RIS
RAZISKOVALNO
IZOBRAŽEVALNO
SREDIŠČE
DVOREC RAKIČAN

XI. MEDNARODNA KONFERENCA

PREHRANA, GIBANJE IN ZDRAVJE

Rakičan, 24. – 28. november 2020

CIP – Kataloški zapis o publikaciji
Univerzitetna knjižnica Maribor

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

MEDNARODNA konferenca Prehrana, gibanje in zdravje (11 ; 2020 ; Rakičan)
Prehrana, gibanje in zdravje [Elektronski vir] / XI. mednarodna konferenca, RIS Dvorec, Rakičan, od 24. 11. do 28. 11. 2020, Rakičan ; [uredici Anja Cigut, Tjaša Štesl]. - E-zbornik. - Rakičan : RIS Dvorec, 2020

Način dostopa (URL): www.ris-dr.si

ISBN 978-961-94331-9-5
COBISS.SI-ID 37617155

XI. Mednarodna konferenca »PREHRANA, GIBANJE IN ZDRAVJE«

Organizacijski odbor:
- Dr. Robert Celec
- mag. Breda Forjanič
- dr. Samo Fošnarič
- Sabina Kerec

Uredniški odbor:
- dr. Robert Celec
- Anja Cigut
- Tjaša Štesl

Urednici:
- Anja Cigut
- Tjaša Štesl

Tehnična obdelava:
- Anja Cigut
- Tjaša Štesl

Oblikovanje naslovnice:
- Anja Cigut
- Tjaša Štesl

Objava v pdf obliki: www.ris-dr.si

Založnik: RIS Dvorec Rakičan

Leto: 2021

Kraj izida: Lendavska ulica 28, Rakičan, 9000 Murska Sobota

Vsebina

ZNANSTVENI PRISPEVEK ..... **- 18 -**

Matej Plevnik ..... **- 18 -**

THE DEVELOPMENT OF TRUNK ENDURANCE AND GRIP STRENGTH AMONG PRIMARY AND SECONDARY MUSIC SCHOOL STUDENTS ..... **- 18 -**

PREHRANA ..... **- 19 -**

Polona Bastič ..... **- 19 -**

EKOLOŠKA ŽIVILA NA JEDILNIKU OSNOVNE ŠOLE VOJNIK ..... **- 19 -**

ORGANIC FOOD ON THE MENU OF THE VOJNIK PRIMARY SCHOOL ..... **- 19 -**

Tadeja Gliha ..... **- 27 -**

KUHANJE MARMELADE PRI POUKU NARAVOSLOVJE IN TEHNIKA ..... **- 27 -**

COOKING JAM IN SCIENCE AND TECHNOLOGY CLASSES ..... **- 27 -**

Milena Golob ..... **- 35 -**

PREHRANJEVALNE NAVADE DIJAKOV GIMNAZIJE CELJE - CENTER ..... **- 35 -**

EATING HABITS OF STUDENTS AT GIMNAZIJA CELJE-CENTER ..... **- 35 -**

Tjaša Lajmsner Paklec ..... **- 46 -**

PREPREČEVANJE MOTENJ HRANJENJA V OSNOVNI ŠOLI ..... **- 46 -**

PREVENTION OF EATING DISORDERS IN PRIMARY SCHOOL ..... **- 46 -**

Hani-Janja Plausteiner ..... **- 55 -**

SADJE IN ZELENJAVA SKOZI PRIZMO ŠOLSKE SHEME NA ŠTIRIH OZ. TREH MARIBORSKIH OSNOVNIH ŠOLAH ..... **- 55 -**

FRUIT AND VEGETABLES THROUGH THE PRISM OF A SCHOOL SCHEME AT FOUR OR THREE MARIBOR PRIMARY SCHOOLS ..... **- 55 -**

Bojana Posavec Vaupotič ..... **- 65 -**

MOTNJE HRANJENJA - KOLIKO RES VEMO O TEM? ..... **- 65 -**

EATING DISORDERS - HOW MUCH DO WE REALLY KNOW ABOUT IT? ..... **- 65 -**

Janez Sečnik ..... **- 74 -**

INOVATIVEN TRILETNI PROJEKT POSKUSNEGA UVAJANJA RAZŠIRJENEGA PROGRAMA V OKVIRU MINISTRSTVA ZA ŠOLSTVO IN ŠPIRT – PREHRANA, ZDRAVJE, DOBRO PSIHIČNO IN FIZIČNO POČUTJE ..... **- 74 -**

INNOVATIVE THREE-YEAR PROJECT OF PILOT INTRODUCTION OF AN EXTENDED PROGRAM WITHIN THE MINISTRY OF EDUCATION, SCIENCE AND CULTURE – HEALTH, FOOD, MENTAL AND PHYSICAL WELL-BEING ..... **- 74 -**

Andreja Senčar ..... **- 82 -**

UPORABA NARAVNIH BARVIL V PREHRANI ..... **- 82 -**

THE USE OF NATURAL DYES IN FOOD ..... **- 82 -**

Gregor Sok ..... **- 92 -**

INFORMACIJE O ŽIVILIH S POUDARKOM NA OZNAČEVANJU DRŽAVE IZVORA ALI KRAJA POREKLA ŽIVILA ..... **- 92 -**

FOOD INFORMATION WITH AN EMPHASIS ON THE LABELING OF COUNTRY OF ORIGIN OR PLACE OF PROVENANCE ..... **- 92 -**

Nataša Svetina ..... - 100 -

IZOLACIJA EVGENOLA IZ NAGELJNOVIH ŽBIC Z DIJAKI GIMNAZIJE ŽELIMLJE ..... **- 100 -**

ISOLATION OF EUGENOL FROM CLOVES WITH STUDENTS OF THE ŽELIMLJE GRAMMAR SCHOOL ..... **- 100 -**

Marjetka Tikvič ..... - 108 -

ZAVRŽKI HRANE – IZZIV V ŠOLSKI JEDILNICI ..... **- 108 -**

FOOD WASTE – THE CHALLENGE IN THE SCHOOL CAFETERIA ..... **- 108 -**

Aljaž Igor Topole ..... - 116 -

POZITIVNI VPLIVI RASTLINSKEGA PREHRANJEVANJA ..... **- 116 -**

POSITIVE IMPACTS OF THE PLANT BASED DIET ..... **- 116 -**

GIBANJE ..... - 123 -

Katja Ajlec ..... - 123 -

Z GIBALNO/ŠPORTNO DEJAVNOSTJO SPODBUJAJMO UČENCE K OBLIKOVANJU ZDRAVEGA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA ..... **- 123 -**

PHYSICAL/SPORTS ACTIVITY AS AN ENCOURAGEMENT FOR PUPIL'S HEALTHY LIFESTYLE FORMATION ..... **- 123 -**

Nataša Bohin ..... - 129 -

RAZVIJANJE MISELNIH SPOSOBNOSTI PRI OTROCIH, SKOZI GIBANJE IN IGRO ..... **..- 129 -**

DEVELOPING MENTAL ABILITIES IN CHILDREN, THROUGH MOVEMENT AND PLAY ..... **- 129 -**

Jasna Cvitanič ..... - 137 -

MET ŽOGICE V CILJ V PRVI TRIADI ..... **- 137 -**

TARGET THROWING IN THE FIRST THREE YEARS OF PRIMARY SCHOOL . **- 137 -**

Barbara Čižman ..... - 143 -

GIBANJE KOT NAČIN ŽIVLJENJA ..... **- 143 -**

MOVEMENT AS WAY OF LIFE ..... **- 143 -**

Katja Dvornik ..... - 149 -

USTVARJALNOST V GIBANJU Z MLADOSTNIKI S POSEBNIMI POTREBAMI- **149 -**

CREATIVITY IN MOVEMENT WITH SPECIAL NEEDS ADOLESCENTS ..... **- 149 -**

Helena Erčulj ..... - 157 -

GIBALNE AKTIVNOSTI NA PRI POUKU ANGLEŠČINE ..... **- 157 -**

PHYSICAL ACTIVITIES AT THE ENGLISH LESSONS ..... **- 157 -**

Irena Grašič Arnuš ..... **- 166 -**
UČENJE NEMŠČINE S POMOČJO GIBANJA, PLESA, PETJA IN IGRE NASLOV- **166 -**
LEARNING GERMAN THROUGH MOVEMENT, DANCING, SINGING AND PLAYING ..... **- 166 -**
Suzana Jefim ..... **- 174 -**
Z GIBANJEM DO KONCENTRACIJE IN MOTIVACIJE ..... **- 174 -**
BY MOVEMENT TO CONCENTRATION AND MOTIVATION ..... **- 174 -**
Jan Jelen ..... **- 182 -**
Z GIBANJEM IN ZDRAVIM PREHRANJEVANJEM DO BOLJŠEGA ZDRAVJA UČITELJEV ..... **- 182 -**
WITH EXERCISE AND HEALTHY EATING TO BETTER TEACHER HEALTH. **- 182 -**
Davorina Krajnčan Pur ..... **- 190 -**
ZGODNJE VKLJUČEVANJE VAJ ZA ZDRAVO HRBTENICO V PRVEM RAZREDU OSNOVNE ŠOLE ..... **- 190 -**
EARLY INCLUSION OF EXERCISES FOR A HEALTHY SPINE IN THE FIRS GRADE OF PRIMARY SCHOOL ..... **- 190 -**
Mateja Kulot ..... **- 197 -**
MLADI, GIBALNA AKTIVNOST IN ZADOVOLJSTVO Z ŽIVLJENJEM ..... **- 197 -**
YOUNG PEOPLE, MOTIONAL ACTIVITY AND LIFE SATISFACTION ..... **- 197 -**
Anja Lipuš ..... **- 203 -**
KARATE ZA NAJMLAJŠE – GIBANJE IN IGRA ..... **- 203 -**
KARATE FOR THE YOUNGEST- MOVEMENT AND PLAY ..... **- 203 -**
Živa Logar ..... **- 212 -**
POZITIVEN VPLIV GIBANJA NA CELOSTNI RAZVOJ OTROKA PREK TERAPEVTSKEGA JAHANJA ..... **- 212 -**
THE POSITIVE EFFECT OF MOVEMENT ON INTEGRATED CHILD DEVELOPMENT THROUGH THERAPEUTIC HORSEBACK RIDING ..... **- 212 -**
Vesna Markelj ..... **- 223 -**
GIBANJE MED POUKOM GEOGRAFIJE ..... **- 223 -**
MOVEMENT DURING THE GEOGRAPHY LESSON ..... **- 223 -**
Ivana Matošević Pogačnik ..... **- 232 -**
GIBANJE MLADOSTNIKOV 8. A RAZREDA OSNOVNE ŠOLE JANKA KERSNIKA BRDO ..... **- 232 -**
PHYSICAL ACTIVITY OF THE 8TH GRADE ADOLESCENTS OF PRIMARY SCHOOL JANKO KERSNIK BRDO ..... **- 232 -**
Nataša Medved ..... **- 241 -**
TUDI HOJA PO STOPNICAH JE LAHKO UČENJE ..... **- 241 -**
EVEN WALKING UP THE STAIRS CAN BE LEARNING ..... **- 241 -**

Mateja Pešakovič ..... **- 250 -**
GIBALNE IGRE PRI POUKU ANGLEŠČINE ..... **- 250 -**
MOVEMENT GAMES IN ENGLISH LESSONS ..... **- 250 -**
Matjaž Petek ..... **- 259 -**
TRAJNOSTNA MOBILNOST – KOLESARJENJE ZA BOLJŠE ZDRAVJE ..... **- 259 -**
SUSTAINABLE MOBILITY – CYCLING FOR BETTER HEALTH ..... **- 259 -**
Anela Plazar ..... **- 268 -**
Z GIBANJEM DO VEČJE UČNE USPEŠNOSTI V RAZŠIRJENEM PROGRAMU **- 268 -**
ACHIEVING BETTER LEARNING RESULTS IN EXTENDED PROGRAMME BY USING PHYSICAL ACTIVITIES ..... **- 268 -**
Andrej Šmid ..... **- 276 -**
Z GIBANJEM, ZDRAVO PREHRANO DO POLNEGA IN ZDRAVEGA NAČINA ŽIVLJENJA – PRIKAZ MODELA OSEBNE IZKUŠNJE ..... **- 276 -**
WITH EXERCISE, A HEALTHY DIET TO A FULL AND HEALTHY LIFESTYLE – A DEMONSTRATION OF A MODEL OF PERSONAL EXPERIENCE ..... **- 276 -**
Primož Umek ..... **- 287 -**
»PAMETNO« NAČRTOVANJE ŠPORTNE AKTIVNOSTI ..... **- 287 -**
THE “SMART” PLANNING OF A SPORT’S ACTIVITY ..... **- 287 -**
Jožica Veit ..... **- 294 -**
GIBALNI MOZAIK ..... **- 294 -**
MOVEMENT MOSAIC ..... **- 294 -**
Anja Vrbek ..... **- 302 -**
POMEN GIBALNO AKTIVNIH ODMOROV IN ŠPORTNIH INTERESNIH DEJAVNOSTI V ŠOLI ..... **- 302 -**
THE IMPORTANCE OF PHYSICALLY ACTIVE BRAKES AND SPORTS EXTRACURRICULAR ACTIVITIES AT SCHOOL ..... **- 302 -**
Aleksandra Žarkovič Preac ..... **- 308 -**
Z GIBANJEM DO ZNANJA V ČASU POUČEVANJA PO MODELU B ..... **- 308 -**
GAINING KNOWLEDGE BY MOVEMENT DURING TEACHING ACCORDING TO MODEL B ..... **- 308 -**
ZDRAVJE ..... **- 316 -**
Larisa Cvilak ..... **- 316 -**
NAČRT PROMOCIJE ZDRAVJA NA IZOBRAŽEVALNEM CENTRU PIRAMIDA MARIBOR ..... **- 316 -**
HEALTH PROMOTION PLAN AT THE PIRAMIDA MARIBOR EDUCATION CENTER ..... **- 316 -**
Marjeta Čampa ..... **- 324 -**
VPLIV TIHEGA BRANJA MED POUKOM NA MENTALNO ZDRAVJE MLADOSTNIKOV Z MOTNJO AVTISTIČNEGA SPEKTRA ..... **- 324 -**

