ter duševnega zdravja delavcev:

Promocijo zdravja na delovnem mestu opredeljujemo kot skupna prizadevanja delodajalcev, delavcev in družbe za izboljšanje zdravja in dobrega počutja na delovnem mestu.

To dosežemo s kombinacijo naslednjih ukrepov:

1. izboljšanje organizacije dela in delovnega okolja;
2. spodbujanje delavcev, da se dejavno udeležujejo dejavnosti za varovanje in krepitev zdravja;
3. omogočanje izbire zdravega načina življenja;
4. spodbujanje osebnostnega razvoja.

### **3 KORISTI DEJAVNOSTI ZA PROMOCIJO ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU**

Dobro načrtovani ukrepi in dejavnosti za promocijo zdravja na delovnem mestu prinesejo številne koristi, kot so:

1. manjši stroški, povezani z boleznimi in poškodbami ter bolniško odsotnostjo;
2. manjša delovna invalidnost;
3. boljše telesno in duševno zdravje ter počutje zaposlenih;
4. preventiva mišično-skeletnih zapletov;
5. boljše obvladovanje stresa na delovnem mestu;
6. večja motivacija zaposlenih za delo;
7. manjša fluktuacija delovne sile;
8. več inovacij;
9. povečana učinkovitost in produktivnost zaposlenih;
10. večja kakovost produktov in storitev;
11. večji ugled podjetja;
12. večje zadovoljstvo zaposlenih in strank.

Evro, namenjen promociji zdravja, predstavlja donos od 2,5 do 4,8 evra!

### **4 ZDRAVJE IN REKREACIJA (OPREDELITEV IN PRIPOROČILA)**

Zdravo telo ne pomeni samo odsotnosti bolezni in tegob, ampak stalno iskanje biološkega, psihološkega, socialnega in kulturnega ravnovesja ter dobrega počutja. Rekreativna dejavnost na telo deluje kot čudežno zdravilo: srce se okrepi, pulz se na splošno zniža, pljuča postanejo močnejša, prekrvavljenost mišic naraste in njihovo delovanje je vse bolj usklajeno in lahkotnejše.

Športno-rekreativna dejavnost ni pomembna le zaradi pozitivnih zdravstveno-bioloških učinkov, temveč tudi zaradi blagodejnih vplivov na psihosocialne razsežnosti človekove biti. Športna dejavnost človeka čustveno uravnoteži, sprosti, ob njej spoznava samega sebe, razvija samozavest in potrpežljivost ter tako postaja socialno prilagodljivejši.

Svetovna zdravstvena organizacija (SZO) je 10. maj določila za svetovni dan gibanja. Potreba po gibanju spada med osnovne človekove potrebe, zato sta gibanje in rekreacija tudi pomembna dejavnika sodobnega življenjskega sloga. Naše telo je ustvarjeno za gibanje. Zadostna količina gibanja pomembno vpliva na telesno in duševno zdravje ter kakovost življenja. To pomeni, da gibanje krepi kosti in mišice, vzdržuje psihofizične in funkcionalne sposobnosti telesa, zmanjšuje stres ter krepi samozavest. S pravilno prehrano pa varuje pred čezmerno telesno težo in debelostjo.

Dobro je, da smo telesno dejavni kjerkoli in kadarkoli ter da je telesna dejavnost čim bolj raznovrstna, primerna naši starosti in telesnim sposobnostim ter da nam je vseč in jo lahko opravljamo brez večjega navora. Gibanje in rekreacija pa prinašata tudi zabavo, dobro počutje, različna doživetja ter nova poznanstva.

Pred gibanjem se dobro ogrejemo, po vadbi pa poskrbimo za učinkovito raztezanje, razbremenitev in sprostitvev. Vadbo vedno prilagodimo svojim zmožnostim in sposobnostim ter ne pretiravamo, da organizma dodatno ne obremenimo in ne povzročimo dodatnega stresa.

Z gibanjem izgoreva stresni hormon adrenalin, ki se kopiči v telesu in lahko povzroči težave, če se ne razgradi. Pri intenzivnem treningu telo proizvaja endorfin ali hormon sreče, ki izboljša razpoloženje in vitalnost ter daje občutek sreče. Z gibanjem se kri obogati s kisikom, zato se počutimo bolj sveže in smo polni energije, misli postanejo jasnejše in na svet gledamo pozitivno. Nasprotno pa so tisti, ki se malo ali sploh ne gibljejo, vedno utrujeni, zaspani, postanejo depresivni in na svet gledajo negativno.

Intenzivno gibanje poviša telesno temperaturo in poveča obtok krvi. Strupi in odpadne snovi v celicah se ob pomoči ogrete krvi hitreje izločijo iz nje. Telo se samo osvobodi strupov in odpadnih snovi, obenem pa razbremeni jetra in ledvice, katerih naloga je razstrupljanje in čiščenje krvi. Zato je pomembno, da med gibanjem in po gibanju pijemo dovolj vode.

Gibanje pripomore tudi k učinkovitemu in uspešnemu hujšanju oziroma ohranjanju primerne telesne teže, saj spodbuja izmenjavo snovi v telesu in hitrejše izgorevanje energije. S potenjem telo izloči strupe in kisle odpadne snovi, ki so se nakopičile globoko v tkivu.

## **5 PROMOCIJA ZDRAVJA NA NAŠI ŠOLI**

Na naši šoli se zavedamo, da lahko le zadovoljni in zdravi zaposleni pripomorejo k izboljšanju delovnega okolja in uspešnosti šole. Sestavili smo skupino zaposlenih, ki je oblikovala program promocije zdravja na delovnem mestu.

### **PROMOCIJA ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU**





Za doseganje čim večje učinkovitosti programa promocije zdravja na delovnem mestu bomo poskrbeli za:

- raznovrstne oblike rekreacije in druženja za zaposlene (delavnice nordijske hoje in vadbe ABC, pilates, odbojka, planinski izleti, kolesarjenje, tek, pohodi ...);
- gibljiv delovni čas v okvirih, ki zagotavljajo nemoten delovni proces;
- priročno kuhinjo za pripravo toplega napitka;
- dnevno druženje ob napitku ter pogovor o dejavnostih in načrtih za naslednje dni;
- dnevno zagotavljanje svežega sadja;
- možnost izbire malice (topla/hladna) in izbire časa za malico;
- načrtovane (zdrave) obroke, glede na smernice NIJZ;
- ozaveščanje zaposlenih o zdravi prehrani, koristnosti telesne dejavnosti za zdravje, o pomembnosti zadostne količine kakovostnega spanja, o obvladovanju stresa, pomembnosti osebne higiene – umivanje rok ...;
- ozaveščanje o preventivnih dejavnostih: cepljenje proti gripi, odzivanje na povabila presejalnih programov ZORA, DORA in SVIT;
- seznanjanje z brezplačnimi delavnicami o spopadanju s stresom, depresijo, tesnobo, odvajanju od kajenja ..., ki potekajo v zdravstvenih domovih.

Moja glavna naloga v skupini je krepiti psihično zdravje, vzdrževati dobre medsebojne odnose in spodbujati zdrav in aktiven življenjski slog.

Športne dejavnosti izvajamo v dneh, ko v šoli ni učencev, in svojem prostem času.

Predstavila bom, kako in s katerimi dejavnostmi želim krepiti psihično zdravje, vzdrževati dobre medsebojne odnose in spodbujati zdrav in aktiven življenjski slog. Poudariti želim, da so

dejavnosti neobvezne in namenjene celotnemu kolektivu naše šole. Skoraj vse stroške dejavnosti udeleženci plačamo sami in zato nismo upravičeni do ur doprinosa.

**Ciljne dejavnosti in ukrepi**, ki jih delodajalec izvaja v okviru promocije zdravja na delovnem mestu, zaradi ohranjanja in krepitev telesnega ter duševnega zdravja delavcev:

Promocijo zdravja na delovnem mestu opredeljujemo kot skupna prizadevanja delodajalcev, delavcev in družbe za izboljšanje zdravja in dobrega počutja na delovnem mestu.

To dosežemo s kombinacijo naslednjih ukrepov:

- izboljšanje organizacije dela in delovnega okolja:
  - minutka za zdravje vsak dan prvo učno uro,
  - aktivni odmor;
- spodbujanje delavcev, da se dejavno udeležujejo dejavnosti za varovanje in krepitev zdravja:
  - jutranje dejavnosti: tek, hoja, pohod, nordijska hoja, kolesarjenje, igre z loparji in odbojka,
  - enkrat tedensko brezplačna rekreativna igra odbojke,
  - praktične delavnice: nordijska hoja, supanje in pilates,
  - predavanje in praktična delavnica Zdrave vadbe,
  - kolesarjenje: daljši enodnevni in dvodnevni kolesarski izlet;
- omogočanje izbire zdravega načina življenja;
- spodbujanje osebnostnega razvoja:
  - seminarji, predavanja in letni razgovori.



**Slika 1:** Supanje na Trbojskem jezeru.



Slika 2: Kolesarjenje, tek in nordijska hoja v okolici šole.

## 6 ZAKLJUČEK

Umetnost premagovanja stresa pomeni krepitev lastne samozavesti s pozitivnim odnosom do sebe, s pozitivnim mišljenjem, predvsem pa s pozitivnim delovanjem, izpopolnjevanjem in bogatenjem svoje osebnosti.

Sodelavcem želimo ponuditi in predstaviti zdrav življenjski slog, ki je obogaten z gibanjem, pravilno držo in prehrano. Spodbujamo jih, da s pravilno in pozitivno držo in pravilnim dihanjem dosegajo višje cilje. Z redno telesno dejavnostjo bodo poleg boljše telesne pripravljenosti izboljšane tudi telesna drža in mišični tonus. Imeli bodo boljše ravnotežje in koordinacijo, poleg tega pa bodo tudi bolj motivirani za vsakodnevne izzive.

Gibanje, spada med pomembne preprečevalce in nevtralizatorje stresa.

Preko vadbe se zabavajo, družijo in sprostijo. Krepijo imunski sistem in postanejo odpornejši proti različnim okužbam.

Obveščanje in spodbujanje zaposlenih k izvajanju dejavnosti v okviru promocije zdravja na delovnem mestu sta pomembna zaradi veliko pozitivnih učinkov, ki jih le-ti imajo na naše zdravje. Seveda pa bomo uspešni le, če se bomo zavedali, da smo sami tisti, ki smo odgovorni za lastno zdravje in za dobre medsebojne odnose. Če se bomo vsi skupaj potrudili, prisluhnili sebi in drugim, smo že na dobri poti do uspeha.

Tudi v prihodnje bo v šoli skupina za promocijo zdravja skrbela za izvajanje dejavnosti, s katerimi bomo krepili psihično zdravje, vzdrževali dobre medsebojne odnose in spodbujali zdrav in aktiven življenjski slog.

## 7 LITERATURA IN VIRI

- [1] Becković Juričan, A.& Verdnik M.(2017) Priporočila za promocijo telesne dejavnosti in preprečevanje sedečega vedenja v delovnem okolju. Dostopno na [http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/priporocila\\_za\\_promocijo\\_telesne\\_dejavnosti\\_in\\_preprecevanje\\_sedecega\\_vedenja\\_v\\_delovnem\\_okolju.pdf](http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/priporocila_za_promocijo_telesne_dejavnosti_in_preprecevanje_sedecega_vedenja_v_delovnem_okolju.pdf)
- [2] Naglost, A., &Kofol, T. (2007). Koraki za zdrav vsak dan. V R. Trampuž, (Ured.), *Pot k zdravemu življenju* (str. 11–20). Nova Gorica, Slovenija: Društvo medicinskih sester, babic in zdravstvenih tehnikov Nova Gorica.
- [3] Turk, Z. (2008). Gibanje je vir zdravja in zdravje je vir gibanja. Maribor, Slovenija: UKC Maribor.
- [4] Slovenska mreža zdravih šol. Dostopno na <http://www.nijz.si/si/sl/slovenska-mreza-zdravihsol>

## PLASTIČNO ONESNAŽENJE

### POVZETEK

V zadnjih desetletjih smo na svetu izjemno povečali proizvodnjo plastike, saj je kot material lahka, vzdržljiva in cenovno dostopna. Razširjena uporaba plastičnih izdelkov, obstojnost plastičnega materiala in rast prebivalstva s seboj prinašajo ogromne količine plastičnih odpadkov. Resnost in obseg plastičnega onesnaženja prikazujejo raziskave, ki se osredotočajo na vpliv plastičnega onesnaženja na živali. Tem raziskavam se v vedno večji meri pridružujejo še študije o mikroplastiki in nanoplastiki. Njuna obravnava je pomembna, saj se ti plastični delci zaradi svoje majhnosti prenašajo v različne ekosisteme, vstopajo v prehranjevalno verigo in potencialno ogrožajo zdravje ne le živali temveč tudi ljudi. Prispevek opisuje izvore plastičnega onesnaženja, njegove razsežnosti, vpliv plastičnega onesnaženja na zdravje ljudi in živali ter rešitve, ki bi omejile naraščanje plastičnega onesnaženja.

**KLJUČNE BESEDE:** oceani plastike, mikroplastika, nanoplastika, plastično onesnaženje

## PLASTIC POLLUTION

### ABSTRACT

In the last decade, the global production of plastic increased intensively because it is a light, resistant and low-cost material. Extensive use of plastic products, plastic durability, and the population growth have brought enormous quantities of plastic waste. The severity and extent of plastic pollution can be seen in the studies that focus on the impact of plastic pollution on animals. These studies are being joined by an increasing growth of studies that focus on microplastics and nanoplastics. It is important to deal with this issue, since microscopic plastic particles, because of their size, can transfer into different ecosystems, enter the food chain, and therefore pose risk to not only animal health but also human. The objective of this paper is to address the sources of plastic pollution, its ubiquitous presence, its impact on human and animal health, and solutions that would restrict the growth of plastic pollution.

**KEY WORDS:** microplastics, nanoplastics, plastic oceans, plastic pollution



## 1 UVOD

Lahkost, prožnost, vzdržljivost in cenovna dostopnost odlikuje plastiko, ki jo množično proizvajamo že od petdesetih let [1]. Uporablja se za proizvodnjo plastičnih vrečk, posod za hrano in kozmetičnih izdelkov, oblek, igrač, ohišja elektronskih naprav, pohištva, medicinskih pripomočkov, avtomobilskih delov, izolacijskih materialov, kot dodatek h kozmetiki, za odstranjevanje rje in barv s peskanjem, itd. Plastika je postala v različnih panogah pomemben in masovno uporabljen material. Toda hkrati je njena razširjena uporaba prinesla okoljsko onesnaženje. Geyer, Jambeck in Lavender Law [2] v svoji študiji ocenjujejo, da smo do leta 2015 po svetu proizvedli 6300 milijonov ton plastičnih odpadkov. Približno 9% smo jih reciklirali, 12% sežgali, 79% pa jih je končalo na odlagališčih ali v naravnem okolju. Predvidevajo, da v kolikor se bo trenutni trend proizvodnje plastike in rokovanje z le-to nadaljeval, bo do leta 2050 na odlagališčih in v naravnem okolju odloženih že 12 000 milijonov ton plastičnih odpadkov [2].

## 2 PLASTIČNO ONESNAŽENJE

Po svetu se proizvaja različne vrste plastike, toda dominira šest vrst [1]: polietilen (PE) (vrečke, platenke, embalaža za živila in kozmetiko, zdravila, plenice,...), polipropilen (PP) (embalaža za živila, vodovodne cevi, avtomobilski deli, kabli, medicinski pripomočki,...), polivinilklorid (PVC) (cevi, okenski profili, umetno usnje, kabli,...), polistiren (PS) (embalaža za enkratno uporabo – lončki za skuto, jogurt, škatle za zdravila, ohišja za aparate, deli hladilnih naprav,...), poliuretan (PUR) (obutev, izolacija, ležišča iz spominske pene, armaturne plošče,...) in polietilentereftalat (PET) (platenke, folije, sintetična vlakna, plošče za zasteklitve,...) [3, 4]. Glavna sestavina za izdelavo plastike so običajno fosilna goriva. Proizvajalci pogosto dodajo še številne aditive, da pridobijo zaželjene lastnosti plastike. Alternativa surovinam iz fosilnih goriv je lahko biomasa. Toda plastika narejena iz biološke osnove ni nujno okoljsko sprejemljivejša. Smole, kot so bio-PE in bio-PET, posnemajo lastnosti konvencionalnih plastičnih materialov in s tem ohranjajo podobno življenjsko dobo materiala in podobne sposobnosti recikliranja [1].

Z naraščanjem prebivalstva in enakim življenjskim slogom kot ga ima razviti svet danes, se bo v prihodnosti povečala tudi proizvodnja plastike in s tem količina plastičnih odpadkov. Večina plastičnih izdelkov ni biološko razgradljivih in bodo v naravnem okolju ostali vsaj desetletja, če ne stoletja ali celo tisočletja [5]. Življenjska doba plastičnega izdelka je sicer odvisna ne le od kemične strukture, temveč tudi od okolja kjer izdelek konča. Na kopnem, k razgradnji odpadkov med drugim pomagajo kemikalije in kislost izcednih vod, medtem ko v morju razpadanje plastičnih odpadkov pospešujejo predvsem UV sevanje, veter in valovi [6]. Tako se na primer plastična vrečka lahko razkrajaja od 20 pa tudi do 1000 let [7].

### A) PLASTIČNI OCEANI

Plastični odpadki, ki končajo v naravnem okolju in niso ustrezno obdelani, pogosto končajo v vodnih virih. Plastično onesnaženi so danes že vsi svetovni oceani, pri čemer kar 80% plavajočih plastičnih odpadkov izvira iz kopnega [8, 9]. Eno izmed morij, ki vsebuje visoke

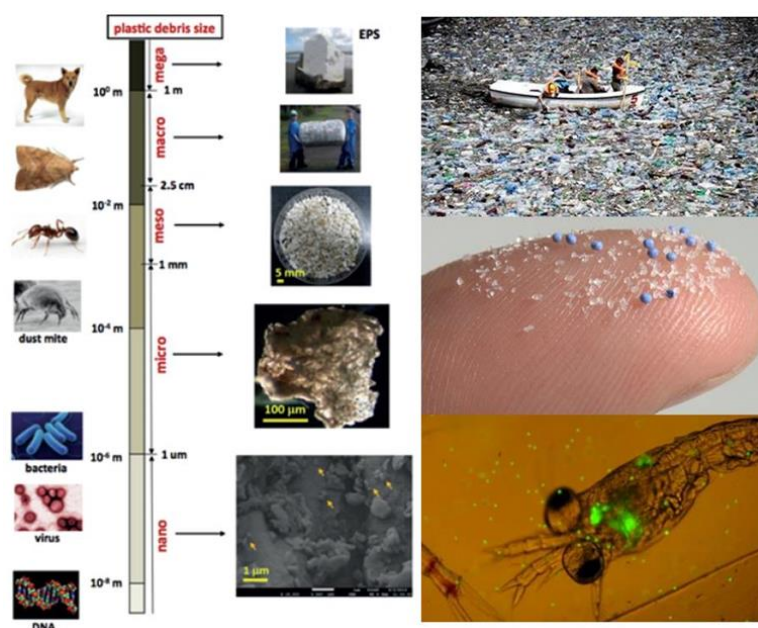
koncentracije plavajočih plastičnih odpadkov ter mikroplastike je Sredozemsko morje. Vzrok je njegova zaprtost, ki onemogoča intenzivnejše izmenjevanje voda z Atlantskim oceanom [1, 10].

Eriksen in dr. [8] so s pomočjo različnih modelov ocenili, da na površini oceanov plava več kot 5 bilijonov plastičnih delcev različnih velikosti, skupne teže 268 940 ton. V zaključku poročila so poudarili, da je njihova ocena zaradi različnih omejitev pri raziskavi minimalistična ter da je število plastičnih odpadkov v oceanih verjetno precej višje. UV degradacija, razgradljivost, zaužitje s strani različnih organizmov in potonitev odpadkov namreč zmanjšujejo količine odpadkov na površini. Slednje podpira tudi študija [11], v kateri so ugotovili, da je le v letu 2010 od 4,8 milijonov do 12,7 milijonov ton plastičnih odpadkov iz kopnega vstopilo v oceane.

## B) VIRI PLASTIČNIH ODPADKOV

Velikost plastičnih delcev je lahko različna. Slika 1 prikazuje eno izmed klasifikacij različnih velikosti plastike na megaplastiko, makroplastiko, mezoplastiko, mikroplastiko in nanoplastiko. V literaturi sicer pogosteje zasledimo, da mikroplastiko označujejo delci, ki imajo premer manjši od 5 mm in večji od  $0.1\mu\text{m}$  [1, 6, 12]. Razločevanje med velikostjo plastike je pomembno, saj velikost določa njen vpliv (glej poglavje C).

Mega-, makro- in mezoplastiko je možno opaziti s prostim očesom (slika 2). Običajno so to plastične vrečke, embalaža za hrano, kozarčki, plenice, cigaretni ogorki, deli gospodinjskih aparatov, gume, avtomobilski deli, oprema za ribolov itd. [1, 13]. Mikroplastika in nanoplastika predstavljata manjše delce (sliki 3 in 4), ki so lahko namerno proizvedeni za različne osebne in industrijske procese, ali pa so posledica razpada večjih delov na manjše. Vzrok razpada so lahko različni vplivi - mehanski, vremenski in drugi. Zaradi majhnosti, se delci lažje prenašajo v različne ekosisteme, kar pa posledično lahko ogroža zdravje ljudi in živali (glej poglavje C).



**Slika 1** (levo): Različne velikosti plastike [1]

**Slika 2** (desno zgoraj): Plastični ocean [14]

Slika 3 (desno sredina): Mikroplastika [15]

**Slika 4** (desno spodaj): Hranjenje planktona s polistirenom [16]

Različno veliki plastični odpadki v zrak, vodo in zemljo pridejo preko nelegalnega odlaganja odpadkov v naravno okolje, neustreznega ravnanja z odpadki, neustreznega odlaganja odpadkov različnih industrij med proizvodnjo ali transportom, kot posledica ekstremnejših vremenskih pojavov in preko neučinkovitega filtriranja odpadnih vod [13].

Dva primera plastičnega onesnaženja z mikro- in nanoplastiko, ki ga običajni filtrirni sistemi ne uspejo odstraniti iz odpadnih vod, prihajata iz gospodinjstev. Prvi primer so kozmetični izdelki. Nekatere zobne paste, čistilna mila in kreme, vsebujejo majhne plastične delce, ki izdelkom dodajo brusilni učinek. Ob spiranju odtečejo v odtok in od tam v odpadno vodo. Tako na primer v odpadnih vodah New Yorka letno konča 19 ton mikroplastike iz kozmetike in izdelkov za osebno nego [17]. Drugi primer so vlakna tekstila, ki v odpadne vode odtečejo po pranju perila v pralnih strojih. Le pri enem samem šest kilogramskem pranju perila iz sintetičnih materialov je v vodo izpuščenih lahko tudi več kot 720 000 mikroplastičnih vlaken [18]. Tretji vir mikroplastičnega onesnaženja predstavljajo gume na vozilih, saj so narejene iz naravne in sintetične gume. Zaradi zaviranja in obrabe gum, se v ozračje emitirajo majhni delčki gum, ki se nato preko vetrov in dežja prenašajo v prst in vode. Kole in drugi [19] so v svoji raziskavi ocenili, da svetovno povprečje emisij iz gum še zdaleč ni zamerljivo, saj predstavlja kar 0,81 kg na prebivalca na leto.

### C) VPLIV PLASTIČNEGA ONESNAŽENJA NA ZDRAVJE ŽIVALI IN LJUDI

Večji plastični odpadki ogrožajo življenja mnogih vrst živali, saj se vanje zapletajo ali jih zamenjujejo za hrano (slika 5). Večina znanja o vplivu plastičnega onesnaženja na živali, prihaja iz študij, ki raziskujejo morsko okolje [6]. Tako 340 študij poroča o skoraj 700 vrstah živali, ki so se zaradi interakcije s plastičnimi odpadki soočile z oviranim gibanjem, zunanjimi ali notranjimi poškodbami, zmanjšano zmogljivostjo hranjenja in posledično tudi s smrtjo [20].



**Slika 5:** Vpliv večjih plastičnih odpadkov na živali [21, 22, 23, 24, 25, 26].

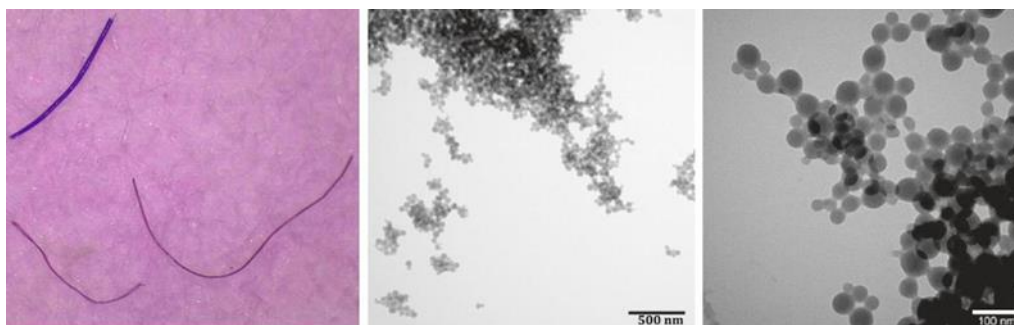
Kako zelo obsežen in resen problem je plastično onesnaženje, nam pokaže vpogled v raziskave, ki se ukvarjajo z mikroplastiko in nanoplastiko.

Vnos mikroplastike in nanoplastike v telo se lahko zgodi preko vdihavanja [27, 28], saj so plastični delci in vlakna prisotni tako v zaprtih prostorih kot na prostem [29]. Lahko se prenese preko kože [28], z nanašanjem kozmetičnih izdelkov, ki vsebujejo nanoplastične delce [30]. Lahko pa se plastični delci vnesejo preko zaužitja hrane in vode. Da prisotnost plastike v okolju predstavlja tveganja za varnost hrane, ki se pogosto znajde na našem jedilniku, dokazujejo raziskave, ki poročajo o mikroplastičnih delcih v ribah [31], školjkah [32], rakih [33], piščancih [34], morski soli [35] in pivu [36]. Dodatno, Liebezeit in Liebezeit [37] v svoji raziskavi poročata o obarvanih necvetnih vlaknih v medu in sladkorju.

Orb Media [38] podaja izsledke raziskave o pitni vodi iz pip, kjer je bilo od 159. vzorcev vode 14. držav po svetu, kar 83% vzorcev onesnaženih z mikroplastičnimi vlakni (glej sliko 6). Mason in drugi [39] so testirali vodo iz plastenk in ugotovili, da je izmed 259. plastenk vode kar 93% vsebovalo mikroplastične delce. Schymanski in drugi [40] pa so v svoji študiji pokazali, da mikroplastične delce vsebuje tudi voda, ki je pakirana ne le v plastenkah, temveč tudi v kartonski embalaži in steklenicah.

Raziskovalce skrbi, da vnašanje majhnih plastičnih delcev negativno vpliva na zdravje. Mikroplastika lahko preko limfe vstopi v krvni obtok, povzroči oslabitev imunskega sistema in vnetje prebavnega trakta. Nanoplastika zaradi svoje majhnosti lahko pride v kontakt z različnimi organskimi molekulami, kot so proteini, lipidi in ogljikovi hidrati, ki se prenašajo v krvi, limfi in medceličnimi tekočinami, prehaja skozi celične membrane in potencialno ogroža prav vse organe v našem telesu [28, 41].

Velja omeniti tudi eno izmed bolj raziskanih komponent plastike - bisfenol A, ki se ob določenih pogojih iz plastike izloča, vstopa v okolje in lahko ogroža zdravje ljudi. Študije ga povezujejo z boleznimi srca in ožilja, diabetesom [42], hormonskimi spremembami [43], rakavimi obolenji, neplodnostjo [44], alergijami, obolenji dihal [45], motnjami vedenja [46] itd.



**Slika 6:** Mikroplastika in nanoplastika v vodi: mikroplastična vlakna v pitni vodi - Washington D. C. (levo) [37], nanoplastika v sladki vodi (sredina), nanoplastika v morski vodi (desno) [47]

### 3 SKLEP

Plastični odpadki, ki so neprimerno odloženi v naravo, zaradi svoje lahкости in obstojnosti, pogosto končajo v rekah, morjih in oceanih, prepotujejo dolge razdalje in tako onesnažujejo tudi področja, ki veljajo za neokrnjena [20]. Naraščanje prebivalstva in ohranjanje obstoječega upravljanja s plastičnimi izdelki, s seboj prinašata vseprisotno plastično onesnaženje ter povečujeta tveganja za oslabitev zdravja flore, favne in ljudi.

Omejiti in zmanjšati plastično onesnaženje je možno že pri vsakem posamezniku. Posameznik lahko zavrne plastične izdelke, ki jih ne potrebuje in s tem zmanjša količino plastičnih odpadkov. Plastične vrečke, posode, platenke, pribor, kozmetika z mikroplastičnimi delci, sintetična oblačila itd., so izdelki, ki se jih lahko zamenja za izdelke iz stekla, bombaža in drugih naravnih materialov. Že kupljene plastične izdelke, se lahko ponovno uporabi in s tem podaljša njihovo uporabno vrednost. V kolikor se plastičnega izdelka ne da ponovno uporabiti, ga je potrebno odvreči v ustrezen zabojnik za odpadke in s tem omogočiti recikliranje izdelka. Zavrnitvi, zmanjšanju, ponovni uporabi in ločevanju plastičnih izdelkov, naj se pridruži še širjenje informacij o plastičnem onesnaženju. Ozaveščen državljan lahko od ustreznih institucij, proizvajalcev in upravljalcev s plastičnimi izdelki zahteva, da se vzpostavi politika, ki zakonsko prepove mikroplastiko v kozmetičnih izdelkih, uvede zakonsko obvezne filtre na pralnih strojih, ki učinkovito zadržijo mikro- in nanoplastiko, z odpadki ustrezneje upravlja, zdravju škodljive plastične materiale zamenja za naravne in hitro razgradljive materiale ter odgovorneje ravna s prihodnostjo našega planeta.

#### 4 LITERATURA IN VIRI

- [1] GESAMP, “Sources, fate and effects of microplastics in the marine environment: a global assessment”(Kershaw, P. J., ed.). (IMO/FAO/UNESCO-IOC/UNIDO/WMO/IAEA/UN/UNEP/UNDP Joint Group of Experts on the Scientific Aspects of Marine Environmental Protection). Rep. Stud. GESAMP No. 90, 96 p, 2015.
- [2] R. Geyer, J. R. Jambeck in K. L. Law, “Production, use, and fate of all plastics ever made”. *Sci. Adv.* 3, e1700782, 2017.
- [3] Omaplast, “O materialih”, leto neznano, <http://www.omaplast.com/o-materialih/>.
- [4] B. Dolcic, “Področja uporabe poliuretana”, 2013. <http://www.poliuretan.si/poliuretan-podrocja-uporabe.html>.
- [5] J. Hopewell, R. Dvorak in E. Kosior, “Plastics recycling: challenges and Opportunities”, *Phil. Trans. R. Soc. B*, 364, 2115–2126, 2009.
- [6] Science for Environment Policy, “In-depth Reports, Plastic Waste: Ecological and Human Health Impacts”, 2011.
- [7] Mangal Gogte, “Are plastic grocery bags sacking the environment? ”, *International Journal for Quality research UDK- 504.5:675.5*, Vol.3, No. 4, 2009.
- [8] M. Eriksen, L. C. M. Lebreton, H. S. Carson, M. Thiel, C. J. Moore, in dr., “Plastic Pollution in the World’s Oceans: More than 5 Trillion Plastic Pieces Weighing over 250,000 Tons Afloat at Sea”. *PLoS ONE* 9(12): e111913, 2014.
- [9] N. Simon in M. L. Schulte, “Stopping Global Plastic Pollution: The Case for an International Convention”, Volume 43 of the Publication Series Ecology, Edited by the Heinrich Boll Foundation, 2017.
- [10] L. C. Lebreton, S. D. Greer in J. C. Borrero, “Numerical modelling of floating debris in the world’s oceans”. *Marine Pollution Bulletin* 64(3): 653-661, 2012.
- [11] J. R. Jambeck, R. Geyer, C. Wilcox, T. R. Siegler, M. Perryman, A. Andrady, R. Narayan in K. Lavender Law, “Plastic waste inputs from land into the ocean”. *Science* 347(6223):768–771, 2015. doi:10.1126/science.1260352.