THE INFLUENCE OF SILENT READING DURING LESSONS ON THE MENTAL HEALTH OF ADOLESCENTS WITH AUTISTIC SPECTRUM DISORDER ..... **- 324 -**

Sergeja Habinc ..... **- 331 -**

PREZRTA EPIDEMIJA ALI KO TELO REČE DOVOLJ! ..... **- 331 -**

IGNORED EPIDEMIC OR WHEN THE BODY SAYS ENOUGH! ..... **- 331 -**

Tatjana Hrovat Ahac ..... **- 340 -**

IGRAJMO SE BOLNIŠNICO – PREDSTAVITEV DELAVNICE ..... **- 340 -**

LET'S PLAY A GAME CALLED HOSPITAL, INTRODUCTION OF THE WORKSHOP ..... **- 340 -**

Lendita Kljajić Garbajs ..... **- 348 -**

ZDRAVJE – VREDNOTA, KI JO JE POTREBNO OZAVESTITI IN ŽIVETI ..... **- 348 -**

HEALTH – A VALUE THAT NEEDS TO BE MADE AWARE AND TO LIVE BY **- 348 -**

Ema Sevšek ..... **- 356 -**

Z MEDITACIJO DO CELOSTNEGA ZDRAVJA ..... **- 356 -**

BETTER GENERAL HEALTH THROUGH MEDITATION ..... **- 356 -**

VZGOJA IN IZOBRAŽEVANJE ..... **- 365 -**

Aleksandra Adam Knez ..... **- 365 -**

S POUČNO GLEDALIŠKO IGRO OZAVESTITI ZDRAV NAČIN PREHRANJEVANJA ..... **- 365 -**

AWARENESS OF A HEALTHY DIET WITH THE EDUCATIONAL THEATER GAME ..... **- 365 -**

Neža Ahčin ..... **- 373 -**

IZVEDBA DOGODKA »KRST DIJAKOV« V ČASU ZDRAVSTVENO OMEJITVENIH UKREPOV ZARADI COVID -19 ..... **- 373 -**

THE EXECUTION OF THE EVENT 'INICIATION OF FRESHMEN' IN TIMES OF HEALTH RESTRICTIONS REGARDING COVID-19 ..... **- 373 -**

Tanja Babič ..... **- 380 -**

ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG MED ORMOŠKIMI OSNOVNOŠOLCI ..... **- 380 -**

HEALTHY LIFESTYLE AMONG STUDENTS IN PRIMARY SCHOOL ORMOŽ **- 380 -**

Mateja Barbarič ..... **- 388 -**

POUK NEMŠKEGA JEZIKA SKOZI USTVARJALNI GIB ..... **- 388 -**

GERMAN LANGUAGE TEACHING THROUGH CREATIVE MOVING ..... **- 388 -**

Tanja Bezgovšek ..... **- 397 -**

PETJE ZA ZDRAVJE IN DOBRO POČUTJE ..... **- 397 -**

SINGING FOR HEALTH AND GOOD CONDOTION ..... **- 397 -**

Biluš Mateja ..... **- 406 -**

IZ UČILNICE V DOMAČO KUHINJO ..... **- 406 -**

FROM THE CLASSROOM TO THE HOME KITCHEN ..... **- 406 -**

Polona Bogataj ..... **- 413 -**

NAJVEČKRAT JE REŠITEV POGOVOR ..... - 413 -
DEVELOPING PUPIL'S POSITIVE SELF-ESTEEM ..... - 413 -
Aleksandra Borovnik ..... - 419 -
PREVENTIVA DUŠEVNEGA ZDRAVJA V OSNOVNI ŠOLI ..... - 419 -
MENTAL HEALTH PREVENTION IN PRIMARY SCHOOL ..... - 419 -
Simon Bregar ..... - 428 -
DEJAVNOSTI ZA ZDRAV ŽIVLJNJSKI SLOG DIJAKOV IN UČITELJEV NA SREDNJI ŠOLI IVANČNA GORICA ..... - 428 -
ACTIVITIES FOR A HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS AND TEACHERS AT THE SECONDARY SCHOOL IVANČNA GORICA ..... - 428 -
Nataša Colja ..... - 438 -
NA KAKŠEN NAČIN NAM DRAMSKO BESEDILO LAHKO OMOGOČA ŠE VEČ GIBANJA, POVEZOVANJA, USTVARJANJA TER ČUSTVENE IN TELESNE SPROSTITVE ..... - 438 -
IN WHAT WAY A DRAMATIC TEXT CAN ALLOW US MORE MOVEMENT, CONNECTION, CREATION AND EMOTIONAL AND PHYSICAL RELAXATIO - 438 -
Katja Čarman ..... - 447 -
PREVENTIVNE AKTIVNOSTI NA PODROČJU RAZVIJANJA POZITIVNE SAMOPODOBE MLADIH V DIJAŠKEM DOMU IVANA CANKARJA ..... - 447 -
PREVENTATIVE ACTIVITIES IN THE FIELD OF DEVELOPING A POSITIVE SELF – IMAGE OF YOUNG PEOPLE AT IVAN CANKAR BOARDING SCHOOL TITLE - 447 -
Andreja Čas ..... - 455 -
KALORIJE IN JEDILNIK PO MATEMATIČNO ..... - 455 -
CALORIES AND MENU IN A MATHEMATIC WAY ..... - 455 -
Ane Mari Čerpnjak ..... - 464 -
RAZVOJ USTVARJALNOSTI IN INOVATIVNOSTI PRI ROMSKIH UČENCIH Z UČNIMI TEŽAVAMI ..... - 464 -
THE DEVELOPMENT OF CREATIVITY AND INNOVATIVENESS IN ROMA STUDENTS WITH LEARNING DIFFICULTIES ..... - 464 -
Mirjana Dabič ..... - 472 -
SKRB ZA ZDRAVJE SKOZI IGRO ..... - 472 -
TAKING CARE OF OUR HEALTH THROUGH THE GAME ..... - 472 -
Teja Demič ..... - 481 -
VPELJAVA GIBANJA V POUK MATEMATIKE NA DALJAVO ZA BLAŽITEV NEGATIVNIH UČINKOV KARANTENE ..... - 481 -
MOVEMENT INCLUSION IN MATH-DISTANCE-LEARNING TO ALLEVIATE NEGATIVE EFFECTS OF QUARANTINE ..... - 481 -
Janja Divjak ..... - 490 -

VLOGA PAPIRNEGA GLEDALIŠČA PRI VZGOJI PREDŠOLSKIH OTROK O ZDRAVI PREHRANI ..... - 490 -

THE ROLE OF PAPER THEATER IN THE EDUCATION OF PRESCHOOL CHILDREN ON HEALTHY EATING ..... - 490 -

Urška Doblehar ..... - 496 -

DELO Z UČENCEM Z MOTNJO POZORNOSTI S HIEPRAKTIVNOSTJO ..... - 496 -

WORKING WITH A STUDENT WITH THE ATTENTION DEFICIT DISORDER WITH HYPERACTIVITY ..... - 496 -

Ema Dolenc ..... - 507 -

VPLIV DIHALNEGA TRENINGA NA TESNOBNOST, POZORNOST IN SPOMIN V SKUPINI UČENCEV Z LAŽJO MOTNJO V DUŠEVNEM RAZVOJU ..... - 507 -

THE INFLUENCE OF RESPIRATORY TRAINING ON ANXIETY, ATTENTION AND MEMORY IN A GROUP OF STUDENTS WITH MILD INTELLECTUAL DISABILITY ..... - 507 -

Simon Dražumerič ..... - 516 -

VPLIV KOLIČINE SPANJA NA UČNI USPEH, UKVARJANJE S ŠPORTOM, ČAS PRED ZASLONI IN TELESNO MASO ..... - 516 -

CORRELATION AMONG QUANTITY OF SLEEP, DOING SPORTS, SCHOOL ACHIEVEMENTS, TIME SPENT IN FRONT OF SCREENS AND BODY MASS.. - 516 -

Polona Frajzman ..... - 526 -

TURISTIČNO VODENJE KOT UČNO ORODJE PRI POUKU NA TERENU ..... - 526 -

TOURIST GUIDANCE AS A LEARNING TOOL AT PRACTICAL FIELD WORK- 526 -

Barbara Gradišnik ..... - 535 -

S POMOČJO ZNANJA IN KNJIG DO BOLJŠIH ŠPORTNIH REZULTATOV ..... - 535 -

WITH THE HELP OF KNOWLEDGE AND BOOKS TO BETTER SPORTS RESULTS ..... - 535 -

Klavdija Janež ..... - 541 -

PREKO GIBALNIH VSEBIN DO NOVIH VEŠČIN ..... - 541 -

LEARNING NEW SKILLS THROUGH MOTOR ACTIVITIES ..... - 541 -

Zdenka Jelenovec ..... - 549 -

ZDRAVJE KOT POMEMBEN DEL VZGOJE IN IZOBRAŽEVANJA TUDI V ČASU EPIDEMIJE ..... - 549 -

HEALTH AS AN IMPORTANT PART OF EDUCATION EVEN DURING THE EPIDEMIC ..... - 549 -

Dragica Jurkušek ..... - 557 -

ČUFKOVA ZAŠČITA PRED VIRUSI ..... - 557 -

ČUFKO AND HIS PROTECTION AGAINST VIRUSES ..... - 557 -

Alenka Karlo ..... - 566 -

Z GLASBO PRI POUKU TUJEGA JEZIKA V OSNOVNI ŠOLI PODPIRAMO ZDRAVJE IN UČENJE ..... - 566 -

WITH MUSIC AT FOREIGN LANGUAGE TEACHING IN PRIMARY SCHOOL WE SUPPORT HEALTH AND LEARNING ..... **- 566 -**

Lea Kastelic ..... **- 574 -**

POVEZOVANJE UČENCEV IZ RAZLIČNIH JEZIKOVNIH OKOLIJ SKOZI GIBANJE ..... **- 574 -**

CONNECTING PUPILS FROM DIFFERENT LANGUAGE ENVIRONMENTS THROUGH MOTION ..... **- 574 -**

Anja Kleinberger ..... **- 581 -**

VPLIV KOMPLEKSNIH MOTORIČNIH VAJ PRI IZVAJANJU ŠPORTA V PRVEM IZOBRAŽEVALNEM OBDOBJU NA MOTORIČNE IN SOCIALNE SPRETNOSTI OTROK Z AVTISTIČNI MOTNJAMI ..... **- 581 -**

EFFECTS OF EXERCISE ON PHYSICAL AND SOCIAL DEVELOPMENT OF CHILDREN WITH AUTISM ..... **- 581 -**

Svetlana Klemenčič ..... **- 590 -**

PROMOCIJA ZDRAVEGA NAČINA ŽIVLJENJA SKOZI MEDPREDMTNO POVEZOVANJE ..... **- 590 -**

PROMOTION OF HEALTHY LIFESTYLE TROUGH INTERDISCIPLINAR TEACHING METHODS ..... **- 590 -**

Lana Klopčič ..... **- 597 -**

GIBALNO/ŠPORTNA AKTIVNOST - ENO IZMED GLAVNIH MOČNIH PODROČIJ NAŠIH UČENCEV PRI NAČRTOVANJU POKLICNE PRIHODNOSTI ..... **- 597 -**

PHYSICAL AND SPORTS ACTIVITIES - ONE OF THE MAIN STRENGHTS OF OUR STUDENTS WHEN PANNING THEIR CAREER ..... **- 597 -**

Blanka Kocbek ..... **- 608 -**

GIBANJE PRI POUKU ANGLEŠČINE ..... **- 608 -**

PHYSICAL ACTIVITIES IN ENGLISH LESSONS ..... **- 608 -**

Mojca Konda ..... **- 616 -**

PRIMERJAVA PREHRANSKIH PIRAMID PROFESIONALNEGA IN REKREATIVNEGA MLADEGA ATLETA ..... **- 616 -**

COMPARISON OF THE NUTRITIONAL PYRAMIDS OF PROFESSIONAL AND RECREATIONAL YOUNG ATHLETE ..... **- 616 -**

Goran Kosem ..... **- 625 -**

POUK FIZIKE JE LAHKO ZANIMIV IN ZDRAV S POMOČJO ŠPORTNIH AKTIVNOSTI ..... **- 625 -**

PHYSICS LESSONS CAN BE INTERESTING AND HEALTHY WITH THE HELP OF SPORTS ACTIVITIES ..... **- 625 -**

Doroteja Kostanjevec ..... **- 634 -**

KAKO VKLJUČITI ZDRAVO PREHRANO IN POMEN TELESNE AKTIVNOSTI K RAZLIČNIM VSEBINAM IN OBLIKAM POUKA ..... **- 634 -**

HOW TO INTEGRATE A HEALTHY DIET AND THE IMPORTANCE OF PHYSICAL ACTIVITIES INTO DIFFERENT FORMS AND CONTENTS OF LESSONS ..... **- 634 -**

Mateja Košir ..... **- 642 -**
UČENJE Z GIBANJEM PRI PREDMETU DRUŽBA ..... **- 642 -**
TEACHING SOCIETY THROUGH MOVEMENT ..... **- 642 -**
Vesna Košir Pevec ..... **- 650 -**
V NARAVI NAJDEMO VSE ZA NAŠE ZDRAVJE ..... **- 650 -**
IN NATURE WE FIND EVERYTHING FOR OUR HEALTH ..... **- 650 -**
Alenka Kukovec ..... **- 659 -**
S PETJEM IN GIBANJEM DO ZDRAVJA IN BOLJŠE MOTIVACIJE PRI UČENCIH IN ZGODNJEM UČENJU ANGLEŠČINE ..... **- 659 -**
SINGING AND MOVING FOR BETTER HEALTH AND MOTIVATION IN EARLY LANGUAGE TEACHING ..... **- 659 -**
Boštjan Lampret ..... **- 667 -**
IZZIVI PRI POUKU ŠPORTNE VZGOJE NA DALJAVO ..... **- 667 -**
CHALLENGES AT SPORTS EDUCATION OVER DISTANCE LEARNING ..... **- 667 -**
Ana Lavbič ..... **- 676 -**
MOTNJE HRANJENJA: KAJ LAHKO KOT UČITELJI NAREDIMO? ..... **- 676 -**
EATING DISORDERS: WHAT CAN WE AS TEACHERS DO? ..... **- 676 -**
Katja Majhenič ..... **- 685 -**
POUČEVANJE Z MANJ STRESA V OSNOVNI ŠOLI VOLIČINA ..... **- 685 -**
LESS STRESSFUL TEACHING IN PRIMARY SCHOOL VOLIČINA ..... **- 685 -**
Tina Merela ..... **- 693 -**
UČNE DEJAVNOSTI ZA OTROKE Z AVTISTIČNO MOTNJO ..... **- 693 -**
LEARNING ACTIVITIES FOR CHILDREN WITH AUTISM ..... **- 693 -**
Biljana Milanković ..... **- 701 -**
POMEN IGRE PRI OHRANJANJU DUŠEVNEGA ZDRAVJA OSNOVNOŠOLCEV ..... **- 701 -**
THE IMPORTANCE OF PLAY INTO MAINTAINING THE MENTAL HEALTH OF PRIMARY SCHOOL CHILDREN ..... **- 701 -**
Jasna Milek ..... **- 708 -**
KAKO IZBOLJŠATI PREHRANSKE NAVADE DIJAKOV IN NJIHOV ODNOS DO HRANE? ..... **- 708 -**
HOW TO IMPROVE STUDENTS EATING HABITS AND THEIR ATTITUDE TOWARDS FOOD? ..... **- 708 -**
Vesna Nemec ..... **- 719 -**
POMEN ČUSTVENEGA OPISMENJEVANJA ZA ZDRAV RAZVOJ OTROKA Z AVTISTIČNO MOTNJO ..... **- 719 -**
EMOTIONAL LEARNING FOR HEALTHY DEVELOPMENT OF CHILDREN WITH AUTISM ..... **- 719 -**
Doroteja Omar Horvat ..... **- 728 -**

ZADOVOLJEVANJE OSNOVNIH POTREB PREDŠOLSKEGA OTROKA V ČASU DELA NA DALJAVO ..... **- 728 -**

SATISFYING THE BASIC NEEDS OF A PRESCHOOL CHILD DURING DISTANCE WORK ..... **- 728 -**

Silvester Ovčar ..... **- 736 -**

EKSPERIMENTALNI POUK FIZIKE OB GIBANJU V NARAVI Z INTEGRACIJO IKT ..... **- 736 -**

EXPERIMENTAL PHYSICS LESSONS IN NATURE WITH THE INTEGRATION OF ICT ..... **- 736 -**

Karla Oven ..... **- 745 -**

MEDPREDMETNO POVEZOVANJE ŠPORTA IN ANGLEŠČINE V I. VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNEM OBDOBJU ..... **- 745 -**

CONTENT LANGUAGE INTEGRATED LEARNING – PHYSICAL EDUCATION IN THE FIRST EDUCATIONAL PERIOD ..... **- 745 -**

Dominika Petač ..... **- 753 -**

POMEN GIBANJA UČENCEV 1. VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNEGA OBDOBJA V ČASU ŠOLANJA NA DALJAVO ..... **- 753 -**

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL ACTIVITY DURING LONG DISTANCE LEARNING IN THE FIRST THREE GRADES OF PRIMARY SCHOOL ..... **- 753 -**

Boris Plamberger ..... **- 765 -**

ŠPORT ZA SPROSTITEV – ŠPORTNI VIKEND – 8. RAZRED ..... **- 765 -**

SPORTS FOR RELAXATION – SPORTS WEEKEND ..... **- 765 -**

David Rebernik ..... **- 773 -**

SPODBUJANJE ZDRAVEGA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA V NEFORMALNEM IZOBRAŽEVANJU ..... **- 773 -**

PROMOTING HEALTHY LIFESTYLE WITHIN INFORMAL EDUCATION ..... **- 773 -**

Ana Rejec ..... **- 782 -**

ZDRAV NAČIN ŽIVLJENJA UČENCEV MED DELOM NA DALJAVO ..... **- 782 -**

HEALTHY LIFESTYLE DURING REMOTE LEARNING ..... **- 782 -**

Vida Snedec Gerkman ..... **- 787 -**

Z GIBANJEM DO BOLJ KAKOVOSTNEGA ZNANJA ZGODOVINE ..... **- 787 -**

WITH PHYSICAL ACTIVITY TOWARDS HIGH QUALITY KNOWLEDGE OF HISTORY ..... **- 787 -**

Lidija Stenovec ..... **- 794 -**

MALA ŠOLA ZA VELIKE AVANTURE ..... **- 794 -**

PRESCHOOL FOR BIG ADVANTURES ..... **- 794 -**

Renata Strmec ..... **- 800 -**

Z GIBANJEM OHRANJAMO ZDRAVO TELESNO DRŽO TUDI MED PRAKTIČNIM POUKOM ..... **- 800 -**

EXERCISE MAKES A HEALTHY POSTURE EVEN DURING PRACTICAL LESSONS ..... - 800 -
Barbara Ščavničar ..... - 809 -
ASPERGERJEV SINDROM IN IZZIVI PRI DELU Z NJIM ..... - 809 -
ASPERGER SYNDROME AND CHALLENGES MET AT WORKING WITH IT... - 809 -
Mateja Škrbina Rozman ..... - 818 -
ORIENTACIJA OB REKI KRKI ..... - 818 -
ORIENTATION NEXT TO THE KRKA RIVER ..... - 818 -
Vesna Štukelj ..... - 825 -
PORABNOST ANAMNEZ OB SPREJEMU OTROKA V VZGOJNI ZAVOD ..... - 825 -
APPLICABILITY OF ANAMNESIS AT ADMINISTERING A CHILD/ADOLESCENT IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS ..... - 825 -
Magdalena Tanko ..... - 834 -
MATEMATIKA IN GIBALNE DEJAVNOSTI ..... - 834 -
MATHEMATICS AND PHYSICAL ACTIVITIES ..... - 834 -
Erika Uršič Modrej ..... - 842 -
OTROCI Z AVTIZMOM IN PREHRANA ..... - 842 -
CHILDREN WITH AUTISM AND NUTRITION ..... - 842 -
Tamara Vamberger ..... - 850 -
SODELOVANJE OSNOVNE ŠOLE VIDEM Z LOKALNO SKUPNOSTJO OB DNEVU SLOVENSKE HRANE - PRIMER DOBRE PRAKSE ..... - 850 -
COOPERATIN OF THE PRIMARY SCHOOL VIDEM WITH THE LOCAL COMMUNITY ON THE OCCASION OF THE SLOVENIAN FOOD DAY – AN EXAMPLE OF GOOD PRACTICE ..... - 850 -
Vanja Žuran ..... - 861 -
PREHRANSKA PREFERENCA V ZGODNJEM OTROŠTVU ..... - 861 -
NUTRITIONAL PREFERENCE IN EARLY CHILDHOOD ..... - 861 -
POVZETKI TUJIH AVTORJEV ..... - 870 -
Dženana Ahmetbašić in Elma Mehmedbegović (Bosna) ..... - 870 -
GENETSKI MODIFIKOVANA HRANA (GMO) ..... - 870 -
GENETICALLY MODIFIED FOOD ..... - 870 -
Alja Begić in Selma Mešić ..... - 871 -
FARMACEUTSKI I MEDICINSKI OTPAD ..... - 871 -
PHARMACEUTICAL AND MEDICAL WASTE ..... - 871 -
Vildana Bešlić, Eldina Hodžić in Melisa Kovačević ..... - 872 -
PLANETA PLASTIKE ..... - 872 -
A PLASTIC PLANET ..... - 872 -
Aleksandar Bilinac ..... - 873 -

FIZIČKA AKTIVNOST DECE PREDŠKOLSKOG UZRASTA ..... - 873 -
PHYSICAL ACTIVITY OF PRESCHOOL CHILDREN ..... - 873 -
Matea Borozan ..... - 874 -
SPORTS NUTRITION ..... - 874 -
Dajana Bradvićić in Meliha Džihić ..... - 875 -
MODNA INDUSTRIJA KAO IZVOR ZAGAĐENJA OKOLIŠA ..... - 875 -
FASHION INDUSTRY AS A SOURCE OF ENVIRONMENTAL PULLUTION ..... - 875 -
Aikaterini Briazi ..... - 876 -
MEDITERRANEAN DIET IN GREEK SCHOOLS ..... - 876 -
Nikolaos Briazis ..... - 877 -
DISABILITY, SOCIETY AND EXERCISE ..... - 877 -
Jasmin Brkić in Eldar Razić ..... - 878 -
HEMOTERAPIJA I NJEN UTICAJ NA ORGANIZAM ČOVJEKA ..... - 878 -
CHEMOTHERAPY AND ITS INFLUENCE ON THE HUMAN ORGANISM ..... - 878 -
Iolanda Cardarelli ..... - 879 -
SNAIL IN PROPER AND HEALTHY NUTRITION ..... - 879 -
Kata Csordás ..... - 880 -
SOCIAL ATTITUDES ABOUT COVID-19 IN HUNGARY ..... - 880 -
Lejla Čandić in Irina Halilović ..... - 881 -
FIZIČKA AKTIVNOST OSOBA TIJEKOM LOCKDOWN-A UZROKOVANIM COVID-19 I NJENA UZROČNO-POSLJEDIČNA VEZA SA ZDRAVLJEM OSOBA ..... - 881 -
PHYSICAL ACTIVITY OF PERSONS DURING LOCKDOWN CAUSED BY COVID-19 AND ITS CASUAL CONNECTION WITH PERSONAL HEALTH ..... - 881 -
Alma Čavalić ..... - 883 -
HIDROTERMALNI IZVORI ..... - 883 -
HYDROTHERMAL VENTS ..... - 883 -
Medina Ćerimović in Medina Pobrić ..... - 884 -
KLIMATSKE PROMJENE ..... - 884 -
CLIMATE CHANGE ..... - 884 -
Miranda Dedić ..... - 885 -
IZUMIRANJE PČELA ..... - 885 -
EXTINCTION OF BEES ..... - 885 -
Lejla Delalić in Irma Huskić ..... - 886 -
NAVIKE U PREHRANI KOD DJECE I MLADIH OSOBA U TUZLANSKOM KANTONU ..... - 886 -
EATING HABITS IN CHILDREN AND YOUNG PEOPLE IN TUZLA CANTON ..... - 886 -
Sofija Dobrički ..... - 887 -
NEUROMIŠIĆNI TRENING U FUNKCIJI ZDRAVLJA KOD DECE ..... - 887 -

NEUROMUSCLE TRAINING IN THE FUNCTION OF HEALTH ..... - 887 -
Selma Durmić in Indira Habibović ..... - 888 -
"NAJVEĆI ZAGAĐIVAČI NAŠE ŽIVOTNE SREDINE" ..... - 888 -
"THE BIGGEST POLLUTERS OF OUR ENVIRONMENT" ..... - 888 -
Irma Ejubović in Ifeta Šabanović ..... - 889 -
NAJVEĆE EKOLOŠKE KATASTROFE U HISTORIJI UZROKOVANE LJUDSKIM UTICAJEM ..... - 889 -
THE BIGGEST ENVIRONMENTAL DISASTERS IN HISTORY CAUSED BY HUMAN INFLUENCE ..... - 889 -
Luka Franović ..... - 890 -
FIZIČKA AKTIVNOST I KVALITET ŽIVOTA TREĆEG ŽIVOTNOG DOBA ..... - 890 -
PHYSICAL ACTIVITY AND QUALITY OF LIFE IN SENIOR CITIZENS ..... - 890 -
Diana Gallicchio ..... - 891 -
THE IMPORTANCE OF MOVEMENT FOR EDUCATION FROM CHILDREN TO ADULTS ..... - 891 -
Maria Olivia Guerra Morillo ..... - 892 -
NUTRITION DURING A PANDEMIC (COVID- 19) ..... - 892 -
Azra Hajrić in Asifa Kadić ..... - 893 -
ISHRANA I POTREBA ZA HRANOM ..... - 893 -
NUTRITION AND FOOD NEED ..... - 893 -
Sabina Hamidović in Lejla Malkić ..... - 894 -
UTICAJ TERMOELEKTRANE NA ŽIVOTNU SREDINU ..... - 894 -
ENVIROMENTAL IMPACT OF THERMAL POWER STATIONS ..... - 894 -
Naida Hasić in Nedžad Jaganjac ..... - 895 -
ŽIVOT NA OTROVNOM ZEMLJIŠTU ..... - 895 -
LIFE ON POLLUTED LAND ..... - 895 -
Nejla Hasić in Irma Ibrišević ..... - 896 -
LONDONSKI SMOG ..... - 896 -
LONDON SMOG ..... - 896 -
Mehmed Hidanović ..... - 897 -
PLUĆA PLANETE KOJA NESTAJU ..... - 897 -
THE DISAPPEARING LUNGS OF OUR PLANET ..... - 897 -
Emöke Hölbling ..... - 898 -
LOCAL TASTES, LOCAL VALUES, LOCAL FOODS A CROSSBORDER COOPERATION ..... - 898 -
Alma Husić, Nermina Omerbegović in Medina Omerović ..... - 899 -
UTICAJ COVID-A 19 NA EKONOMSKI ZNAČAJ ..... - 899 -
THE INFLUENCE OF COVID 19 ON ECONOMIC SIGNIFICANCE ..... - 899 -