- [12] EFSA, “Presence of microplastics and nanoplastics in food, with particular focus on seafood”, 2016. <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.2903/j.efsa.2016.4501/full>.
- [13] E. van Sebille, C. Spathi in A. Gilbert, “The ocean plastic pollution challenge: towards solutions in the UK”, Imperial College London Grantham Institute, Briefing paper No 19, 2016, [www.imperial.ac.uk/grantham/publications](http://www.imperial.ac.uk/grantham/publications).
- [14] Citi of Lakeport, “Documentary: A plastic oceans”, 2017, <https://cityoflakeport.com/event-details.aspx?id=1164>
- [15] S. Glinka, “Results €7.5 million call on microplastics published”, JPI Oceans, 2015, <http://jpi-oceans.eu/news-events/news/results-%E2%82%AC75-million-call-microplastics-published>.
- [16] NRDC, “A palate for plastic”, 2015, <https://www.nrdc.org/onearth/palate-plastic>.
- [17] E. T. Schneiderman, “Unseen threat: How Microbeads Harm New York Waters”, Wildlife, Health and Environment, 2014.
- [18] I. E. Napper in R. C. Thompson, “Release of synthetic microplastic plastic fibres from domestic washing machines: Effects of fabric type and washing conditions”, Marine Pollution Bulletin 112, 39–45, 2016.
- [19] P. J. Kole, A. J. Lohr, F. G. A. J. Van Belleghem in A. M. J. Ragas, “Wear and tear of tyres: A stealthy source of microplastics in the environment”, International Journal of Environmental Research and Public Health, 14 (10), 2017.
- [20] S.C. Gall, R.C. Thompson, “The impact of debris on marine life”. Marine Pollution Bulletin, 92(1-2): p. 170-179, 2015.
- [21] Dive the world, “What is the great Pacific garbage patch? ”, 2015, <http://www.dive-the-world.com/newsletter-201510-ocean-plastic.php>.
- [22] K. Jordan, “The sad phenomenon of birds feeding on plastic they mistake for food”, Business insider, 2011, <http://www.businessinsider.com/photos-dead-birds-filled-with-plastic-2011-4>.
- [23] S. Leijon, “Plastic pollution”, OEW, leto neznano, <http://www.ourendangeredworld.com/plastic-pollution/>.
- [24] S. Reeve, “A planet poisoned by plastic: from Hawaiian beaches to the coast of Britain, we're paying a lethal price for throwaway society, says TV adventurer”, Daily Mail, 2010, <http://www.dailymail.co.uk/sciencetech/article-1278967/A-planet-poisoned-plastic-From-Hawaiian-beaches-coast-Britain-paying-lethal-price-throwaway-society-says-TV-adventurer.html>.
- [25] J. Murphy, “Hermantown woman solves problem for deer with jar caught on its head”, DL-Online, 2013, <http://www.dl-online.com/outdoors/903073-hermantown-woman-solves-problem-deer-jar-caught-its-head>.
- [26] K. Catanzaro, “The Great Pacific garbahe patch”, Moonshine Ink, 2008, <http://moonshineink.com/mountain-life/great-pacific-garbage-patch>.
- [27] F. Kelly, “Environmental impact of Microplastics”, House of Commons Environmental Audit Committee Oral evidence, HC 925, 9 May 2016. <https://www.parliament.uk/business/committees/committees-a-z/commons-select/environmental-audit-committee/inquiries/parliament-2015/environmental-impact-of-microplastics-15-16/>.
- [28] L. Shang, K. Nienhaus in G. U. Nienhaus, “Engineered nanoparticles interacting with cells: size matters”, Journal of Nanobiotechnology, 12:5, 2014. <http://www.jnanobiotechnology.com/content/12/1/5>.

- [29] R. Dris, J. Gasperi, C. Mirande, C. Mandin, M. Guerrouache, V. Langlois, B. Tassin, “A first overview of textile fibers, including microplastics, in indoor and outdoor environments”, *Environmental Pollution* 221, 453e458, 2017.
- [30] L. M. Hernandez, N. Yousefi in N. Tufenkji, *Are There Nanoplastics in Your Personal Care Products?*, *Environ. Sci. Technol.* 4, 280-285, 2017.
- [31] A. L. Lusher, M. McHugh in R. C. Thompson, “Occurrence of microplastics in the gastrointestinal tract of pelagic and demersal fish from the English Channel”. *Marine Pollution Bulletin*, 67 (1–2), pp 94-99, 2013.
- [32] L. Van Cauwenberghe, C. R. Janssen, “Microplastics in bivalves cultured for human consumption”, *Environmental Pollution* 193, 65e70, 2014.
- [33] A. J. R. Watts, C. Lewis, R. M. Goodhead, S. J. Beckett, J. Moger, C. R. Tyler in T. S. Galloway, “Uptake and Retention of Microplastics by the Shore Crab *Carcinus Maenas*”, *Environ. Sci. Technol.* 48, 8823–8830, 2014. [dx.doi.org/10.1021/es501090e](https://doi.org/10.1021/es501090e).
- [34] E. H. Lwanga, J. Mendoza Vega, V. Ku Quej, J. de los Angeles Chi, L. Sanchez del Cid, C. Chi, G. Escalona Segura, H. Gertsen, T. Salánki, M. van der Ploeg, A. A. Koelmans in V. Geissen, “Field evidence for transfer of plastic debris along a terrestrial food chain”, *Scientific Reports*, 7: 14071, 2017. DOI:10.1038/s41598-017-14588-2.
- [35] D. Yang, H. Shi, L. Li, J. Li, K. Jabeen in P. Kolandhasamy, “Microplastic Pollution in Table Salts from China”, *Environ. Sci. Technol.* 49, 13622–13627, 2015. DOI: 10.1021/acs.est.5b03163.
- [36] G. Liebezeit in E. Liebezeit, “Synthetic particles as contaminants in German beers”. *Food Addit. Contam., Part A*, 31 (9), 1574–1578, 2014.
- [37] G. Liebezeit\* and E. Liebezeit, “Non-pollen particulates in honey and sugar”, *Food Additives & Contaminants: Part A*, Vol. 30, No. 12, 2136–2140, 2013. <http://dx.doi.org/10.1080/19440049.2013.843025>.
- [38] C. Tyree in D. Morrison, “Invisibles: The plastic inside us”, *Orb*, 2017, [https://orbmedia.org/stories/Invisibles\\_plastics](https://orbmedia.org/stories/Invisibles_plastics).
- [39] S. A. Mason, V. Welch in J. Neratko, “Synthetic polymer contamination in bottled water”, State University of New York at Fredonia, Department of Geology & Environmental Sciences.
- [40] D. Schymanski, C. Goldbeck, H.-U. Humpf, P. Fürst, “Analysis of microplastics in water by micro-Raman spectroscopy: Release of plastic particles from different packaging into mineral water”, *Water Research* 129, 154-162, 2018.
- [41] H. Bouwmeester, P. C. H. Hollman in R. J. B. Peters, “Potential Health Impact of Environmentally Released Micro- and Nanoplastics in the Human Food Production Chain: Experiences from Nanotoxicology”, *Environ. Sci. Technol.* 49, 8932–8947, 2015. DOI: 10.1021/acs.est.5b01090.
- [42] I. A. Lang, T. S. Galloway, A. Scarlett, in dr., “Association of Urinary Bisphenol A Concentration With Medical Disorders and Laboratory Abnormalities in Adults”. *Journal of the American Medical Association*, 2008. doi:10.1001/jama.300.11.1303.
- [43] T. Galloway, R. Cipelli, J. Guralnik in dr., “Daily Bisphenol A Excretion and Associations with Sex Hormone Concentrations: Results from the InCHIANTI Adult Population Study”. *Environmental Health Perspectives* 118:1603-1608, 2010. <http://dx.doi.org/10.1289/ehp.1002367>.
- [44] R. R. Newbold, W. N. Jefferson in E. Padilla-Banks, “Prenatal Exposure to Bisphenol A at Environmentally Relevant Doses Adversely Affects the Murine Female Reproductive Tract Later in Life”, *Environ Health Perspect* 117:879–885, 2009. doi:10.1289/ehp.0800045 available via <http://dx.doi.org/>.

- [45] T. Midoro-Horiuti, R. Tiwari, C. S. Watson in R. M. Goldblum, “Maternal Bisphenol A Exposure Promotes the Development of Experimental Asthma in Mouse Pups”, *Environ Health Perspect* 118:273–277, 2010. doi:10.1289/ehp.0901259 available via <http://dx.doi.org/>
- [46] J. M. Braun, K. Yolton, K. N. Dietrich, R. Hornung, X. Ye, A. M. Calafat in B. P. Lanphear, “Prenatal Bisphenol A Exposure and Early Childhood Behavior”, *Environ Health Perspect* 117:1945–1952, 2009. doi:10.1289/ehp.0900979 available via <http://dx.doi.org/>
- [47] M. Bergmann, L. Gutow in M. Klages (eds.), *Marine Anthropogenic Litter*, Ch. 12, 2015. DOI 10.1007/978-3-319-16510-3\_12.



## TRADICIONALNI SLOVENSKI ZAJTRK NA BIOTEHNIŠKI ŠOLI RAKIČAN

### POVZETEK

Vsako leto na tretji petek v novembru na Biotehniški šoli Rakičan izvedemo projekt tradicionalni slovenski zajtrk. Dijakom in zaposlenim ponudimo brezplačni tradicionalni slovenski zajtrk: kruh, med, maslo in jabolko. Pobudnik projekta je Čebelarstva zveza Slovenije in poteka od leta 2011. Na ta dan pa od leta 2012 obeležujemo tudi dan slovenske hrane. Njun namen je izobraževanje o zdravih prehranjevalnih navadah in opozarjanje na pomen oskrbe s hrano iz lokalnega okolja, podpora slovenskim pridelovalcem in predelovalcem hrane ter spodbujanje zavedanja in pomena domače samooskrbe, ohranjanje čistega, zdravega okolja, ohranjanje podeželja, seznanjanje mladih s postopki pridelave in predelave hrane in spodbujanje zanimanja za dejavnosti na kmetijskem področju. Dijake s projektom tradicionalni slovenski zajtrk seznanjamo o pomenu zajtrka, pomenu in prednostih lokalno pridelanih živil, pomenu kmetijstva in čebelarstva ter njunem vplivu na okolje in o pravilnem ravnanju z odpadki. Ozaveščamo jih o pomenu zdravega načina življenja, vključno z gibanjem in športnimi aktivnostmi. Ta dan posvetimo tematiki zdrave prehrane in tradicionalnim slovenskim jedem, s poudarkom zajtrka kot pomembnega dnevnega obroka za zdrav način življenja in prehranjevanja. Zajtrk je prav gotovo zelo pomemben dnevni obrok, saj moramo telo že na začetku dneva oskrbeti s čim več različnimi hranilnimi snovmi. Redno uživanje obrokov, vključno z zajtrkom, prispeva tudi k lažjemu vzdrževanju telesne teže. Z zastavljenim projektom upamo, da bomo bolj znali ceniti domače pridelke. Tudi v prihodnje bomo dijake spodbujali k zdravemu načinu življenja in primerni telesni aktivnosti ter osveščali o pomenu pozitivnega odnosa do kvalitetne slovenske hrane.

**KLJUČNE BESEDE:** tradicija, zajtrk, zdrava prehrana, lokalno okolje, gibanje

## TRADITIONAL SLOVENIAN BREAKFAST AT BIOTEHNIŠKA ŠOLA RAKIČAN

### ABSTRACT

On the third Friday in November, Biotehniška šola Rakičan carries out the project *'Traditional Slovenian Breakfast'*. The students and staff are served a free traditional Slovenian breakfast: bread, butter, honey and apples. The project has been carried out annually since its initiation by the Beekeepers' Association of Slovenia in 2011. Since 2012, the day has also been celebrated as *'Slovenian Food Day'*. The main goals of the project are: to educate students about healthy eating habits, to point out the importance of locally grown food supply, to support Slovenian food producers and processors, to raise awareness of the necessary domestic food self-supply, to promote conservation of clean, healthy environment and preservation of the countryside, to introduce students to food production and processing procedures and to promote interest in agriculture. Also, we aim to raise the students' awareness of the benefits of a regular breakfast, the advantages of locally grown foodstuffs, the impact of agriculture and beekeeping on the environment and proper waste management. We make them aware of the importance of a healthy lifestyle which includes physical activity and sports. We dedicate this day to the topics of healthy eating habits and traditional Slovenian dishes, emphasising the health benefits of eating breakfast. At the start of a day, it is vital to supply the body with as many various nutrients as possible. Having regular meals, breakfast included, contributes to more efficient body weight regulation as well.

We will carry out the project in the future, too, in order to encourage our students to adopt a healthy lifestyle, appropriate physical activity and a positive attitude to good quality Slovenian food.

**KEY WORDS: tradition, breakfast, healthy diet, local environment, physical activity**

## 1 UVOD

Namen projekta Tradicionalni slovenski zajtrk in Dneva slovenske hrane je spodbujanje lokalne samooskrbe s kakovostno hrano iz lokalnega okolja. Zajtrk je najpomembnejši dnevni obrok, še posebej pa je pomembno, da ga uživajo otroci in mladostniki. Črni kruh, med, jabolko, mleko in maslo, vse domačega porekla, to je tradicionalni slovenski zajtrk. Projekt Tradicionalni slovenski zajtrk v katerem sodelujejo vrtci, osnovne šole in vse več srednjih šol, poteka že od leta 2011, vsako leto na tretji petek v novembru. Tako kot minula leta se je tudi letos naša šola z veseljem pridružila projektu vseslovenskega zajtrka. Tradicionalni slovenski zajtrk se je razvil iz akcije "En dan za zajtrk med" v vrtcih in šolah ali kar "medeni zajtrk", ki ga že osmo leto izvaja Čebelarska zveza Slovenije.

Ideja o Tradicionalnem slovenskem zajtrku je nadgradnja 'medenega zajtrka', ki so ga uspešno vpeljali slovenski čebelarji in je v naših vrtcih in osnovnih šolah dobro sprejet. Zdaj se medu pridružujeta še kruh in maslo, medtem ko obrok dopolnjujeta jabolko in mleko (Slika 1,2). Vsa tri ministrstva so projektu namenila veliko pozornosti, zato lahko upamo, da njegov pomen ne bo podoben redkim kresnicam, ki jih nekateri sodobni otroci poznajo samo še iz knjig, saj jih v naravi ne prepoznajo.

Čebelarska zveza je prav tako pobudnica razglasitve dneva slovenske hrane, ki ga obeležujemo vsako leto 16. oktobra. Svetovna organizacija za hrano in kmetijstvo (FAO) ob svetovnem dnevu hrane izpostavlja pomen kmetijstva za večjo blaginjo prebivalstva.

Številne šole ta dan posvetimo tematiki zdrave prehrane in tradicionalnim slovenskim jedem. Dan slovenske hrane osvešča o pomenu domače pridelave oz. predelave hrane, njenem uživanju, želi pa tudi poudariti pomen zajtrka kot pomembnega dnevnega obroka za zdrav način življenja in prehranjevanja.



**Slika 1:** Tradicionalni slovenski zajtrk na Biotehniški šoli Rakičan.

Aktivnosti v okviru Tradicionalnega slovenskega zajtrka združujejo različne resorje in inštitucije, kot partner pa sodeluje tudi Nacionalni inštitut za javno zdravje. V zadnjem času se vzgojno-izobraževalnim zavodom na ta dan pridružujejo tudi različne delovne organizacije, domovi starejših občanov in druge javne institucije. S tem se izkazuje podpora domačim pridelovalcem hrane in spodbuja širšo javnost k rednemu uživanju zajtrka.

Tradicionalni slovenski zajtrk je osrednje dogajanje Dneva slovenske hrane, ki ga je razglasila Vlada RS. Tudi letos smo na Biotehniški šoli v Rakičanu dijakom ponudili brezplačni tradicionalni slovenski zajtrk: črni kruh, med, maslo, mleko in jabolko. Tokrat smo se z dijaki še več pogovarjali o pomenu zajtrka, pomenu in prednostih lokalno pridelanih živil oziroma živil, ki so pridelana oziroma predelana v Sloveniji, pomenu kmetijstva in čebelarstva ter njenem vplivu na okolje in o pravilnem ravnanju z odpadki. Ozaveščamo jih o pomenu zdravega načina življenja, vključno z gibanjem in športnimi aktivnostmi.



**Slika 2:** Za zajtrk črni kruh, maslo, med, mleko in jabolko.

Dan slovenske hrane in brezplačni tradicionalni slovenski zajtrk sta akciji, ki sta nastali na pobudo Čebelarске zveze Slovenije. Njun namen je izobraževanje o zdravih prehranjevalnih navadah in opozarjanje na pomen oskrbe s hrano iz lokalnega okolja. Čebelarška zveza Slovenije je tako dosegla preobrat med slovenskimi potrošniki, ki danes pokupijo 70 odstotkov slovenskega medu in 30 odstotkov tujega porekla, pred nekaj leti pa je bil položaj obraten.

Tradicionalni slovenski zajtrk je sestavljen iz mleka, masla, medu, jabolk in kruha. Gre pravzaprav za »zaščitni znak« projekta Tradicionalni slovenski zajtrk, ki ga ne želijo spreminjati. To je tudi sestava zajtrka, za katerega vzgojno-izobraževalnim zavodom Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano povrne stroške za nakup.

Od leta 2012 obeležujemo tudi dan slovenske hrane. Glavni cilj oziroma namen razglasitve takšnega dne je podpora slovenskim pridelovalcem in predelovalcem hrane ter spodbujanje zavedanja in pomena domače samooskrbe, ohranjanje čistega, zdravega okolja, ohranjanje podeželja, seznanjanje mladih s postopki pridelave in predelave hrane in spodbujanje zanimanja za dejavnosti na kmetijskem področju. Z dnevom slovenske hrane naj bi izpostavili pomen hrane iz lokalne bližine, obenem pa se spodbuja tudi pripadnost do domačih proizvodov in zdrav način prehranjevanja.

K pripravi različnih aktivnosti in izvedbi Tradicionalnega slovenskega zajtrka so poleg vrtcev in osnovnih šol vabljeni tudi drugi vzgojno-izobraževalni zavodi ter javni zavodi, organizacije, itd. Projekt je namreč namenjen tudi navezovanju neposrednih stikov med vzgojno-izobraževalnimi zavodi, drugimi javnimi zavodi, potrošniki ter lokalnimi pridelovalci/predelovalci za nadaljnje sodelovanje pri dobavi živil, pa tudi za povezovanje z ostalimi lokalnimi deležniki.

V akciji Tradicionalni slovenski zajtrk želimo mladim generacijam vcepiti zavedanje o pomenu uživanja lokalno pridelane hrane in o pomenu zajtrka za zdrav življenjski slog.

## **2 POMEN ZDRAVIH PREHRANSKIH NAVAD**

Slovenija ima enega izmed najbolj zakonodajno urejenih sistemov organizirane šolske prehrane, ki velja za najbolj racionalen in učinkovit način za izboljšanje prehrane in posledično zdravja otrok in mladostnikov. Z zagotavljanjem kakovostne šolske prehrane lahko vplivamo na optimalno otrokovo rast in razvoj ter boljše umske sposobnosti, ob tem pa tudi na lažje vzdrževanje priporočene telesne teže ter preprečevanje prehransko pogojenih zdravstvenih težav in bolezni. Pri organizaciji šolske prehrane je po Zakonu o šolski prehrani obvezno upoštevanje smernic za prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih zavodih, ki jih je v letu 2010 potrdil Strokovni svet RS za splošno izobraževanje. Zakon uvaja tudi ukrep strokovnega spremljanja prehrane s svetovanjem, ki predstavlja način za doseganje večje skladnosti organizirane šolske prehrane in ponujenih obrokov s prehranskimi smernicami. Strokovno spremljanje s svetovanjem izvaja Nacionalni inštitut za javno zdravje.

Hrana, ki jo pojemo zjutraj, nas napolni s potrebno energijo. Z rednim zdravim zajtrkom telesu zagotovimo zadostno količino kalcija, železa, magnezija, folne kisline in vitaminov skupine B, ki zagotavljajo dolgo in zdravo življenje.

V obdobju odraščanja ima uravnoteženo prehranjevanje še posebej velik pomen, saj hrana ne predstavlja le energije za delovanje telesa in njegovo obnovo, temveč predvsem zagotavljanje hranilnih snovi, ki omogočajo optimalno zdravje, rast in telesni ter kognitivni razvoj otrok in mladostnikov. Prav tako lahko z ustrezno prehrano vzdržujemo priporočeno telesno težo. Pomembno je, da otroci uživajo mešano prehrano, kombinirano z vseh priporočenih skupin živil, ki so kakovostna, zaradi veliko vitaminov in mineralov tudi bolj hranilno bogata, visoko predelane industrijske hrane pa naj bo čim manj.

Naši mladostniki imajo slabe prehranjevalne navade, izbirajo predvsem za zdravje manj ugodna živila. Uživajo predvsem premalo zelenjave in rib, dekleta pa tudi premalo mleka in mlečnih izdelkov. Pogosto posegajo po sladkih in slanih prigrizkih ter sladkih in energijskih pijačah. Zaužijejo tudi manjše število dnevnih obrokov od priporočenih in se neredno prehranjujejo, pogosto izpuščajo zajtrk.

Prehranske navade, ki se oblikujejo v otroštvu in mladostništvu, vplivajo na način prehranjevanja in s tem tudi na zdravje v kasnejšem življenjskem obdobju. Hrana ima

psihosocialni pomen, saj sta izbor hrane in odnos do nje povezana z izkušnjami in zgledi v zgodnjem otroštvu. Prav zato je vključevanje zajtrka že v zgodnjem otroštvu ključnega pomena, saj je pomemben dejavnik zdravega življenjskega sloga. Zajtrk naj bi bil polnovredno sestavljen ter čim bolj pester in bogat z barvami in okusi, da bo spodbudil naše zanimanje. Žal pa se od dnevnih obrokov še vedno najpogosteje opušča zajtrk. Ob opuščanju zajtrka otroci in mladostniki za jutranje psihične in fizične obremenitve nimajo dovolj energije, saj je zjutraj nivo glukoze v krvi prenizek. Poudariti je potrebno, da so tudi možgani precejšnji porabniki glukoze in zato je težko slediti pouku, ki zahteva aktivne miselne procese, pozornost in pomnjenje. Nenazadnje organizem potrebuje energijo, še preden se prične pouk.

Za otroke in mladostnike, ki ne zajtrkujejo, predstavlja prvi obrok dopoldanska malica, ki bi po smernicah zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih zavodih moral biti zgolj premostitveni obrok med zajtrkom in kosilom.

Otroci in mladostniki, ki redno zajtrkujejo, imajo bolj kakovostno prehrano, ki je bogata z vlakninami in revna z maščobami, ter praviloma bolj ustrezen ritem prehranjevanja, kar pomeni, da se ustrezno prehranjujejo preko celega dne in izpuščenih obrokov ne nadomeščajo zaradi sladkih in slanih prigrizkov. S tem seveda lažje vzdržujejo priporočeno telesno maso. Opuščanje zajtrka raziskave povezujejo z večjim pojavom čezmerne telesne mase med mladostniki in povečano telesno maso v odrasli dobi.

Prednosti rednega zajtrkovanja so številne - zmanjša tveganje za pomanjkanje nekaterih pomembnih hranil v prehrani, prispeva pa tudi k lažjemu učenju. Redno zajtrkovanje lahko vpliva tudi na zmanjševanje telesne teže pri odraslih, opuščanje zajtrka pa je povezano tudi s tveganjem za nastanek debelosti pri otrocih in mladostnikih, kar je v Sloveniji resen javnozdravstveni problem.

Zdravo prehranjevanje celo življenje pozitivno vpliva na kakovost bivanja, delovno zmožnost ter na zdravje in dobro prehranjenost v starosti. V obdobju odraščanja ima še večji pomen, saj hrana ne predstavlja le energije za delovanje telesa in njegovo obnovo, temveč tudi gradnike za optimalno rast in razvoj. Hrana ima tudi psihosocialni pomen, saj sta izbor hrane in odnos do hrane povezana z izkušnjami in zgledi v zgodnjem otroštvu, zato je še toliko bolj pomembno, da z zdravim načinom prehranjevanja začnemo čim bolj zgodaj.

Mladostniki tudi prepogosto posegajo po sladkarijah in pijačah z dodanimi sladkorji, ki v največji meri prispevajo k dodatnemu vnosu kalorij, zavirajo uživanje hranilno bogate hrane in povečujejo tveganje za razvoj debelosti.

V Sloveniji je prehrana v vzgojno-izobraževalnih zavodih organizirana in zakonsko urejena. Ob upoštevanju smernic zdravega prehranjevanja velja za učinkovit korektor pogosto slabih prehranskih navad otrok. Prehrana v vrtcih in šolah ima dolgo tradicijo, kjer se strokovno osebje, ki načrtuje in pripravlja obroke, trudi, da so vsi ponujeni obroki pravilno sestavljeni po načelih prehranskih priporočil.

V Sloveniji se lahko na področju prehrane otrok in mladine tudi pohvalimo z uvedbo obveznega upoštevanja smernic zdrave prehrane v vzgojno izobraževalnih zavodih, z umikom avtomatov z nezdravimi izdelki iz šolskega okolja ter z uvedbo strokovnega spremljanja in svetovanja. Hkrati lahko vsi otroci dobijo v šoli subvencionirano malico (skoraj polovica otrok jo dobi zastonj), kar je velik uspeh predvsem z vidika zmanjševanja neenakosti.

S projektom Tradicionalni slovenski zajtrk si prizadevamo tako opozarjati na pomen zajtrka v okviru prehranjevalnih navad kot tudi na prednosti lokalno pridelanih živil. Ob tem lahko razvijamo otrokove veščine za zdravo prehranjevanje, ga spodbujamo in mu pomagamo pri odločanju, ga navajamo na samostojnost pri izbiranju, zmanjšamo pozornost na nagrajevanje/marketing ter tako povečamo otrokovo motivacijo za zdravo prehranjevanje.

## **A) ZAČNIMO DAN Z ZAJTRKOM**

Vzgoja zdravih prehranskih navad se začne že v zgodnjih otroških letih. Sodoben potrošnik se čedalje bolj zaveda pomembnosti lokalne samooskrbe, čim krajše verige od njive do mize in domače kakovosti. Izbira lokalnih pridelkov in izdelkov, narejenih v Sloveniji po tradicionalnih metodah, pa ni več stvar modernega življenjskega sloga peščice ljudi.

Naše zdravje je na daljši rok možno ohraniti s pravilno prehrano in primerno telesno aktivnostjo. Pomembno je, da s tem osveščamo že najmlajše, ki nato svoje navade ohranijo tudi v kasnejših letih. Z zajtrkom že zjutraj zagotovimo telesu dovolj energije za dobro delo in učinkovito razmišljanje, sočasno pa zagotovimo dovolj gradbenih snovi, potrebnih za zdravo rast in razvoj. Zajtrk zaužijemo zjutraj, potem ko se zbudimo naspani. Za uspešno delo v šoli je pomembno, da zajtrkujemo še pred začetkom prve šolske ure. Nepravilne prehranske navade vodijo do številnih zdravstvenih težav, od debelosti do sladkorne bolezni, kar je resno javnozdravstveno vprašanje.

Zajtrk predstavlja energijo tako za telesno kot miselno dejavnost. Dnevno bi moral posameznik zaužiti tri glavne obroke in vsaj eno ali dve malici, obroki pa morajo biti čim bolj kakovostni z dovolj zelenjave in sadja, s čim manj sladkorja in zdravju škodljivih maščob. Ni pomembno le, kako sestavimo obrok, temveč tudi koliko obrokov zaužijemo čez dan in kakšen je časovni razmik med njimi. Priporočljivo je, da skušamo enakomerno čez dan zaužiti štiri do pet obrokov. Tak ritem prehranjevanja izboljša našo presnovo, ugodno vpliva na raven krvnega sladkorja, ki je hrana za možgane, posledično pa se izboljša tudi občutek sitosti.

Tradicionalni slovenski zajtrk na Biotehniški šoli v Rakičanu uspešno izvajamo že več let. Z dijaki zajtrkujemo črni kruh, maslo, med, mleko in jabolko (Slika 3). Vsa živila pa so pridelana in predelana v Sloveniji.

S tem želimo:

- izboljšati odnos do hrane;
- spodbuditi uporabo lokalno pridelane in predelane hrane;
- spodbujati zdrav način prehranjevanja;

- spodbujati skrb za okolje.



**Slika 3:** Dijaki zajtrkujejo tradicionalni slovenski zajtrk.

V okviru Tradicionalnega slovenskega zajtrka učitelji z dijaki obravnavamo naslednje teme:

- pomen zajtrka in rednega zajtrkovanja;
- pomen zdrave prehrane in telesne aktivnosti za zdravje;
- koristi uživanja lokalne hrane;
- pomen lokalne pridelave in predelave hrane;
- pomen kmeta kot pridelovalca hrane in čebele, ki je tesno povezana s kmetijstvom in pridelavo hrane;
- spodbujanje k pozitivnemu odnosu do narave in okolje in ravnanja z odpadki;
- krepitev zdravja ter preprečevanje debelosti in prekomerne telesne teže;
- kultura uživanja obrokov.

## **B) HRANA IZ LOKALNEGA OKOLJA**

Hrana, ki je pridelana v lokalnem okolju, torej tistem, v katerem živimo, je bolj zdrava, saj od vrta, kjer je zrastle, do našega krožnika prepotuje kratko razdaljo, kar pomeni, da jo zaužijemo svežo. Sveža hrana pa vsebuje več vitaminov in ostalih hranilnih snovi, ki pripomorejo k dobremu delovanju našega organizma. Hrana, ki prepotuje dolge razdalje in prihaja tudi z drugih celin, pa lahko na poti izgubi pomembne vitamine in je zato za naše telo manj hranljiva.

Z nakupom domače hrane podpiramo domače pridelovalce in predelovalce. V Slovenijo namreč še vedno uvozimo zelo veliko surovin za hrano, s tem pa negativno vplivamo na domače gospodarstvo, zaposlenost, prihodke v proračun, okolje.

Hrana iz lokalnega okolja je sezonsko dostopnejša, sadje in zelenjava imata več vitaminov in posledično višjo hranilno vrednost. Zaradi bližine proizvodnje se lahko uporablja manj aditivov, kot so konzervansi in barvila, obenem pa se zagotavlja večja prehranska varnost v državi.



Cilj dneva slovenske hrane je podpora slovenskim pridelovalcem in predelovalcem hrane ter spodbujanje zavedanja in pomena domače samooskrbe, ohranjanje čistega, zdravega okolja, ohranjanje podeželja, seznanjanje mladih s postopki pridelave in predelave hrane in spodbujanje zanimanja za dejavnosti na kmetijskem področju. Že najmlajše je pomembno seznanjati o pomenu zdravega zajtrka in o prednostih lokalno pridelanih živil oziroma živil, ki so pridelana v Republiki Sloveniji. Ti se tako že zgodaj izobrazijo tudi o pomenu kmetijstva in čebelarstva ter njunem vplivu na okolje in o pravilnem ravnanju z odpadki. Mladim je tako poklic pridelovalca in predelovalca prikazan kot nekaj pozitivnega in kot dejavnost za doseganje pomembnih strateških ciljev.

Hrana ne zraste na policah trgovin, kmetje jo pridelajo na njivah, v sadovnjakih, v hlevih ... Prav je, da jemo hrano, ki je pridelana blizu našega doma. Najbolj kakovostna je tista hrana, ki je bila zjutraj na njivi, za kosilo pa že na mizi. S tradicionalnim slovenskim zajtrkom se učimo spoštovati doma pridelano hrano. Pomisliti pa moramo tudi, kako prevažanje hrane iz daljnih krajev onesnažuje okolje.

Hrana iz lokalnega okolja je sezonsko dostopnejša, zaradi krajšega časa skladiščenja imata sadje in zelenjava več vitaminov in posledično višjo hranilno vrednost. Zaradi bližine proizvodnje se lahko uporablja manj aditivov, kot so konzervansi, barvila ipd., ki jih uporabljajo tudi, da hrana vzdrži dolge Transporte. Taka živila pa so tudi prepoznavna po bogatem in tradicionalnem okusu. Z naročanjem živil od lokalnih pridelovalcev/predelovalcev posredno pripomoremo tudi k zmanjšanju sproščanja toplogrednih plinov zaradi krajših transportnih poti, zagotavljamo trajnostno rabo površin, namenjenih pridelavi hrane, ohranjamo delovna mesta na podeželju in dvigamo stopnjo samooskrbe s kakovostno, lokalno pridelano hrano ter tako izboljšujemo prehransko varnost prebivalstva.

Številni se zaradi različnih okoljskih opozoril vedno bolj zavedajo pomena doma pridelane hrane. Želeli bi, da bi različne institucije v državi resnično zagotovile, da bi besedna zveza 'izdelek slovenskega porekla' res zagotavljala kakovostno hrano v vseh pogledih. Žal smo na slovensko podeželje in kmeta skozi zgodovino pogosto gledali z omalovaževanjem, zato je Tradicionalni slovenski zajtrk tudi priložnost, da otroke ozavestimo, da so vijoličaste krave samo v neumnih reklamah in da maslo ni nastalo na trgovinski polici.

Vse premalo pa se zavedamo pomena, da obroke sestavljamo iz kakovostnih in zdravju koristnih živil, ki jih je mogoče najti v našem okolju. Sezonsko sadje in zelenjava iz lokalnega okolja imata praviloma več vitaminov in posledično višjo hranilno vrednost, zaradi bližine predelave se lahko izognemo pretirani uporabi aditivov, ki služijo predvsem kozmetičnim popravkom.

### **3 SKLEP**

Navada rednega zajtrkovanja se pridobiva v otroštvu, njeni sadovi pa trajajo celo življenje. Zajtrk je prav gotovo zelo pomemben dnevni obrok, saj moramo telo že na začetku dneva oskrbeti s čim več različnimi hranilnimi snovmi. Od zajtrka je zelo odvisno, ali bomo zjutraj

zaspani in brez volje ali pa se bomo budni in z veseljem lotili dela. Redno uživanje obrokov, vključno z zajtrkom, prispeva tudi k lažjemu vzdrževanju telesne teže. Zdrav zajtrk naj bi bil čim bolj raznovrsten, predvsem pa naj bi vključeval hrano, ki je pridelana v naši okolici. S pomočjo zastavljenega projekta bomo bolj znali ceniti domače pridelke.

Tudi v prihodnje bomo dijake spodbujali k zdravemu načinu življenja in primerni telesni aktivnosti ter jih osveščali o pomenu pozitivnega odnosa do kvalitetne slovenske hrane.

Za doseganje postavljenih ciljev so izjemno pomembna stalna, večletna opozarjanja in osveščanja. Izvedba projekta Tradicionalni slovenski jezik predstavlja za večje šole določene organizacijske težave, vendar je zanimiva in prinaša v šolski prostor možnost za koristna razmišljanja na drugačen način.

Za izvajanje projekta so zaslužni vzgojitelji in učitelji, ki povezujejo določene deležnike, podajajo otrokom ključna sporočila o omenjenih vsebinah in jih utemeljujejo na konkretnih primerih. Z večjim vključevanjem staršev v projekt bi lahko z njihovo pomembno vzgojno funkcijo prispevali tudi k oblikovanju sinergij na področju učinkov. Projekt je tudi dober primer medsektorskega sodelovanja med zdravstvenim, šolskim in kmetijskim sektorjem kot tudi drugimi pomembnimi inštitucijami, ki skupaj delujejo v isto smer in za isti cilj.

Tradicionalni slovenski zajtrk zadnja leta prerašča v vseslovensko gibanje, pa tudi sicer se je zajtrk razširil že v več evropskih držav.

#### **4 LITERATURA IN VIRI**

[1] <https://www.vecer.com/tradicionalni-slovenski-zajtrk-tudi-enkrat-na-mesec-bi-bilo-pre>

[2] [www.kgzs.si/gv/promocija/sejmi-in-prireditve/tradicionalni-slovenski-zajtrk.aspx](http://www.kgzs.si/gv/promocija/sejmi-in-prireditve/tradicionalni-slovenski-zajtrk.aspx) [Pridobljeno 12. 11. 2018].

[3] <https://www.nasasuperhrana.si/.../dan-slovenske-hrane-in-tradicionalni-slovenski-zajtr...> [Pridobljeno 12. 11. 2018].

[4] [www.mz.gov.si/si/delovna\\_podrocja.../tradicionalni\\_slovenski\\_zajtrk/](http://www.mz.gov.si/si/delovna_podrocja.../tradicionalni_slovenski_zajtrk/) [Pridobljeno 13. 11. 2018].

[5] <https://www.24ur.com/.../kaj-bo-za-sesti-tradicionalni-slovenski-zajtrk-kruh-maslo-me...> [Pridobljeno 10. 11. 2018].

[6] <https://www.rtv slo.si/zdravje/za.../tradicionalni-slovenski-zajtrk...zajtrka-in.../437829> [Pridobljeno 10. 11. 2018].

[7] <http://www.tradicionalni-zajtrk.si/> ali [http://www.ohranimo-cebele.si/default.asp?sif\\_co=4](http://www.ohranimo-cebele.si/default.asp?sif_co=4) [Pridobljeno 13. 11. 2018].

[8] [http://www.mop.gov.si/si/delovna\\_podrocja/tla/slovensko\\_partnerstvo\\_za\\_tla/](http://www.mop.gov.si/si/delovna_podrocja/tla/slovensko_partnerstvo_za_tla/) [Pridobljeno 28. 11. 2018].

[9] <https://www.uradni-list.si/glasilo-uradni-list-rs/vsebina/2018-01-3050/odredba-o-izvedbi-projekta-tradicionalni-slovenski-zajtrk-2018>[Pridobljeno 12. 11. 2018].

## **TABOR V NARAVI ZA UČENCE PRVE TRIADE**

### **POVZETEK**

Živimo v dobi računalnikov in pametnih telefonov, zato je danes uporaba le- teh značilna za veliko večino šolskih otrok. Pogosto slišimo, da se otroci premalo gibljejo na svežem zraku, da so razdražljivi in nemirni, da se spopadajo tudi že s stresom. Da bi se temu izognili, smo se na naši podružnični šoli odločili, da organiziramo za otroke dvodnevni tabor v naravi, ki smo ga poimenovali lovski tabor. To pomeni bivanje na lovski koči, spoznavanje pomena lovcev in gozdarjev v naših gozdovih, poskrbeti zase in izkusiti naravo z vsemi čuti. Otrokom želimo ozavestiti, da ima preživljanje časa v naravi ter gibanje v naravi pozitivne učinke na njihov razvoj. Seveda to vpliva na njihovo dobro počutje, na pozitiven, spoštljiv in odgovoren odnos do okolja, povečuje njihovo fizično in psihično kondicijo. Otroci so telesno bolj dejavni, kreativni in življenje na lovskem taboru doživljajo z opazovanjem, občudovanjem, z aktivnostmi v naravi ter nabiranjem izkušenj. Gibanje jim želimo prikazati kot prijetno doživetje, saj nas narava vabi vsak dan in v vseh letnih časih. S tem načinom dela lahko uresničujemo tudi nekatere cilje okoljske vzgoje in športa, ki so predpisani z učnim načrtom.

**KLJUČNE BESEDE:** lovski tabor, narava, gibanje, fizična in psihična kondicija, učni načrt

## **A CAMP IN NATURE FOR PUPILS IN FIRST THREE YEARS OF SCHOOLING**

### **ABSTRACT**

Living in an age of computers and smartphones, we find that their use is characteristic of many schoolchildren. We often hear that children are not active enough in the fresh air, that they are irritable and restless, and that they are even facing stress. To avoid these issues, our subsidiary elementary school has decided to organise a two-day nature hunting camp for children, where they will be staying at a hunting lodge, become familiar with the importance of hunters and loggers in our forests, be able to take better care of themselves, and experience nature with all of their senses. We wish to point out to the children that spending time and being active in nature are beneficial to their development. That naturally affects their wellbeing, respectful and responsible attitude towards the environment, and increases their psychophysical fitness. Children are more physically active, creative, and they experience life in the hunting camp through observation, admiration, nature activities, and acquiring experience. We want to present physical activity as a pleasant experience, since nature is inviting every day and in all seasons. This approach also enables us to fulfil certain goals prescribed by the annual lesson plan of environmental education and physical education.

**KEY WORDS:** hunting camp, nature, exercise, psychophysical fitness, annual lesson plan

## 1 UVOD

Če danes pogledamo okoli sebe, slišimo in vidimo, da velika večina populacije v Sloveniji teži k temu, da bi postali aktivnejši in bolj športni. Seveda vsi ne moremo igrati košarke, nogometa, plavati v bazenih in se ukvarjati s različnimi organiziranimi športnimi dejavnostmi, lahko pa prav vsi hodimo v naravo v vseh letnih časih. V naravi lahko združimo tako telesno kot umsko treniranje in tako pripomoremo k zdravemu načinu življenja.

Tudi pri otrocih opazujemo, da jih moderna tehnologija vse bolj sili k temu, da prosti čas preživljajo zaprti v sobah za računalnikom, televizijo in telefoni. Raziskava v ZDA je pokazala, da otroci stari med 8 in 18 let na teden preživijo 53 ur z uporabo tehnoloških naprav, v Veliki Britaniji se 64% otrok igra zunaj manj kot enkrat tedensko, ugotovili so, da več otrok lažje identificira robota kot sovo. V Sloveniji rezultati mogoče ne bi bili tako šokantni, pa vendar tudi mnogo naših otrok ne hodi dovolj v naravo, ne plezajo po drevesih, ne gradijo brlogov in ne spoznavajo rastlin ter živali (Vehovar, 2016). Priznani strokovnjak na področju športa profesor Drago Ulaga pravi, da bi morali vedeti vsi tisti, ki imamo opravka z otroki, da moramo poskrbeti, da je poleg učenja in pridobivanja znanja, zelo pomembno, da poskrbimo tudi za otrokov telesni razvoj.

Zavedati se moramo, da današnje otroke ne smemo prepustiti brezdelju, saj vemo, da delo razvija organe, brezdelje pa jih slabi. Poskrbeti moramo tako za njegov umski kot telesni razvoj. Ob vstopu v šolo je to še kako pomembno, saj jih moramo naučiti šolske rutine (otroci sigurno več sedijo kot v predšolskem obdobju) in pri tem ne pozabiti na njegovo potrebo po gibanju.

Zato smo se na podružnični šoli v Vuhredu odločili, da izkoristimo pogoje, ki jih imamo in za otroke organiziramo tabor v naravi, ki smo ga poimenovali lovski tabor (v nadaljevanju besedila bom uporabljala termin lovski tabor). Skupaj z vodstvom šole, lovsko družino Orlica- Vuhred že peto leto v mesecu maju ali juniju organiziramo na lovski koči dvodnevni lovski tabor. Poskrbimo, da otroci uživajo v naravi, pridobivajo nova znanja in s tem poskrbimo tudi za njihovo potrebo po gibanju. Želimo jim privzgojiti pozitiven odnos do narave in okolja. Združimo prijetno s koristnim in s tem realiziramo tudi nekatere cilje, ki jih imamo predpisane v učnem načrtu za spoznavanje okolja in v učnem načrtu športa.

## 2 ODNOS DO NARAVE

Ljudje smo si med seboj zelo različni, zato se tudi naši pogledi na naravo in okoljsko vzgojo razlikujejo. Nekaterim je pomembno le to, da pridobimo čim več znanj o varovanju in ohranjanju našega naravnega okolja (skrb za čisto okolje, čistilne akcije) in s tem predajamo znanje našim učencem, nekaterim je pomembno le gibanje na svežem zraku, spet drugi so panično zaskrbljeni, kako onesnažujemo našo naravo. Zelo pomembno pa je, da našim otrokom že v zgodnjem šolskem obdobju privzgojimo pozitiven odnos do narave in jim ponudimo dovolj priložnosti, da prihajajo z naravo do neposrednega stika.

Zaradi prej opisanih spoznanj, smo se na naši šoli odločili, na lovskem taboru našim učencem omogočimo neposreden stik z naravo, da na neprisiljen in zanimiv način pridobijo določena

znanja, da poskrbimo, da se preko različnih metod dela učijo in gibljejo v neokrnjeni naravi, da preko osebnih izkušenj spoznavajo naravno okolje, da bodo tako prišli do spoznanja, da je narava lahko tudi njihov učitelj. Seveda pa se nam zdi izredno pomembno, da jim privzgojimo pozitiven stik z naravo tudi za njihovo prihodnost, da bodo znali iz narave črpati mir, lepoto in pozitivno energijo.

### **3 IZ UČNEGA NAČRTA**

#### **A) OPREDELITEV PREDMETA**

V posodobljenem učnem načrtu za predmet spoznavanje okolja lahko preberemo, da spoznavanje okolja združuje procese, postopke in vsebine, s katerimi spoznavamo svet, v katerem živimo. Predmet je vir informacij, zajema spoznavanje in utrjevanje poti, kako več izvedeti, kako znanje povezati in uporabiti. Seveda pa učenje omogoča integracijo vsebin in smiselno povezovanje z ostalimi šolskimi predmeti, tudi s športom. V posodobljenem učnem načrtu za šport pa lahko preberemo, da je šolska športna vzgoja proces bogatenja znanja, razvijanja sposobnosti in lastnosti ter pomembno sredstvo za oblikovanje osebnosti in odnosov med posamezniki. Poleg redne šolske vadbe, ga učimo in vzgajamo, kako bo v življenju preživel svoj prosti čas s športnimi aktivnostmi, kako lahko določena znanja ostalih učnih predmetov poveže s športom ter z zdravim življenjskim slogom poskrbi za dobro počutje, zdravje, vitalnost in življenjski optimizem.

#### **B) OPERATIVNI CILJI, KI SE NANAŠAJO NA VSEBINO LOVSKEGA TABORA**

##### **Spoznavanje okolja**

Učenci:

- prepoznajo, poimenujejo in primerjajo različna živa bitja in okolja,
- spoznajo, kaj potrebujejo živa bitja za življenje,
- vedo, da jim zdrav način prehranjevanja, telesne vadbe, počitek omogočajo rast in razvoj ter jim pomagajo ohranjati zdravje,
- razumejo vzroke dobrega počutja ob redni telesni vadbi,
- znajo opisati in utemeljiti, kako sami in drugi vplivajo na naravo,
- znajo pojasniti, kako prispevati k varovanju in ohranjanju naravnega okolja.

##### **Šport**

Učenci:

- usvajajo naravne oblike gibanja, igre in športna znanja (hoja, tek, posnemanje najrazličnejših predmetov, živali, pojavov in pojmov v naravi, izražanje občutkov in razpoloženja z gibanjem),
- doživljajo šport in vzgojo z igro kot prijetno doživetje (razvijanje samozavesti, odločnosti, vztrajnosti, zmogljivosti, pridobivanje osnovnih higienskih navad,

oblikovanje pozitivnih vedenjskih vzorcev do prijateljev, do korektnega upoštevanja pravil pri športnih aktivnostih, do odgovornega odnosa do narave in okolja),

- razumejo pomen gibanja in športa ( poznavanje primerne obutve in oblačil, spoznavanje osnovnih načel varnosti v naravi- pohodu).

Z pestro izbiro metod in oblik dela na lovskem taboru poskrbimo, da učenci na prijeten, aktiven in sproščen način pridobivajo znanja, ki so predpisana na podlagi operativnih ciljev v učnem načrtu. Na lovskem taboru poskrbimo, da realiziramo tudi nekatere učne cilje s področja slovenščine ter glasbene in likovne umetnosti. Učenci pripravijo »Pokaži, kaj znaš«, kjer se predstavijo z glasbenimi točkami (petje, ples) ali pripravijo govorni nastop na izbrano temo (živali, države, kraji). Z risanjem pa upodobijo različne motive z lovskega tabora.

#### 4 IZVEDBA LOVSKEGA TABORA

Pred samo izvedbo lovskega tabora je potrebna natančna organizacija, da delo na taboru poteka nemoteno in brez težav. Najprej seznanimo vodstvo šole, kdaj bo lovski tabor potekal in se dogovorimo za prehrano, za katero bo na taboru skrbela šolska kuharica. Veseli smo, da nas vodstvo šole pri našem delu podpira in pomaga. Na šoli organiziramo roditeljski sestanek za starše, kjer jih seznanimo z organizacijo, jih prosimo za soglasja, da se bodo njihovi otroci udeležili tabora ter se dogovorimo za prevoz do lovske kočice in nazaj. Seznanimo jih tudi, kaj otroci na taboru potrebujejo. S predstavnikom lovske družine, ki je zadolžen za delo z mladimi, izpeljemo sestanek, kjer si razdelimo naloge in zadolžitve na taboru. Pogovorimo se o vsebinah, ki jih bomo izvedli. Vsebine, ki jih obravnavamo, so naslednje:

- GOZD: z gozdarjem spoznavajo iglasta in listnata drevesa, jih poimenujejo, spoznavajo pomen pogozdovanja, spoznavajo podrast, spoznavajo povezanost rastlin in živali v gozdu, pod lupo si ogledajo smrekovega lubadarja ter se pogovorijo o gozdnem bontonu.



Slika 1: Učenci skupaj z gozdarjem spoznavajo podrast.

- LOVSTVO: spoznavajo pomen lovcev v naših gozdovih, skrb za živali v gozdu (podrobneje spoznajo divjad), spoznavajo druge živali in prehranjevalno verigo, iščejo različne sledi živali ter analizirajo večerno opazovanje, ki so ga izvedli prvi dan.



**Slika 2:** Lovec prikazuje učencem plakat, katere živali živijo v naših gozdovih.

- **PTICE, LOVSKI TISK:** spoznavajo ptice, njihovo oglašanje, se seznanijo z lovskimi knjigami in revijami.



**Slika 3:** Učenci spoznavajo lovske knjige in revije.

- **PREDSTAVITEV LOVSKE PUŠKE:** spoznajo lovsko puško ter pomen lova, predstavijo jim tudi streljanje z zračno puško, ki ga s predhodnim dovoljenjem staršem lahko izvedejo tudi učenci.



**Slika 4:** Lovec učencem prikazuje zračno puško.

- **USTVARJALNE DELAVNICE:** izdelujejo živali iz naravnih materialov (storži, listi, palice, kamenčki ...), izdelujejo priponke z motivom lovskega tabora.



**Slika 5:** Dogovarjanje pred izdelavo priponke o lovskem taboru.

Ker lovski tabor poteka dva dni, je potrebno poskrbeti tudi za prenočišče. Lovsko kočo dan pred izvedbo tabora počistimo in za učence pripravimo ležišča. Za lažje delo učence razdelimo v skupine in vsak lovec ter učiteljica na začetku lovskega tabora prevzame svojo skupino. V spodnji tabeli je natančno opisan potek lovskega tabora. Iz tabele lahko razberemo, da se operativni cilji posameznega učnega predmeta, ki sem jih navedla v točki 3, prepletajo skozi celoten potek tabora.

**Tabela 1:** Časovnica dvodnevnega lovskega tabora učencev OŠ Vuhred na lovskem domu LD "Orlica"-Vuhred.

<b>Dan, ura:</b>	<b>Dogajanje:</b>	<b>Udeleženci:</b>	<b>Zadolženi:</b>	<b>Opombe:</b>
<b><u>1.dan</u></b>				
od 16. do 17. ure	Zbiranje otrok na lovskem domu LD "Orlica"-Vuhred in nastanitev.	Učenci OŠ Vuhred in spremljevalke iz OŠ Vuhred (učiteljice).	Predstavniki lovcev, oskrbniki lovske kočice in učiteljice.	
od 17. do 17.30 ure	Druženje- družabne igre v naravi in pozdrav starešine.	Učenci OŠ Vuhred.	Učiteljice in lovci.	Starešina-uvodni pozdrav.
od 18. do 18.30 ure	Malica iz nahrbtnika in priprava na opazovanje v naravi.	Učenci OŠ Vuhred.	Učiteljice in lovci.	Skupine s 4-5 učenci so že oblikovane, vsak prevzame svojo skupino.
od 19. do 20.30 ure	Opazovanje v naravi.	Učenci in lovci.	Lovci.	Opazovanje poteka po posebnem načrtu. Pred odhodom se skupine z njihovimi vodji fotografirajo. Vodje skupin poskrbijo tudi za posnetke z opazovanja.
od 20.30 do 21.00 ure	Večerja.	Učenci.	Učiteljica in šolska kuharica.	Pripravo hrane zagotavlja šola, del stroškov prehrane po dogovoru pokriva LD "Orlica"-Vuhred.
od 21.00 do 21.30 ure	Družabni večer- Pokaži, kaj znaš	Učenci	Učiteljice	
od 21.30 do 22.00 ure	Priprava na počitek in opravila pred spanjem.	Učenci	Učiteljice	
od 22.00 do 7. ure	Počitek.	Učenci	Učiteljice	Dežurni lovec je na voljo celo noč po telefonu.



<b>2. dan</b>				
od 7. 00 do 8. 00 ure	Vstajanje, jutranja opravila in jutranja telovadba v naravi (tek, gimnastične vaje).	Učenci	Učiteljice	
od 8. 15 do 8. 45	Zajtrk	Učenci	Učiteljice, šolska kuharica	
od 8. 45 do 9. 00 ure	Priprava na terensko delo	Učenci	Učiteljice, lovci, gozdar.	Pripravljenih je pet postaj z različnimi vsebinami, zato so učenci razdeljeni v pet skupin Organiziran je krožni sistem.
od 9. 00 do 11. 00 ure	Delo po skupinah: 1. GOZD 2. LOVSTVO 3. PTICE, LOVSKI TISK 4. PREDSTAVITEV LOVSKE PUŠKE 5. USTVARJALNE DELAVNICE	Učenci		Učenci se po 30 minutah na postaji zamenjajo, za to poskrbi učiteljica.
od 11. 00 do 11. 30 ure	Malica	Učenci	Učiteljice, šolska kuharica	
od 11. 30 do 12. 45 ure	Naravne oblike gibanja v naravi, iskanje skritega zaklada.	Učenci	Učiteljice	Skupinsko fotografiranje. Učiteljice poskrbijo za razne tekalne in druge elementarne igre v naravi. Pripravimo tudi »sladki zaklad«, ki ga skrijemo nekje v gozdu in otroci z uspešno rešenimi vprašanji najdejo zaklad.
od 12. 45 do 13. 15 ure	Kosilo	Učenci	Šolska kuharica, učiteljice.	
od 13. 30 do 16. 30 ure	Pohod v bližnjo okolico	Učenci	Učiteljice, lovec	
od 16. 30 do 17. 00 ure	Starši prihajajo po otroke.	Starši in učenci	Učiteljice, lovec	Staršem in učencem lovec razdeli spominček.

## 5 ZAKLJUČEK

Z organizacijo in izvedbo lovskega tabora smo vsi udeleženci tako učitelji, vodstvo šole, lovska družina, otroci kot tudi starši zelo zadovoljni. Pomembno se nam zdi, da učenci spoznajo, da je učenje v naravi lahko zabavno in vznemirljivo. Tako kot imajo otroci pravico dostopa do interneta, imajo tudi pravico do narave. Zato se nam na naši šoli zdi pomembno, da učenci znajo ločiti hrast od smreke, mušnico od jurčka, srno od srnjaka. Naučiti jih želimo, da bi imeli radi naravo, da lahko postanejo urice preživete v gozdu, na travniku, ob potoku nepozabna doživetja, polna dogodivščin (Vehovar, 2016). Ponosni smo tudi, ker vidimo, da otroci lahko preživijo brez telefona, televizije in računalnika. Tudi zaradi tega in samega načina dela na lovskem taboru, si krepijo tudi medosebne odnose in medsebojno sodelovanje.

## 6 LITERATURA IN VIRI

- [1] S. Sluga, Telesna vzgoja za nižje razrede osnovne šole, Mladinska knjiga, 1981.
- [2] Hoja za zdravje in moč/ [prevedel Janez Penca], Ljubljana, Državna založba Slovenije, 1991.
- [3] Učni načrt, Program osnovna šola, Spoznavanje okolja [Elektronski vir], Ljubljana, Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo, 2011.
- [4] E psihologija: <https://www.epsihologija.si/novica/otroci-naj-cim-vec-casa-prezivijo-v-naravi>.
- [5] A. Vehovar, 6 razlogov, zakaj bi morali otroci več časa preživeti v naravi: <https://www.aktivni.si/psihologija/6-razlogov-zakaj-bimorali-otroci-preziveti-vec-casa-v-naravi-2/>.

## ZDRAVO ŽIVIMO, NIČESAR SE NE BOJIMO

### POVZETEK

Zdrav način življenja je proces, ki se gradi od samega začetka, če želimo, da se v nas zakorenini in je prisoten. Pridobljene navade v otroštvu so pomembna smernica, ki lahko v veliki meri vpliva na otroka in se odraža v kasnejšem obdobju v njegovem življenju. Pomembni so vsi segmenti, ki pripomorejo k zdravemu načinu življenja. Gibanje, prehranjevanje, telesno, duševno in socialno zdravje, ki pa ga ne smemo dojemati kot trenutni življenjski stil, temveč stil, ki nas bo spremljal skozi celotno življenje. Stremimo k temu, da v prihodnosti otrok sam posega po zdravem načinu življenja, se izobražuje, vključuje v proces in nadaljuje z ozaveščanjem njegovih potomcev. V prispevku vam bom predstavila na kakšen način lahko otroke osveščamo in vzgajamo v duhu zdravega življenja. Zapisala bom kar nekaj primerov dejavnosti, oziroma dobre prakse za doseganje ciljev, ki stremijo k temu.

**KLJUČNE BESEDE:** zdravje, otrok, gibanje, igra, prehrana, narava

## WE LIVE HEALTHY, WE ARE NOT AFRAID

### ABSTRACT

A healthy lifestyle is a process, that is being built from the very beginning, if we want it to be rooted and present. Habits acquired in childhood are an important guideline, which can greatly affect the child and is reflected in the later period of his life. All segments that contribute to a healthy lifestyle are important. Activity, nutrition, physical, mental and social health, which should not be taken as the current lifestyle, but a style that will accompany us through entire life. We are trying to achieve that in the future the child is interested in a healthy way of life, he is educated, involved in the process, and continues to raise awareness of his descendants. In the article I will explain to you how we can raise children in the spirit of a healthy lifestyle. I will give you quite a few examples of activities, or good practices for achieving goals that strive for this.

**KEY WORDS:** health, children, movement, game, food, nature

## 1 UVOD

»Zdravje je stanje popolnega telesnega, duševnega in socialnega blagostanja in ne le odsotnosti bolezni.« je definicija zdravja, ki jo je leta 1948 zapisala Svetova zdravstvena organizacija.

Zdravje otrok ter čisto in varno okolje sta močno povezani med seboj in odvisni eden od drugega. Vsakodnevno, preko različnih dejavnosti, ki so otrokom blizu, navajamo otroke in spodbujamo k zdravemu stilu življenja.

Uživanje raznovrstne zdrave prehrane daje otroku temelje za normalen razvoj, zvišuje odpornost proti nalezljivim boleznim, ter preprečuje nastajanje številnih bolezni. Z dodajanjem novih živil, otrok raziskuje nove okuse in s tem pridobiva prehranske navade, ki so pomembne za zdrav razvoj.

Zavedati se moramo, da s svojimi prehranjevalnimi navadami dajemo otrokom zgled za vse življenje. Prehranjevalne navade otroka se oblikujejo doma. Da bi v otroku prebudili zanimanje za to, kar se okoli hrane dogaja, na kakšen način jo pripravimo in kje jo kupimo, ni dovolj le, da mu jo postrežemo na krožnik. Preprosto ga moramo vključiti v celoten proces od nakupa do postrežbe. Z odraslo osebo naj pomaga nakupovati. In ko bo že vse nakupljeno, imamo pripravljen načrt kako nam bo otrok pomagal. Kajti tudi v kuhinji postanejo naši otroci zvesti občudovalci in okuševalci, če le imajo možnost, da so zraven. Pa saj ni nič bolj prijetnega kot mečkanje, zlaganje, valjanje, mešanje, če lahko poskusi to tudi s svojo roko. Ko se na štedilniku že nekaj kuha in v pečici nekaj peče, otrok pa vse to okuša, vonja, pomaga pri mešanju – o tem, da ne bi jedel, sploh ne more biti govora. (Moj otrok v vrtcu, str. 40).

Naša prva skrb mora biti, da otroku ponudimo čim bolj pestro hrano z veliko zelenjave in sadja. Ker so otroci ves čas aktivni, potrebujejo še posebej veliko tekočine, da ostanejo zdravi. Na dan morajo popiti od šest do osem kozarcev vode, v velikosti kozarca primerne starosti otrok. Količino vode povečamo, kadar se otrok igra na soncu (nekaj požirkov vsakih petnajst do dvajset minut), saj voda omogoča, da telo lažje in bolj učinkovito prebavlja hrano in pomaga črevesju, da se čim hitreje znebi odvečnih strupov iz telesa. Z dovolj zaužite tekočine se lahko zmanjša zastajanje vode v telesu, telo lažje uravnava krvni sladkor, otroci se lažje skoncentrirajo in se boljše počutijo. (Moj otrok v vrtcu, str.40).

Pomembna je tudi kultura prehranjevanja, zato moramo nameniti pozornost tudi temu. Vsakodnevno preko različnih dejavnosti dosledno osveščamo otroke. Nudimo jim veliko gibanja, skrb za higieno, zdravo prehranjevanje in praznovanje, pozitivno samopodobo, zagotavljanje varnega in spodbudnega okolja.

## 2 PRIMERI DEJAVNOSTI

### ➤ Skrb za higieno in potek pravilnega umivanja rok

V hišnem redu enote je določeno, naj si otroci pred vstopom v igralnico vedno umijejo roke. Sicer pa sva s pomočnico vzgojiteljice otroke navajali na redno umivanje rok pred vsakim

obrokom ter po vrnitvi z igrišča ali sprehoda. Roke so si otroci vedno umili tudi po uporabi stranišča. Ogledali smo si posnetek o pravilnem umivanju rok in ga tudi skozi leto osvojili. Postopek smo tudi fotografirali in sličice razobesili v kopalnico in na vidna mesta, kjer se nahajajo umivalniki.

Z otroki smo se pogovarjali o širjenju bolezni in zakaj je pri tem tako pomembno, da si redno umivamo roke; naredili smo poskus z bleščicami – uprizarjanje širjenja bakterij.

### ➤ **Ročna izdelava mila**

Izdelovanje domačega mila. S kupljeno osnovo smo spoznali postopek izdelave mila. Izdelali smo ga v vonju in barvi sivke. Otroci so bili aktivno vključeni v sam proces (mešanje pri taljenju, dodajanju barve, izlivanju v modelčke). Vsak otrok je svoje milo odnesel domov za domačo uporabo, nekaj pa smo jih izdelali tudi za umivanje rok v vrtcu.

### ➤ **Pravilno umivanje zob**

V sodelovanju z ustno higieničarko gospo Mojco Kroflič smo spoznali pravilno tehniko umivanja zob. S pomočjo pravljičice »Novice z aleje mlečnih zobkov« in slikovnega materiala so otroci dobili predstavo o škodljivosti sladkorjev in hrane pri nerednem umivanju zob. Otroci so se igrali zobozdravnike, likovno so ustvarjali, reševali didaktične igre in si ogledovali slikanice.

### ➤ **Zdravi napitki – smoothie, zdravo prehranjevanje, sadna nabodala**

Otroke sva redno spodbujali k poskušanju različnih vrst hrane in namazov. Spodbujali sva jih, naj hrano, ki je še ne poznajo, vsaj poskusijo.

Otroci imajo ves čas bivanja v vrtcu na razpolago nesladkan čaj, v poletnih mesecih (maj-avgust) pa vodo. Otrokom je na razpolago posoda – čajnik iz katerega si napitek točijo sami, kadar koli so žejni.

Spoznavali smo sadje iz katerega smo kasneje naredili sadne smoothie.