Milica Ivanković ..... **- 900 -**
SUPLEMENTACIJA U SPORTU ..... **- 900 -**
SUPPLEMENTATION IN SPORT ..... **- 900 -**
Laura Jelačik ..... **- 901 -**
KRONOVA BOLEST ..... **- 901 -**
MORBUS CHRON ..... **- 901 -**
Natalija Jovanić ..... **- 902 -**
ČIR NA DVANAESTOPALAČNOM CVREVU-LEČENJE, ISHRANA I ALTERNATIVNA MEDICINA ..... **- 902 -**
DUODENTAL ULCER, TREATMENT, NUTRITION AND ALTERNATIVE MEDICINE ..... **- 902 -**
Besim Kikanović in Nebojša Panić ..... **- 903 -**
UTICAJ INTENZIVNE SPORTSKE AKTIVNOSTI NA IMUNI SISTEM I OTPORNOST NA VIRUSNE INFEKCIJE ..... **- 903 -**
IMPACT OF INTENSE SPORTS ACTIVITY ON THE IMMUNE SYSTEM AND RESISTANCE TO VIRAL INFECTIONS ..... **- 903 -**
Dženeta Klepić in Emina Selimović ..... **- 904 -**
ANTIBIOTSKO DJELOVANJE RUBIA TINCTORUM I SEMPERVIVUM TECTORUM ..... **- 904 -**
ANTIBIOTIC ACTIVITY OF RBIA TINCTORUM AND SEMPERVIVUM TECTORUM ..... **- 904 -**
Hanka Kljajić in Nadina Mujagić ..... **- 905 -**
UTICAJ ZAGAĐENJA JEZERA MODRAC NA STANOVNISTVO TUZLANSKOG KANTONA ..... **- 905 -**
THE IMPACT OF POLLUTIN OF LAKE MODRAC ON THE POPULATION OF TUZLA CANTON ..... **- 905 -**
Ivanka Kosi Nađ ..... **- 906 -**
ZDRAVLJE, SPORT I PREHRANA ..... **- 906 -**
Jovanka Kovačević ..... **- 907 -**
ZDRAVA ISHRANA OD MALIH NOGU ..... **- 907 -**
HEALTHY DIET FROM AN EARLY AGE ..... **- 907 -**
Evgeny Kovalev Evgenievich ..... **- 908 -**
DISTANCE EDUCATION FOR OUR HEALTH: IS BENEFIT OR PROBLEM? ..... **- 908 -**
Aleksandra Lalatović ..... **- 909 -**
KINEZITERAPIJSKI PRISTUP KOD DISKUS HERNIJE ..... **- 909 -**
KINESITHERAPY APPROACH IN DISCUS HERNIATION ..... **- 909 -**
Milan Matović ..... **- 910 -**
BENEFITI PROGRAMIRANOG FIZIČKOG VEŽBANJA ..... **- 910 -**
BENEFITS OF PROGRAMMED PHYSICAL EXERCISE ..... **- 910 -**

Emina Mešić in Selma Tabaković ..... **- 911 -**
UTICAJ KATASTROFE U ČERNOBILU NA ŽIVI SVIJET ..... **- 911 -**
THE IMPACT OF THE CHERNOBYL DISASTER ON THE LIVING WORLD ..... **- 911 -**
Emina Muhamedbegović in Elmin Nišić ..... **- 912 -**
VELIKI KORALJNI GREBEN ..... **- 912 -**
Maja Nagy Bata ..... **- 913 -**
"SAN IZ SNOVA" – UTICAJ SNA NA PSIHOFIZIČKE SPOSOBNOSTI ..... **- 913 -**
Ena Nezirović ..... **- 915 -**
ISTRAŽIVANJE EKOLOŠKOG PODRUČJA VJEŠTAČKOG JEZERA ONTARIO-BISTARAC ..... **- 915 -**
RESEACH OF THE ECOLOGICAL AREA ARTIFICAL LAKE ONTARIO-BISTARAC ..... **- 915 -**
Adriana Nimčević ..... **- 916 -**
UTICAJ RODITELJA NA FORMIRANJE ZDRAVIH NAVIKA KOD DECE ..... **- 916 -**
THE INFLUENCE OF PARENTS ON THE FORMATION OF HEALTHY HABITS IN CHILDREN ..... **- 916 -**
Kenan Nurkovič ..... **- 917 -**
THE IMPACT OF THERMAL POWER PLANT “TUZLA” ON THE QUALITY OF LIFE IN TUZLA CANTON ..... **- 917 -**
Milena Pantović ..... **- 918 -**
FOOF IMPORTANCE OF HEALTHY DIET IN YOUTH AND HOW TO ACHIEVE IT ..... **- 918 -**
Maria Parthenioti ..... **- 919 -**
CONSTIPATION AND DIET ..... **- 919 -**
Anela Pejzić in Amra Vehab ..... **- 920 -**
UTICAJ PREHRANE NA IMUNOLOŠKI SISTEM ..... **- 920 -**
INFLUENCE OF NUTRITION ON THE IMMUNOLOGICAL SYSTEM ..... **- 920 -**
Vedrana Piljić in Selma Škrbo ..... **- 921 -**
OTPORNOST BAKTERIJA UBRZANA PESTIDICIDIMA I GMO ORGANIZMIMA ..... **- 921 -**
BACTERIAL RESISTANCE ACCELERATED BY PESTICIDES AND GMO ORGANISMS ..... **- 921 -**
Teodora Popović ..... **- 922 -**
UČIMO O ZDRAVLJU OD MALIH NOGU ..... **- 922 -**
WE LEARN ABOUT HEALTH FROM SMALL FEET ..... **- 922 -**
Jovanka Radovanović ..... **- 923 -**
ODLIKE SKANDINAVSKOG PREDŠKOLSKOG SISTEMA ..... **- 923 -**
FEATURES OF SCANDINAVIAN PRESCHOOL SYSTEM ..... **- 923 -**
Slađana Radulović ..... **- 924 -**

ISHRANA SPORTISTA ..... - 924 -
ATHLETE'S NUTRITION ..... - 924 -
Teodora Radulović ..... - 925 -
ZNAČAJ FIZIČKOG VASPITANJA DECE PREDŠKOLSKOG UZRASTA ..... - 925 -
IMPORTANCE OF PHYSICAL EDUCATION OF PRESCHOOL CHILDREN ..... - 925 -
Adna Saliharević ..... - 926 -
PONAŠANJE KITOVA ..... - 926 -
WHALE BEHAVIOR ..... - 926 -
Sebö Sánta ..... - 927 -
HEALTH INDICATORS OF SENIORS IN HUNGARY ..... - 927 -
Samela Selimović in Martina Trogrlić ..... - 928 -
ADITIVI U HRANI, NJIHOV UTICAJ NA ZDRAVLJE ..... - 928 -
FOOD ADDITIVES, THEIR IMPACT ON HEALTH ..... - 928 -
Alexandra Sergeevna Kashkareva ..... - 929 -
CHILDREN'S SPORT CAMPS IN RUSSIA ..... - 929 -
Bojan Uzelac ..... - 930 -
ORGANIZACIONE FORME RADA FIZIČKOG VASPITANJA U VRTIĆU ..... - 930 -
ORGANIZATIONAL FORMS OF PHYSICAL EDUCATION IN KINDERGARTEN ..... - 930 -
Tamara Vuković ..... - 931 -
PREDNOST ODABIRA ORGANSKI PROIZVEDENE HRANE U ISHRANI ..... - 931 -
Leona Zarin ..... - 932 -
HENDIKEP NAS NE ČINI DRUGAČIJIM ..... - 932 -
HANDICAP DOES NOT MAKE US DIFFERENT ..... - 932 -

ZNANSTVENI PRISPEVEK

Matej Plevnik

THE DEVELOPMENT OF TRUNK ENDURANCE AND GRIP STRENGTH AMONG PRIMARY AND SECONDARY MUSIC SCHOOL STUDENTS

ABSTRACT

Background: Sustained cumulative stress on the musculoskeletal and neuromuscular system can lead to adaptive changes, including postural deformities and asymmetric strength and mobility, especially of the trunk and upper limbs. The purpose of our study was to determine the differences in trunk endurance and grip strength among groups of young musicians.

Methods: The results were obtained as part of the project " *Teaching how to play music instruments adjusted for young musicians.*". 32 young musicians from the Koper Music School, aged 7 to 16, participated in the study. They performed the trunk endurance and grip strength tests. We compared the differences in strength with regard to music instrument characteristics and calculated the Limb Symmetry Index regarding strength.

Results: We identified the trends of differences in the results of the trunk and grip strength tests. However, the differences between groups of young musicians were not statistically significant, neither in the trunk endurance strength test (Kruskall-Wallis H(5)=4.961, p=0.421), nor in the grip strength test (GST right: Mann-Whitney U = 114.000, p=0.596; GST left: Mann-Whitney U=122.000, p=0.821).

Conclusions: The results of our study show that the development of a young musician is a process that must be treated with great responsibility, not only from the point of view of musical development, but also from the point of view of physical development and protection from playing-related injuries and pain. At the beginning of music education, teachers should pay special attention to the development of music-related motor skills associated with the playing of musical instruments

KEYWORDS: strength, symmetries, development, music school, children

Polona Bastič

EKOLOŠKA ŽIVILA NA JEDILNIKU OSNOVNE ŠOLE VOJNIK

POVZETEK

Tisto, kar pojemo, je izjemnega pomena za ohranjanje našega zdravja, zato je pomembno, katera živila uvrstimo na jedilnik in kakšnega izvora so. Ekološka živila se na jedilniku Osnovne šole Vojnik v povprečju pojavljajo večkrat mesečno, k temu nas zavezuje tudi Uredba o zelenem javnem naročanju. Nad povprečjem so september, oktober in november. Največkrat smo ponudili različne vrste kruha, pri mesu govedino, od sadja jabolka, od zelenjave pa papriko, korenček, por, redkvico in kislo repo. Pri mleku in izdelkih je bil to kefir. Učencem pri malici redno pripravljamo tudi ekološki zeliščni čaj. Ekološka živila ponujamo pri zajtrku, malici, kosilu in popoldanski malici. Cene ekoloških živil so občutno višje od cen konvencionalnih, to ne bi smel biti izgovor oziroma ovira pri njihovem vključevanju na jedilnik.

KLJUČNE BESEDE: ekološka živila, jedilnik, osnovna šola.

ORGANIC FOOD ON THE MENU OF THE VOJNIK PRIMARY SCHOOL

ABSTRACT

What we eat is extremely essential for maintaining our health, so it is important which foods we put on the menu and what their origin is. Organic food appears on the menu of the Vojnik Primary School on average several times a month, and we are also obliged to do so by the Regulation on Green Public Procurement. September, October and November are above average. Most of the time we offer different types of bread, beef for meat, apples for fruit, peppers, carrots, leaks, radishes and sour beets for vegetables. As diary products we offer kefir. We also regularly prepare organic herbal tea at snack time. We offer organic food for breakfast, snack time, lunch and afternoon snack time. The prices of organic food are significantly higher than the prices of conventional ones, but this should not be an excuse or an obstacle to their inclusion in the menu.

KEYWORDS: organic food, menu, primary school.

1. UVOD

Tisto, kar pojemo, je izjemnega pomena za ohranjanje našega zdravja, daje moč in energijo, vpliva na rast ter vsakdanje sposobnosti delovanja možganov, zato je pomembno, katera živila uvrstimo na jedilnik in kakšnega izvora so. O prednostih ekoloških živil zato ne velja izgubljati besed, ko gre za zdravje najbolj občutljivih populacij, kamor sodijo tudi šolski otroci.

A. Ekološko kmetijstvo

Ekološka pridelava je že po definiciji Evropske komisije za promocijo ekološkega kmetovanja opredeljena kot oblika in način kmetovanja, ki spoštuje naravne življenjske cikle, minimizira človekov vpliv na okolje in obratuje tako naravno, kot je mogoče.
Temelj ekološkega kmetijstva je tako ohranjanje in spoštovanje narave, ekološko pridelano hrano pa lahko umestimo v najvišji kakovostni razred. Celoten proces ekološkega kmetovanja pripomore k varovanju okolja (tal, vode in zraka) ter k ohranitvi biotske raznovrstnosti. Prav tako ekološka pridelava ustvarja zdrava in kakovostna delovna mesta ter vpliva tudi na rodove zanamcev. [2]
Kontrolirano in certificirano ekološko kmetijstvo poteka v Sloveniji od leta 1998, ko so bile izvedene prve kontrole kmetij po evropskih standardih, v letu 2001 je bila sprejeta prva nacionalna zakonodaja. [1]
V Sloveniji je ekološki način pridelave iz leta v leto bolj prisoten in po podatkih Ministrstva za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano je bilo v letu 2018 v ekološko kontrolo vključenih 5,4 % vseh kmetij. [2]
Z ekološkimi živili se je v 2016 ukvarjalo 324 certificiranih predelovalnih obratov – od teh se jih se jih 30 ukvarja s pekarstvom, 22 s klanjem in/ali predelavo ekološkega mesa, 21 s predelavo zelenjave in/ali sadja, 16 s predelavo žit, 9 s pijačami in 7 s predelavo mleka. Druga polovica predelovalcev so obrati, kjer poteka hkrati več dejavnosti – predelava je najpogosteje kot dopolnilna dejavnost na ekološki kmetiji (MKGP, 2017).

B. Ekološko pridelana in predelana hrana

Ekološka hrana ima zaradi naravnega načina pridelave na voljo dovolj časa, potrebnega za optimalno rast in razvoj. Tako dozori na naraven način ter vsebuje mnogo hranilnih snovi, ki ji dajejo primerno teksturo in poln okus. Kadar je ekološka hrana lokalnega izvora, je njena prehrambna vrednost pogosto najvišja, saj so živila manj časa skladiščena in imajo najkrajšo pot do končnega uporabnika. [2]
Predelana ekološka živila v primerjavi s konvencionalnimi ne vsebujejo: umetnih sladil, stabilizatorjev, konzervansov, glutaminatov in drugih ojačevalcev okusa, barvil, umetnih arom, hidrogeniranih maščob, gensko spremenjenih (GS) sestavin pridelanih s pomočjo gensko spremenjenih organizmov (različne GS-kulture, sirila, encimi …), ostankov pesticidov (oz. so prisotne le sledi). Pri predelavi se uporabljajo postopki, ki so manj agresivni, prepovedano je ionizirajoče sevanje na živilih ali drugi kemični dodatki za podaljšanje roka trajanja v skladišču, upošteva se previdnost pri uvajanju novih tehnologij – npr. nanotehnologija v živilsko-pridelovalni industriji. [1]

Katerih lokalnih ekoloških pridelkov oz. živil je v Sloveniji na razpolago že v večjih količinah?
1. Ekološko goveje meso in izdelki.
2. Ekološki jabolčni sok.
3. Ekološka jajca.
4. Ekološka žita in izdelki (kaše, zdrob, moka, testenine …).
5. Ekološka sezonska zelenjava.
6. Ekološka jabolka in sezonsko sadje (jagode in drugo jagodičevje).
7. Ekološko mleko in mlečni proizvodi, med, čajne mešanice …[1]

C. Označevanje ekoloških živil

Kmetijske pridelke oziroma živila, ki se tržijo v Sloveniji, se mora označevati z enotno označbo ekološki in to le potem, ko je bil za kmetijski pridelek oziroma živilo izdan certifikat v skladu s Pravilnikom o ekološki pridelavi in predelavi kmetijskih pridelkov oziroma živil, Uredbo 834/2007/ES in Uredbo 889/2008/ES.
Poleg označbe *ekološki* se lahko uporabljajo tudi okrajšave kot sta *bio* in *eko*.
Pri označevanju kmetijskih pridelkov oziroma živil je obvezna tudi uporaba evropskega logotipa. Kmetijski pridelki oz. živila so lahko označeni še dodatno z nacionalnim zaščitnim znakom v skladu s predpisom o zaščitnem znaku za označevanje kmetijskih pridelkov oziroma živil.
Poleg te uradne označbe, zaščitnega znaka in evropskega logotipa so lahko kmetijski pridelki in živila označeni tudi z dodatnimi blagovnimi znamkami, kot na primer: *Biodar, Demeter* in tako dalje. [3]

SLIKA 1

D. Naročanje in nabava ekoloških živil v šolski kuhinji

V letu 2011 sprejeta Uredba o zelenem javnem naročanju predpisuje v obratih javne prehrane (javni zavodi) obvezno naročanje vsaj 5 % ekoloških živil (vključno z živili iz preusmerjanja v ekološko kmetijstvo) oziroma 10 % od leta 2014 naprej, nova uredba (Ur. l. RS 51/2017) pa predvideva postopni dvig na 15 %, kar bo začelo veljati 1. 1. 2024, po končanem prehodnem obdobju. [1]
Vse od šolskega leta 2013/14 na OŠ Vojnik sledimo spremembi Zakona o javnem naročanju, ki javnim zavodom dovoljuje, da del lokalne hrane od izbranega ponudnika kupijo brez razpisa. To pomeni, da lahko sklenemo pogodbo oz. preko letne naročilnice nabavimo živila od kmetov in ostalih lokalnih ponudnikov. Na tak način lahko vsako leto nabavimo do 20 % živil glede na

količine v razpisu, naročilo pa ne sme biti višje od 80 tisoč evrov. Med tako naročenimi in dostavljenimi živili v našo šolsko kuhinjo je iz leta v leto več tudi ekoloških živil.