Vsak otrok je izdelal tudi svoje sadno nabodalo, katerega je kasneje pojedel. Otroci so po lastni želji natikali sadje, saj so s tem izbirali sadje, ki jim je ljubše in ga bodo pojedli.

Sadni in zelenjavni krožnik. Raznovrstnost hrane. Samopostrežba zajtrka, kosila dodatka.

### ➤ **Zdravo praznovanje rojstnih dni**

Že vrsto let tradicionalno praznujemo rojstne dneve z zdravimi prigrizki (sveže sezonsko sadje, suho sadje, žitne ploščice...). Ob vsakem rojstnem dnevu se naučimo novo gibalno, rajalno ali socialno igrico.

Naslednje leto smo rojstne dneve praznovali s pogostitvijo s sadnimi nabodali, ki so jih pripravili starši skupaj z otroki, mi pa smo praznovali v športnem duhu. Za vsakega slavljenca smo pripravili športne igre ali poligon.

Letos jih praznujemo z izdelovanjem smoothijev, v barvah, ki si jih zaželi otrok.

## ➤ Čustva

Preko pravljice Piščanček pik smo spoznali 4 čustva (veselje, žalost, jeza, strah). Otroci so imeli možnost vživeti se v vloge. Igrali smo se z dojenčki na katerih so vidni izrazi čustev na njihovem obrazu. Trudili smo se izražati svoja čustva z mimiko ali pa povedati kako se počutimo v določenem trenutku (pogovarjali smo se kaj nam je všeč, kaj nam ni všeč, kaj nas razveseli, kdaj smo žalostni, kdaj prestrašeni in kdaj jezni...)

## ➤ Čutila

Poslušali smo različne slušno – zaznave zvoke, vonjali različne vonjave, okušali različne okuse, tipali različne stvari in predmete. Izdelali smo tudi plakate za vsako posamezno čutilo in nanje lepili izrezane sličice iz revijalnega papirja. Preko različnih iger smo spoznali kako pomembna so čutila za naše življenje. Izdelali smo slušno zaznavno igro – tombola. Otroci so na zgoščenki poslušali zvok, katerega so na predlogi (tombola) pokrili s krožcem za katerega so menili, da ga v tistem trenutku slišijo.

## ➤ Spoznavanje vrstnega reda oblačenja

Otroci so spoznali sistem pravilnega vrstnega reda oblačenja (sp. hlačke, sp. majčka, vrhnja majčka, nogavice, hlače, jopica, čevlji, bunda, kapa, rokavice...). Znanje so lahko utrjevali na didaktični igri s sličicami, ki je opremljena z ježki in se lahko poljubno prestavlja. Pred počitkom so si otroci slekli vrhnja oblačila, zaradi udobnejšega počitka in higiene ležalnikov. Na primerno obutev in oblačila sva redno opozarjali tudi starše in jih pozivali, naj skrbijo za zadostno količino rezervnih oblačil. Izdelali smo kar nekaj didaktičnih iger na to temo.

## ➤ Izvajanje nalog za »MALI SONČEK«

Namen športnega programa je obogatiti program v vrtcu z gibalno športnimi vsebinami. Poudarek je na igri in vadbi, ki je prilagojena otroku. Vsako leto sodelujejo v programu, ki je primeren njihovi starosti. Vsebuje naslednje naloge:

- Izleti,
- igre brez meja (športno popoldne s starši);
- mini kros (200 in 300 m) ali dejavnosti na trim stezi;
- igre na prostem s smučmi (igre na snegu brez in s smučmi ali igre z nestrukturiranim materialom in igre s smučmi na travi);
- vožnja s skirojem, triciklom ali kolesarjenje;
- igre z žogo,
- ustvarjanje z gibom in ritmom,
- elementi atletske in gimnastične abecede,
- igre z vodo, ob vodi in v vodi,
- drsanje,
- rolanje.

### ➤ **Tradicionalni slovenski zajtrk**

Namen je spodbuditi k pravilni in zdravi prehrani, izboljšati zavedanje o namenu in razlogih za lokalno samooskrbo, spodbujati naročanje hrane pridelane v našem okolju... Vsako leto si pripravimo pogrinjke in dekoracijo ter skupaj zdravo zajtrkujemo v prijetnem vzdušju. Ponovili smo znanje o čebelah, njihovih nalogah, o pridelkih, ki se pojavljajo ta dan na jedilniku in sam proces pridobivanja. Kolektivno smo se naučili tudi pesem od Avsenika – Čebelice, katero smo vsi prijavljeni vrtci zapeli ob 10.00 uri.

### ➤ **Orientacijski pohod**

Na začetku vrtčevega leta smo organizirali orientacijski pohod s starši, katerega namen je bil spoznavanje družin in otrok in pa seveda odkrivanju skritega zaklada, do katerega so nas pripeljale markacije in rešitve zastavljenih nalog. Odpravili smo se na pot, na katerih so bile podane različne gibalne naloge. Druženje je bilo aktivno za vse sodelujoče.

### ➤ **Redna telovadba**

S športnim društvom ABC smo vsak drugi torek urili gibalne motorične sposobnosti (moč, eksplozivnost, vzdržljivost, ravnotežje, gibljivost, koordinacija), kjer otrok preko igre telovadi in se igra. Poleg tega otrokom pogosto postavljamo poligone, se z njimi igramo različne igre; rajalne igre, igre z žogo, igre z rekviziti, različne vaje za ravnotežje, tek... Uvajanje gibalnih minutk, ki pripomorejo k podaljšanju koncentracije otrok. Priložnostno smo vaje oz. gibanje izvajali tudi na prostem (v zimskem času, spomladanskem, jesenskem...) in telovadnici. Igralnico izkoristimo tudi kot prostor v katerem se otroci veliko gibajo. V bližini vrtca imamo tudi Golovec, ki je naša pogosta izletna točka. Redno smo skrbeli tudi za sprostitev in umirjanje.

### ➤ **Svetovni dan zdravja**

Na ta dan vsako leto za otroke pripravimo različne gibalne dejavnosti. Tudi letos smo postavili poligon in postaje, kjer so se otroci vozili z različnimi vozili opremljenimi s prometnimi znaki.

### ➤ **Svetovni dan zemlje**

Povabili smo dedke in babice, da bi nam pomagali pri urejanju našega okolja. Skupaj smo pograbili liste in kamenčke, prekopali peskovnik, posekali veje, pometli potke in pobrali smeti.

### ➤ **Svetovni dan miru**

Vsako leto na ta dan zaplešemo okrog dreves, ki smo jih pred leti posadili na našem igrišču. Na ta način posvetimo nekaj trenutkov spominu na mir, nenasilje, skupaj zarajamo in zapojemo nekaj pesmic...

## ➤ Varno s soncem

V našem vrtcu sodelujemo pri projektu »Varno s soncem«, saj se nam zdi pomembno, da otroke in prav tako starše spodbudimo k varovanju zdravja in jih seznanimo o škodljivih posledicah delovanja sončnih žarkov in ukrepih, s katerimi lahko te posledice preprečimo. Otroci se v vrtcu preko različnih dejavnosti učijo, kako se zaščititi pred soncem in tako spoznajo različne zaščitne ukrepe in sredstva, ki jih ščitijo pred negativnimi vplivi sončnih žarkov. Otroci spoznajo, da se pred soncem zaščitimo z ustreznimi oblačili, pokrivalom in sončnimi očali, da za dodatno zaščito uporabimo sončno kremo ter se v času, ko je sonce najmočnejše umaknemo v senco. Seveda pa ne smemo pozabiti na pitje zadostne količine tekočine, predvsem vode. Ogled fotografij opeklin od sonca (naredili smo poskus s popečenim toastom, kakšna je nevarnost sončnih žarkov), igrice »skrij se pred soncem«, izdelovanje šotorov in skrivnih prostorov, ohlajevanje prostorov s klimatskimi napravami, igra z vodo in ob vodi – bazeni, zadrževanje v naravnih sencah, uporaba zaščitnih krem, očal in pokrival, izdelovanje legionarskih kap, igra spomin (tema sonce in zaščita pred njim).

Uvedli smo tudi »sončno policijo«. Sončni policist je imel na roki sončno uro. Ob spremembi barve, ki je bila pokazatelj, da je sonce nevarno, je otroke in odrasle opozarjal, da se moramo igrati v senci. Na igrišču smo se zadrževali najkasneje do 10.30 ure, tako, da smo zajtrkovali na prostem in takoj po zajtrku ostali zunaj, kasneje pa smo se ob močnem soncu umaknili v notranje prostore, ki smo jih predčasno ohladili s klimatskimi napravami.

## 3 SKLEP

Doseganje ciljev je počasen proces, a vendar uresničljiv. V skupini smo s takim načinom življenja začeli že v prvem starostnem obdobju in ga starosti otrok primerno nadgrajevali. Vsako leto smo si zastavljali večje in zahtevnejše cilje. Otroci so zaradi redne gibalne aktivnosti bili spretnejši kot njihovi vrstniki. Lahko rečem, da je v naši skupini ena od priljubljenih področjih ravno gibanje. Pri procesu samega učenja so se dobro obnesle tudi gibalne minutke, ki podaljšajo koncentracijo otrok, s tem pa se izboljša tudi aktivnost oz. zainteresiranost. Pri doseganju ciljev je zelo pomemben zgled. Otroci se učijo od odraslih in nas posnemajo.

S pravilnim pristopom je možno doseči prav vse cilje. Vsako leto smo se trudili, da so otroci prihajali v stik z raznovrstno hrano in dosegli prav to, da vsi otroci radi preizkušajo nove okuse in jejo raznovrstno hrano.

Primeri dobre prakse kažejo, da s takimi projekti pozitivno vplivamo na otroke in na njihov stil življenja, ki se v tej fazi že oblikuje.

## 4 LITERATURA IN VIRI

[1] Gruden, N. (2010). Moj otrok v vrtcu: Priročnik za mlade starše otrok od 1. do 5. leta. Ljubljana: Mladinski mediji.

[2] Kurikulum za vrtce. (1999). Ljubljana. Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod republike Slovenije za šolstvo.



[3] Videmšek, M., Berdajs, P., Karpljuk, D. (2003). *Mali športnik*. Ljubljana: Fakulteta za šport. Inštitut za šport.

[4] Videmšek, M., Pišot, R. (2007). *Šport za najmlajše*. Ljubljana: Fakulteta za šport. Inštitut za šport.

## **POMEN ERGONOMSKO OBLIKOVANEGA DELOVNEGA MESTA ZA ZDRAVJE DELAVCEV**

### **POVZETEK**

Za zdravje delavca je pomembno ergonomsko urejeno delovno mesto, katero naj bi bilo prilagojeno vsakemu posamezniku. Pri oblikovanju delovnega mesta je potrebno upoštevati vse elemente: barve, hrup, urejenost, pohištvo ... Ko pa je breme dela preveliko, ne glede na delovno naravo, je telo preobremenjeno in lahko pride do raznih obolenj. V zadnjem poglavju so razloženi primeri kako naj bo delovno mesto kozmetičarke čim bolj ergonomsko urejeno za zdravje delavca.

**KLJUČNE BESEDE:** ergonomija, delovno mesto, zakonodaja

## **THE MEANING OF A ERGONOMICALLY WORKING PLACE FOR HEALTH OF WORKERS**

### **ABSTRACT**

For worker health is an important ergonomically regulated workplace, which should be adopted to each individual. When designing a workplace, all elements must be taken into account: paints, noise, decorating, furniture ... However, when the workload is too large, regardless of working nature, the body is overloaded and various illnesses can occur. The final chapter explains how to design the workplace of the cosmetics worker ergonomically fit for the health of the worker.

**KEY WORDS:** ergonomics, workplace, legislation

## 1 UVOD

Prijaznejše in varnejše delovno okolje lahko bistveno zmanjša število in posledice nesreč in poškodb pri delu. Mnogo je poklicev, pri katerih prihaja do večkratnega delovanja manjših sil na isti del telesa v različnih časovnih intervalih, kar povzroča bolečine in posledično nastopijo težave pri opravljanju dela. Delo v prisilni drži, stalno sedeče delo, stalno stoječe delo, delo, kjer je potrebno dvigovanje težjih bremen, in ne nazadnje tudi delo z računalnikom lahko privedejo do tako hudih bolečin, da posameznik dela ne more več opravljati.

Pri oblikovanju delovnega mesta bi bilo potrebno čim bolj upoštevati individualne značilnosti posameznika. Potrebno je predvideti kakšno bo delovno mesto, kdo bo izvajal delo na tem mestu ter kaj se od zaposlenega tudi pričakuje. Ker pa smo ljudje različni, je težko že v naprej prilagoditi delovno mesto pri čemer pa so v veliko pomoč načela ergonomsko urejenega delovnega mesta.

## 2 ERGONOMIJA

Ergonomija med seboj povezuje več strokovnih ciljev in jih usmerja proti skupnemu cilju. Izraz pomeni tehnično oziroma organizacijsko prilagajanje dela delavčevim zmogljivostim (Levovnik, 2014, str. 10).

»Njen pomen je prvi opredelil poljski učenjak, filozof in naturalist Wojciech Jastrzebowski, ki je ergonomijo opisal kot znanost o delu« (Balantič v: Javernik, 2011, str. 12). Ergonomija je znanstvena disciplina, katere osrednji raziskovalni predmet je človeško delo. Lahko bi jo imenovali nauk o človeškem delu. Omogoča prilagajanje človeka delu in delo človeku. Delovno mesto naj bo oblikovano tako, da ustreza telesnim meram in sposobnostim človeka (Brejc, 2004, str. 215). Sama beseda ergonomija izhaja iz grških besed »ergon«, kar pomeni delo, in »nomos«, kar pomeni naravni zakon (Karwowski, 2006, str. 164).

Levovnik (2014, str. 12) je delovanje ergonomije razdelil na tri področja:

- fizična ergonomija, ki se ukvarja z antropometričnimi, anatomskimi ter biomehanskimi značilnostmi človeka (razporeditev delovnega mesta, delovni položaj, ponavljajoči se gibi ...);
- organizacijska ergonomija, ki se ukvarja z optimizacijo socio-tehnoloških sistemov (delovni čas, načrtovanje dela, kadrovanje, odnose med zaposlenimi ...);
- kognitivna ergonomija, ki se ukvarja z miselnimi procesi (proces sprejemanja odločitev, možnost učenja, vpliv stresa pri delu ...).

## 3 VARNOST IN ZDRAVJE PRI DELU

Svetovna zdravstvena organizacija je zdravje definirala kot dinamično ravnovesje čim boljše telesne, duševne in socialne blaginje in ne le odsotnost bolezni ter invalidnosti. Najpomembnejši pravni vir za področje varnosti in zdravja pri delu je Zakon o varnosti in zdravju pri delu (Uradni list RS, št. 56/99, 64/01 in 43/11). Poleg zakona sta pomembna še pravilnika, ki ju je potrebno upoštevati pri urejanju delovnega mesta: Pravilnik o osebnih

varovalni opremi (Uradni list RS, št. 97/2000), Pravilnik o zahtevah za zagotavljanje varnosti in zdravja delavcev na delovnih mestih (Uradni list RS, št. 89/99 in 39/05).

Področje ročnega premeščanja bremen ureja Pravilnik o zagotavljanju varnosti in zdravja pri ročnem premeščanju bremen (Uradni list RS, št. 73/05 in 43/11). V tabeli 1 je zapisano kolikšna je največja dovoljena masa bremena delavca glede na spol in starost.

**Tabela 1:** Največja dovoljena masa bremena (v kg) glede na spol in starost delavca.

Starost	Moški	Ženske
15 do 19 let	35	13
19 do 45 let	55	30
nad 45 let	45	25
nosečnice		5

*Vir: Teržan in Žebovec (2005, str. 19)*

## 4 NAČELA ERGONOMIJE

Ergonomska načela predstavljajo celoto, da mora biti delovna okolica urejena tako, da različni faktorji ne škodujejo človeku temveč omogočajo ohraniti njegovo zdravje. Za lažje delo si lahko pomagamo tudi z načeli, katera so naštetá in obrazložena spodaj.

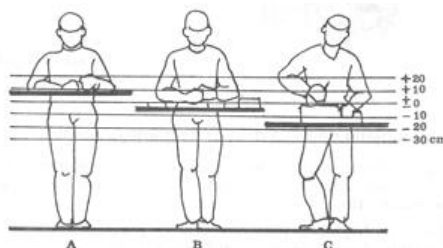
### A) ZAVEST O ERGONOMIJI

Pomembno je že to, da se vsak ob vsakem trenutku spomni kako najlažje pozitivno vpliva na svoje zdravje. Pomembno je vzgajanje že od vrtca naprej pa vse do delovnega mesta.

### B) DELAJTE NA PRIMERNI VIŠINI

Delo na primerni višini je osnovno za ohranitev zdravja. Stoječi položaj predstavlja večjo energetska porabo kot sedeči. Pri stanju pride do močnega zbiranja krvi v nogah, kar moti krvni obtok. Pri stoji človek pogosto zasučé prsni oziroma pripogne ledveni del hrbtenice ter se sklóni v kolkih. Višina delovne površine pri stoji je odvisna tudi od vrste dela.

Kjer je fino delo z ostrino vida na blizu, ponazarja na sliki 1 oseba A, oseba B ponazarja lahko delo, oseba C ponazarja težko delo z zgornjimi udi.

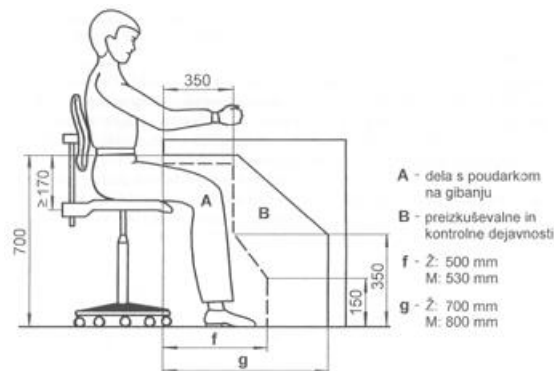


**Slika 1:** Delovna višina pri delu stoje.

*Vir: Sušnik (2000, str. 221)*

Corlett (v: Polajnar in Verhovnik, 2007, str. 36) pravi, da naj delovni stol pri delu omogoča dober pregled, učinkovit prijem ob čim udobnejšem telesnem položaju. V sedečem položaju je energetska poraba manjša kot pri stoji, spodnjih udov ni potrebno tako intenzivno pričvrstiti, položaj je stabilnejši in bolj primeren za fino delo rok, čeprav je gibljivost telesa kot celote bolj omejena. Seveda pri dolgotrajnem sedenju pride do zastoja krvi in težav s prebavo.

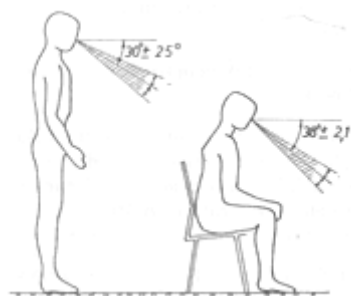
Pri sedečem delu oseba ponavadi zavzame sprednji položaj sedenja. Pri tem je težišče trupa pomaknjeno naprej in poveča se pritisk stegen ter stopal na podlago. Zaradi tiščanja na živce je ta pritisk neprijeten. Sedeči delavec najprej prilagodi očesno in komolčno višino delovni nalogi ter nato prilagodi višino sedeža. Višina sedeža mora biti od tal malo manjša od poplialne višine. Če to ne more doseči s postavljanjem stopala na tla, si mora pomagati s podnožnikom primerne višine, na katerem se noga lahko premika. Globina sedeža naj bo  $2/3$  stegenske dolžine, da ne pritiska pod kolena, pod mizo mora biti dovolj prostora za neprekrižana kolena. Vse to prikazuje slika 2.



**Slika 2:** Prostor za delovanje nog.

*Vir: Polajnar in Verhovnik (2007, str. 52)*

Ne glede na vrsto dela je dovoljen nagib glave ali telesa le do  $30^\circ$ , kar je ponazorjeno na sliki 3.



**Slika 3:** Ergonomski koti vratnega dela hrbtenice.

*Vir: Sušnik (2000, str. 64)*

### C) OMOGOČITE SI DOVOLJ PROSTORA

Pomembno je da si omogočimo dovolj prostora da lahko opravljamo svoje naloge, da se lahko obrnemo, sežemo po pripomočke, vendar ne smemo pripomočkov imeti predaleč. Iz delovnega okolja moramo odstraniti vse kar tja ne spada. Na delovnem mestu naj bodo le tisti pripomočki, katere potrebujemo za delo. Pripomočki in stroji, ki niso več v uporabi se odstranijo.

## D) SPREMINJAJTE SVOJ POLOŽAJ

Pri premikanju predmetov moramo biti pozorni, da spreminjamo telesni položaj in nimamo stopal kot prikovanih v tla. Treba je upogibati kolena in delati z ravnim hrbtom, sklanjanje ne pride v poštev. Pri premikanju težjih predmetov si pomagamo z različnimi pripomočki da se breme še lažje razporedi. Še posebej pri statičnem mišičnem delu ali ponavljajočih se gibih delo redno prekinimo z nekajminutnimi kratkimi odmori, med katerimi naredimo nekaj razteznih vaj, ki bodo razbremenile obremenjene dele telesa in zmanjšale utrujenost. Dolgoročno pa takšni aktivni odmori z vajami preprečujejo razvoj kostno-mišičnih bolezni.

Jenner (v: Polajnar in Verhovnik, 2007, 6) navaja, da je »za razumevanje pravilnega položaja telesa pri delu potrebno razložiti delovanje mišic. Ločimo statično in dinamično delo mišic. Dinamično delo mišic je menjavanje med napenjanjem in sprostitvijo mišic (primer med hojo). Pri statičnem delu ni premikanja v smislu moči mišic. Tu se mišice hitro utrudijo, ker se prekrvavitev že pri 15 % uporabi maksimalne možne moči, močno zmanjša«.

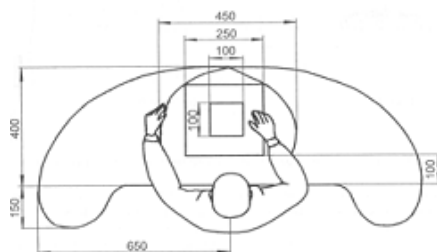


Slika 4: Prekrvavitev mišic pri dinamičnem in statičnem delu.

Vir: Polajnar in Verhovnik (2007, str. 57)

## E) VSE NAJ BO V LAHNEM DOSEGU

Predmeti naj bodo v dosegu roke. Ta ima obliko polkroga in ne kvadrata. Npr. pri delu v pisarni je možnost, da je miza oblikovana tako, da je izrezana v obliki polkroga. Na ta način se lažje doseže večji "doseg rok". Tipkovnica naj bo ergonomsko oblikovana in v dosegu rok, tudi ostali pripomočki kot so pisala, lističi in drugi pisarniški material, ki ga oseba zadelo uporablja naj bodo dovolj blizu. Pri delu pa poskrbimo da si pripomočke damo čim bližje, vendar ne tako blizu, da bi nas pri delu ovirali. Pomaga tudi če si pripomočke zložimo po vrsti eno zraven drugega kakor jih bomo potrebovali. Zaboje in material si je potrebno čim bolj približati.



Slika 5: Presek prijemalnega prostora v višini ravnine mize.

Vir: Polajnar in Verhovnik (2007, str. 51)

## **F) POSKRBITE ZA ZDRAVO MIKROKLIMO**

Človek preživi 85–90 % svojega časa v zaprtih prostorih in si želi ustvariti pogoje bivanja, ki so podobni naravnim. Poleg ergonomskih načel ureditve delovnega mesta je potrebo pri urejanju upoštevati tudi mikroklimatske dejavnike okolja, ki ob upoštevanju danih normativov stimulirajo ugodje in delo samo. Ob neupoštevanju pa so lahko zelo moteči in negativni faktorji, ki lahko vodijo celo v raznovrstna obolenja, stres in utrujenost zaradi neustreznega delovnega okolja.

Brejc (2004, str. 224–225) razlaga, kako dejavniki na delovnem mestu vplivajo na zdravje in učinkovitost:

- omogočeno mora biti zračenje prostora;
- temperatura naj se giblje okoli 20–22 °C;
- vlažnost zraka naj bo v zimskem času 40 % in 60 % v poletnem času;
- najustreznejša svetloba je dneva (naravna) svetloba; če je ni, uporabljamo difuzne vire osvetlitve, ki prostor enakomerno in nebleščeče osvetlijo, praviloma s stropa;
- barve sten, pisarniškega pohištva in opreme, vplivajo na počutje ljudi zato naj bodo prilagojene vrsti dela;
- hrup nad 92 dB je škodljiv.

## **G) OBVLADUJTE STRES**

Stres povezan z delovnim mestom lahko povzroči težave tako na delovnem mestu kot doma. Najpogosteje ga povzročajo številni dejavniki: preobremenjenost, prevelike zahteve, nejasen opis delovnih nalog, premajhna obremenjenost, majhna svoboda odločanja, prehuda tekmovalnost, neustrezni delovni pogoji. Zato je pomembno, da se vsak posameznik nauči tudi kako stres najbolje obvladati.

## **H) BREME PRAVILNO PRENAŠAJTE**

Največja sila bremena, ki jo oseba lahko varno dvigne, je 35 % sile njegove telesne mase. Pri pravilnem dvigovanju bremena počepnemo in z zravnano hrbtenico dvignemo breme. S tem se pritisk enakomerno porazdeli na medvretenčne ploščice in stegna. Tako je možnost poškodbe manjša.

Drža telesa z upognjeno hrbtenico in izravnanimi kolenskimi zglobi je za ledveni del hrbtenice mnogo bolj neugodna kot v primeru, ko breme dvigujemo z vzravnanim hrbtom in upognjenimi koleni. Pri dvigovanju težkih bremen vsekakor poskušamo zgornji del telesa držati v čim bolj vzravnanim položaju.

Dvigovanje bremen z upognjenim hrbtom je nepravilno, saj se pri tem zelo poveča pritisk na ledvene medvretenčne ploščice. Pri nepravilnem dvigovanju, prenašanju in ročnem prevažanju težkih bremen zaradi preobremenitve struktur hrbtenice lahko nastane akutna poškodba (diskus hernija) ali trajna okvara (degenerativne spremembe struktur hrbtenice).

Teržan in Žebovec (2005, str. 15) navajata nekaj pravil, ki naj jih upošteva vsak za lažje dvigovanje bremen:

- ustavi se in razmisli (pripravi se na prenos bremena, odstrani ovire ...);

- postavi stopala v pravilen položaj (s stopali stopi narazen, odzivno nogo daj malo naprej v smeri prihodnjega gibanja);
- zavzemi pravilen položaj (če dviguješ breme s tal, upogni kolena, hrbet naj bo raven, nagni se malo naprej čez breme, ramena naj bodo poravnana, obrnjena v isto smer kot medenica);
- čvrsto zgrabi breme (roke poskušaj zadržati znotraj meja, ki si jih oblikoval z nogami);
- ne dviguj sunkovito (dviguj čim enakomerneje, glava naj bo ob dvigovanju dvignjena);
- breme drži blizu telesa (bliže telesu naj bo težji del, če ne moreš stopiti tesno k bremenu, ga prej približaj);
- ne obračaj se v pasu (vedno obračaj celo telo, tako da premikaš stopala);
- odloži breme, potem popravi njegov položaj«.

## **5 ERGONOMSKO OBLIKOVANJE DELOVNEGA MESTA KOZMETIČARKE TER NAPOTKI ZA VARNO DELO**

Pogostejše stoječe delo je le pri izvajanju masaže, ki ni statično, temveč je dinamično. Tudi tukaj moramo paziti na primerno delovno višino, kar omogoča masažna miza z nastavljivo delovno višino. Pri tem so pomembni napotki za varno delo.

- Drža naj bo ravna z zravnano hrbtenico.
- Gibajmo se v kolenih. To izvajamo tako, da izvajamo svojo težo z ene noge na drugo.
- Postavimo se tako, da stabilno stojimo rahlo v razkoraku ali postavimo eno nogo pred drugo naprej za dobro ravnotežje.
- Postavimo se tako, da je vodilna desna roka ali desna noga ali obratno.
- Pri delu ne križajmo nog in rok. To nam omogoča tudi ergonomska delovna obutev, ki mora biti opora nogam z zaprtim opetnikom in ne sme drseti.
- Primeren ritem in hitrost sta zelo pomembna. Če želimo delo opraviti zelo hitro, je potreben večji napor, zato se tudi bolj utrudimo. Če delo lahko opravimo bolj počasi, je napor manjši.
- Najprej preverimo, če imamo dovolj prostora za premikanje in delo.

Kadar se delo opravlja za mizo, mora biti pod mizo dovolj prostega prostora (globina najmanj 60 cm, širina 58 cm in višina 60 cm). Opora za noge naj bo zagotovljena vsakemu, ki to potrebuje, da noge ne nihajo. Delovna miza ali površina naj bosta stabilni, po možnosti naj bo nastavljiva višina med 72 in 75 cm. Površina naj nima leska in na dotik ne sme biti hladna. Za manikiro je primerna širina mize najmanj 50 oz. največ 70 cm (večja razdalja povzroča neprimerno držo in posledično bolečine v hrbtenici).

Delovni stoli so že ergonomsko pravilno oblikovani in omogočajo udobno in varno delo. Naslon naj bo dovolj visok in primerno oblikovan, da se prilega hrbtenici in ji daje oporo. Sedalo mora biti višinsko nastavljivo in dovolj široko. Globina naj bo 2/3 stegenske dolžine, da ne pritiska pod kolena. Če želimo obdržati ravno obliko hrbtenice brez lomljenja, naj ima stol tudi nagibajoče sedalo. S tem preprečujemo nastanek bolečin v hrbtenici. Stabilno podnožje naj bo na kolesih. Delovni stol naj bo stabilen, omogoča naj udoben položaj ter neovirano premikanje.



Ledvena opora za hrbet naj bo nastavljiva po višini in omogoča elastično podajanje naslonjala pri spreminjanju naklona hrbta.

## 6 SKLEP

Da delavec opravlja svoje delo z zadovoljstvom ter učinkovito ima veliko vlogo ergonomsko urejeno delovno mesto. Pri samem delu naj bodo usklajeni tako delovno mesto kot delovna oprema vsakemu delavcu. Tako se bo delodajalec lahko ognil pogostejši odsotnosti iz dela. Prijaznejše in varnejše delovno okolje lahko bistveno zmanjša število in posledice nesreč in poškodb pri delu. Mnogo je poklicev, pri katerih prihaja do večkratnega delovanja manjših sil na isti del telesa v različnih časovnih intervalih, kar povzroča bolečine in posledično nastopijo težave pri opravljanju dela. Delo v prisilni drži, stalno sedeče delo, stalno stoječe delo, delo, kjer je potrebno dvigovanje težjih bremen, in ne nazadnje tudi delo z računalnikom lahko privedejo do tako hudih bolečin, da posameznik dela ne more več opravljati.

*Kaj je težje dvigniti: 50 kg svinca, ali omot perja težkega 50 kg?*

## 7 LITERATURA IN VIRI

- [1] Brejc, M. *Ljudje in organizacija v javni upravi*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Visoka upravna šola, 2004.
- [2] Javernik, Š. *Projekt oblikovanja delovnega mesta in ergonomija v pisarni na primeru banke x*. Maribor: Višja strokovna šola Academia, 2011.
- [3] Karwowski, W. *International Encyclopedia of Ergonomics and Human Factors*. Florida: CRC Press, Boca Raton, 2006.
- [4] Levovnik, D. *Ergonomija*. Ljubljana: Združenje delodajalcev obrti in podjetnikov Slovenije GIZ, 2014.
- [5] Polajnar, A. in Verhovnik, V. *Oblikovanje dela in delovnih mest – 2. izdaja*. Maribor: Fakulteta za strojništvo, 2007.
- [6] Pravilnik o zagotavljanju varnosti in zdravja pri ročnem premeščanju bremen. Uradni list RS št. 73/05 in 43/11.
- [7] Teržan, M. in Žebovec, S. *Praktične smernice za varno premeščanje bremen*. Ljubljana: Zavod za varstvo pri delu, 2005.
- [8] Zakon o varnosti in zdravju pri delu. Uradni list RS št. 43/2011.

## **TUDI ZDRAVEGA NAČINA ŽIVLJENJA SE JE POTREBNO NAUČITI**

### **POVZETEK**

Ljudje postavljamo zdravje na visoko mesto na lestvici vrednot. Pa se zanj res trudimo? Ali pa postane za nas prva in edina vrednota šele takrat, ko zbolimo? Večina ljudi v sodobni družbi premalo časa posveča zdravemu načinu življenja – hiter tempo življenja, kronično pomanjkanje časa, razni izgovori za premalo gibanja... torej ljudje nimamo časa za svoje lastno zdravje. Otroci in mladostniki se še ne zavedajo, kako pomembni so dejavniki zdravega načina življenja, zato je pomembno, da jim ga privzgojimo. Prve korake k zdravemu načinu življenja otroci dobijo v svoji družini. Lahko pa se v primarnem okolju razvije napačen odnos do zdravega načina življenja, zato je pomembno, da se v vzgojo o zdravem načinu življenja vključi tudi šola. Na Osnovni šoli Radlje ob Dravi otrokom nudimo številne dejavnosti in aktivnosti, ki otroke spodbujajo k zdravemu načinu življenja. Na ene strani so to izobraževalne vsebine o zdravju, ter veliko gibanja na drugi strani. K temu pripomore tudi infrastruktura kraja. Velik pomen pa na naši šoli predstavlja tudi zdrava prehrana.

**KLJUČNE BESEDE:** zdravje kot vrednota, zdrav način življenja, družina kot primarni dejavnik, šola kot sekundarni dejavnik

## **WE NEED TO LEARN A HEALTHY WAY OF LIVING TOO**

### **ABSTRACT**

People put health very high on the scale of our value system. But do we really try enough or it becomes our priority only after we get sick? Most people in this modern society dedicate to little time to a healthy lifestyle- fast tempo of living, chronic lack of time, various different excuses not to exercise enough... However, we do not have time for our own health. Children and teenagers are not aware of the importance of factors of healthy lifestyle, so it is very important that we impart those values to them, The first steps of healthy living are given in their families. Sometimes they get a wrong attitude to a healthy lifestyle in their primary environment and that is why it is very important that school integrates into this. At primary school Radlje ob Dravi we offer our students different activities which encourage them for a healthy way of spending their time. On one hand there are educational contents about health, and lots of physical activities on the other. The infrastructure of our town aids to this a lot. A great contribute to all this at our school presents also our healthy food.

**KEY WORDS:** health as a value, healthy lifestyle, family as primary factor, school as secondary factor

## **1 UVOD**

Že od nekdaj so trdili, da je zdravje najpomembnejša vrednota. Je to res? Tega se najbrž zavemo šele, ko resno zbolimo. Tempo življenja je zelo različen in večina ljudi v teh modernih dneh premalo časa posveča svojemu zdravju, zdravemu načinu življenja, in zelo malo ljudi se ukvarja z aktivnostmi, ki vodijo k dobremu počutju. Lahko bi rekli, da ne najdemo časa za lastno zdravje.

Otroci in mladostniki se še ne zavedajo, kako pomembni so za življenje dejavniki za ohranjanje zdravja, kot so gibanje, ustrezna prehrana in pijača. Prvi koraki k zdravemu načinu življenja se začnejo v družini. Tisto, česar se otroci naučijo v družinskem krogu, uporabljajo kasneje v svojem življenju, to prenesejo tudi na svoje otroke. Lahko pa se zgodi, da imajo družinski člani napačen odnos do prehranjevanja kot tudi do gibanja. Zato je pomembno, da se v vzgojo o zdravem načinu življenja vključujejo tudi izobraževalne ustanove – vrtci in šole.

## **2 VSEBINE O ZDRAVEM NAČINU ŽIVLJENJA V UČNIH NAČRTIH ZA OSNOVNE ŠOLE**

V nacionalnih učnih načrtih so zapisani cilji, vsebine in dejavnosti vezani na zdrav način življenja. Vsebine povezane z zdravim načinom življenja najdemo pri naslednjih šolskih predmetih:

- Spoznavanje okolja (1. - 3. razreda),
- Naravoslovje in tehnika (4., 5. razred),
- Gospodinjstvo (6. razred),
- Biologija (8., 9. razred),
- Šport (1. - 9. razred).

## **3 SPOZNAVANJE IN SPODBUJANJE ZDRAVEGA NAČINA ŽIVLJENJA NA OSNOVNI ŠOLI RADLJE OB DRAVI**

Poleg obveznih vsebin o zdravem načinu življenja, ki so zapisane v učnih načrtih in jih učitelji vključujejo v redni pouk, na Osnovni šoli Radlje ob Dravi izvajamo tudi dneve dejavnosti, ki spoznavajo in spodbujajo zdrav način življenja. Zaradi odlične športne infrastrukture v Občini Radlje spodbujamo in izvajamo številne športne aktivnosti. Na šoli pa imamo od šolskega leta 2013/14 tudi Komisijo za šolsko prehrano ter zapisana interna pravila o šolski prehrani.

### 3.1 DNEVI DEJAVNOSTI

**Tabela 1:** Prikaz dnevov dejavnosti z vsebinami zdravega načina življenja na OŠ Radlje ob Dravi.

Razred	Tip dneva dejavnosti	Vsebina	Sodelovanje
1. razred	Naravoslovni dan	Zdrave navade	ZD Radlje ob Dravi
2. razred	Naravoslovni dan	Osebna higiena Zelišča	ZD Radlje ob Dravi, Lokalna zeliščarka
3. razred	Naravoslovni dan	Preprečevanje poškodb	ZD Radlje ob Dravi
4. razred	Naravoslovni dan	Varno na Soncu	ZD Radlje ob Dravi
5. razred	Naravoslovni dan	Dan Zemlje – ekologija	Občina Radlje ob Dravi, Turistično društvo Radlje
	Tehniški dan	Policist Leon	Policija Radlje ob Dravi
6. razred	Tehniški dan	Varna raba interneta/Zasvojenosti	ZD Radlje ob Dravi, Safe.si, Policija Radlje ob Dravi
8. razred	Naravoslovni dan	Osnove prve pomoči Ljubezen in spolnost	ZD Radlje ob Dravi Društvo študentov medicine MB, kozmetični salon, ŠSS
9. razred	Tehniški dan	5x STOP je COOL!/Promet	Zavod Varna pot

### 3.2 ŠPORT

Poleg rednega pouka in petih športnih dni na Osnovni šoli Radlje ponujamo:

- 10 urni plavalni tečaj za učence 1., 2. razreda (organizirano v času pouka, tečaja se udeležijo praviloma vsi učenci),
- 10 urni smučarski tečaj za učence 1., 2. in 3. razreda (v popoldanskem času, po interesu),
- Plavalna šola v naravi Čatež ob Savi za učence 4. razreda,
- Smučarska šola v naravi na Rogli za učence 6. razreda,
- Športne interesne dejavnosti: Malčkov šport, športno-ritmična gimnastika, ples, atletika, odbojka, nogomet, košarka, namizni tenis, plezanje, planinci,
- Neobvezni izbirni predmet - šport za učence 4., 5. in 6. razreda,
- Izbirne predmete: šport za zdravje, šport za sprostitev, izbrani šport – ples, izbrani šport – nogomet,
- Športna tekmovanja: atletsko tekmovanje, odbojka, nogomet, namizni tenis, šolski plesni festival, gimnastika.

Rezultati:

- Plavanje – tečaje za vse učence prvega vzgojno – izobraževalnega obdobja izvajamo 17 let. Pred tem smo imeli v plavalni šoli v naravi v 4. razredu še polovico neplavalcev (3/6 skupin), sedaj imamo samo eno skupino neplavalcev.
- Smučanje – vsako leto se tečaja v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju udeleži tretjina otrok, po šestem razredu pa vsi učenci poznajo osnove smučanja.

➤ Neobvezni izbirni predmet šport:

**Tabela 2:** Število učencev pri neobveznem izbirnem predmetu šport v šolskem letu 2018/19.

4.razred	5.razred	6.razred
30/59 – 50,9 %	16/63 – 25,3 %	14/52 – 26,9 %

➤ Izbirni predmeti:

**Tabela 3:** Število učencev pri izbirnih predmetih za šport v šolskem letu 2018/19.

7.razred	8.razred	9.razred
Šport za sprostitev 33/50 66 %	Šport za zdravje 43/56 76,7 %	Izbrani šport – nogomet 15/26-57,6 % Izbrani šport-ples 13/17-76,4 %

➤ Tekmovanja - rezultati šolsko leto 2017/18

**Tabela 4:** Rezultati osvojenih športnih tekmovanj v šolskem letu 2017/18.

Odbojka	Deklice – 2. mesto na medobčinskem tekmovanju, Dečki – 2. mesto na medobčinskem tekmovanju,
Nogomet	Mlajši dečki – 2. mesto na medobčinskem tekmovanju, Starejši dečki - 2. mesto na medobčinskem tekmovanju,
Namizni tenis	7. mesto na državnem finalu šolskega prvenstva,
Ples	6.mesto v finalu med latinsko ameriškimi plesi, 2. mesto v finalu med latinsko ameriškimi plesi,
Atletika	Štafeta 4x100 m fantje 1. mesto na področnem tekmovanju, 1. mesto na področnem tekmovanju 60 m fantje, 1. mesto na področnem tekmovanju 60 m dekleta, 2. mesto na področnem tekmovanju 300 m dekleta, 2. mesto v finalu državnega prvenstva tek na 60 metrov, Štafeta 4x100 m dekleta 1. mesto na področnem tekmovanju/ 12 mesto v finalu državnega prvenstva.

K pestri ponudbi športnih aktivnosti pripomore tudi dobra športna infrastruktura (večina se nahaja v neposredni bližini šole), ki jo imamo v kraju:

➤ **Moderna športna dvorana** – obsega 2600 m<sup>2</sup> neto uporabnih površin in nudi tri različne vadbene prostore, veliko plezalno steno, plezalno sobo ter plesno dvorano.

- **Športni stadion** – sestoji iz dveh delov: nogometnega ter atletskega stadiona. Atletski stadion nudi 4 atletske steze iz »tartana«, skakališče za skok v daljino in troskok, metališče za kroglo in skakališče za skok v višino.
- **Urbani kolesarski park** – namenjen je pridobivanju, razvijanju in utrjevanju znanj s področja gorskega kolesarjenja. Sestavljen je iz različnih osnovnih gradnikov kolesarjenja ter je primeren za vse starostne kategorije.
- **Poligon za ulično vadbo** – Predstavlja sklop treh vadbenih sestavov oz. orodij, ki izvirajo iz dejavnosti gimnastike in sicer: telovadni sestav iz bradlje, droga in kombiniranega letvenika, trovišinski nizki drog in telovadno klop. Orodja so prilagojena zunanjim aktivnostim v vseh vremenskih pogojih.
- **Igrišče za odbojko na mivki,**
- **Igrišče za mali nogomet (asfalt),**
- **Tenis igrišči (pesek),**
- **Bowling center s kegljiščem,**
- **Vodni park Radlje** – prvo naravno biološko kopališče v Sloveniji, kjer za čistočo in kakovost vode skrbijo izključno naravni organizmi. Ob kopališču sta tudi igrišči za odbojko na mivki ter nogometno igrišče.
- **Trim steza in rekreacijska pot** – rekreacijska pot poteka okoli Radelj v dolžini 18 km, najzanimivejši del pa je Trim steza s 17 orodji.
- **Gorsko kolesarjenje** – zajema 20 kolesarskih poti (povezave s sosednjimi občinami in z Avstrijo), 620 km in 17.320 višinskih metrov.

### 3.3 PREHRANA

V Zakonu o šolski prehrani (ZŠolPre-1; Ur. l. RS, 3/13, 46/14) v 5. členu lahko preberemo, da ravnatelj lahko imenuje skupino za prehrano, ki daje mnenja in predloge glede šolske prehrane. V 6. členu istega Zakona pa, da šola lahko oblikuje interna pravila šolske prehrane.

Na Osnovni šoli Radlje ob Dravi je ravnatelj Komisijo za prehrano imenoval v šolskem letu 2013/14, pravila o šolski prehrani na šoli Radlje pa je svet šole sprejel na redni seji, 30. 9. 2013. Člani Komisije: organizatorica šolske prehrane, predstavnici zaposlenih v kuhinji, strokovni delavki (vzgojiteljica, učiteljica), predstavnik staršev ter vodstvo (ravnatelj, pomočnica ravnatelja za vrtec in pomočnica ravnatelja za šolo).

Naloge Komisije za prehrano:

- Ozaveščenost in izobraževanje (strokovna usposobljenost) –strokovnih delavcev, ki skrbijo za načrtovanje prehrane v vrtcu in šoli, zaposlenih v kuhinji ter strokovnih delavk v oddelkih; ozaveščanje staršev na roditeljskih sestankih.
- Izbor kakovostnih in svežih živil.
- Ustrezna in kakovostna priprava živil in jedi.
- Ustrezna ponudba živil in jedi.

Osnovni cilj Komisije za prehrano v šolskem letu 2013/14 je bil –**Preseganje lastnih osebnih prepričanj in navad ter sprejemanje strokovnih priporočil, ki so v dobrobit zdravja otrok, kasneje tudi odraslega.**

## KJE SMO?

**Tabela 5:** Pregled aktivnosti na področju prehranjevanja 2014-2018, OŠ Radlje ob Dravi.

Šolsko leto 2014/15	Predstavitev prehrane in načrtovanja z vizijo »Kaj je prav, da jem!«
Šolsko leto 2015/16	Izzivi s katerimi se srečujemo pri načrtovanju in ponudbi »Zvijazke živilske industrije pri pridobivanju potrošnikov«
Šolsko leto 2016/17	Koliko naj jem, pomen izvora živil, aktivnosti na področju lokalne ponudbe živil »Jemo lokalno pridelano hrano«
Šolsko leto 2017/18	Aktivnosti na področju vzpodbujanja zdrave prehrane za otroke »Dobri zgledi in pozitivne izkušnje pri prehranjevanju«

### ➤ Uporaba sladkorja

**Tabela 6:** Uporaba sladkorja 2014-2018, OŠ Radlje ob Dravi.

Šolsko leto 2013/14	Šolsko leto 2017/18
1x čaj (šola in vrtec) 7 kg sladkorja	1x čaj (šola in vrtec) 0 kg sladkorja
Kakav (benko) 2 kg	Kakav (kuhan grenki kakav zmešan z mlekom) 0,5 kg
Bela žitna kava 2 kg	Bela žitna kava 0,5 kg

### ➤ Sol in začimbe

**Tabela 7:** Uporaba soli in začimb 2014-2018, OŠ Radlje ob Dravi.

Šolsko leto 2013/14	Šolsko leto 2017/18
Sol	Sol
Dodatek jedem (goveja kocka, vegeta)	Različne samostojne začimbe in sveže dišavnice (šolski vrt)
Različne začimbe in dišavnice	Kruh z zmanjšano vsebnostjo soli in brez aditivov

### ➤ Lokalni pridelovalci hrane (ekološka in/ali integrirana pridelava hrane)

**Tabela 8:** Seznam dobaviteljev lokalno pridelane hrane, OŠ Radlje ob Dravi.

živilo	Lokalni pridelovalec
100% jabolčni sok	KZ Selnica ob Dravi
100% jabolčni kis iz neškropljenih sort jabolk	KZ Selnica ob Dravi
Sol-fino mleta morska sol	Soline Seča Portorož
Gozdni med	Zgornji Kozji vrh, kmetija Begič
Češnje, marelice	Goriška Brda-kmetija Mavrič
Jagode	Šentjanž pri Dravogradu, kmetija Cvetko
Domači navadni jogurt, skuta	Podgorje pri Slovenj Gradcu, kmetija Krevh

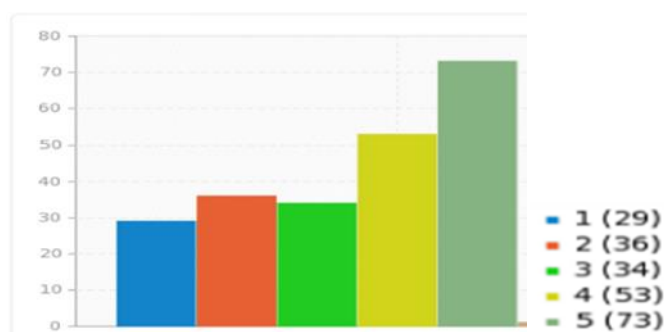
Domači rženi kruh iz krušne peči	Sv. Anton na Pohorju, kmetija Progat
Ekološka jajca	Lovrenc na Pohorju, kmetija Sadonik
Zelena solata, mlada čebula, rdeča redkev, mladi krompir, por, cvetača, šparglji	Zadruga Dobrina Maribor

➤ Ponudba-prijetna in prijazna za oko – uporaba posode akropal/porcelan.

Na vsaki dve leti na šoli izvajamo tudi anketo zadovoljstva. V okviru anonimne ankete, smo učence od 6. – 9. razreda povprašali tudi kako so zadovoljni z malico in učence, ki obedujejo v šoli, kako so zadovoljni s kosilom.

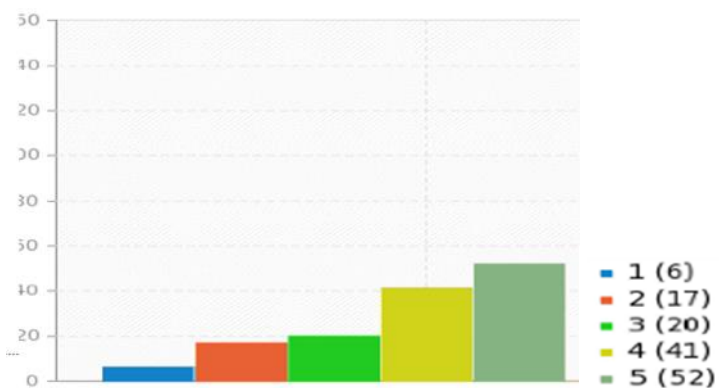
Rezultati ankete: V anketi je sodelovalo 225 učencev, aritmetična sredina je 3,47.

**Graf 1:** rezultati ankete zadovoljstva: Oceni od 1 do 5 trditev »Šolska malica je dobra«.



V anketi je sodelovalo 136 učencev, aritmetična sredina je 3,85.

**Graf 2:** Rezultati ankete zadovoljstva: Oceni od 1 do 5 trditev »Šolsko kosilo je dobro«.





## **4 ZAKLJUČEK**

Ljudje moramo spoznati, da so za ohranitev dobrega zdravja potrebni zdrava prehrana, redno gibanje, pravilna preventivna zdravstvena oskrba in učinkovito premagovanje stresa. Pomembno je, da vse dejavnike zelo dobro poznamo in zato si na Osnovni šoli Radlje ob Dravi prizadevamo, da v vzgojno – izobraževalni proces vključujemo čim več vsebin, ki prinašajo znanje o zdravem načinu življenja ter da vzpodbujamo gibanje.

## **5 LITERATURA IN VIRI**

- [1] U. Arsen, Hrana in zdravje: kaj nam škodujem, kaj nam koristi?, Ljubljana, Mladinska knjiga, 2006.
- [2] M. Hajdinjak, Kaj pa zdravje?, Maribor, Rotis, 1993.
- [3] Učni načrt za spoznavanje okolja, Ljubljana, Zavod RS za šolstvo, 2011.
- [4] Učni načrt za naravoslovje in tehniko, Ljubljana, Zavod RS za šolstvo, 2011.
- [5] Učni načrt za gospodinjstvo, Ljubljana, Zavod RS za šolstvo, 2011.
- [6] Učni načrt za biologijo, Ljubljana, Zavod RS za šolstvo, 2011.
- [7] Učni načrt za šport, Ljubljana, Zavod RS za šolstvo, 2011.
- [8] katalog Športna infrastruktura, Javni zavod ŠKTM Radlje ob Dravi, 2017.

## PRILOGA 1



Športna dvorana



Atletski stadion



Nogometni del stadiona



Poligon za ulično vadbo



Urbani park



Vodni park Radlje



**Fotografije:** vir: Javni zavod ŠKTM, Radlje ob Dravi, Radlje ob Dravi, 2017

## PRILOGA 2



Jedilnica OŠ Radlje ob Dravi



Kuharska ekipa OŠ Radlje ob Dravi



Delilni pult, OŠ Radlje ob Dravi



Vsa hrana se pripravi v kuhinji – peka palačink



Avokadov namaz

**Fotografije:** vir: organizatorka šolske prehrane Radlje ob Dravi, Andreja Mravljak, univ. dipl. inž. živ. teh.

## KAKO POSKRIBETI ZA ZDRAVJE UČITELJEV

### POVZETEK

Učiteljski poklic je pester in nikoli dolgočasen. Zaradi svoje specifike pa prinaša mnogo dejavnikov tveganja zdravja. Pričakuje se namreč, da je učitelj energičen, pozitiven in ves čas dobre volje. To je pogosto težko breme, ki se izraža kot naveličanost in brezvoljnost, pa tudi na fizični ravni. Posledično so prisotne številne bolniške ter slabši rezultati učencev. Temu pa se lahko izognemo na različne načine. Eden od njih je fizična vadba oz. gibanje na svežem zraku, pri čemer se sproščata hormona serotonin in endorfin, ki vplivata na psihično počutje in zmanjšanje bolečine.

**KLJUČNE BESEDE:** učitelj, naveličanost, bolezen, gibanje, serotonin, endorfin

## TEACHERS HEALTH PROMOTION STRATEGIES

### ABSTRACT

The profession of teaching is a very hectic and active job. The job specifics bring a lot of factors that put the health at risk. It is expected that a teacher should be vigorous, positive and constantly in a cheerful mood. This is usually a heavy burden, which is expressed throughout weariness, apathy and physical condition. Consequently, there are numerous sick leaves at school and the students achieve lower school results, but various ways can help prevent these situations. One of them is also physical exercise or outdoor activities, which cause the release of endorphin hormones. They have impact on psychological well-being and decrease pain as well.

**KEY WORDS:** teacher, weariness, illness, serotonin, endorphin

## 1 UVOD

Ko govorimo o zdravju v šolah, imamo največkrat v mislih predvsem fizično zdravje učencev. Na zdrave učiteljev, sploh psihično, pa ob tem pogosto pozabljamo. Učitelji pa dobro vemo, da je dober učitelj lahko le ta, ki je v fizični kot tudi v psihični formi oz. kondiciji. Star pregovor Zdrav duh v zdravem telesu je tu še kako na mestu. Kako pa je v realnosti?

## 2 ZDRAVJE UČITELJEV

Leta 2018 je učiteljski sindikat NASUWT iz Anglije objavil rezultate raziskave o duševnem in fizičnem zdravju, ki so jo izvedli med učiteljicami in učitelji. Podatki so zelo zaskrbljujoči: trije od desetih (30 %) so poročali, da so v zadnjem letu 'uporabili' zdravila kot način soočanja s posledicami, ki jim jih pušča delo pri njihovem duševnem in telesnem zdravju. Več kot štirje od desetih (41 %) so v povezavi s službo že obiskali tudi zdravnika, medtem ko je 15 odstotkov anketiranih odgovorilo, da so opravili posvetovanje v zvezi v varnostjo in zdravjem pri delu. Navedene ugotovitve oziroma rezultati seveda niso presenečenje, saj obenem več kot tri četrtine (78 %) vprašanih poroča, da so bili v zadnjem letu soočeni z višjo stopnjo stresa, povezanega z delom, in kjer jih kar 84 % ocenjuje, da je delo, ki ga opravljajo, negativno vplivalo na njihovo zdravje in dobro počutje.

Približno dve tretjini (65 %) učiteljic in učiteljev meni, da je njihovo delo negativno vplivalo na njihovo duševno počutje in več kot polovica (54 %) jih ocenjuje, da se je zaradi zahtev dela v zadnjem letu poslabšalo tudi njihovo fizično zdravje.

Raziskava prinaša še naslednje rezultate v povezavi z delom in zadolžitvami na delovnem mestu (anketiranci so ocenjevali spremembe v zadnjih 12 mesecih):

- 77% jih je doživelo tesnobo;
- 85 % jih je imelo težave s spanjem oz. so izkusili nespečnost;
- 22 % jih je poročalo o večji konzumaciji alkohola;
- 9 % je razpadla partnerska zveza;
- 3 % so se samopoškodovali.

Več kot polovica učiteljev (56 %) poroča, da so v zadnjih 12 mesecih postali manj zadovoljni s poklicem in delom, ki ga opravljajo. Približno dve tretjini (65 %) jih je resno razmišljalo, da bi opustili poučevanje.

Na redni letni konferenci sindikata NASUWT so delegati vprašanje duševnega zdravja in dobrega počutja zaposlenih v vzgoji in izobraževanju izglasovali kot najvišjo prioriteto, ki naj ji sindikat nameni pozornost. Ob tem je vodstvo sindikata poudarilo, da je naraščajoče število učiteljev, ki se soočajo z resnimi duševnimi težavami zaradi nasilja na delovnem mestu in naraščajočih delovnih obremenitev, velika težava vse družbe, hkrati pa vse skupaj že meji na škandal, kjer tiste, ki se razdajajo in posvečajo sebe in žrtvujejo svoje zdravje, da bi omogočili

ustrezno prihodnost otrokom in mladim, vlada in delodajalci preprosto zanemarjajo ter ne posvečajo zadostne pozornosti skrbi za njihovo zdravje in dobro počutje.<sup>8</sup>

## 2.1 STRES PRI UČITELJIH

Igor Lorger v svoji magistrski nalogi Poklicni stres pri učiteljih ugotavlja tako: »Stres, ki lahko vodi tudi do izgorelosti, je oblika poklicnega stresa, značilnega za vzgojno-izobraževalno delo. Nenehno spreminjanje šolskih sistemov, stalno prilagajanje pouka in preverjanje lastne prakse, vse večje zahteve družbe do učiteljev in šole itd. povečujejo nasprotja med različnimi vlogami, ki jih mora odigrati učitelj, kar se neposredno odraža pri povečanem stresu pri učiteljih. Zato so nujna prizadevanja za zmanjšanje stresa in njegovih negativnih učinkov na učitelje. Glede ocene stresnosti učiteljevega dela (na splošno) je 211 slovenskih učiteljev in učiteljic odgovorjalo takole: zmerno stresno 32%, močno stresno 45%, izjemno stresno 21%, le dva učitelja pa sta odgovorila, da ni stresno. Osebna ocena stresnosti učitelja zaradi situacij in dogajanj v šoli: zmerno stresno 61%, močno stresno 26%, izjemno stresno 6%, 6% učiteljev pa je menilo, da ni stresno. Pogostost stresa zaradi dogajanja v šoli (osebno) pa je med učitelji iz naše raziskave razporejena takole: včasih je pod stresom 55% učiteljev, pogosto 34%, vedno pa 3 učitelji.«

Kako se spoprijemajo s stresom? Najpogostejši strategiji sta iskanje socialne pomoči ter beg – umik. V skrajni fazi se končata z bolniško odsotnostjo. Učitelji z daljšo delovno dobo pogosteje in intenzivneje doživljajo čustveno izčrpanost in tudi depersonalizacijo. Ugotovljeno je bilo, da so korelacije med izgorelostjo in številom učencev s posebnimi potrebami, ki jih učitelj poučuje, sicer pozitivne, vendar so po jakosti nizke. Bolj stresogena je intenzivnost izraženosti posebnih potreb pri učencih, še posebej motnje vedenja in osebnosti ter kombinacija različnih posebnih potreb. Najbolj stresogeno pa je nezadovoljstvo z ravnateljem, ki povzroča izzvanost ter vse oblike izgorevanja, kar lahko vodi v izgorelost na delovnem mestu. Ravno nasprotno pa učitelji, ki so z ravnateljem zelo zadovoljni, ne doživljajo stresne obremenjenosti. (Lorger, 2009)

## 3 Z GIBANJEM DO ZDRAVJA

V poročilu v ameriški reviji *Journal of Adolescent Health*,<sup>9</sup> ki je namenjena zdravju odraslih, so objavili zelo raziskave o tem, kako se rednim tekačem močno poveča zaupanje vase, v svoje telo in v svoje zmogljivosti – da dejansko doživljajo nekakšno opojno stanje.

Seveda gibanje ne premaga resnih oblik depresije in tesnobe, zato pa pomaga pri manjših krizah in predvsem pri zmanjševanju vpliva stresa na zdravje.

Prav tako so dognali, da so veliko bolj samozavestni in srečni tisti, ki se rekreirajo v naravi, kot tisti, ki telovadijo v zaprtih prostorih.

---

<sup>8</sup> (<https://www.sviz.si/studija-o-dusevnem-in-fizicnem-zdravju-uciteljev/>)

<sup>9</sup> <https://www.journals.elsevier.com/journal-of-adolescent-health>

Če ostanemo aktivni vse življenje, imamo tudi manj možnosti, da nam začnejo pešati možgani. Gibanje namreč tudi stimulira nastajanje novih možganskih celic, nevronov, poleg tega tudi krepi povezave med temi celicami.

Strokovnjaki priporočajo, da naj bi bili odrasli zmerno aktivni vsaj 2 uri in pol na teden; če pa je vadba intenzivna, zadostuje že polovica tega časa. Primeri intenzivne aktivnosti so tek, hitro kolesarjenje ali kolesarjenje v hrib, igranje košarke ali nogometa.

Vsaj dva dni v tednu naj bi krepili tudi mišice – lahko z vajami z lastno težo ali z utežmi. Dve uri in pol na teden se za marsikoga sliši veliko, a ta priporočila lahko hitro dosežemo, če gibanje vpletemo v vsakodnevno življenje.

Na nas, učiteljih, je, da omenjena priporočila ozavešimo in jih živimo. Tako bomo z lastnim zgledom vplivali na svoje učence in jim dali dobro popotnico za življenje.

### **3.1 TEK**

Ena od oblik naravnega človeškega gibanja je tek. Že pračlovek je zaradi nabiranja in lova dnevno pretekel okoli 40 kilometrov, torej ga imamo zapisanega že v genih. (Uлага 2006) Dandanes tek doživlja pravi razcvet. Ljudje tečejo iz različnih razlogov: eni bi radi shujšali, drugi bi radi okrepili srce, tretji pa se sprostili po napornem dnevu. Tek ima namreč mnogo pozitivnih učinkov. Pa si jih nekaj pogledimo:

Z rednim tekom izboljšujemo samopodobo in samozavest. S tem zmanjšujemo simptome depresije in tesnobe ter posledično izboljšamo svoj spanec. Med tekom se povežemo s svojim telesom, kritike odpadejo in naše telo zopet postane naš najboljši prijatelj. Veliko tekačev tek imenuje meditacija v gibanju. Večinoma med tekom »odklopimo«  
možgane in pozabimo na vsakdanje nevšečnosti. Vrnemo se k sebi, k svojemu pravemu jazu in uživamo v trenutku. Z redno meditacijo v gibanju uravnotežimo telo, duha in dušo, kar se odraža tudi v mirnejših odzivih na vsakodnevne stresne situacije.

Pri teku pa se sprošča mnogo hormonov, naravnih prenašalcev sporočil v živčevju. Ti pa med drugim vplivajo tudi na naše razpoloženje. Tek znižuje količino stresnih hormonov, kot sta kortizol in adrenalin, hkrati pa stimulira proizvodnjo naravnih telesnih protibolečinskih kemikalij, t. i. endorfinov. (Rotovnik-Kozjek, 2004) Tek torej brez dvoma pripomore k lažjemu in hitrejšemu sproščanju, saj se takrat v možganih sproščata dve ključni kemični substanci, imenovani endokanabinoid in endorfin. Endokanabinoidi se tvorijo v človeškem telesu in pripomorejo k večji sproščenosti. Gre za nekakšen komunikacijski sistem med telesom in možgani, s katerim se vzdržuje notranje ravnovesje ali homeostaza. V širšem smislu pa so endokanabinoidi vpleteni v številne fiziološke procese, kot so motorične aktivnosti, endokrine funkcije in uravnavanje apetita, nadzor telesne temperature in srčnega utripa, občutenje bolečine, uravnavanje očesnega pritiska, uravnavanje apetita ter splošno izboljšanje imunskega sistema v smislu prepoznavanja antigenov. Endorfin je hormon vzdržljivosti in zadovoljstva, ki

ga proizvaja naše telo in sodi v večjo skupino hormonov zadovoljstva, kamor spadajo tudi serotonin (hormon sreče), dopamin (hormon dobre volje), in oksitocin (hormon nežnosti).