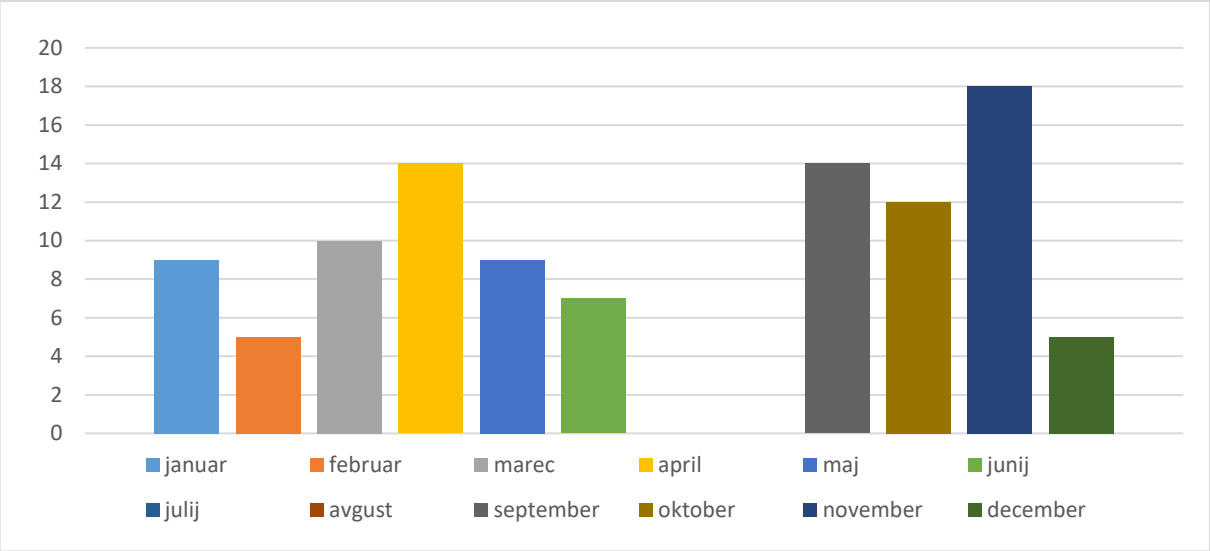
2. NAROČANJE IN NABAVA EKOLOŠKIH ŽIVIL NA OSNOVNI ŠOLI VOJNIK

Z naročanjem in nabavo živil ekološkega porekla smo pričeli v šolskem letu 2013/14. V želji, da omenjena živila ponudimo vsem učencem, smo jih mesečno vključevali pri šolski malici. Poleg sadja, največkrat so bila to jabolka, smo pri malici učencem začeli kot topli napitek pripravljati čaj iz mešanice ekoloških zelišč. Nad okusom čaja je bila večina navdušena, kljub temo, da ga nismo sladkali.
Nabor živil smo tekom let uspešno širili tudi zaradi pozitivnega odziva okoliških ekoloških kmetij, s katerimi smo sami uspeli vzpostaviti sodelovanje ali so se v našo kuhinjo oglasili sami. Prav ta osebni stik je bil dodana vrednost pestremu naboru živil, ki smo jih in jih še vedno ponujamo pri zajtrku, malici, kosilu in popoldanski malici.
Vse do danes smo ekološka živila naročili pri 19 ekoloških kmetijah, predelovalcih ekoloških živil, zadrugah ali manjših podjetjih. Pri zadnjem razpisu Javnega naročila za sukcesivno dobavo živil, pred dvema letoma, smo uspeli pridobiti in skleniti pogodbe za 6 sklopov ekoloških živil (govedina, teletina, jabolka, sveže sadje in zelenjava, žita in mlevski izdelki).
Glede na vse navedene podatke nas je zanimalo kje smo, v primerjavi z ostalimi šolami v okolici, natančneje savinjski regiji.

TABELA 1: Kategorije živil in ponujena ekološka živila na jedilniku Osnovne šole Vojnik v 2019

Meso in mesni izdelki	telečja hrenovka, govedina, teletina
Mleko in mlečni izdelki	breskov kefir, maslo, kozji jogurt
Kruh in pekovski izdelki	ječmenov mešani kruh, beli kruh s krompirjem, pirin mešani kruh, polbeli kruh, proseni mešani kruh, koruzna štručka s sezamom, šolsko pecivo z makom, šolsko pecivo s koščki čokolade, ječmenovo pecivo s sezamom, piškoti s kakavom
Sadje	jabolka, jagode, kaki
Zelenjava	kisla repa, por, koleraba, sveža paprika, hokaido buče, redkvica, korenček, pastinak
Ostala živila	jabolčni sok, zeliščni čaj, vegetarijanski namaz

Tako smo celo leto 2019 preko spletni strani spremljali jedilnike 22 osnovnih šol. Ugotovili smo, da je mesečno povprečje vključevanja teh živil 4-krat. Za našo šolo je povprečje 10-krat. Razlike med šolami so zelo velike. Med njimi so takšne, kjer so ekološka živila na jedilniku le enkrat do dvakrat mesečno, žal tudi šola kjer teh živil ni na jedilniku.
Večina osnovnih šol, tako kot naša, ponuja otrokom omenjena živila pri vseh obrokih. V celoletnem povprečju izstopa obdobje med septembrom in novembrom, verjetno zaradi sezonske ponudbe svežega sadja in zelenjave.



GRAF 1: Pogostost vključevanja ekoloških živil na jedilnik Osnovne šole Vojnik v 2019

Na jedilnikih prevladujejo konvencionalno pridelana živila, eden od razlogov je zagotovo višja cena ekoloških živil. Z namenom, da bi omenjena živila še naprej vključevali na jedilnik, smo naredili dve primerjavi. Pri prvi smo v % prikazali razliko v ceni živil glede na njihov izvor, pri drugi pa smo izračunali kolikšen je delež stroška ekološkega živila v ceni obroka šolske malice ali kosila v %.

TABELA 2: Razlika v ceni konvencionalnih in ekoloških živil pri šolski malici na OŠ Vojnik v %

živilo	**konvencionalno živilo cena/kg ali liter**	**ekološko živilo cena/kg ali liter**	**razlika v ceni v %**
telečja hrenovka	6,02 €	10,45 €	74 %
sadni jogurt	0,84 €	3,84 €	357 %
koruzni kruh	1,48 €	2,59 €	75 %
buhtej (80g)	0,44 €	0,64 €	45 %
jagode	5,20 €	6,00 €	15 %
jabolka topaz	0,60 €	1,30 €	117 %
paprika	0,93 €	1,30 €	40 %
por	0,99 €	3,00 €	203 %
zeliščni čaj	14,51 €	70,00 €	382 %

TABELA 3: Razlika v ceni konvencionalnih in ekoloških živil pri kosilu na OŠ Vojnik v %

živilo	**konvencionalno živilo cena/kg ali liter**	**ekološko živilo cena/kg ali liter**	**razlika v ceni v %**
teletina	10,18 €	15,13 €	49 %
govedina	4,71 €	11,50 €	144 %
kisla repa	0,82 €	2,73 €	233 %
bučke	1,20 €	2,00 €	67 %
čebula	1,05 €	2,00 €	90 %
koleraba	1,15 €	2,00 €	58 %
česen	4,38 €	9,00 €	105 %
fižol češnjevec	5,40 €	9,85 €	82 %

Prikazane cene izbranih živila potrjujejo splošno znano dejstvo, da so ekološka dražja od

konvencionalnih. Na podlagi zgoraj prikazanih podatkov smo v šolski kuhinji sprejeli odločitev, da bomo večkrat naročili tista ekološka živila katerih razlika v ceni v % zanaša od40 do 90%. Poleg tega bomo upoštevali sezonsko ponudbo, s katero nas tedensko obveščajo ekološke kmetije in ostali ponudniki

TABELA 4: Delež stroška ekološkega živila v ceni malice v %

ekološko živilo	**cena živila/obrok**	**delež stroška živila glede na ceno obroka v %**
telečja hrenovka	0.99 €	124 %
ječmenovo mešano pecivo	0,49 €	61 %
ovseni mešani šolski kruh	0,27 €	34 %
jagode	0.76 €	95 %
jabolka topaz	0.20 €	25 %
redkvica	0.20 €	25 %
paprika	0.13 €	16 %
por	0.17 €	21 %
jagodna marmelada	0.18 €	22 %
zeliščni čaj	0.04 €	5 %

TABELA 5: Delež stroška ekološkega živila v ceni kosila v %

ekološko živilo	**cena živila/obrok**	**delež stroška živila glede na ceno obroka v %**
teletina – stegno	1.32 €	53 %
bučke	0.06 €	2,4 %
čebula	0.04 €	1,7 %
koleraba	0.06 €	2,4 %
pastinak	0.05 €	2 %
kisla repa	0.36 €	14 %
por	0.15 €	6 %
hokaido buča	0.08 €	3,2 %
fižol v zrnju	0.18 €	7 %
koleraba	0.05 €	2 %
česen	0.07 €	2,8 %
korenje	0.11 €	4,4 %

Pri izračunu, prikazanem v tabelah, smo upoštevali ceno šolske malice, ki je 0,80 €, in kosila, ki je za učence od 5. do 9. razreda znaša 2,50€.
Podatek o deležu stroška ekoloških živil v ceni obroka v %, je najboljši dokaz, da lahko učencem ponudimo najkakovostnejša živila. Več možnosti, gledano skozi strošek, imamo pri kosilu.

3. SKLEP

Vključevanje ekoloških živil pri različnih obrokih na Osnovni šoli Vojnik, je bil izziv, ki smo se ga lotili v šolskem letu 2013/14, saj sodijo učenci v ranljivejšo populacijo, ker njihov organizem še raste in se razvija.

Hkrati nas k temu zavezuje tudi leta 2011 sprejeta Uredba o zelenem javnem naročanju. V letu 2019 smo ekološka živila ponudimo učencem povprečno 10-krat mesečno. Pri naročanju in nabavi pa izstopajo jesenski meseci (september do november).
Splošno znano je, kako je s cenami ekoloških živil. Veliko višje so od cen konvencionalnih živil, zato smo naredili primerjavo cen živil, ki smo jih učencem ponudili pri šolski malici oziroma kosilu. Primerjava na kilogram ali liter živila nam je splošno znano dejstvo potrdila.
Kljub dokazanim občutno višjim cenam ekoloških živil to ne bi smel biti izgovor oziroma ovira pri njihovem vključevanju na jedilnik osnovnih šol. Na podlagi izkušenj iz naše šolske kuhinje lahko zaključimo, da omenjena živila dvignejo ceno obrokov, v katere jih vključimo, vendar ta strošek ne predstavlja takšnega zneska, da bi to pomenilo izgubo.
Zastavljeno delo želimo nadaljevati v smeri nabora katera ekološka živila in koliko teh živili bi kot osnovna šola lahko letno naročili in nabavili. Ti podatki bi bližnjim ekološkim kmetijam dali usmeritev, kaj in koliko posaditi ter pridelati. Prepričani smo, da bo to prava osnova za začetek dolgotrajnega partnerstva.

LITERATURA IN VIRI

[1] M. Robačer, T. Vukmanič, F. Bavec, M. Bavec, Koraki do zaupanja vredne (certificirane) ponudbe ekološke hrane v gastronomiji (februar, 2018). Dosegljivo: https://press.um.si/index.php/ump/%20catalog/book/303

[2] Našasuperhrana, Hipokratov izrek, naj bo hrana zdravilo, vsekakor drži (članek). Dosegljivo: https://www.nasasuperhrana.si/clanek/zakaj-je-dobro-posegati-po-ekoloski-lokalni-hrani/

[3] RS GOV.SI, Ekološka pridelava. Dosegljivo: https://www.gov.si/teme/ekoloska-pridelava/

Tadeja Gliha

KUHANJE MARMELADE PRI POUKU NARAVOSLOVJE IN TEHNIKA

POVZETEK
Kot mati in učiteljica na razredni stopnji se veliko ukvarjam z zagotavljanjem čim bolj uravnotežene in zdrave prehrane za otroke. V hitrem tempu življenja, v katerega smo vpeti, je zdravo prehranjevanje, predvsem pa zdravo pripravljanje obrokov, velik izziv. Ključno je, da otrokom že od malih nog privzgajamo zdrav odnos do hrane. Pri tem naj bo vodilo izbor hrane, le-ta naj bo čim bolj ekološko pridelana in sezonska, ter priprava hrane, ki naj bo čim bolj naravna, pri čemer se ohranja kar največ hranilnih snovi, mineralov in vitaminov. Poučevanje v 4. razredu mi daje možnost, da lahko spoznavam učence in pripomorem k celostnemu razvoju otrok, zato skušam na različnih učnih področjih čim bolj povezati teorijo in prakso. Pouk naravoslovja in tehnike mi nudi ogromno možnosti za to. V letošnjem šolskem letu sem se odločila, da obravnavo zdrave prehrane načrtno vključim v jesenski čas, ker sem se namenila z učenci kuhati marmelado na zdrav način iz sezonskega, ekološko pridelanega sadja. Učenci s tem niso dobili le znanja za življenje, temveč so z aktivno udeležbo urili spretnosti in pri tem uživali. Z lastno aktivnostjo so spoznali, da jim zdrav način prehranjevanja in pripravljanja hrane ne le koristi, temveč jim pomeni tudi kvalitetno in aktivno preživljanje časa z družino.