Endorfini torej izboljšujejo razpoloženje in so odgovorni za občutke sproščenosti in optimizma, ne samo med tekom, ampak tudi ob vsakdanjih dejavnostih, med katere sodijo tudi učiteljeve priprave na pouk in samo poučevanje.

#### **4 SKLEP**

Tudi učitelji se soočajo z raznovrstnimi zdravstvenimi težavami. Te se lahko odražajo v bolniških odsotnostih, pa tudi v pomanjkanju motivacije za delo, kar pa ima nedvomno vpliv na uspeh učencev.

Temu se je mogoče izogniti tudi z gibanjem v naravi. Še posebej je priporočljiv tek, ob katerem se sproščajo t.i. hormoni sreče. Tako se lahko učitelji znebimo dnevne teže in skrbi, si napolnimo »baterije« in varujemo svoje fizično in psihično zdravje.

#### **5 LITERATURA IN VIRI**

[1] <https://www.aktivni.si/zdravje/kako-vam-gibanje-pomaga-pri-dusevnem-zdravju/>

<https://www.sviz.si/studija-o-dusevnem-in-fizicnem-zdravju-uciteljev/>

[2] I. Lorger, Poklicni stres pri učiteljih v osnovni šoli : magistrsko delo, Pedagoška fakulteta, Ljubljana, 2009.

[3] Z. Turk, Gibanje je vir zdravja in zdravje je vir gibanja, Univerzitetni klinični center: Fakulteta za zdravstvene vede, Ljubljana, 2008.

[4] N. Rotovnik-Kozjek, Gibanje je življenje, Domus, Ljubljana, 2004.

[5] D. Ulaga, Šport, ti si kakor zdravje, Mohorjeva družba, Celje, 1996.



## POST IN UČINKI POSTENJA

### POVZETEK

V magistrskem delu Post in učinki postenja smo zajeli področje terapevtskega posta s presnimi sadnimi, zelenjavnimi in sadno-zelenjavnimi sokovi po metodi, ki jo izvajajo v Zavodu Preporod, pomen ekoloških presnih živil, živil biodinamičnega porekla in njihov vpliv na človeka. Raziskava je potekala na študijskem programu Varnost hrane v prehrambeni verigi, na Fakulteti za kmetijstvo in biosistemske vede, v sodelovanju z Medicinsko fakulteto v Mariboru. Namen raziskave je bil ugotoviti vpliv ter rezultate različno dolgo trajajočega terapevtskega posta s presnimi sadnimi, zelenjavnimi in sadno-zelenjavnimi sokovi po metodi, ki jo izvajajo v Zavodu Preporod, pomen hrane iz ekološke oz. biodinamične pridelave ter presne hrane za anketirance. V raziskovalnem vzorcu je sodelovalo 271 anketirancev, starostna meja se je gibala med 20. in 83. letom. Ugotovili smo, da imajo anketiranci ne glede na spol in starost izredno pozitivne izkušnje s postom in presno hrano na vseh nivojih, ter da dajejo prednost živilom ekološkega izvora. Kar 98 % anketirancev trdi, da sta post in presna hrana učinkovita in primerna, ter da jim ta način življenja pomaga k izboljšanju zdravstvenega stanja in počutja. 97 % anketirancev se zdi pomembno, da so živila, ki jih uživajo, ekološkega izvora. 98 % anketirancev je mnenja, da so ostale tehnike (joga, meditacija, gibanje v naravi ...) zelo pozitivno vplivale in še bolj pripomogle k pozitivnim rezultatom ter dobrim izkušnjam postenja. Skoraj vsi anketiranci imajo pozitivne izkušnje s postenjem in presno hrano tudi na duhovno/mentalnem področju. Velika večina anketirancev bi terapevtsko postenje po metodi, ki jo izvajajo v Zavodu Preporod, priporočala tudi ostalim ljudem.

**KLJUČNE BESEDE:** post, celostna hrana, zdrav življenjski slog

## FASTING AND IT'S EFFECTS

### ABSTRACT

In master's thesis Fasting and it's effects we covered the area of therapeutic fasting with raw, fresh fruit, vegetable and fruit-vegetable juices, according to a method carried out by the institution Zavod Preporod (Preporod Institute). The research was carried out at the study program Food safety in the Agri-food Chain, at the Faculty of Agriculture and Life Sciences Maribor, in cooperation with the Medical Faculty Maribor. We also included importance of organic raw food, food produced in a biodynamic way in view of its influence on humans. The purpose of the study was to determine the influence and results of various ways of long-lasting therapeutic fasting with raw, fresh fruit, vegetable and fruit-vegetable juices, according to the method carried out by Zavod Preporod (Preporod Institute) and the importance of organic raw food for respondents. The research sample consisted of 271 survey respondents, the average age ranged from 20 to 83 years. We found that respondents regardless of the gender and age, have extremely positive experiences with fasting and raw food consumption and they give priority to food of organic origin. As many as 98 % of respondents believed that fasting and raw fresh foods are very efficient and appropriate in constituting a way of life which helps to improve overall health and well-being. 97 % of respondents considered it important that the food they consume is of organic origin. 98 % of respondents believed that other techniques (yoga, meditation, outdoors exercise ...) have a further positive contribution to the final positive outcome and good experience of fasting. Almost all of them had a positive experience with fasting and raw food on the spiritual/mental field. A vast majority of respondents to our survey also recommended the fasting method carried out by Zavod Preporod to other people.

**KEY WORDS:** fasting, wholesome food, healthy life style

## 1 UVOD

Dobro zdravstveno stanje prebivalstva je integralni del uspešne sodobne družbe in je kot tako v tesni povezavi z zdravimi in varnimi prehranjevalnimi navadami ljudi. En del tega, kar dandanes predstavlja termin hrana, so živila. Slednja sodobnemu potrošniku ne predstavljajo le potešitev lakote, temveč so tudi vir življenjsko pomembnih snovi, ki ohranjajo organizem zdrav, ga krepijo in varujejo pred čedalje bolj pogostimi sodobnimi boleznimi.

Pomen živil se je od zagotavljanja zadostne količine energije, beljakovin, ogljikovih hidratov, maščob in vseh ostalih esencialnih hranilnih snovi v optimalnih količinah, ki omogočajo rast in razvoj človeka in vzdrževanje optimalnih življenjskih funkcij, preusmeril na raziskovanje učinka živil na človeški imunski sistem (Campbell-McBride 2007, Campbell-McBride 2010). Vpliv živil na človeško zdravje in počutje raziskujejo že stoletja oz. tisočletja. V tem času se je nabralo ogromno informacij in dokazov o pozitivnih in negativnih vplivih delovanja živil na človeško telo in počutje. Znanstveno je dokazano, da velika večina ekološko in biodinamično pridelanih živil zaradi vsebnosti določenih snovi in učinkovin (Turinek 2011, Biodynamic Agriculture Australia Ltd 2013) preprečuje nastanek in razvoj bolezni ter nastanek zdravstvenih težav (Campbell in sod. 1998, Campbell-McBride 2007, Campbell-McBride 2010). Prav tako je dokazano, da primerna izbira prehranjevalnega vzorca oz. diete ali terapijskega posta ob primernem času pomaga k hitrejšemu okrevanju pri večini kroničnih in akutnih bolezenskih stanj. Po drugi strani je prav tako dokazano, da nekvalitetno pridelana in industrijsko obdelana živila povzročajo, povečujejo, podaljšujejo in pospešujejo bolezenska stanja in zdravstvene težave ter negativno vplivajo na počutje ljudi (Campbell-McBride 2007, Campbell-McBride 2010, Campbell 2012).

Dejstvo, da je kvaliteta hrane oz. živil v obdobju prevlade konvencionalnega kmetijstva drastično upadla, je zaskrbljujoče. Večina ljudi še vedno ni ozavestila, da pri zaužitem obroku ni odločilna kvantiteta, temveč vitalnost oz. kvaliteta živil. Živila, ki so vitalno in kvalitetno osiromašena, le napolnijo želodec in dajejo lažni občutek sitosti, hkrati pa obremenjujejo celoten organizem z odpadnimi snovmi, kar posledično slabi imunski sistem in ima negativen vpliv na zdravje ljudi. Razloge za pomanjkanje kvalitete oz. vitalnosti živil gre poiskati v neprimernih načinih pridelave in predelave hrane, torej vse od kmetijstva in industrijske obdelave oz. predelave do potrošnika. Zakon o živilih in varni hrani ljudi ne ščiti pred škodo, ki jo utрпи zdravje človeka na račun slabih, celo toksičnih ter popolnoma neprimernih živil, ki so množično na razpolago na prehranskem trgu (Linden in Wolf 2014).

Airola (1996) navaja, da so se terapijsko postenje s presnimi sadnimi, zelenjavnimi in sadno-zelenjavnimi sokovi ter presna živila ekološkega porekla oz. še boljše živila iz biodinamične pridelave, izkazali za izredno učinkovito in poceni alternativo, tako iz preventivnega, kot tudi iz kurativnega vidika. Terapevtski učinki postenja so zelo dobro podkrepjeni s kliničnimi izkušnjami v Evropi in Ameriki (De Toledo 2013). Zapisi številnih ameriških in evropskih klinik, v katerih izvajajo terapijska postenja, potrjujejo trditev Adolpha Mayerja, da je terapijsko postenje izredno učinkovit način spopadanja in premagovanja skoraj vseh bolezni in po besedah Otta H. F. Buchingerja predstavlja postenje resnično pot k ozdravitvi (Devries 1963, Buchinger 2016).

Kornmann in sod. (2007) navajajo, da so v raziskavi, katero so opravili na Inštitutu bioloških ved Salk v Kaliforniji ugotovili, da kontinuirana ciklična izmenjava z določenimi časovnimi presledki hranjenja in posta vpliva na cirkadiano izražanje genov v jetrih. Jetrni oscilator omogoča organizmu, da se lahko prilagaja dnevnemu vzorcu razpoložljivosti hrane na ta način, da začasno uglaši aktivnost tisočerih genov, ki uravnavajo metabolizem in fiziologijo organizma. Ta regulacija je izrednega pomena, saj morebitna odsotnost cirkadiane ure rezultira v nagnjenosti organizma k razvoju različnih presnovnih motenj in bolezni. S hrano inducirana transkripcija deluje podobno kot 24-urna metabolična ura, ki deluje po principu peščene ure in je resetirana ob vsakem vnosu hrane v obliki živil, medtem ko osrednjo cirkadiano uro poganjajo samozadostni ritmi, ki pomagajo predvideti običajni oz. vsakodnevni vzorec prehranjevanja. Ker ljudje povečini ne jedo vsak dan ob istem času, je smiselno, da se aktivnost metaboličnih genov pospeši takrat, ko jih organizem najbolj rabi. Npr. aktivnost genov, ki kodirajo encime za razgradnjo sladkorjev, se pospeši takoj po zaužitem obroku. Aktivnost genov, ki kodirajo encime za razgradnjo maščob pa se najbolj pospeši na postu. Posledično rezultira ritmično urejen dnevni urnik, ki temelji na izmenjavi obdobja hranjenja in posta z določenimi časovnimi presledki v tem, da metabolični encimi delujejo izmenično, kar optimizira izgorevanja sladkorjev in maščob (Panda 2009). Torej je na podlagi te raziskave ključen ustaljen ritem hranjenja z daljšimi postnimi premori med obroki (Mattson 2016, Veronik 2016).

Terapevtski post sproži v človeškem organizmu rahli oz. pozitivni stres, kar ima spodbujevalni učinek na imunski sistem. Ta proces se imenuje hormeza (lat. *hormesis*). Ker hormeza krepi živčne celice, hkrati varuje pred pojavom alzheimerjeve in parkinsonove bolezni. V fazi kaloričnega izpada je proces izločanja snovi presnove iz celic pospešen. Po določenem časovnem obdobju terapevtskega posta začne organizem porabljati maščobne rezerve, da bi tako pridobil energijo. Posledično izgine odvečno maščevje oz. salo, pretok krvi pa se izboljša, kar ima varovalni učinek na pojav oz. razvoj raka. Konstanten dovod hrane v obliki živil namreč vodi k prekomerni telesni masi in pojavu kroničnih vnetij ter obolenj. Terapevtsko postenje prav tako omili ali celo odpravi revmatična obolenja in astmo (Veronik 2016).

## **2 UČINKI IN DELOVANJE TERAPEVTSKEGA POSTENJA**

Postenje se prakticira že tisočletja, medtem ko je znanost pokazala zanimanje za raziskovanje spoznavanja procesa postenja šele v zadnjem času. Tako so npr. do sedaj uspeli raziskati vlogo postenja pri adaptivnem celičnem odgovoru ter ugotovili, da postenje pomaga reducirati oksidativni stres (in posledično tudi poškodbe ter vnetja), optimizirati metabolizem iz energetskega vidika in krepi imunski sistem - hormeza. Pri nižjih evkariontih so ugotovili, da dolgoročno postenje reprogramira metabolične in na stres odporne poti in jim na ta način podaljša življenje. Pri glodavcih so ugotovili, da jih periodično postenje ščiti pred pojavom diabetesa, različnimi oblikami raka, srčnimi boleznimi in nevrodegeneracijo, medtem ko pri ljudeh zmanjšuje pojav debelosti, visokega krvnega tlaka, astme in revmatoidnega artritisa. Postenje deluje po principu hormeze in ima potencial, da upočasni proces staranja ter deluje preventivno (Longo in Mattson 2014).

Med uravnoveženim obrokom, sestavljenim iz ogljikovih hidratov, maščob in beljakovin, se povišajo telesna temperatura, stopnja presnove v mirovanju in respiratorni količnik. Organizem iz teh hranilnih komponent ustvari zaloge glikogena in maščob. Višek ogljikovih hidratov predelajo jetra v maščobe, ki se nato skupaj z ostalimi maščobami skladiščijo v obliki trigliceridov in adipoznega tkiva. Višek aminokislin se prednostno presnovi (pred maščobami in ogljikovimi hidrati) za namen proizvodnje energije, saj človeški organizem nima skladiščnega mesta za shranjevanje viška aminokislin. Za neoviran dovod energije med postom poskrbi skladno medsebojno delovanje jeter, ledvic, mišic in maščevja, ki poskrbijo za nemoteno pretvorbo in skladiščenje goriva za normalno delovanje organizma. Ta proces se imenuje hormeza. Homeostaza se v kratkoročnem postabsorbtiivnem obdobju vzdržuje predvsem s pomočjo jetrne glikogenolize in lipolize adipoznega tkiva. Po določenem postnem obdobju poskrbi mišična proteoliza za dovod glikogenih aminokislin in na ta način poveča jetrno glukoneogenezo za krajši čas. Po približno treh dnevih postenja se presnovni profil preusmeri k ohranjanju beljakovin in pridobivanju večjih količin alternativnih goriv, zlasti prostih maščobnih kislin in ketonskih teles, kar uravnava potrebe po energiji. Ledvice imajo to sposobnost, da ohranjajo ketonska telesa in s tem preprečujejo izgubo večjih količin tega pomembnega vira energije preko urina. Delikatno medsebojno delovanje jeter, ledvic, mišic in maščevja ohranja homeostazo in omogoča nemoteno delovanje organizma kljub dalj časa trajajočemu kaloričnemu izpadu, tj. postenju (Owen in sod. 1979). V študijah so dokazali, da postenje sproži protivnetni učinek na nevroimunski sistem in da postenje z vmesnimi prekinitvami (angl. intermittent fasting) zmanjšuje oksidativni stres v možganih miši in izboljša delovanje možganskih funkcij in struktur (Lavin in sod. 2011, Li in sod. 2013). Med pozitivne učinke postenja naštevajo tudi vse od pomladitve in regeneracije organizma do podaljšanja življenja in ozdravljenja od celo dalj časa trajajočih bolezni, celo raka. Postenje prav tako izboljšanje delovanja vseh čutil (Wandmaker 1995).

Postenje s presnimi sadnimi, zelenjavnimi in sadno-zelenjavnimi sokovi zaradi lahke asimilacije in prebave omogoča fiziološki počitek tako imunskemu kot tudi prebavnemu sistemu. Izkoristek hranilnih snovi in prebava se med in po postu občutno izboljšata, celice se pomladijo, bolj so preskrbljene s kisikom in hranilnimi snovmi, posledično so tudi bolj učinkovite. Če je postenje izvedeno na pravilen način, le-to deluje regenerativno tako na fiziološke, vitalne, fiziološke kot tudi na nevrološke funkcije. Kognitivne sposobnosti se okrepijo, v tkivih, organih in organskih sistemih se vzpostavi mineralno in biokemično ravnovesje, pospeši se izločanje hormonov, vzpostavi se normalno delovanje žlez – hormeza. Postenje prav tako pripomore k izgubi odvečne teže kot tudi k izgubi telesnih in duševnih bremen (Airola 1996). Znanstveniki so med drugim ugotovili, da organizem v času posta izloča več ravnih hormonov kot v času neposta. Ponavadi po več postnih kurah postane pomembna tudi duhovna in duševna plat ter rast posameznika. Zato so med postom priporočene ustrezne dodatne fizične in mentalne vaje, kot je npr. joga in dihalne vaje oz. pranajama. Debelo črevo na simbolni ravni predstavlja kraljestvo mrtvih. Med postenjem se pospešeno izločajo zaloge odpadnih snovi iz črevesa, kar iz mentalnega vidika predstavlja priložnost za čiščenje podzavesti ali nezavednega. Tako se postenje lahko iz terapije spremeni in preide tudi na višje, nesnovne ravni človeške biti in tako postane pot (Dahlke 2004). Disciplinarnost in vztrajno samoodpovedovanje instant užitek v posvetitvi željenemu cilju predstavljata pot, ki vodi k

duhovni rasti posameznika. Ni bistveno tlačenje čim večjih količin energije in moči vase, temveč to, da človek zna prisluhniti svojim potrebam in se nauči mobilizirati svojo lastno energijo. Vsak posameznik naj bi imel dovolj energije, le delati bi moral na tem, da bi jo spoznal in zaznal ter se ji odprl (Rugelj 1992).

## **2.2 EMPIRIČNO DOKAZANE INDIKACIJE ZA TERAPEVTSKO POSTENJE, KLASIFICIRANE PO ICD-10, WHO, VERZIJA 2013 (De Toledo 2013):**

- endokrine, metabolične in nutritivne bolezni,
- diabetes mellitus tip II,
- debelost,
- metabolični sindrom,
- hiperlipidemija,
- arterijska hipertenzija,
- koronarna bolezen, vključno z vsemi faktorji tveganja,
- odpoved srca,
- bolezni muskulatornega in skeletnega sistema in okoljnih tkiv,
- revmatoidni artritis,
- degenerativne bolezni muskulatornega sistema,
- degenerativne bolezni sklepov, osteoartritis,
- kolagenoza,
- spondilartropatija,
- degenerativne bolezni dorzalnega predela hrbtenice,
- degenerativni torakalni / lumbalni sindrom,
- kronične bolezni v spodnjem in zgornjem delu hrbta,
- akutni in kronični cervikalni / lumbalni sindrom,
- fibromialgija,
- bolezni živčnega sistema,
- migrene,
- kronični tenzijski glavoboli,
- motnje psihe,
- depresivna motnja razpoloženja,
- psihovegetativna izčrpanost, sindrom izgorelosti,
- bolezni prebavnega sistema,
- funkcionalne gastrointestinalne bolezni,
- sindrom razdraženega črevesja,
- vnetne črevesne bolezni,
- kronično zaprtje,
- zamaščena jetra,
- bolezni respiratornega sistema,
- kronični bronhitis,
- kronično-obstruktivna pulmonarna bolezen,
- astma,
- kronični sinusitis,
- alergijski rinitis,
- nagnjenost k alergijam,
- ponavljajoče se infekcije zgornjega dihalnega trakta,

- urogenitalne bolezni,
- ponavljajoči se cistitis,
- dismeoreja in premenstrualni sindrom,
- menopavzalni sindrom,
- vaginalne težave in bolezni,
- reproduktivne težave,
- kožne bolezni,
- nevrodermatitis,
- luskavica,
- urtikarija,
- akne,
- bolezni krvi in krvotvornih organov,
- motnje imunskega sistema,
- dovzetnost za infekcije,
- glaukom.

Kot zanimivost je nevroznanstvenik Mark P. Mattson iz baltimorske univerze dokazal na miših, da kalorična restrikcija spodbuja nastajanje novih nevronov v možganih (Anft 2012, BBC 2012).

### **2.3 AVTOFAGIJA IN POST**

Študije s tega področja so med drugim pokazale, da je postenje preprosta, zanesljiva, poceni in neškodljiva alternativa farmakološkemu načinu zdravljenja, saj predstavlja atraktivno alternativno profilakso, namesto potratnih in škodljivih zdravil. Med drugim je dokazano, da kratkoročno postenje sproži močno nevronske avtofagije, kar ščiti organizem pred neurodegenerativnimi obolenji (Alirezai in sod. 2010, Son in sod. 2012, Chen in sod. 2015). Avtofagija je torej preživetveni mehanizem, ki poteka neselektivno ali selektivno. Poleg eliminacije poškodovanih celičnih organelov, spodbuja celično staranje (da bi se lahko poškodovane, slabe in stare celice čimprej odstranile iz telesa) in predstavitev celičnih površinskih antigenov, ščiti pred nestabilnostjo genoma in preprečuje nekrozo. To je ključna funkcija za preprečevanje bolezni, kot so rak, neurodegenerativne bolezni, kardiomiopatije, sladkorna bolezen, bolezni jeter, avtoimunske bolezni in infekcije (Levine in Kroemer 2008, Glick in sod. 2010).

Postenje ima dejansko veliko bolj koristno in pomembno nalogo kot le to, da stimulira proces avtofagije. Na ta način se organizem čisti starih beljakovin in odmrlih, poškodovanih delov celic. Postenje obenem tudi stimulira izločanje ravnega hormona in tako pospeši regeneracijo organizma ter na ta način upočasni proces staranja. V primeru, če bi proces avtofagije ušel izpod nadzora, bi bilo to škodljivo za celotni organizem, zato je avtofagija natančno regulirana in jo organizem skrbno nadzoruje. Če se zaloga aminokislin v celicah sesalcev popolnoma izčrpa, se sproži močan signal za aktivacijo procesa avtofagije. Rastni faktor, aminokislinski in inzulinski signali se priključijo na mTOR pot, poznano tudi kot glavni regulator za signalizacijo nutrientov.

Med procesom avtofagije se razgradni, odpadni produkti in celične komponente razgradijo na aminokislinske komponente (gradniki beljakovin). V zgodnjih fazah posta začne naraščati

raven aminokislin. Domnevno organizem dostavi aminokislino, pridobljene z avtofagijo v jetra, kjer sodelujejo pri procesu glukoneogeneze. Glukoneogeneza je univerzalna metabolična pot biosinteze glukoze iz manjših prekurzorjev. Pri človeku so glavno mesto glukoneogeneze jetra. Glukoneogeneza je proces obraten glikolizi in poteka kooperativno z glikolizo (Berg in sod. 2007).

### **3 SKLEP**

Kljub temu, da ima terapevtsko postenje dokazano ogromno pozitivnih učinkov na zdravje in dobro počutje ljudi, tako iz preventivnega kot tudi iz kurativnega vidika, je še zmeraj odrinjeno na rob uradne medicinske znanosti. Enega od vzrokov za to gre pripisati arhetipsko ženskemu oz. pasivnemu značaju same narave posta, ki temelji na odrekanju, nedelovanju, ohranjanju in regeneraciji, kar predstavlja učinkovito terapevtsko metodo ter hkrati omogoča posamezniku soočanje z nevsakdanjimi, še vedno tabuiziranimi temami, kot je npr. duhovnost, samorazvoj, mentalna in duhovna rast, spoznavanje samega sebe v globine itd. Medtem ko moderna družba temelji na instant aktivnih in invazivnih medicinskih postopkih in posegih, pri katerih je prevladujoč arhetipsko moški patriarhalni pol. Prav tako je terapevtsko postenje iz zaslužkarskega vidika nespodbudno in nezanimivo. Medicinsko osebje nima kaj dosti dela in posledično tudi ne zasluška pri terapevtskem postenju. Celoten proces se namreč odvija avtomatsko in spontano od znotraj navzven, hkrati pa je mnogo bolj učinkovito kot od zunaj opravljeni invazivni in neinvazivni medicinski postopki in posegi. Dodatno težo k nepriljubljenosti terapevtskega postenja pridoda še dejstvo, da post sloni na zelo veliki meri samoodgovornosti posameznika. Živimo namreč v časih, ko je prevzemanje odgovornosti za lastno zdravje zelo nepriljubljeno. Povrh vsega je odgovornost in samoodgovornost vse prevečkrat zamenjana s krivdo. Namesto, da bi se ljudje spraševali o tem, kdo je za kaj odgovoren, avtomatsko iščejo krivca zunaj sebe in prelagajo odgovornost ter valijo krivdo na druge. Izjemi nista niti zdravstveni niti politični sistem, ki napeljujeta in obljubljata ljudem, da se jim z odgovornostjo ni potrebno ukvarjati. Politikom je npr. mnogo bolj pomembna izvolitev kot pa saniranje propadajočega sistema. Pri tem se ignorira dejstvo, da je zdravstveni sistem v celoti možno rešiti le z večjo mero prevzemanja odgovornosti posameznika za lastno zdravje. V primeru, ko sodobna medicina dvigne roke ob spopadanju z neozdravljivo boleznijo, hkrati spregleda izredne sposobnosti procesa samozdravljenja organizma, ki uporablja samoozdravitvene naravne moči, če so le omogočeni vsi potrebni pogoji za zagon slednjega (Dahlke 2009).

### **4 LITERATURA IN VIRI**

[1] Airola, P. O. 1996. Post ob sokovih. Ljubljana, Magnolija. 1.

[2] Alirezai M., C. Kemball C., T. Flynn C., R. Wood M., Whitton J. L., B. Kiosses W. 2010 Alirezai in sod. 2010. Short-term fasting induces profound neuronal autophagy. *Autophagy* 16; 6(6): 702–710. (elektronski vir) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3106288/>

- [3] Anft M. 2012. Don't feed your head (elektronski vir) <http://hub.jhu.edu/magazine/2012/summer/dont-feed-your-head/>
- [4] Berg J.M., Tymoczko J.L., Stryer L. 2007. Biochemistry. 6.izdaja. New York: W.H. Freeman and Company.
- [5] Biodynamic Agriculture Australia Ltd. 2013. The Scientific Basis of Biodynamics. (elektronski vir) <http://biodynamics.net.au/the-scientific-basis-of-biodynamics/>
- [6] Buchinger O. 2016. Parent House of the Buchinger Method. (elektronski vir) [www.buchinger.de/lang-en](http://www.buchinger.de/lang-en)
- [7] Campbell TC, Parpia B, Chen J. 1998. Diet, lifestyle, and the etiology of coronary artery disease: the Cornell China study. *Am. J. Cardiol.*
- [8] Campbell T. C. 2012. Kitajska študija: najcelovitejša kdajkoli izdelana študija o prehrani in osupljivih posledicah prehrane ter hujšanja na dolgoročno zdravje. Maribor, SITIS.
- [9] Campbell-McBride N. 2007. Gut and Psychology Syndrome: Natural Treatment for Autism, Dyspraxia, A.D.D., Dyslexia, A.D.H.D., Depression, Schizophrenia. Cambridge, United Kingdom, Medinform Publishing.
- [10] Campbell-McBride N. 2010. Put Your Heart in Your Mouth. Cambridge, United Kingdom, Medinform Publishing.
- [11] Chen X., Kondo K., Motoki K., Homma H., Okazawa H. 2015. Fasting activates macroautophagy in neurons of Alzheimer's disease mouse model but is insufficient to degrade amyloid-beta. *Scientific Reports* 5, Article number: 12115. (elektronski vir) <http://www.nature.com/articles/srep12115>
- [12] Dahlke, R. S. 2004. S postom do zdravja: celovit program postenja. Celje, Mavrica.
- [13] Devries. 1963. Therapeutic fasting. (elektronski vir) <http://jeune-et-randonnee.pagesperso-orange.fr/devries.pdf>
- [14] De Toledo W, Buchinger A, Burggrabe H, Hölz G, Kuhn C, Lischka E, Lischka N, Lütznert H, May W, Ritzmann-Widderich M, Stange R, Wessel A, Boschmann M, Peper E, Michalsen A, Medical Association for Fasting and Nutrition (Ärztegesellschaft für Heilfasten und Ernährung, ÄGHE). 2013. Fasting therapy - an expert panel update of the 2002 consensus guidelines. *Forsch Komplementmedizin*.
- [15] Glick D., Barth S., Macleod K.F. 2010. Autophagy: cellular and molecular mechanisms. *J Pathol.*; 221(1):3-12. (elektronski vir) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20225336>
- [16] Kornmann B., Schaad O., Bujard H., Takahashi J.S., Schibler U. 2007. System-driven and oscillator-dependent circadian transcription in mice with a conditionally active liver clock. *PLoS Biol.* 5:e34. (elektronski vir) [www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17298173](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17298173)
- [17] Lavin D.N., Joesting J.J., Chiu G.S., Moon M.L., Meng J., Dilger R.N., Freund G.G. 2011. Fasting induces an anti-inflammatory effect on the neuroimmune system which a high-fat diet prevents. *Obesity (Silver Spring)*, 19: 1586-94 (elektronski vir) [www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21527899](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21527899)



- [18] Levine B., Kroemer G. 2008. Autophagy in the Pathogenesis of Disease. *Cell*. 2008 Jan 11; 132(1): 27–42. (elektronski vir) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2696814/>
- [19] Li L., Wang Z., Zuo Z. 2011. Chronic Intermittent Fasting Improves Cognitive Functions and Brain Structures in Mice. (elektronski vir) <http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0066069>
- [20] Linden W., Wolf O. 2014. Temelj zdravja je zdrava prehrana; Nasveti za povečanje obrambnih moči telesa. Društvo Ajda Vrzenec. (elektronski vir) [www.ajda-vrzenec.si/l3.asp?L1\\_ID=8&L2\\_ID=29&L3\\_ID=249&LANG=slo](http://www.ajda-vrzenec.si/l3.asp?L1_ID=8&L2_ID=29&L3_ID=249&LANG=slo)
- [21] Longo V.D., Mattson M.P. 2014. Cell Metabolism. Fasting: Molecular Mechanisms and Clinical Applications. 19, 2: 181–192 (elektronski vir) [www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1550413113005032](http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1550413113005032)
- [22] Mattson M.P. 2008. Hormesis Defined. *Ageing Res Rev.* 7: 1–7. (elektronski vir) [www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1568163707000712](http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1568163707000712)
- [23] Mattson M.P. 2016. How fasting and exercise are good for your brain. (elektronski vir) [www.brainscienceinstitute.org/images/uploads/braintalk/Brain\\_Talk\\_032\\_Mattson053013.pdf](http://www.brainscienceinstitute.org/images/uploads/braintalk/Brain_Talk_032_Mattson053013.pdf)
- [24] Owen O.E., Reichard G.A., Jr, Patel M.S., Boden G. 1979. Energy metabolism in feasting and fasting. *Adv. Exp. Med. Biol.*, 111:169-88 (elektronski vir) [www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/371355](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/371355)
- [25] Panda S. 2009. Feeding the clock. Cycles of feeding and fasting drive circadian gene expression in the liver. (elektronski vir) [www.salk.edu/news-release/feeding-the-clock/](http://www.salk.edu/news-release/feeding-the-clock/)
- [26] Rugelj J. 1992. Dramatična pot. Iz Uvoda v teorijo in prakso zdravljenja, urejanja in smaouresničevanja alkoholikov in drugih ljudi v stiski, 30. del. Odlomki iz analize medicinske dokumentacije in utrkov članov ATS, ki so se postili v obdobju 1988-92. Ljubljana, samozaložba, Društvo terapevtov za alkoholizem Slovenije.
- [27] Son J.H., Shim J.H., Kim K., Ha J. and Han J.Y. 2012. Neuronal autophagy and neurodegenerative diseases. *Experimental & Molecular Medicine.* 44, 89-98. (elektronski vir) <http://www.nature.com/emm/journal/v44/n2/full/emm201213a.html>
- [28] Turinek M, Grobelnik-Mlakar S, Bavec M, Bavec F. 2009. Biodynamic agriculture research progress and priorities. *Renewable Agriculture and Food Systems:* 24: 146-154.
- [29] Turinek M. 2009. Svitanje/Waldorfske novice. *Biodinamika in znanost.* (elektronski vir) [www.svitanje.si/2009/04/biodinamika-in-znanost](http://www.svitanje.si/2009/04/biodinamika-in-znanost)
- [30] Veronik S. 2016. Pa dober tek! *Reporter*, 9, 7:78-79.
- [31] Wandmaker H. 1995. Hočeš biti zdrav? Proč s kuhinjskim loncem! Ljubljana, Aura.
- [32] I. S. Jacobs and C. P. Bean, “Fine particles, thin films and exchange anisotropy,” in *Magnetism*, vol. III, G. T. Rado and H. Suhl, Eds. New York: Academic, 1963, pp. 271–350.
- [33] K. Elissa, “Title of paper if known,” “Če bi le poznala naslov,” unpublished.

- [34] R. Nicole, "Title of paper with only first word capitalized," *J. Name Stand. Abbrev.*, in press.
- [35] Y. Yorozu, M. Hirano, K. Oka, and Y. Tagawa, "Electron spectroscopy studies on magneto-optical media and plastic substrate interface," *IEEE Transl. J. Magn. Japan*, vol. 2, pp. 740–741, August 1987 [Digests 9th Annual Conf. Magnetism Japan, p. 301, 1982].
- [36] M. Young, *The Technical Writer's Handbook*. Mill Valley, CA: University Science, 1989.
- [37] R. Repnik, Instructions for preparation of papers for International scientific conference "Ecology for better tomorrow", Navodila za pripravo znanstvenih in strokovnih prispevkov za Mednarodno znanstveno konferenco "Ekologija za boljši jutri". RIS Rakičan, 2016.

## PRILOGA 1

### Najpomembnejši rezultati magistrske raziskave - grafično

#### Zdravstvene težave pred postom

Iz preglednice 1 je razvidno, kakšne zdravstvene težave so imeli anketiranci pred postom.

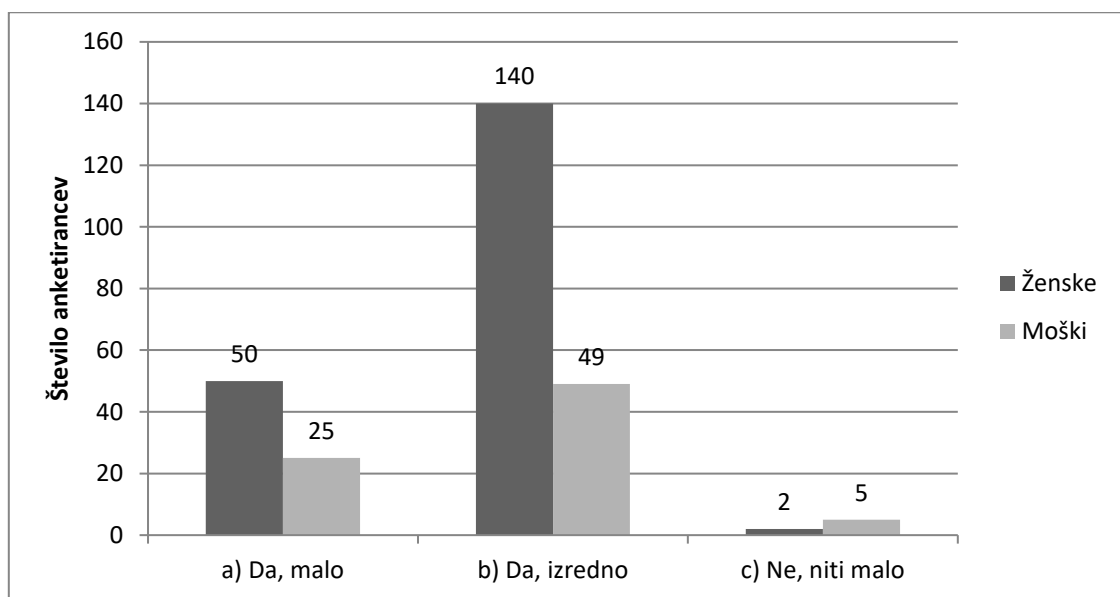
**Preglednica 1:** Kakšne zdravstvene težave ste imeli pred postom? (Opisovali so le anketiranci, ki so izvajali terapevtsko postenje iz zdravstvenih razlogov oz. na podlagi težav z zdravjem)

Moški	Ženske
alergije, ekcemi, akne, zamašen nos, bolečine v trebuhu, neredno odvajanje blata, prekomerna telesna teža, brezvoljnost, pomanjkanje apetita, pesimizem, negativna in cinična naravnost, crohnova bolezen, psihoza, vnetje slepiča, prebavne težave, napihnjenost, revma, bolečine v sklepih, težko gibanje, bolečine v križu, hernia discii, povišan holesterol, motnje potence, povišan srčni utrip, povišan krvni tlak, luskavica, ledvični kamni, zaprtje, slaba prebava, ankilozantni spondilitis, ulcerozni kolitis, glavoboli, migrene, zgaga, slabo počutje, pomanjkanje energije, težave z želodcem, vnetje debelega črevesja, artritis, pogoste angine, prehladi, utrujenost, glavkom, povišan krvni sladkor, žolčni kamni, tumor na ščitnici, astma, onkološke težave, rak glasilk, pljučni rak, aritmija, putika, duševne težave in levkemija	povišan krvni tlak, akne, rak, hernia discii, odstranitev maternice in jajčnikov, zastrupitev, povišan holesterol, povišana telesna teža, slaba prebava, zaprtost, napihnjenost, vetrovi, herpes, osteoporoza, utrujenost, slabo počutje, težave s črevesjem, bolečine v sklepih, počen meniskus, ginekološke težave, težave z menopavzo, stres, bolečine v hrbtu, bolečine v zlički oz. za prsnico, artritis, nespečnost, rak na jajčniku, kronična obstipacija, aritmija srca, hemoroidi, kronično vnetje tankega črevesja, izčrpanost, prebavne motnje, težave s srcem, kalcinacija v obeh ramenih, revmatoidni artritis, hipertiroza, izpadanje las, splošno slabo počutje, težave s hrbtenico, luskavica, leno črevesje, rak, kožni rak, bolečine v križu, debelost, bolečine v sklepih, želodčne težave, težave s požiralnikom, bolečine v kolenih in hrbtenici, rak na dojki, izgorelost, multipla skleroza, depresija, kožni rak, zaprtje, diabetes tipa 2, diareja, cista na jajčnikih, artritis, psihična izčrpanost, odvisnost od kave, chronova bolezen, utrujenost, pogosta vnetja srednjega ušesa, tinnitus, alergije, maligni melanom, HPV-virus, težave s sinusi, migrene, hondromalacija pogačic, tumor v sluhovodu, bolečine v želodcu, pomanjkanje železa, rak na ledvici, rak na prsih, kri v blatu, zaspanost, lenost, išias, vratne bolečine, kronični artritis, otekanje obraza in okončin, psihična napetost, pomanjkanje koncentracije,

	astma, stres, težave s kožo, zatrdlina na dojki, splošna utrujenost, brezvoljnost, sinusitis, kopičenje sluzi, viroze, glavoboli, bolečine v nogah, rak na bezgavkah, težave z dihanjem, zamašen nos, težave z mehurjem in živčnost
--	---

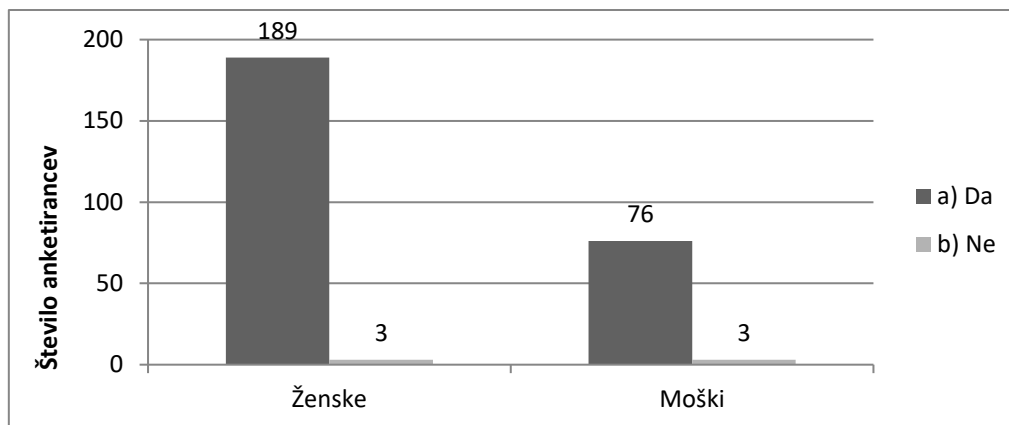
## Zdravstveno stanje po postu

Grafikon 1 prikazuje zdravstveno stanje in splošno počutje anketirancev po postu.



**Grafikon 1:** Ali se je po postu izboljšalo vaše zdravstveno stanje in splošno počutje?

Grafikon 2 prikazuje pomembnost posta in presne hrane za anketirance.



**Grafikon 2:** Ali se vam zdi, da sta post in presna hrana učinkovita in primerna, ter da vam ta način življenja pomaga k izboljšanju vašega zdravstvenega stanja in počutja?

**Preglednica 2:** Če se vam zdi, da sta post in presna hrana učinkovita in primerna, ter da vam ta način življenja pomaga k izboljšanju vašega zdravstvenega stanja in počutja, kakšna je vaša izkušnja? (kratek opis)

Spodaj so podani dobesedni odgovori oz. citati anketirancev.

Moški
1. "Telo se prečisti in duša tudi."
2. "Občutek da imam več energije, nove energije, opustitev slabih navad in razvad."
3. "Ozdravitev praktično čez noč in brez pomoči medicine."
4. "Volčja lakota je izginila, povečala se je gibljivost sklepov, povečala se je želja po zdravi, polnovredni hrani, sadju, zelenjavi, izostril se je okus, koža je postala bolj gladka, čista in sijoča, večja psihofizična umirjenost, ..."
5. "Telesna teža se je znižala, normaliziral se je povišan krvni tlak in povišan sladkor v krvi."
6. "Udeležitev predavanja o postu me je spodbudila h korenitim spremembam načina življenja, v svoje življenje sem uvedel post in presno hrano v obliki živil."
7. "Post je nekaj neverjetnega, pravzaprav fantastično evforično doživetje. Vse telesne funkcije se izboljšajo. Telo preide v stanje "nirvane", ko se mi zdi, da nič ne rabim in hkrati lahko od sebe dajem maksimum."
8. "Izguba odvečne telesne teže, več energije, dvig telesne kondicije, skupinsko postenje mi predstavlja odklop od vsakdanjih aktivnosti in stresa."
9. "Zelo pozitivna izkušnja, občasne bolečine v kolenih so povsem izginile, izboljšala se je fizična kondicija, znižala se je prekomerna telesna teža."
10. "Občutek svobode telesa, več energije, optimistična naravnost, zaupanje vase in v svet, prerojenost, izboljššan čut za okus, umirjenost, izboljššan spanec, izboljššan vid."
11. "Odlično počutje, redna prebava, zdrav razum, strpnost, več energije, odprava občutka utrujenosti."
12. "Pozitivni vpliv na vseh področjih."
13. "Telesna, duševna in duhovna okrepljenost, več volje in optimizma."

14. "Presna hrana je edina hrana, ki mi daje energijo in voljo do življenja, kuhana hrana je mrtva in ne daje energije."
15. "S pomočjo presne ekološke hrane sem poln energije in vzdržujem normalno telesno težo, imam več kondicije, bolj bistre, hitre in poglobljene misli, izrazitejši okus."
16. "Občutek in zavedanje očiščenosti telesa in duše."
17. "Post je odlična zadeva, določil sem se, da se bom postil vsako leto."
18. "Manj vnetij, dlesni več ne krvavijo, znižan krvni tlak, boljše počutje, lahkotnost gibanja, ni megle v glavi, čistost in jasnost misli, več energije, boljši spanec."
19. "V večini se držim popostnih priporočil, razen na kakšnih službenih potovanjih, ker je težje izvedljivo. Doma pridelujemo ekološko hrano."
20. "Veliko energije, boljše počutje, normaliziran krvni tlak, holesterol ter krvni sladkor."
21. "Znižana telesna teža, olajšano dihanje, več kondicije."
22. "Lasje se mi po postu več ne mastijo, bolečine so se zmanjšale."
23. "Psihična stabilnost, izboljšano delovanje telesa in telesnih funkcij."
24. "14 dni pred 1. postom so mi punkturali koleno. Bolečine so bile neznosne kljub zdravilom. Postil sem se 21 dni. Po enem mesecu sem lahko opustil vsa zdravila. Fenomenalna izkušnja."
25. "Boljše počutje, lahkotnejše gibanje, boljša fleksibilnost, povišan krvni tlak in pulz sta v meji normale, boljši spanec, nos se mi je odmašil, anksioznost se je zmanjšala."
26. "Po 3. letih veganske hrane se počutim odlično in ne bi več šel nazaj na klasično hrano. Energije imam toliko, kot še nikoli doslej in uživam življenje."
27. "Rak prostate se je umiril, holesterol normaliziral, prav tako povišan krvni tlak, luskavica je skoraj povsem izginila, desna rama je postala normalno gibljiva."
28. "35 dni posta mi je prineslo izboljšanje splošnega zdravstvenega stanja, več optimizma, veliko aktivnosti, odpravo zdravil. Po koncu posta, čez nekaj časa so se težave začele počasi vračati, le angina pectoris se je s pomočjo manj mastne hrane, brez mesa, opazno izboljšala."
29. "Enkratna in odlična izkušnja. S pomočjo posta se mi je izboljšalo stanje in počutje na vseh nivojih (fizično, psihično, duhovno)."
30. "Več energije, znižana telesna teža, odprava vseh zdravstvenih težav."
31. "Vse zdravstvene težave so po 42. dnevnem postu izginile, enkratno počutje, več kondicije, zagona, volje, ..."
32. "Izredno izboljšanje počutja, znižana telesna teža, po postu se nisem zredil, čeprav sem vsejed, izboljšalo se mi je zdravje, normaliziral se mi je povišan krvni tlak."
33. "Izredno se mi je povešal oz. dvignil bolečinski prag, imam več moči in energije, kljub preteklim štirim operacijam."

### **Ženske**

1. "Ta način prehrane daje veliko – razstruplja. Prav čuti se, kako poteka proces osvobajanja od nečistoč. Daje prostost za svobodo odločitve (to bom, to ne), daje energijo za življenje, srečo in delo oz. ustvarjalnost."

2. "Še bolj znam prisluhniti svojemu telesu. Omejila sem vnos kruha, mleka, jem še bolj preprosto (korenje, paradižnik, sadje)."
3. "Post da organizmu izredno moč in priložnost za obnovo."
4. "Po postu sem imela lepo kožo, celulit je iginil. Počutiš se lažjega, zmožen si razmišljati bolj, spomin je boljši, bolj si gibljiv."
6. "Bolečine v sklepih rok – prstov ni več, v palcih na nogah so se spet pojavile bolečine. V času posta ni bilo bolečin."
7. "Invazivni rak v tem obdobju ob postenju, vse od postavitve diagnoze, do medicinske terapije NI napredoval."
8. "Postenje v skupini je bila zame izjemna izkušnja, ne le glede tega, da sem naredila veliko zase in za svoje telo, spoznala sem veliko novih ljudi, s katerimi se družim še danes. Sploh pa so bili dnevi v skupini zame nekaj najlepšega, kljub zame napornim pohodom ..."
9. "V času posta in še nekaj časa za tem, sem se dobro počutila, zatrdelost sklepov na prstih rok je bila manjša. Postala sem neodvisna od kave (kofeina)."
10. "Izboljšalo se mi je vsesplošno počutje. Bolečine so izginile, imam več energije, samozavesti, volje."
11. "Post mi je gotovo pomagal, saj sem bila kar nekaj časa tudi po postu brez diareje. Po postu sem sicer prešla na kuhano hrano, saj mi glede na moje zdravstvene težave veliko bolje dene kot presna hrana."
12. "Presno hrano uživam le takrat, ko je neposredno na razpolago – poleti in zgodaj jeseni. Post mi predstavlja predvsem čiščenje telesa in duha. Dvigne me na višjo mentalno raven. Pomaga pri ozaveščanju sebe kot fizičnega in duhovnega bitja."
13. "Boljše počutje in zdravje. Ob kaki poškodbi se rane bistveno hitreje celijo."
14. "Ob postu se počutim odlično, občutim veliko energije, imam bolj jasne misli, hitreje si zapomnim stvari, ki se jih učim. Trebuh, ki je drugače vedno napihnjen je plosk in ga občutim bolj lahko, sproščeno, z neko notranjo energijo. Ko jem presno hrano, zadnje čase predvsem bolj po načelih Grahama (po knjigi 80/10/10), se počutim prav tako odlično, a mi žal, sploh sedaj v zimskem času ne uspeva, zato sem bolj na klasični vegetarijanski hrani, kar mi škodi. Izogibam se sicer tudi glutenu, takrat se počutim boljše, a mi tudi to vedno ne uspe."
15. "Počutje po postu je bilo odlično in se je na počutju poznalo še 3 leta po postu. Ni bilo nobenih prehladov, nasploh zelo dobra izkušnja."
16. "Po dalj časa trajajočem presnem prehranjevanju sem odpravila ponavljajoče se glavobole, splošno počutje se mi je izboljšalo."
17. "Po postu so izginile težave z ledvicami (dilatiran votli sistem), imam več energije, telesna teža se je zmanjšala, izginile so težave v zvezi z mravljinčenjem rok, ni pa se izboljšala osnovna bolezen (Kronična limfocitna levkemija). Po 25 dnevih posta je raven levkocitov v krvi narasla za 50%, zato sem se takrat odločila za prekinitev posta. Vrednost je sicer po dveh mesecih padla nazaj, vendar je kasneje spet začela naraščati, tako da je bila v nadaljevanju potrebna klasična medicinska terapija, ki še traja. V teh dneh sva se z možem odločila za ponovno postenje doma, po metodi g. Videnška. Mož zaradi želje po izgubi odvečne teže in alergij na pelod, jaz pa zaradi bolečin v rokah in tudi zaradi prevelike telesne teže. Mož je na postu 6. dan, jaz pa 4. Po treh dneh so se težave s hudimi bolečinami v ramenih ter dlaneh in prstih na roki izginile, izgubila sem nekaj kg, ki sem jih pridobila po lanskem postenju.. Tudi mož je izgubil že nekaj telesne teže. Zaradi kemoterapije, ki jo trenutno prejemam, se za daljši post trenutno ne bom odločila, ker so posledice terapije in še razmeroma nepoznanih negativnih posledice zdravljenja nepredvidljive."

18. "Zelo sem presenečena nad samim počutjem, imam dosti energije, sem dobre volje. Na splošno so me pozitivni učinki postenja zelo presenetili, saj nikoli nisem verjela v to, da bi lahko brez trde hrane v obliki živil zdržala 21 dni."

19. "Bolezniški znaki (ciste na jajčnikih) so po postu v celoti izginili."

20. "Post mi je spremenil življenje in o tem lahko jasno in glasno tudi govorim. Po tolikih letih bolečin, nenehnih opozarjanj telesa, da je nekaj hudo narobe; sem s postom dosegla »novo rojstvo.« Spremljala sem že več kot tisoč bolnih, ki so se postili in še danes živijo. Moj bivši tast je imel celo raka na prostati in mu je Italijanski specialist izdal potrdilo, da mu je zaradi pravilnega načina življenja uspelo premagati hudo bolezen."

21. "Zbistritev misli, boljše počutje, lahkotno telo, več energije, radost in lepši pogled na svet."

22. "Preden sem postala vegetarijanka, sem imela endometriozo. Samo z dieto sem v treh mesecih lahko opustila tablete proti bolečinam ob menstruaciji. Prej sem vsak mesec pojedla 2 škatlici lekadola."

23. "Po 1. postu se mi je zmanjšal tumor na dojki."

24. "Po postu se vedno počutim zelo dobro. Imam bistveno več energije. Večkrat sem se postila pri Zavodu Preporod, enkrat pa tudi sama in sem ob tem po cele dneve opravljala umsko delo. Neverjetno koliko energije porabimo za predelavo hrane."

25. "Že med prvim postom je bila moja izkušnja zelo pozitivna. Takrat sem bila še delovno aktivna in sem delal tudi po 12 ur na dan. Zvečer sem bila sicer prijetno utrujena, zelo hitro sem zaspala in se zjutraj zbudila spočita in pripravljena na novi delovni dan. Ugotovila sem, da so moji možgani bili »fit«, veliko bolj aktivni, kakor takrat, ko jem, predvsem kadar preveč jem."

26. "Več energije, volje in optimizma. Boljša koncentracija na predavanjih in za učenje, izboljšanje stanja atopičnega dermatitisa."

27. "Preporod v vseh smislih. Živiš bolj polno. Postenje te motivira h gibanju, bolj si sproščen, misli so čistejše, nisi tako razdražljiv, počutiš se lep, čist, vsemogočen, mlad in posebno zdrav."

28. "Po tri tedenskem postu nisem imela nobenih bolečin v ramenih, splošno počutje je bilo odlično. Imela sem veliko energije. Z lahkoto sem pretekla 5 km."

29. "Do zdaj se postim in se prehranjujem presno-vegansko iz preventivnih razlogov, z namenom razstrupljanja in čiščenja telesa in tako dam priložnost telesu, da se samo revitalizira. 1x sem imela rahle bolečine v križu in po sedmem ali osmem dnevu postenja so skoraj povsem izginile. Verjamem, da ob presno-veganski prehrani, rednem postenju, rednem vsakodnevnem gibanju, rednih pohodih v naravo, izogibanju stresu, zadostnemu spanju in počitku, zmanjšujem možnost obolenj. V vseh 15. letih odkar živim na ta način, še nisem zbolela za nobeno resno boleznijo, tudi za gripo ne in tudi prehladi se skoraj niso pojavljali. Skratka počutim se zelo dobro."

30. "Po enem tednu priprave na post (zelenjava kuhana in presna in sadje) ter enem tednu posta s svežimi sadnimi, zelenjavnimi sokovi in prevretki je bilo moje počutje zelo dobro. Ob prehodu na klasično hrano in ob stresnem ritmu življenja pa je bila najbolj konkretna in očitna sprememba oz. odziv telesa ta, da sem začutila pekoč občutek v sklepih. To se trudim uravnati s pripravi čim bolj zdravih, sestavljenih obrokov in s tem, da ne jem preveč hrane naenkrat."

31. "Manj bolečin v sklepih, bolj bistra glava, ni tako močnega nihanja razpoloženj, splošno dobro počutje, ponos nase, veselje do življenja, ostaja več časa za kreativno preživljanje življenja, optimizem."

32. "Svoje telo osvobodim zaščite, ki si jo naberem (beri zaradi visokih vsakodnevnih pritiskov) in zaradi energije (beri, ki mi jo da post), se mi svet spet zdi lep, varen in ponovno zadiham s polnimi pljuči. Po postu spet v celoti zaznam pristen okus živil, sem bolj umirjena, boljše spim, boljše vidim, ..."



33. "Post mi je pomenil predvsem odmik od dveh skrajnostih katere sem poznala in ugotovitve, da je življenje v barvah."
34. "S postom prečistim duha in telo. Po postu se dolgo časa počutim odlično."
35. "Po postu in že med samim postom sem se počutila lahkotno, prečiščeno, bolj gibljivo. Imam občutek, da lahko vzamem življenje v svoje roke in sem sama odgovorna za moje stanje, v katerem se nahajam in za stanje v prihodnosti."
36. "Imam ogromno energije, sama in družinski člani smo nadpovprečno zdravi."
37. "Izkušnja posta je izkušnja popolne svobode, jasnosti, sprostitve in naravnega stanja telesa. Post telesu, mislim in duhu ponudi prostor. Prostor za oddih in regeneracijo. Super je, če si človek lahko vzame dopust, saj se potem zgodi tudi počitek od vsakdanjih ritualov in stresa. Vendar skozi osebno 30 dnevno izkušnjo v času polne delovne vneme z gotovostjo lahko trdim in dokazujem, da se lahko večdnevni post lahko opravi tudi, ko smo službeno aktivni, le nekoliko manj gibanja je bilo v tistem času, kar pa se je včasih poznalo, a sem utrujenost, ko se je pojavila, uspešno utišala z obiski savne ali pa z nekoliko več spanja. Izziv je le, ker se po samem postu prehitro vrnem na stare tirnice napačne prehrane, premalo gibanja in spanja."
38. "Med postom sem v najboljšem pomenu besede začutila oz. vzpostavila stik s svojim telesom. Koliko hrane in kdaj jo potrebujem, najbolj pa me je preoblikovalo gibanje – od prvega posta z Zavodom preporod dalje je postalo gibanje del mojega vsakdana. Jem sicer vse a prevladuje presna in polnovredna hrana. Splošno počutje je na račun posta in popostnih sprememb veliko, veliko boljše že 6 let."
39. "Sem presenečena in presrečna! Ne rabim več kave – za mojo prebavo! To je moje izjemno spoznanje. Imam pa tudi več energije, samo tu bi se rada še izboljšala. Kadar sem izvajala post mi je zmeraj pomagal, le življenjskega sloga nisem zmogla trajno spremeniti. P-določenem času sem zopet začela splošno družinsko funkcionirati z ostalimi člani (po njihovi volji). Tako ostanem tudi brez telovadbe in drugega kondicijskega gibanja, v domu."
40. "Post mi koristi in bi ga priporočila vsakomur. Vedno znova postavi stvari nekako na svoje mesto. Odnos do hrane se spremeni. Spremeni se pogled na to, kaj je v življenju pomembno in kaj ne. Začutim svoje telo in povezanost s stvarstvom. Po moji izkušnji post ni bil dovolj, da bi odpravila trdovratne zdravstvene težave (hemoroide, candida). Morala sem vključiti tudi rekreacijo (tek, telovadbo), spremeniti vsakodnevne prehranjevalne navade in delati za osebno rast. Vse skupaj je mislim da življenjski proces."
41. "V času postenja in še nekaj časa potem sem se počutila zelo lahkotno in polno moči, življenjske energije. Ko sem se vrnila k prejšnjemu načinu prehranjevanja, sem kmalu postala bolj utrujena, zaspana, brezvoljna, zato se občasno enodnevno postim ob vodi ali kakšen dan uživam le presno sadje in pijem sveže iztisnjene sokove."
42. "Izboljšanje stanja kože (manj aken), boljše splošno počutje, več energije, delovnega elana,..."
43. "Če na delu celi dan sedim in mi zmanjka časa, moram jesti manj in če je le možno posežem po presnih živilih, da ne obremenim črevesja."
44. "Odpro se nova obzorja. Življenje postane lažje in lepše. Več imaš energije, vsekakor se imaš bolj rad in zato lahko daš več ljubezni, več pomoči tudi drugim."
45. "Postenje je zame čas, ko sem v popolnosti povezana sama s sabo, z naravo. Dviga mi zavest in krepi jasnost misli. Dela me lahkotno, pretočno in zelo čutečo. S tem pristopom do življenja se sprejemam v celoti in imam ogromno energije za kreiranje novega. Uživam!
46. "Vsaj nekaj mesecev po postu se počutim lažja, bolj učinkovita, bolj pri sebi. Ko sem se postila zaradi težav z artritisom, se je stanje precej izboljšalo (a težave niso povsem prenehale, ker nanje vpliva tudi stres in vsako pretiravanje)."

47. "Človek je manj obtežen (v želodcu in telesu), manj se poleni in je manj zaležan. Loteva se več aktivnosti in sam pri sebi si bolj impulziven, hitreje se odzivaš na okolico in na naloge, pa še nekako se iztrgaš iz začaranega kroga hranjenja in manj te vse sorte hrane vabi, omamlja,... da bi jedel, jedel in še jedel vse kar ti srce in oči poželijo, v resnici pa nisi potreben tiste hrane temveč ti škodi."
48. "Sprememba prehrane, jem več zelenjave. Kruh si pečem doma iz polnovredne moke. Počutim se zelo dobro in sem pri 71. letih polna energije. Tedensko hodim v hribe, tudi v visokogorje. Aritmija se mi je uredila, hemoroidov ni več."
49. "Izkušnja posta je res nekaj neverjetnega. Na post sem šla brez posebnega pritiska, da bi morala to narediti. Rekla sem si, bom pa na počitnicah, če ne bom mogla živeti brez hrane. Potem pa je potekalo vse čisto elegantno in prijetno. Umirila sem se. To je bil moj življenjski počitek (sem zaposlena ženska, žena in mati s tremi otroki). Počutila sme se odlično in prijeten občutek sproščenosti v trebuhu in nezalepljenosti je bil enkrat. Od takrat se redno postim vsako pomlad okoli 10 dni. Po moji izkušnji se mi je pridružil tudi mož, oba sva tudi tekača."
50. "Artritis je s pomočjo posta in presne hrane izginil, boljše počutje, krvna slika je bila zelo dobra."
51. "Zaradi bolezni me je bolela oz. pekla koža. Med postom je bolečina izginila. Glavoboli se niso več pojavljali. Postala sem bolj pozitivno in optimistično naravnana. Antidepresivov ne potrebujem več. Volja in moč sta neverjetno zrastle. Krvna slika – trombociti so sedaj v mejah normale."
52. "Izkušnja mojega postenja je čudovita in enkratna. Postala sem druga oseba. Zdrava, vesela, zadovoljna, polna energije in dobre volje. Delo in obveznosti me ne obremenjujejo več, nasprotno, celo veselim se vsakega dela. Problemov se veselim, rešujem jih takoj, ko nastanejo in se iz tega reševanja tudi marsikaj naučim, spoznam nove ljudi in širim obzorja. Koliko čudovitih, dobrih, iskrenih ljudi sem spoznala odkar hodim na posvete k Marjanu Videnšku. Sedaj je čas prebit na postu za mene čudovit dogodek, to je zame najlepši dopust, ki si ga lahko privoščim. Zelo sem hvaležna Zavodu Preporod, da mi to omogoča."
53. "Spoznala sem, da moram jesti zdravo, domačo hrano, da so živalski proizvodi škodljivi in jih več ne uživam. Da je presna hrana zdrava, ker s tem ne uničujemo zdravih snovi v hrani."
54. "Fantastično počutje, kot da gledam z drugimi očmi, ljudi vidim in spremljam drugače. Izredno telesno izboljšanje je opazila tudi moja maserka. Negativna izkušnja – okolica tega ne odobrava. Dobivam opazke v stilu kako slabo izgledam, ki izhaja iz zavisti. Ljudje okrog mene ne morejo razumeti, da lahko funkcioniraš brez hrane."
55. "Na postu in presni hrani lahko normalno delam in se gibljem. Bolečine so večinoma izginile. Veliko hodim v hribe (prej nisem mogla hoditi), veliko kolesarim, tudi na daljše proge in po več dni skupaj, plavam, tečem na tekaških smučeh in vsak dan zjutraj redno telovadim."
56. "Izginile so vse bolečine, počutje se mi je bistveno izboljšalo. Poleg spremembe prehrane sem veliko telovadila (vsak dan cca eno uro), kolesarjenje, tek, hoja v hribe in plavanje."
57. "Vedno se vračam na post zaradi boljšega počutja, ker se zavedam, da je potrebno razstrupljanje telesa."
58. "Prvič sem se postila in že prvič sem začutila, kakšno samozdravilno moč ima telo, ko ne rabi porabljat energije za presnovo. V času postenja in potem so izginili navali vročine v meni, uravnal se mi je zvišan krvni tlak, najbolj pa sem opazila, da mi niso več zatekale noge v gležnjih poletih, s čimer sem imela težavo vrsto let. Bila sem bolj prožna, z veliko več življenjske radosti in energije."
59. "Opustila sem vsa zdravila, ker so imela veliko stranskih učinkov. Imam več energije in ustvarjalne moči ter volje, manj težav s hrbtenico, lažje se gibljem. Težave z luskavico so izginile, imam boljšo koncentracijo."
60. "S postom (julija 2014) in presno oz. vegetarijansko hrano so bolečine izginile. V zadnjem mesecu sem se kar večkrat pregrešila s hrano in posledično so se bolečine začele vračati. Sedaj se imam namen postiti

nekaj dni in potem bom prešla za nekaj časa zopet na samo presno hrano, potem pa na vegetarijansko in sem prepričana, da bodo bolečine minile.”