KLJUČNE BESEDE: zdrava prehrana, ekološko sadje, četrtošolci, kuhanje marmelade.

COOKING JAM IN SCIENCE AND TECHNOLOGY CLASSES

ABSTRACT
As a mother and a primary school teacher I deal with providing the most balanced and healthy diet possible for children. In today's fast paced life healthy eating and preparing healthy meals is a big challenge. But the most important is that children have a good attitude towards food from their early childhood. Food should be ecological, seasonal and natural as much as possible and prepared in a way that preserves a great amount of vitamins and minerals. Teaching 4th grade gives me an opportunity to be part of integrated child development, so I try to connect theory and practice as wide as I can. In this school year teaching about healthy eating and food preparation I have included in autumn time. Together with children we have cooked jam from seasonal ecological fruit in a healthy way. Children's knowledge of eating and preparing healthy food increased a lot. With active participation they very much enjoyed cooking together and they trained their skills. They have realized that a healthy way of eating and preparing food isn't only a benefit for themselves but it also means qualitatively and actively spent time with their family.

KEYWORDS: healthy eating, ecological fruit, 4th graders, cooking jam

1. UVOD

Jesenski čas je čas, ko tudi sadje pripravljamo za ozimnico. Ker imam doma sadna drevesa, ki jih ne škropim, sadje vedno uporabim tudi za konzerviranje. Postopek priprave sem se odločila predstaviti tudi učencem pri predmetu naravoslovje in tehnika v okviru učnih vsebin. Dejavnost vključuje veliko ciljev iz učnega načrta za naravoslovje in tehniko. Poleg tega sem vključila tudi medpredmetno povezovanje. Učencem sem s tem vzbudila zanimanje in dogovorili smo se, da bomo izvedli celoten postopek: od pobiranja sadja do končnega izdelka – domače marmelade. Kuhali smo jo na način, da smo vključili smernice zdrave priprave jedi. Izognili smo se umetnim zgoščevalcem. S tem smo ohranili kar največ vitaminov in hranilnih snovi.

2. ZDRAVA PREHRANA

Zelo pomembno je, da otroci pridobijo čim več zdravih prehranjevalnih navad. Zavedam se, da ima zdrava prehrana pozitivne učinke na zdravje. Tega se vse bolj zavedajo tudi starši in širša skupnost in v tej smeri tudi delujejo. Ministrstvo za zdravje v svojih smernicah zdravega prehranjevanja poudarja pomen uravnotežene prehrane. Raziskave so pokazale, da je vključevanje sadja in zelenjave pomembno za zdravje, v otroštvu za rast in razvoj, v odrasli dobi pa varuje pred nekaterimi obolenji. Temelj zdrave prehrane pa ni le izbor hrane, temveč tudi pravilna priprava in redno uživanje obrokov (Gabrijelčič Blenkuš, idr., 2005).

A. Smernice zdravega prehranjevanja

Zdravo prehrano pojmujemo tudi kot uravnoteženo prehrano. Le-ta zajema pravilen izbor hrane, pestrost jedilnikov, čas in pogostost uživanja obrokov, pripravo hrane ter način uživanja obrokov. Svetovna zdravstvena organizacija CINDI je oblikovala smernice za odrasle, leta 2005 pa so Brcar idr., (2005) dodali še smernice za otroke in mladostnike.

- <u>IZBOR HRANE</u>
  Kot pravijo Gavin, Dowshen in Izenberg (2007) je obilje hrane na trgu dandanes ena od velikih težav. Prekomerna ponudba hrane, ki je skoraj vedno na dosegu roke, je pogosto nekvalitetna in brez pomembnih hranil. Vsebuje predvsem sladkorje, nekoristne maščobe, konzervanse in ojačevalce okusa. Zato je pomembno, da v prehrano vključujemo čim bolj ekološko in sezonsko hrano, ki jo moramo pripraviti na čim bolj zdrav način, saj ima taka ugodnejšo biološko vrednost. Sadje iz lokalnega okolja je sezonsko dostopnejše in ima več vitaminov, mineralov in drugih koristnih snovi, kar daje višjo hranilno vrednost in s tem ugodno vpliva na zdravje. Izbira sezonskega in lokalnega sadja ohranja zdravo okolje in spodbuja trajnostni razvoj.
  Po najnovejših smernicah se bolj nagibamo ne več toliko k uživanju hranil po prehranski piramidi, ampak k sestavljanju jedilnika po krožniku zdrave prehrane. V ta namen se je razvil koncept »Moj krožnik« (Grom, 2012).

SLIKA 1: Koncept "Moj krožnik"

Če sledimo krožniku zdrave prehrane, naj bi zaužili dobro četrtino zelenjave in prav toliko žit, slabo četrtino pa sadja in prav toliko beljakovin. Iz koncepta »Moj krožnik« naj bi bili mlečni izdelki ponujeni v minimalnih količinah ob drugi hrani.

- PESTROST JEDILNIKA

  Pomembno je, da v vsakdanje prehranjevanje vnašamo čim bolj raznolika živila. Uživanje pestre in mešane hrane z vsemi hranilnimi snovmi je vodilo, ki je zapisano v smernicah zdrave prehrane. Hranilne snovi so makrohranila, med katera spadajo ogljikovi hidrati, beljakovine in maščobe, ter mikrohranila, ki so vitamini in minerali.

- ČAS IN POGOSTOST UŽIVANJA OBROKOV

  Priporočljivo je uživanje štirih do petih obrokov na dan. Najpomembnejša obroka v dnevu sta zajtrk in dopoldanska malica, saj spodbujata sposobnost sodelovanja pri problemskih nalogah in omogočajo večjo koncentracijo. Obroki naj bodo smiselno razporejeni skozi ves dan, približno na tri ure. V začetku dneva naj bo poudarek na uživanju ogljikovih hidratov in beljakovin, proti večeru pa ogljikove hidrate omejimo, namesto teh pa dodajamo zdrave maščobe.

- PRIPRAVA HRANE

  Pri pripravi živil namenimo pozornost čim bolj naravni pripravi, kar pomeni, da se poslužujemo predvsem kuhanja na pari in pripravi s pomočjo zdravih maščob. Potrebno se je izogibati cvrtju in konzerviranju z umetnimi konzervansi. Pri konzerviranju je veliko bolj smotrno uporabljati naravne konzervanse, kot so sladkor, sol, kis, olivno olje. Čas priprave hrane mora biti čim krajši, saj se s tem ohranjajo vitamini in minerali. Vsi postopki konzerviranja načeloma zelo močno spremenijo hranilno vrednost živil, toda s pravilnim konzerviranjem lahko te spremembe zelo omilimo.
  (Spletna stran »Skupaj za zdravje.si«)

- NAČIN UŽIVANJA OBROKOV
  Pomembno je, da si za uživanje obrokov vzamemo dovolj časa in da se prehranjujemo v mirnem okolju. Lepo postrežena hrana pripomore, da z večjim veseljem pojemo tudi živila, ki nam niso preveč pri srcu. Za otroke je zelo pomembno, da obroke jedo skupaj z vrstniki v šoli, doma pa skupaj z družinskimi člani. Pri uživanju obrokov je pomembna tudi čistoča pribora in higiena rok.

B. Sadje

Sadje sodi med mikrohranila, ki med drugim pokriva potrebo po vitaminih in mineralih. Po prejšnjih smernicah je bilo sadje zastopano pri vsakem obroku in se je spodbujala čim večja pogostost uživanja le-tega. Novejše smernice po konceptu »Moj krožnik« pa sadja zaradi velike vsebnosti sladkorja ni priporočljivo uživati pri vseh obrokih, je pa njegovo uživanje v ustreznih količinah nujno potrebno. Dokazano je, da uživanje sadja deluje protivnetno in antioksidativno. Številne epidemiološke študije so pokazale, da prehrana, bogata s sadjem in zelenjavo, zmanjšuje tveganje za nastanek srčno-žilnih bolezni.

- VRSTE SADJA
  Med sadje štejejo vsi užitni sadeži večletnih kultiviranih rastlin, divje rastočih rastlin ter nekateri oreščki. To so sadeži, ki rastejo na drevesih ali na grmičevju in so po okusu sladki. Vsebnost sladkorja je 7 – 20 %. Najpogosteje sadje delimo na:
  - jagodičasto sadje (jagode, maline, borovnice, ribez),
  - pečkasto sadje (jabolka, hruške),
  - koščičasto sadje (slive, breskve, marelice, češnje),
  - južno ali eksotično sadje (ananas, avokado, kivi, banana, mango, fige),
  - citrusi (pomaranče, limone, grenivke).

  (Spletna stran »Prehrana.si«)

C. Pektin

Pektin je vir naravnih vlaknin za zdravo črevesno floro in zdrav holesterol. Uporablja se pri kuhanju za zgoščevanje. Pektin je naravni zgoščevalec, s katerim lahko zgostimo sadne pripravke. Sadje, ki vsebuje veliko pektina, so jabolka, ribez, kosmulje, robide, brusnice in lupine citrusov. Prav zaradi velike vsebnosti pektina so navedene vrste sadja primerne za zgoščevanje sadnih pripravkov. Sadje za vkuhavanje ne sme biti prezrelo, saj takšno vsebuje premalo naravnega želirnega sredstva pektina, ki se nahaja večinoma v lupinah in ob plodišču.

3. POUK NARAVOSLOVJA IN TEHNIKE

Kuhanje marmelade vključuje več ciljev znotraj učnega načrta pri naravoslovju in tehnika v 4. razredu:

- razvrstitev, uvrstitev in ureditev snovi po njihovih lastnostih,
- povezava lastnosti snovi z njihovo uporabo in načini obdelave,

- uporaba različnih posod za shranjevanje snovi,
- učinek segrevanja in ohlajanja na spremembe lastnosti snovi,
- izdelava izdelka,
- poznavanje pomena pestre in uravnotežene hrane za zdravje in rast ljudi,
- prilagojenost živih bitij na okolje,
- uporaba osnovnih obdelovalnih postopkov,
- merjenje in uporaba merilnih pripomočkov,
- varnost pri uporabi orodja in pripomočkov,
- skrb za urejenost delovnega prostora.

A. Kuhanje marmelade (Spletna stran »Okusno.je«)

- DEJAVNOSTI PRED KUHANJEM

  Z učenci smo šli v računalniško učilnico in na spletu iskali recepte za izdelavo domače marmelade. Izbirali smo tiste, ki so vsebovali čim bolj naravne sestavine. Učenci so kaj hitro ugotovili, da želirni sladkor, želin in podobni zgoščevalci niso dobra oziroma »naravna« izbira. Našli so podatek, da je naravni zgoščevalec prisoten v jabolkih. Ko so našli primeren recept, smo ga skupaj še enkrat proučili in se dogovorili, katere sestavine morajo prinesti v šolo. Pogovorili smo se, katero vrsto sadja lahko prinesejo v šolo in v kakšnih količinah. Poudarila sem, da mora biti sadje čim bolj ekološko pridelano, torej ne iz trgovine, ne preveč in ne premalo zrelo (prezrelo sadje vsebuje premalo naravnega želirnega sredstva pektina, ki se nahaja večinoma v lupinah in ob plodišču, nezrelo sadje pa nima pravega okusa, dodati bi morali več sladkorja, marmelada pa bi prehitro želirala). Učenci so povedali, da imajo doma ekološke hruške, slive in jabolka, ki so primerno zreli. Zato smo se odločili, da bomo kuhali slivovo in hruškovo marmelado, dodali pa bomo jabolka, ker vsebujejo naravni pektin.

  V kuhinji za gospodinjski pouk smo pregledali primernost loncev in ugotovili, da primernih nimamo in jih bomo morali prinesti od doma. Za ostale pripomočke so ugotovili, da jih je v šoli dovolj.

  Pred začetkom dela smo se pogovorili, da je ključen dejavnik za uspešno shranjevanje sadja čistoča ne le sadja, temveč tudi opreme (noži, deske, zajemalke, kuhalnice, kuhinjske brisače, lonci) in rok.

  Na začetku so se učenci razdelili v štiri skupine. V isto skupino so bili umeščeni učenci, ki so prinesli isto vrsto sadja (slive, hruške ...). Očistili smo delovno površino in pripravili pripomočke za delo. Pogovorili smo se o varnosti pri delu. Praktično sem jim pokazala tudi, kako se uporablja nož pri rezanju sadja.

  Učenci so si nadeli predpasnike in si temeljito umili roke.

  Pri delu je bila prisotna tudi vodja šolske prehrane.

- POSTOPEK KUHANJA MARMELADE

  Učenci so najprej temeljito oprali sadje. Sledilo je čiščenje sadja (odstranjevanje koščic, pecljev, pečk) in rezanje sadja na manjše koščke. Pri tem so uporabljali deske za rezanje in nože. Koščke sadja so dali v dovolj velik lonec. Že dan prej smo se pogovorili, da so najbolj primerne široke nizke posode iz nerjaveče kovine z debelejšim dnom in da je najprimerneje, da jih napolnimo z mešanico sadja in sladkorja le do polovice, da se sadna kaša v njih segreva čim krajši čas.