61. “Drugi dan posta je bil najtežji, kar je bil živ dokaz, kako zelo zastrupljeno je bilo moje telo. Ne le post, tudi Marjanovi nauki o zdravem načinu življenja in vsestranskem ravnotežju je tisto, kar me sedaj vodi skozi trenutno obdobje življenja. Čeprav v manjši meri, se trudim držat vseh priporočil. Vse o čemer smo se pogovarjali na postu imam skozi v mislih. Ko bom ven iz trenutne situacije z majhnimi otroci, bom zagotovo naredila več zase. Začeli smo tudi z uživanjem zelenih smoothijev. Na zdravo hrano privajam tudi svoje tri otroke, kar se mi zdi zelo dobra popotnica za življenje. Skratka vsakomur priporočam to izkušnjo. Če na kratko povzamem, mi je spremenila zapis v malih možganih.”

62. “Z 20. Dnevnim postom sem si pozdravila Crohново bolezen. Spremenila sem način prehranjevanja in razmišljanja. Pričela sem se ukvarjati s športom (tek, hribolazenje, ...). Bolje se počutim, nimam več težav s prebavo, bolj sem samozavestna in bolj vesela.”

63. “S tem vzdržujem lahkotnost in vitalnost telesa, kar mi v tretjem življenjskem obdobju omogoča zadovoljno samostojno življenje.”

64. “Nikoli v življenju se ne počutim tako dobro, kot v času postenja, tako psihično, kot fizično. Energije je več, kot kadarkoli prej in po postu. Mislim, da je hrana glavni vzrok za 90% težav, ki jih imamo z zdravjem.

65. “Dobro počutje, manj viroz, menstrualne težave so se omilile, težave z aritmijo so izginile.”

## OZAVEŠČANJE DIJAKOV O ZDRAVEM NAČINU ŽIVLJENJA KOT DOGODEK PROJEKTNE NALOGE

### POVZETEK

Ozaveščanje o zdravem načinu življenja je v srednjih šolah zelo pomembno, saj večina srednješolcev v tem obdobju odraščanja prične pridobivati slabe življenjske navade. Pomembno vlogo pri ozaveščanju mladostnikov imajo njihovi sovrstniki, ki si lahko izberejo in organizirajo različne dogodke v okviru praktičnega dela projektne naloge za 4. izpitno enoto poklicne mature. V prispevku so na kratko predstavljene aktivnosti dijakov pri promociji zdravega prehranjevanja, varne spolnosti in ozaveščanja o posledicah kajenja s poudarkom na načrtovanju, izvedbi in evalvaciji dogodka Minuta za zdravje.

**KLJUČNE BESEDE:** zdrav način življenja, srednješolci, projektna naloga, gibanje, zdrava prehrana, varna spolnost, kajenje

## BUILDING STUDENTS' AWARENESS ON HEALTHY LIFESTYLE AS A PRACTICAL PART OF A PROJECT

### ABSTRACT

It is very important to make secondary school students aware of healthy lifestyle, as most of them start to develop bad habits especially in adolescence. Their peers have an important role at raising the awareness because they are allowed to choose and organize different events as part of their practical work of fourth exam unit at vocational matura exam. The article presents their activities at promotion of healthy diet, safe sex and making others aware of the consequences of smoking and focuses on planning, carrying out and assessing an event One-minute healthy break.

**KEY WORDS:** healthy lifestyle, secondary school students, project, outdoor activity, healthy food, safe sex, smoking

## 1 UVOD

Način življenja ali življenjski slog določajo zdravju škodljiva ali nezdrava obnašanja in zdravju naklonjena obnašanja, ki se pojavljajo v posameznem starostnem obdobju. Pričnejo se oblikovati pod vplivom izkušenj in življenjskih razmer od ranega otroštva dalje. Na oblikovanje zdravega ali nezdravega načina življenja vplivajo najprej starši s svojim vzgledom in družinske razmere. Veliko vlogo na oblikovanje posameznikovega načina življenja imajo izobraževalni, zdravstveno varstveni, socialni, okoljski, kulturni, ekonomski dejavniki [1]. V mladostništvu vzgledno vlogo prevzamejo vrstniki, ker mladostnik hrepeni po ugajanju drugim. Zato je mladostništvo vihravo obdobje, je obdobje osebnega zorenja, vključevanje posameznika v socialno okolje in gradnja lastne identitete [2].

Srednješolci postopno opuščajo telesno aktivnost. Nekateri telovadijo le pri urah športne vzgoje. Prav tako so mladi vedno manj vzdržljivi, saj se že desetletja pri mladih zmanjšuje moč rok in ramenskega obroča, kar posledično povzroča slabo držo in v poznejših letih pripelje do številnih težav s hrbtenico. Mnogi mladi preživijo prosti čas pasivno, sede pred računalnikom ali televizijo. Z vsakim letom starosti se zmanjšuje gibalna sposobnost mladih, hitreje pri dekletih kot fantih [1].

Prehrana mladostnika bi morala biti zdrava in uravnovežena, zagotavljati bi morala energijsko in hranilno vrednost odraščajočemu telesu. Vendar srednješolska mladina uživa premalo sadja in zelenjave ter rib, dekleta pa tudi premalo mleka in mlečnih izdelkov ter mesa. Dnevno zaužijejo manjše število obrokov od priporočenih. Pogosto posegajo po slanih in sladkih prigrizkih. Mladostniki so mnogokrat utrujeni, imajo težave s koncentracijo in glavoboli zaradi premajhnega vnosa tekočine v telo. Pogosto pijejo gazirane pijače ali pijače, ki vsebujejo nizek sadni delež [3].

Srednješolci se vse pogosteje srečujejo z različnimi oblikami tvegane vedenja. Prevladujoče zasvojenosti mladih so odvisnosti od prepovedanih drog, tobaka, alkohola, iger na srečo, motenj hranjenja in zasvojenost z računalnikom ter druge [1].

Da bi se izognili zdravstvenim težavam, je potrebno predvsem v obdobju mladostništva izoblikovati primeren način življenja, ki spodbuja telesno aktivnost, pravilen način prehranjevanja in izogibanje tveganim vedenjem, ker navade, pridobljene v adolescenci, prenesemo v kasnejše zrelostno obdobje [4].

Zaradi zgoraj omenjenih dejavnikov je ozaveščanje srednješolcev o zdravem načinu življenja izredno pomembno. Zelo dobro je, če aktivnosti ozaveščanja izvajajo mladostniki s pomočjo mentorjev. Srednje šole bolj ali manj, na različne načine izvajajo ozaveščanja in aktivnosti. Nekatere aktivnosti so vključene v Slovensko mrežo zdravih šol, katerih osnovni namen je odziv na probleme, povezane z zdravjem otrok in mladostnikov. Projekt se nanaša tudi na izvajanje preizkušenih programov na različnih področjih promocije zdravja za dijake, učitelje in starše. Leta 2016 je bilo vključenih v projekt 35 % vseh slovenskih srednjih šol [5].

Mentorji Ekonomske šole Celje dijake dodatno motiviramo, da aktivno sodelujejo pri ozaveščanju sovrstnikov o zdravem načinu življenja z izdelavo izdelka oziroma storitve za 4. izpitno enoto poklicne mature ali krajše projektne naloge ter z delovanjem učnega podjetja, ki ga ustanovijo pri praktičnem pouku na šoli. Naši dijaki se najpogosteje odločajo za promocijske aktivnosti ozaveščanja o zdravi prehrani, gibanju in krepitvi dobrih medsebojnih odnosov.

V prispevku so predstavljene aktivnosti treh dijakinj, 2. letnika Ekonomski tehnik – PTI programa, ki so izdelale projektno nalogo s področja ozaveščanja dijakov o zdravem načinu življenja s poudarkom na posledicah kajenja in gibanja.

## 2 PROJEKTNE NALOGE O OZAVEŠČANJU DIJAKOV O ZDRAVEM NAČINU ŽIVLJENJA

### A) NAČRTOVANJE PROJEKTNE NALOGE KOT DOGODEK

Po potrditvi naslova projektne naloge so dijakinje z mentorico zapisale časovni načrt in aktivnosti znotraj tega načrta. Pri praktičnem delu naloge so se odločile, da bodo najprej sodelovale pri stalnih dogodkih ozaveščanja o zdravem načinu življenja na naši šoli, in sicer o pravilnem prehranjevanju (Slovenski tradicionalni zajtrk), varni spolnosti (1. december) in obeležitvi svetovnega dneva zdravja ter tako pridobile nekaj izkušenj. Ker je naša šola gostila regijsko srečanje šol, vključenih v Slovensko mrežo zdravih šol, so aktivno sodelovale pri izvedbi srečanja. Dve dijakinji sta se odločili, da bosta samostojno, v mesecu aprilu 2018, izvedli dogodek o pomenu gibanja s praktično izvedbo gibalnih vaj v nekaterih razredih na šoli. Dogodek sta poimenovali *Minuta za zdravje*. Ena izmed dijakinj je pripravila dogodek na temo o škodljivosti kajenja z naslovom *Posledice kajenja*. Pri načrtovanju so določile tudi datume konzultacij in oddajo projektne naloge. Na dogodkih, ki jih bodo dijakinje izpeljale same, bodo opravile anketiranje in rezultate predstavile na spletni strani šole.

**Tabela 1:** Časovni načrt izdelave projektne naloge.

Časovni načrt izdelave projektne naloge			
	<b>AKTIVNOSTI</b>	<b>Načrtovani rok</b>	<b>Dejanski rok</b>
1.	Zbiranje strokovne literature, postavitve ciljev, hipotez	Marec 2018	
2.	Slovenski tradicionalni zajtrk	17. 11. 2017	
3.	Svetovni dan boja proti AIDS-u	01. 12. 2017	
4.	Regijsko srečanje Slovenske mreže zdravih šol	06. 12. 2017	
5.	1. konzultacija	Februar 2018	
6.	Svetovni dan zdravja	07. 04. 2018	
7.	Izbrani dogodek:		
	Priprava	Marec 2018	
	Izvedba	April 2018	
	Evalvacija	April 2018	
8.	Obdelava anketnih vprašalnikov, grafični prikaz rezultatov in ovrednotenje hipotez	April 2018	

<b>Časovni načrt izdelave projektne naloge</b>			
	<b><i>AKTIVNOSTI</i></b>	<b><i>Načrtovani rok</i></b>	<b><i>Dejanski rok</i></b>
9.	2. konzultacija	April 2018	
10.	Oddaja projektne naloge	04. 05. 2018	
11.	Predstavitve in zagovor	Maj 2018	

## **B) STALNI DOGODKI OZAVEŠČANJA MLADIH O ZDRAVEM NAČINU ŽIVLJENJA NA EKONOMSKI ŠOLI CELJE**

### **Slovenski tradicionalni zajtrk**

Dogodek so dijakinje začele načrtovati v začetku novembra 2017, ko so skupaj z organizatorico prehrane oblikovale jedilnik šolske malice za 17. 11. 2017, ki naj bi vseboval tradicionalne slovenske jedi, tako joto kot štruklje, in ostala živila slovenskega zajtrka. Na dan slovenske hrane so dijakinje izobesile plakate o zdravi prehrani in obeleženju tega dne. Preko ozvočenja so pripravile obvestilo o pomenu uživanja zajtrka in lokalno pridelanih živil. Na mizo v avli šole so postavile zaboje z jabolki, jabolčno pito in brošure o zdravem načinu prehranjevanja (Slika 1). Nadvse so bile zadovoljne z odzivnostjo dijakov, saj so z veseljem vzeli jabolka, pito in prospekte. Največ dijakov je na ta dan v šolski jedilnici izbralo štruklje.



**Slika 1:** Ozaveščanje o zdravem načinu prehranjevanja.

### **Svetovni dan boja proti AIDS-u**

Na skupnih konzultacijah so izrazile željo, da bodo na ta dan, predvsem mlajše sovrstnike ozaveščale o varni spolnosti. Po šoli so dijakom razdelile brošure in kondome. Izdelale so rdeče pentlje in jih pripenjale mimoidočim. Po promocijski material so odšle na NIJZ Celje. Dogodek so izpeljale tako, kot so načrtovale. Presenečene so bile, da so se dijaki z veseljem ustavili, vzeli prospekte in kondome ter dovolili, da se jim pripne rdeča pentlja (Slika 2 in Slika 3).



Slika 2: Priprava stojnice.



Slika 3: Pripenjanje rdečih pentelj.

## Regijsko srečanje Slovenske mreže zdravih šol

Na tem dogodku so sodelovale kot hostese ter aktivne udeleženke predavanj in delavnic o lepi in pravilni drži, nošenju šolske torbe, regeneraciji in spanju. Prisluhnile so tudi predstavljenim primerom dobrih praks drugih šol, s poudarkom na spodbujanju gibanja mladih. Tako sta dijakinji dobili navdih za izvedbo dogodka *Minuta za zdravje*.

### Svetovni dan zdravja

Dijakinje so pripravile obvestilo preko ozvočenja. Poslušalci so bili obveščeni o pomenu svetovnega dne zdravja. Z vodenimi navodili so povabile dijake in učitelje k pravilnemu sedenju. Na obvestilo so dijakinje zapisale: »Vsak dan moramo nekaj narediti za svoje zdravje. Zato danes z nasmehom na obrazu in z iskricami v očeh odidite v naravo, naj vas sonce poboža in veter razprši lase.«

### C) DOGODEK POSLEDICE KAJENJA

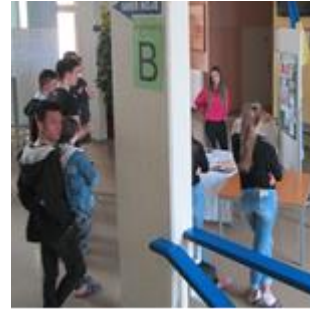
Osnovni namen dijakinja pri načrtovanju dogodka *Posledice kajenja* je bil izdelati plakat s slikami, ki kaže posledice kajenja z namenom odvrniti mladostnike od tega tveganega vedenja. Pri načrtovanju dogodka je dijakinja upoštevala dan, čas in kraj izvedbe, izdelala je tudi načrt za stojnico. Promocijski material za dogodek je poiskala v zdravstvenih ustanovah, slike za plakat pa na spletu. Dijakom je predstavila posledice kajenja s pomočjo plakata in besedila, ki ga je predhodno sestavila. V ta namen je obiskovalcem razdelila anketne vprašalnike, ki so jih reševali ob stojnici in jih oddali v škatlo.

Izvedba dogodka je potekala po načrtu. Stojnico so najprej obiskali dijaki nižjih razredov v spremstvu učitelja. Med odmorom so se ob njej ustavili še naključni dijaki in profesorji.





**Slika 4:** Stojnica o posledicah kajenja.



**Slika 5:** Ozaveščanje o posledicah kajenja.

Pri evalvaciji dogodka je dijakinja navedla, da je bila presenečena nad obiskom stojnice, predvsem med odmori in pripravljenostjo dijakov za reševanje anketnega vprašalnika. Veliko se jih je zgrozilo nad videnimi slikami in z zanimanjem so prisluhnili njeni razlagi. Zastavili so ji veliko dodatnih vprašanj. Starejši dijaki so bili mnenja, da marsikdo med njimi ne bi postal kadilec ob pravočasnem in boljšem ozaveščanju o posledicah kajenja. Predlagali so, da bi bilo potrebno pripeljati pred stojnico predvsem dijake prvih in drugih letnikov triletnega poklicnega programa. Dogodek in rezultate anketnega vprašalnika je dijakinja objavila na spletni strani šole.

Dogodek *Posledice kajenja* je obiskalo 82 dijakov. 40 % anketiranih dijakov je odgovorilo, da dnevno pokadi vsaj eno cigareto. Ugotovili smo, da si je svojo prvo cigareto prižgalo 28 % dijakov pri 15 letih, 22 % pri 16 letih in celo 18 % dijakov pri 13 letih. Več kot polovica vprašanih je kot vzrok za svojo prvo prižgano cigareto navedlo radovednost, teh je bilo 68 %, manj je bilo tistih, ki so pričeli kaditi zaradi pritiska sovrstnikov, teh je bilo 14 % in 3 % vprašanih je bilo takšnih, ki so kot vzrok navedli boljše počutje. Nekateri dijaki so menili, da pravega vzroka za kajenje ne vedo. Na vprašanje, ali jih moti, da kdo kadi ob njih, je 54 % vprašanih odgovorilo pritrdilno. Dijaki se zavedajo, da kajenje povzroča različne bolezni, tako je menilo 76 % vprašanih. Dijaki so ob pogledu na plakat s slikami o posledicah kajenja imeli različna mnenja. Kar 63 % vprašanih je bilo zgroženih ob pogledu nanje, navedeno so utemeljili z naslednji izjavami: grozljive slike, to je pretresljiva realnost kajenja, res se vidi, kako je kajenje škodljivo, slike mi niso všeč. Tisti dijaki, ki jih slike niso presenetile, so zapisali: slike me niso ganile, ker jih že poznam, zavedam se posledic kajenja.

#### **D) DOGODEK MINUTA ZA ZDRAVJE**

Pred izvedbo dogodka sta dijakinji naredili načrt, ki je vseboval zaporedje gibalnih vaj, predvideli sta pogoje za izvajanje in sestavili anketni vprašalnik. S poslušanjem in aktivno udeležbo na predavanju o priporočilih za ohranjanje zdrave in lepe držje, ki ga je izvedla diplomirana fizioterapevtka Petra Rosini iz Centra za krepitev zdravja Zdravstvenega doma Celje na regijskem srečanju vodij timov zdravih šol, sta pridobili informacije za izdelavo načrta gibalnih vaj in pravilnega sedenja. Pri načrtovanju sta predvideli, da bo dogodek *Minuta za zdravje* izveden v aprilu 2018, potekal bo v učilnicah naše šole med posameznimi šolskimi urami. Pred tem sta prosili učitelje za dovoljenje za izvajanje tega dogodka. Njun sošolec je v tem dogodku sodeloval z izbiro glasbe in kot fotograf. Pred pričetkom izvajanja gibalnih vaj so

dijaki odprli okna in si pripravili dovolj prostora za telovadbo. Po posvetu z dijaki so izbrali glasbo. Vaje sta izvajali sami. Po končani telovadbi sta dijakom razložili in pokazali, kako se pravilno sedi in jim razdelili anketni vprašalnik.

Prvo *Minuta za zdravje* sta dijakinji izvedli v razredu ob prisotnosti mentorice, ki ju je opozorila na napake. Skupno so naredile popravek dogodka, v katerega so dodale naslednja opažanja. Ugotovile so, da je potrebno glasbo vnaprej določiti. Prav tako si morajo dijaki poiskati dovolj prostora za izvedbo vaj. Pred tem morajo sleči odvečna oblačila. Hitrost izvajanja vaj in glasbe morata biti prilagojeni dijakom. Dogodek sta nadaljevali v šestih različnih razredih. K telovadbi sta spodbudile tudi prisotne učitelje. Z vsako ponovitvijo sta dogodek izpeljali bolj samozavestno in brez napak. Na koncu sta dijakom pokazali, kako se pravilno sedi in se z njimi pogovorili o omenjeni izkušnji. Dijaki so po dogodku izpolnili anketni vprašalnik (Slika 5 in Slika 6).



**Slika 6:** Prikaz izvajanja gibalnih vaj.



**Slika 7:** Izvajanje gibalnih vaj.

Dijakinji sta bili z izvedbo dogodka *Minuta za zdravje* zadovoljni, čeprav sta bili na začetku nekoliko negotovi in sta naredili napake, ki jih predhodno nista predvideli. Veseli sta bili, da dijaki niso nasprotovali telovadbi, ampak so uživali in se sprostiti. Presenečeni sta bili povabil, da jih naj večkrat obiščeta.

Na dogodku *Minuta za zdravje* je sodelovalo 112 dijakov Ekonomske šole Celje in nekaj učiteljev. Analiza anketnega vprašalnika je pokazala, da je 45 % vprašanih v popoldanskem času večkrat na teden telesno aktivnih, skoraj toliko ali 41 % jih je telesno aktivnih le občasno, medtem ko se 14 % dijakov sploh ne giba v svojem prostem času. Rezultati so tudi pokazali, da 81% vprašanih dijakov občasno boli hrbtenica med sedenjem, medtem ko 17 % vprašanih čuti pogosto bolečine v tem predelu telesa. Na pravilno sedenje je pozornih samo 12 % vprašanih dijakov. Zanimala nas je všečnost dogodka *Minuta za zdravje*. Kar 79 % vprašanim je bil dogodek zelo všeč. Ostali dijaki so odgovorili, da niso bili najbolj navdušeni nad aktivnostjo, ker rajši sedijo.

### 3 SKLEPNE MISLI

Po pogovoru z dijaki ugotavljamo, da dijaki ne znajo načrtovati dogodkov. Vnaprej ne znajo oceniti, koliko je potrebnih priprav in znanja za izpeljavo na videz enostavne aktivnosti. Dijakinje so pri skupnih promocijah ozaveščanja o zdravem načinu življenja pridobivale

izkušnje o tem, kako načrtovati dogodek od ideje do izvedbe. Seznanjale so se s tem, kako in kje poiskati potrebne informacije in kako pridobiti promocijski material. Z aktivnostmi pri dogodkih so postajale prave promotorke zdravja na šoli.

Udeležba in zanimanje dijakov na tovrstnih dogodkih, ki jih izvedejo dijaki – promotorji zdravja za dijake, so se na naši šoli izkazali kot nadvse uspešen način dela z mladimi. Dijaki zaradi radovednosti spontano pristopijo k stojnici, si z zanimanjem ogledajo in preberejo promocijski material. Dijakom – promotorjem zdravja si upajo zastaviti več vprašanj, povedo jim lastna mnenja in izkušnje. Pri izvedbi gibalnih vaj smo v razredu z glasbo naredili prijetno vzdušje in dijake tako bolj pritegnili k aktivnosti. Pri načrtovanju, izvedbi in evalvaciji dogodka je vloga mentorja zelo pomembna, ker mora dijake – promotorje zdravja velikokrat dodatno motivirati, jih usmerjati in poskrbeti za strokovnost dogodka.

Ocenjujemo, da so dijaki – promotorji zdravja zelo pripomogli pri ozaveščanju o zdravem načinu življenja na šoli. Menimo, da je potrebno s podobnimi aktivnostmi in pristopom nadaljevati še naslednja leta.

Z izvedbo dogodkov in analizo anketnih vprašalnikov smo dobili smernice za nadaljnje aktivnosti ozaveščanja srednješolcev o zdravem načinu življenja predvsem pri preprečevanju raznih oblik zasvojenosti. Nadaljevali bomo s promocijo ozaveščanja o zdravem načinu prehranjevanja, varne spolnosti in z uvedbo minute za zdravje.

Strokovni prispevek zaključujem z mislijo ene izmed dijakinj, promotorke zdravja. Povedala je, da je najlažje narediti projektno nalogo o zdravem načinu življenja preko spletnega anketnega vprašalnika. Zadovoljstvo ob izvedbi dogodka je mnogo večje zaradi neposrednega odziva sovrstnikov in spoznanja, da so tako naredili nekaj dobrega zase in za svoje zdravje.

#### **4 ZAHVALA**

Zahvalila bi se svojim nekdanjim dijakinjam, Maji Podkrižnik, Aleksandri Kaučič in Ireni Jerković.

#### **5 LITERATURA IN VIRI**

- [1] Klemenc, A. Resnik Planinc, T. Urbanc, M. [et al.] (2010) Zdrav življenjski slog. V D. Škapin (ur.). Razmišljamo in delujemo trajnostno [elektronski vir]. Ljubljana: Center RS za poklicno izobraževanje
- [2] Tomotri, M. (2005) Psihološki pomen telesne dejavnosti v mladostniškem obdobju. V S. Kostanjevec, G. Terkar, M. Gregorič in M. Gabrijelčič (ur.), Zdrav življenjski slog srednješolcev (str. 44 - 48). Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije
- [3] Gabrijelčič Blenkuš M. (2005) Prehrana mladostnika. V S. Kostanjevec, G. Terkar, M. Gregorič in M. Gabrijelčič (ur.), Zdrav življenjski slog srednješolcev (str. 19 - 24). Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije
- [4] Vukšinič, K. (2013) Analiza nekaterih dejavnikov zdravega življenjskega sloga novomeških gimnazijcev: diplomsko delo [na spletu]. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

[Dostopano 2 november 2018]. Pridobljeno od: <http://www.fsp.uni-lj.si/COBISS/Diplome/Diploma22066770VuksinicKaja.pdf>

[5] Slovenska mreža zdravih šol [Dostopno 3 novembra 2018]. Pridobljeno od: <http://www.nijz.si/sl/slovenska-mreza-zdravih-sol>

Viri slik: Fotografije dijakinj pri izvedbi dogodkov, osebni arhiv.

## **VLOGA SLOVENŠČINE PRI PRENOSU ZNANJA O ZDRAVEM ŽIVLJENJU V SREDNJI ŠOLI**

### **POVZETEK**

Samostojno, zdravo in varno življenje je pomembno za vsakega posameznika, saj močno vpliva na kvaliteto njegovega življenja, na njegov položaj v družbi in na družbo kot celoto. Ozaveščanje o zdravem življenju v srednji šoli je zastavljeno kot medpredmetno, z jasnimi cilji, z definiranimi vsebinami, oblikami in načini podajanja učne snovi. Slovenščina ima kot sredstvo sporazumevanja pri procesu ozaveščanja večstransko funkcijo. Njena vloga je predvsem v prenosu informacij na dijake; z izmenjavo podatkov prenašamo izkušnje in znanja o zdravem življenju, prenašamo nove ideje in spreminjamo načine razmišljanja ter delovanja dijakov. Pri tem sta pomembni predvsem dve značilnosti jezika: komunikativna in spoznavna. Komunikativnost nam omogoča medsebojno sporazumevanje, v kateri so prisotne povezovalna, motivacijska in sistematična zmožnost. Pri ozaveščanju o zdravem življenju ima slovenščina povezovalno vlogo med predmetnimi področji pri oblikovanju, urejanju in prenosu znanja na dijake. Motivacijska vloga jezika je pri tem procesu predvsem problemska, saj vključuje povezovanje učnih vsebin s predhodnim znanjem dijaka, povezovanje z izkušnjami ter sposobnostjo dijakov za sprejemanje novih idej. Pri sistematičnem podajanju informacij jezikovna urejenost, doslednost pri rabi strokovnih besed, smiselnost in preglednost vsebin omogočajo dijakom hitreše sprejemanje učnih vsebin. Pri spoznavni funkciji omogoča jezik oblikovanje strokovnih znanj z različnih predmetnih področij. Pri tem so dijakom podane znanstveno veljavne informacije, dejstva in pravila o zdravem življenju, ki imajo jasen metodološki pristop. To dijakom omogoča samostojno odločanje in vplivanje na kvaliteto življenja posameznika in družbe v celoti.

**KLJUČNE BESEDE:** zdravo življenje, medpredmetno povezovanje, jezik, metode izvajanja

## **THE ROLE OF THE SLOVENIAN LANGUAGE IN THE TRANSFER OF KNOWLEDGE ABOUT HEALTHY LIVING IN SECONDARY SCHOOL**

### **ABSTRACT**

An independent, healthy and safe lifestyle is important for every individual, since it has a significant influence on the quality of their life, their position in society and on society as a whole. Raising awareness about a healthy lifestyle in secondary school is set in a cross-curricular way, with clear goals, with defined contents, forms and ways of introducing learning contents. The Slovenian language, as a means of communication in the process of raising awareness, has a varied function. Its role is mainly in transferring information to students; by exchanging information we share experience and knowledge about healthy living, share new ideas and are changing students' ways of thinking and acting. In doing so, mainly two features of language are important: communicative and cognitive. Communicativeness is what enables mutual communication, and it includes connecting, motivational and systematic ability. In raising awareness about a health way of life, the Slovenian language has the connecting role among different subject areas in forming, organising and transferring knowledge to students. The motivational role of language in this process is mainly problem-oriented, since it includes connecting learning contents with

students' previous knowledge, connection with experiences and students' ability to accept new ideas. With systematic presentation of information, language orderliness, consistency in the use of technical terms, reasonable arrangement and clarity of contents all enable students to understand learning contents faster. In its cognitive function language enables the formation of technical knowledge in various subject areas. Here students are presented with scientifically valid information, facts and rules about how to live a healthy life, which have a clear methodological approach. This allows students to make their own decisions and affect the quality of an individual's life and society as a whole.

**KEY WORDS: healthy life, cross-curricular connection, language, methods of implementation**

## Z GIBOM DO VELIKE ZAČETNICE

### POVZETEK

Pri zapisu velike začetnice je veliko pravil, ki učencem, staršem in učiteljem povzročajo preglavice. Namesto pravilne uporabe slovenskega knjižnega jezika se uporabljajo tujke, okrajšave, kratice, simboli in zelo pogosto napačno zapisovanje besed z malo začetnico. Preko giba in igre smo utrjevali lastna in zemljepisna imena. Otroci preko svojega telesa spoznavajo, izražajo, oblikujejo in ustvarjajo različne učno-vzgojne vsebine. Poskušala sem povezati znanje, vaje in veščine, ki so jih učenci dobili na urah slovenščine, z gibom, ki je del ur športne vzgoje.

**KLJUČNE BESEDE:** gib, velika začetnica, izobraževanje, vzgoja, slovenski jezik, ponavljanje, vseživljenjsko učenje

## HOW TO LEARN LARGE INITIAL WITH MOVEMENT

### ABSTRACT

Despite the agreed rules, using large initial still cause many problems not just among pupils of different grades, but also among parents as well as among teachers. Additionally instead of the correct use of the Slovenian language; foreign words, abbreviations, acronyms, symbols are frequently used and very often words are written with small instead of capital letter. Using moves and games helped us to learn and remember correct use of capital letter in geographical and own names. Children learn, express, formulate and create various educational and educational content through their bodies. I tried to combine the knowledge, exercises and skills that pupils got in the hours of Slovene language and connect them with the movement at gym classes.

**KEY WORDS:** movement, large initial, Slovenian language, sports education, eternalized

## **1 UVOD**

V prispevku želim poudariti pomen giba v samem procesu učenja in medpredmetno povezavo v vzgoji in izobraževanju. Ključna vprašanja, ki si jih zastavljam, so: Kako vključiti v vsa vzgojno – izobraževalna področja in dejavnosti vsebine, da se učenci hkrati učijo, zabavajo, sproščajo, igrajo? Kako pomagati otrokom, da znanje ponotranjijo in da s tem postane trajnejše, vseživljensko? Kako se izogibati metodi »sedi, poslušaj, glej«? Kako doseči aktivno vključevanje giba v sam učni proces?

## **2 JEDRO**

4 gibalne vaje

Individualno:

- v stoječem položaju z rokami v vzročanju ( npr. Slovenec, Janez Novak, Polona, Triglav, Sava, Lumpi ...)
- v počepu (npr. žoga, sladoleđ, telovadnica, mesto, vas, trg ...)

V parih:

- oba učenca v stoječem položaju z rokami v vzročanju ( npr. Kranjska Gora, Gozd Martuljek, Murska Sobota ...)
- en učenec je v stoječem položaju z rokami v vzročanju, drugi v počepu (npr. Logarska dolina, Kongresni trg ...)

## **3 SKLEPNE MISLI**

S ponovitvami v različnih kombinacijah položaja telesa, učenci znanje, pridobljeno pri urah slovenščine, ponotranjijo, avtomatizirajo in postane vseživljensko.

## **4 LITERATURA IN VIRI**

[1] Geršak, V. (2006). Plesno-gibalna ustvarjalnost. Koper: Pedagoška fakulteta.

[2] Novak, B., Tancig, S., Geršak, V. (2005). Učinki ustvarjalnega giba: diplomsko delo. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.