SLIKA 2: Učenci 4. a čistijo sadje in režejo na manjše koščke

Pripravljeno sadje so ob stalnem mešanju kuhali dlje časa na nižji temperaturi, da se ni prismodilo. Za mešanje so uporabljali dolge lesene kuhalnice. Ko se je marmelada že delno zgostila, smo dodali sladkor. Pred tem so učenci stehtali potrebno količino sladkorja. Okus smo oplemenitili z dodatkom cimeta, klinčkov (nageljnovih žbic) ter ingverja, saj krepijo imunski sistem, kar je idealno za jesenske in zimske dni.

Ko se je marmelada zgostila, smo naredili preizkus želiranja. Z njim smo ugotovili, ali smo marmelado dovolj dolgo kuhali. Žličko marmelade smo dali na krožnik, ki smo ga že prej za nekaj časa postavili v hladilnik, da se je ohladil. Če se je marmelada učvrstila, smo vedeli, da je dovolj gosta. V nasprotnem primeru bi jo kuhali še nekaj časa.

SLIKA 3: Učenci opravijo preizkus želiranja

- SHRANJEVANJE MARMELADE
  Marmelado smo še vročo s pomočjo lija in zajemalke nalili v manjše steklene kozarčke, ki smo jih prej temeljito pomili in sterilizirali v pečici ter jih zaprli s čistimi pokrovčki, ki smo jih krajši čas kuhali v vreli vodi. Kozarčke smo napolnili skoraj do vrha, kajti manj prostora kot ga pustimo, manjša je verjetnost, da se bo marmelada pokvarila. Kozarčke smo takoj po polnjenju tesno zaprli, da je v njih nastal podpritisk, ki je prisesal pokrovček na kozarec. Pogovorili smo se, da marmelado za ozimnico hranimo v suhem in temnem prostoru, ker svetloba uničuje vitamine. Učence sem seznanila, da se marmelade praviloma ohranijo 6-12 mesecev, vendar so enoglasno povedali, da jo bodo pojedli še isti dan. Iz izkušenj so povedali, za kaj vse lahko uporabimo marmelado (popestritev jogurta, biskvitnega peciva, sladoleda, pudinga).

4. SKLEP

Učenci so zasičeni s teoretičnim znanjem. Praktično znanje pa omogoča večjo motivacijo ter dolgoročnejše znanje. Učenci so bili ob delu zadovoljni in se počutili samostojni kot odrasli. Po povratnih informacijah sem izvedela, da so doma še isti dan jedli marmelado (s palačinkami …) in jo z veseljem ponudili tudi domačim. Občutili so veselje in ponos, ko so bili pohvaljeni. Skupaj s starši je veliko učencev skuhalo marmelado, ki so jo prinesli poskusiti v šolo. Izmenjali so si še drugačne recepte za kuhanje marmelade. Pogovarjali so se z babicami in od njih izvedeli drobne skrivnosti o kuhanju marmelade, ki so jih podelili s sošolci. Navdušenje učencev je bilo nepopisno. Vsakodnevno sprašujejo, kdaj bomo delali še kaj podobnega. Sami so začeli iskati recepte za pripravo iz sadja in celo pripravljati sadne pripravke (jabolčno čežano …).

LITERATURA IN VIRI

[1] Brcar, P., Gabrijelčič, 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.

[2] Gabrijelčič, M., Greforič, M., Tivadar, B., Koch, V., Kostanjevec, S., Fajdiga Turk, idr. (2009). Prehrambene navade odraslih prebivalcev Slovenije z vidika varovanja zdravja. Ljubljana: Pedagoška fakulteta, Univerza v Ljubljani.

[3] Gavin, L. M., Dowshen, A. S. in Izenberg, N. (2007). Otrok v formi. Praktični vodnik za vzgojo zdravih otrok – od rojstva do najstniških let. Ljubljana: Mladinska knjiga.

[4] UČNI načrt. Program osnovna šola. Naravoslovje in tehnika [Elektronski vir] / predmetna komisija za posodabljanje učnega načrta za naravoslovje in tehniko Irena Vodopivec ... [et al.]. - El. knjiga. – Ljubljana : Ministrstvo za šolstvo in šport : Zavod RS za šolstvo, 2011.

[5] Spletna stran »Okusno.je« Pridobljeno s https://www.okusno.je/sezonsko/sadni-shranki.html (19. 9. 2020).

[6] Grom, S. (2012). Piramida zdrave prehrane. Pridobljeno 20. 6. 2014 iz http://maxximumportal.com/Prehrana/Splo%C5%A1no/1/12/889/1/Piramida_zdrave_prehrane/.

[7] Rotovnik Kozjek, N. (2011). Moj krožnik; priporoča ga Michelle Obama. Pridobljeno 20. 6. 2014 iz https://www.polet.si/ziveti-zdravo/moj-kroznik

[8] Spletna stran »Prehrana.si« Pridobljeno s https://www.prehrana.si/clanek/282-zelenjava-in-sadje (19. 9. 2020).

[9] Spletna stran »Skupaj za zdravje.si« Pridobljeno s https://www.skupajzazdravje.si/zdrava-prehrana/zdrava-priprava-hrane/ (19. 9. 2020).

Milena Golob

PREHRANJEVALNE NAVADE DIJAKOV GIMNAZIJE CELJE - CENTER

POVZETEK

Zdrava prehrana je pomembna za razvoj in delovanje človeka v vseh starostnih obdobjih, še posebej je odločilna v obdobju intenzivnega razvoja pri mladostnikih in srednješolcih. Prehranjevalne navade vplivajo na počutje, razpoloženje, kognitivne sposobnosti in celostno psihofizično stanje mladostnikov. Pri svojem delu z mladimi v šoli opažam precej pogosta pojava, to sta debelost in anoreksijo. V teoretičnem delu bom predstavila pomen hrane za normalen psihofizični razvoj mladostnika in smernice zdrave prehrane. V empiričnem delu sem izvedla anketo na vzorcu 456 dijakov. Z analizo odgovorov bom prikazala prehranjevalne navade dijakov Gimnazije Celje - Center, zlasti me bo zanimal zdrav življenjski slog. Pri odpravljanju slabih prehranjevalnih navad je pomembna dobra ozaveščenost mladih in vzgled, zlasti iz njihovega primarnega okolja. Na podlagi rezultatov bom v naslednjih mesecih pri Obveznih izbirnih vsebinah izvedla delavnico o zdravi prehrani.

KLJUČNE BESEDE: mladostnik, zdrava prehrana, obrok, šolska malica.

EATING HABITS OF STUDENTS AT GIMNAZIJA CELJE-CENTER

ABSTRACT

Healthy nutrition is important for the development and functioning of people at any age, but it is particularly crucial in the time of intense growth of young people and high school students. Eating habits affect the well-being, mood, cognitive abilities, and overall psychological state of adolescents. In my work with young people at school, I notice two fairly common phenomena - obesity and anorexia. In the theoretical part I present the importance of nutrition for the normal psycho-physical development of young people and the guidelines for healthy nutrition. In the empirical part, I conducted a survey with 456 participating students. Based on the analysis of the questionnaire, I present the eating habits of the students at Gimnazija Celje – Center. The healthy lifestyle is at the centre of my interest. To eliminate bad eating habits, it is important to have a high level of awareness among young people and role models, especially from the primary environment. Based on the results, I will implement a workshop on healthy eating in the coming months as part of the mandatory elective contents.

KEYWORDS: teenager, healthy food, meal, school lunch.

1. UVOD

Z zakonom o šolski prehrani (ZŠoLPre-1), ki ureja organizacijo šolske prehrane, pravico učencev in dijakov do subvencije šolske prehrane, naj bi država omogočila bolj urejeno in kakovostnejšo prehrano (Ur. l. RS, št. 3, 2013). Živimo v času hitrega načina življenja, ko mladostniki nimajo dovolj časa za zaužitje obroka. Prisotni so moteči dejavniki, kot so prenatrpanost urnikov v šoli ali uporaba mobilnih telefonov, gledanje televizije med prehranjevanjem. 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). Štiristo let pred našim štetjem je Hipokrat, oče moderne medicine, zapisal: »Naj bo hrana zdravilo in zdravilo naj bo hrana.« Po več kot dva tisoč letih zdravstveni sistem priznava, da je imel prav. Hrana je lahko močno zdravilo in vpliva na psihofizično stanje telesa (Mindell, 1998, str. 11).

Cilj, ki sem si ga zastavila, je predstaviti prehranjevalne navade dijakov Gimnazije Celje - Center in njihovo poznavanje strukture zdravega krožnika. Postavila sem dve hipotezi.

1. hipoteza: Večina dijakov ne zajtrkuje, njihov prvi obrok je šolska malica.

2. hipoteza: Večina dijakov se prehranjuje zdravo in pozna kriterij zdrave prehrane (zdravega krožnika).

2. POMEN PREHRANE ZA PSIHOFIZIČNI RAZVOJ MLADOSTNIKA

Živimo v času, ko svojo pozornost usmerjamo na obveznosti v šoli, službi, na preživljanje prostega časa, iščemo informacije na spletu, premalokrat pa se vprašamo, kaj vsebuje hrana, ki jo zaužijemo in kako bo vrsta zaužite hrane vplivala na naše sposobnosti. Hrana je dostopna in je ne dojemamo kot vrednoto, ki bi ji posvečali pozornost in jo cenili. Velikokrat raje kaj na hitro pojemo, da potešimo trenutno lakoto, ter dajemo (navadno nezdravim) živilom prednost pred izbiro zdravih obrokov. Pogosto pri izbiri hrane namesto prehranskih določil odločata okus in cena.

Vsak grižljaj, ki ga zaužijemo, se v ustih premeša z encimom v slini in gre skozi zapleten proces, ki se imenuje prebava. Njen namen je hrano razgraditi na sestavine, ki jih celice v telesu lahko uporabijo kot vir energije, ali za obnovo celic, izgradnjo encimov in za druge funkcije. Telesne funkcije (dihanje, razmišljanje, gibanje, obnavljanje telesa) so odvisne, od vnosa proteinov, ogljikovih hidratov in maščob. Vitamini se v celicah povezujejo s proteini v encime, ki v celicah opravljajo presnovne procese. Če v telesu nimamo pravih snovi, naše celice nekatere procese opravijo počasneje oziroma delno ali pa jih sploh ne morejo opraviti. Nepravilen izbor hrane pusti posledice na telesu za vse življenje, vpliva pa tudi na usvojene prehranjevalne navade v kasnejšem življenju.

Otroci in mladostniki pogosto med glavnimi obroki uživajo prigrizke, ki vsebujejo veliko sladkorja in maščob, manj pa je v njih hranilnih snovi, ki vplivajo na odpornost organizma. Opuščanje zajtrka, neustrezna časovna porazdelitev obrokov čez dan, nepravilen izbor hrane,

prevelike količine zaužitih pijač z dodanimi sladkorji predstavljajo dejavnike tveganja, ki ogrožajo zdravje otrok in mladostnikov.

Med odraščanjem je pravilen izbor hrane ključnega pomena, saj telo za izgradnjo kostnine, mišic, notranjih organov in delovanje možganov nujno potrebuje snovi, ki so v hrani. V obdobju odraščanja je izredno pomembno, da je zaužita hrana raznolika, kakovostna in zdrava. Organske molekule, ki jih mora hrana vsebovati za normalno delovanje celic, so: beljakovine, maščobe, ogljikovi hidrati, vitamini, minerali in voda.

3. SMERNICE ZDRAVE PREHRANE

Pomembno je, da pri prehranjevanju upoštevamo pravila zdravega prehranjevanja. Zdravo prehranjevanje pomeni, da se v vsak obrok vključuje sadje in /ali zelenjavo ter živila z visoko vsebnostjo prehranskih vlaknin. Pozornost je treba nameniti tudi načinu priprave hrane (kuhanje na pari s pomočjo zdravih maščob), pri prehranjevanju je treba upoštevati prehransko piramido.

Prehranska piramida poleg rednega uživanja sadja in zelenjave daje prednost polnovrednim žitom in izdelkom, kakovostnim maščobam, manj mastnim mlečnim izdelkom in zmernemu uživanju mesa, jajc in rib. Živila z visoko vsebnostjo maščob, sladkorjev in soli naj se uživajo v omejenih količinah. Pomemben je čim večji vnos hranilno bogatih živil.

Otroci in mladostniki morajo biti poučeni o velikem pomenu raznovrstnih živil za njihovo zdravje. V pomoč nam je preprosta slika zdravega krožnika in prehranjevalne piramide, ki vključuje 50 % zelenjave, 25 % beljakovin – mesa, sira ali jajc in 25 % ogljikovih hidratov – kruha, testenin, riža ali krompirja. Na dnu piramide, torej v največjem obsegu, so škrobna živila (žita, stročnice, polnovredni izdelki ...), zato je pomembno, da jih uživamo vsakodnevno v večjih količinah. Dnevno naj bi zaužili 7–13 enot obeh skupin živil. Takoj nad dnom prehranske piramide se nahajajo sadje (2–4 enote dnevno) in nekaj živil z večjo vsebnostjo beljakovin (brokoli, ribe, jogurt ...), ki naj bi jih prav tako zaužili 2–4 enote dnevno. Višje na piramidi so pretežno živila živalskega izvora (meso, ribe, sir, mlečni izdelki), ki naj bi jih zaužili v manjših količinah, 1–3 enote dnevno, vendar pa so pomembna zaradi beljakovin in omega 3 maščobnih kislin. Proti vrhu piramide najdemo še maščobe, olja in sladkor, ki se jih je dobro izogibati in jih zaužiti v manjšem obsegu, saj škodujejo našemu zdravju (e-zdravje, 2013).

Hitra hrana je kalorijsko bogata, hkrati pa je pretežno sestavljena iz prečiščenih živil. To hrano lahko izboljšamo, če ji dodamo zelenjavo ali sadje. Pomembno je brati deklaracije, saj se tako lahko odločamo za zdravo izbiro in se izognemo uživanju različnih dodatkov. Priporoča se uživanje vodovodne pitne vode, nesladkanih čajev in naravnih sadnih ter zelenjavnih sokov. Neprimerne za pitje so gazirane pijače, ki vsebujejo veliko sadnega sladkorja (fruktoza) ali dodanih umetnih sladil.

Pomembno je uživanje štirih do petih obrokov dnevno. Zajtrk in dopoldanska malica sta najpomembnejša obroka v dnevu, saj opuščanje zajtrka pomeni manjšo sposobnost sodelovanja

pri problemskih nalogah, hitrejšo utrujenost in nižjo pozornost med poukom. Obroki naj bodo razporejeni čez ves dan, to je približno na tri ure, vsebujejo pa naj vsa makrohranila. Malica ne more nadomestiti zajtrka, kosila ali večerje. Podhranjenost otrok lahko povzroča uživanje hrane z malo vitamini, minerali in balastnimi snovmi.

Dolžnost vsakega izmed nas je, da skrbimo za svoje zdravje. Dolžnost staršev, vzgojiteljev in učiteljev pa je, da otrokom s svojim vzgledom in usmerjanjem privzgojimo zdrave prehranjevalne navade.

4. EMPIRIČNI DEL – ANALIZA ANKETE

Vzorec raziskave je vključeval 456 dijakov; 99 je bilo dijakov prvega letnika, 105 dijakov obiskuje drugi, 104 dijaki tretji letnik, 148 dijakov pa je v zaključnem letniku. Vzorec je bil reprezentativen glede na populacijo. Podatke sem pridobila s pomočjo spletne ankete, ki je bila objavljena na spletni strani 1KA.SI. med 30. 10. in 7. 11. 2020. Anketa je obsegala 15 vprašanj. Zbrane podatke sem kvantitativno obdelala in izračunala odstotke za lažjo primerjavo med njimi.

A. Število zaužitih obrokov dnevno

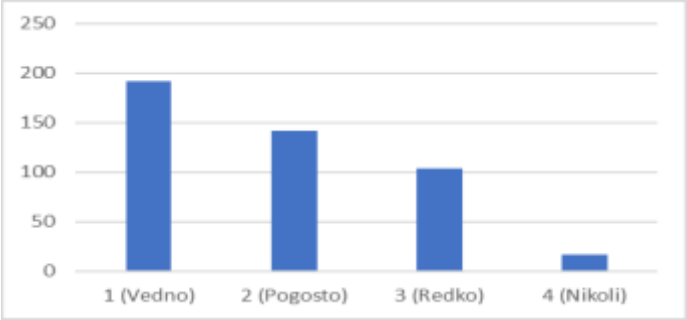
Večina anketiranih dijakov zaužije tri ali štiri obroke dnevno. Podatki, ki sem jih dobila (Tabela 1), so pokazali, da ima 9 % anketiranih dijakov samo dva obroka hrane dnevno.

TABELA 1: Število obrokov.

Odgovori	Frekvenca	Odstotek
1 (1 obrok)	2	0 %
2 (2 obroka)	42	9 %
3 (3 obroke)	161	35 %
4 (4 obroke)	162	36 %
5 (5 obrokov)	64	14 %
6 (Več kot 5 obrokov)	25	5 %
Skupaj	456	100

B. Zajtrk kot obrok

Skoraj polovica (42 %) anketiranih dijakov vedno zajtrkuje, pogosto zajtrkuje 31 % dijakov, medtem ko redko zajtrkuje 23 % anketiranih, nikoli pa ne zajtrkuje samo (4 %) anketiranih dijakov. Odgovore ponazarja Graf 1.



GRAF 1: Pogostost obroka med anketiranci.

C. Vrsta zaužite hrane pri zajtrku

Iz tabele (Tabela 2) je razvidno, katero vrsto hrane vsebuje zajtrk. Največ anketiranih (39 %) je navedlo, da zjutraj uživa kosmiče, mleko, jogurt, 36 % anketiranih pa uživa kruh z namazom. Kar 13 % anketiranih zjutraj uživa sendvič. Zanimiv podatek je, da 9 % anketiranih za zajtrk navadno pojedo sadje.

TABELA 2: Vrsta zaužite hrane pri zajtrku.

Odgovori	Frekvenca	Odstotek
1 (Sadje)	43	9 %
2 (Kosmiči in mleko/ jogurt)	178	39 %
3 (Kruh z namazom (pašteta, skuta, sir …)	164	36 %
4 (Drugo)	59	13 %
Skupaj	444	97 %

D. Hrana, ki jo anketirani zaužijejo pri kosilu

Kar 98 % anketiranih dijakov kosijo doma pripravljeno hrano, presenetljivo je, da 1 % anketiranih nima kosila. Zanimiv in pozitiven je podatek, da dijaki ne uživajo hitro pripravljene hrane. Več kot polovica anketiranih dijakov občasno upošteva standard zdravega krožnika, 35 % anketiranih pa tega ne upošteva. Kot razlog za neupoštevanje standardov zdravega prehranjevanja so navedli, da pojedo hrano, ki jo skuha mama (43 %), 14 % anketiranih ne razmišlja o sestavi hrane, prav tako pa je 8 % anketiranih odgovorilo, da ne poznajo standardov zdrave prehrane. Odgovore ponazarja Tabela 3.

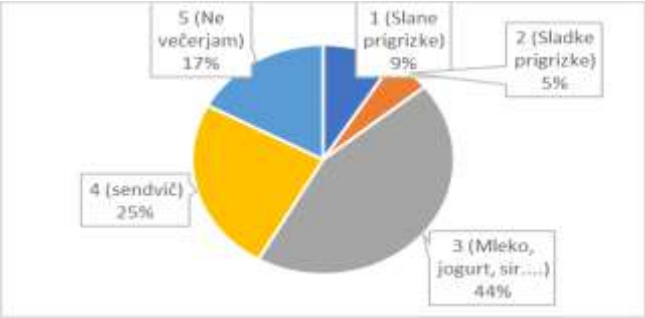
TABELA 3: Hrana, ki jo anketirani zaužijejo za kosilo.

Odgovori	Frekvenca	Odstotek
1 (Doma pripravljeno hrano.)	448	98 %
2 (Hitro pripravljena živila (pica, kebab, hamburger...)	1	0 %
3 (Nimam kosila.)	6	1 %
Skupaj	455	100 %

E. Hrana, ki jo anketirani zaužijejo zvečer

Večina anketiranih dijakov (43 %) ima zvečer mlečni obrok, 24 % anketiranih poje sendvič, 9 % uživa slane, 5 % anketiranih pa sladke prigrizke, 17 % dijakov pa ne večerja. Največ

anketiranih zaužije zadnji obrok okoli 19. ure, kar 6 % anketiranih pa ne uživa hrane po 17. uri. Odgovore ponazarja Graf 2.



GRAF 2: Vrsta zaužite hrane pri večerji.

F. Odločanje dijakov za šolsko malico in njeno vrsto

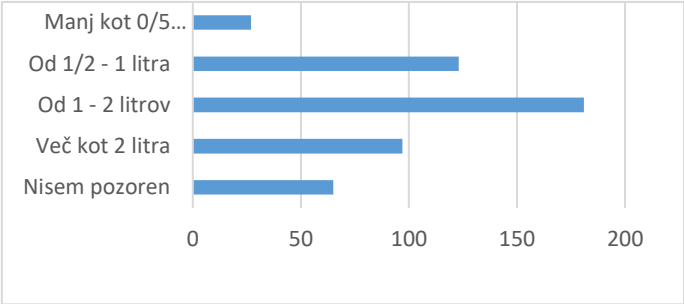
Iz tabele (Tabela 4) je razvidno, da vsak dan zaužije šolsko malico 68 % anketiranih dijakov, redko malica 19 % dijakov, kar 13 % anketiranih pa je nikoli ne zaužije. Pri odločanju o vrsti obroka 43 % dijakov izbere mesni, 18 % se jih odloči za vegetarijanski meni, 12 % dijakov pa izbere sendvič. Dijaki, ki se ne odločijo za šolsko malico, navajajo naslednje razloge: gneča v jedilnici (13 %), hrana ne ustreza njihovemu okusu (14 %), majhen delež (2 %) pa navaja previsoko ceno malice. Zanimiv podatek je, da kar 53 % dijakov, ki se ne poslužuje šolskega obroka, poje za malico pekovski izdelek, 43 % sadje, ostali pa jogurt, sendvič, 2 % anketiranih pa v času šolskega pouka ničesar ne je. Na izbiro njihove malice vpliva raven lakote, okus hrane, včasih pa tudi energijska vrednost.

TABELA 4: Pogostost šolske malice med anketiranci.

Odgovori	Frekvenca	Odstotek
1 (Vsak dan)	308	68 %
2 (Redko)	86	19 %
3 (Nikoli)	59	13 %
Skupaj	453	99 %

G. Koliko tekočine zaužijejo anketirani dnevno

Največ, 40 %, anketiranih dijakov dnevno popije 1–2 litrov tekočine, 27 % dijakov popije samo od 0,5 do 1 litra tekočine, več kot 2 litra tekočine popije 21 % anketiranih. Nekateri niso pozorni, koliko tekočine dnevno popijejo (14 %), kar 6 % dijakov popije premalo tekočine (0,5 litra). Odgovore ponazarja Graf 3.



GRAF 3: Povprečje dnevno zaužite tekočine.

H. Samoocena prehranjevalnih navad

60 % anketiranih dijakov meni, da je njihovo prehranjevanje srednje zdravo, delež anketiranih, ki menijo, da se občasno zdravo prehranjujejo, je 21-odstoten, delež tistih, ki menijo, da se prehranjujejo zelo zdravo, je 6-odstoten, in je podoben tistemu, ki menijo, da je njihovo prehranjevanje nezdravo (5 %). Preseneča me, da 8 % dijakov ne razmišlja o zdravem prehranjevanju, saj jim je predvsem pomembno, da niso lačni. Odgovore ponazarja Tabela 5.

TABELA 5: Kako anketirani ocenjujejo svoje prehranjevalne navade.

Odgovori	Frekvenca	Odstotek
1 (Prehranjujem se zelo zdravo.)	27	6 %
2 (Prehranjujem se srednje zdravo.)	273	60 %
3 (Občasno se prehranjujem zdravo.)	98	21 %
4 (Večinoma se prehranjujem nezdravo.)	21	5 %
5 (Glavno mi je, da nisem lačen/lačna)	37	8 %
Skupaj	456	100

5. SKLEP

Z anketiranjem 456 dijakov Gimnazije Celje - Center sem ugotovila njihove prehranjevalne navade in poznavanje kriterija zdrave prehrane.

Za potrditev hipoteze 1 *Večina dijakov zjutraj ne zajtrkuje, njihov prvi obrok je šolska malica* sem upoštevala odgovore na anketna vprašanja 1, 2, in 3. Hipotezo sem ovrgla, saj je anketa pokazala, da velik del dijakov redno ali občasno zajtrkuje. Pogosto izberejo kosmiče, mleko, jogurt ali pa namaze.

Za potrditev hipoteze 2 *Večina dijakov se prehranjuje zdravo in pozna kriterij zdrave prehrane* sem upoštevala odgovore na anketna vprašanja 4, 5, 6, 7, 8, 10 in 12. Hipotezo sem ovrgla, saj je anketa pokazala, da dijaki o izboru hrane in standardu zdrave prehrane večinoma ne razmišljajo, saj jim je predvsem pomembno, da se najedo ali pa o njem nimajo potrebnega znanja. Dve tretjini dijakov uživa šolsko malico. Kot razlog, zakaj se nekateri dijaki ne odločijo za šolsko malico, navajajo preveliko gnečo v jedilnici ali pa jim ni všeč okus hrane. Veliko teh dijakov najpogosteje pri malici uživa pekovski izdelek, sadje ali jogurt. Nekaj dijakov pa sploh dopoldne ne malica. Zanimivo je, da polovica anketiranih popije en do dva litra tekočine, nekaj

dijakov ni pozornih na količino zaužite tekočine ali pa jo popije premalo. Dijakom se njihovo prehranjevanje zdi srednje zdravo, nekateri pa se zavedajo nezdravega načina prehranjevanja.

Na podlagi spoznanj o prehranjevanju dijakov Gimnazije Celje - Center bom v prihodnje pri Obveznih izbirnih vsebinah organizirala delavnico o zdravem prehranjevanju. Pri izbirnem predmetu POT (Potrošništvo – trajnostna oskrba) trenutno izvajamo projekte o uživanju vode in zavrženi hrani na Gimnaziji Celje - Center. Prav tako smo na šoli razdelili dijakom steklene stekleničke za vodo. Kljub temu da se na šoli izvajajo aktivnosti na področju zdrave prehrane, rezultati ankete kažejo, da je nujno nenehno ozaveščanje mladih o pomenu zdrave prehrane za psihofizično ravnovesje in delo v šoli.

Glede na spoznanje, da dijaki premalo poznajo standarde zdravega prehranjevanja bomo v šoli organizirali predavanja strokovnjakov o pomenu zdravega prehranjevanja za psihofizični razvoj mladostnika.

LITERATURA IN VIRI

[1] http://www.osdj.si/material/pomen zajtrka.pdf (22. 10. 2020)

[2] https://www.uradni-list.si/glasilo-uradni-list-rs/vsebina/98032 (21. 10. 2020)

[3] http://www.tosemjaz.net/clanki/586/detail.html (2. 11. 2020)

[4] KOMERIČKI, Jasna in EKART, Ksenija 2014. Prehrana in zdravje – Študijsko gradivo za 1. Letnik. Izobraževalni center piramida Maribor: višješolski študijski program: "Živilstvo in prehrana".

[5] PERJET, TEJA 2008. Trend zdravega prehranjevanja in oglaševanja, zdrave hrane. Diplomsko delo, Ljubljana: Ekonomska fakulteta.

PRILOGA 1

ANKETNI VPRAŠALNIK – PREHRANA DIJAKOV GIMNAZIJE CELJE – CENTER

1. Koliko obrokov zaužiješ dnevno?
   a) 2 obroka
   b) 3 obroke
   c) 4 obroke
   d) 5 obrokov
   e) Več kot 5 obrokov

2. Ali zjutraj zajtrkuješ?
   a) Vedno.
   b) Pogosto.
   c) Redko.
   d) Nikoli.

3. Kaj zjutraj zajtrkuješ? (možnih več odgovorov)
   a) Sadje.
   b) Kosmiče in mleko / jogurt.
   c) Kruh z namazom (pašteta, skuta, sir …)
   d) Drugo:

4. Kaj običajno zaužiješ za kosilo?
   a) Doma pripravljeno hrano.
   b) Hitro pripravljeno hrano (kebab, pica, hamburger…).
   c) Nimam kosila.

5. Ali pri prehranjevanju upoštevaš standard zdravega krožnika (50 % zelenjave, 25 % beljakovin; mesa, sira ali jajc in 25 % ogljikovih hidratov – kruh, testenine, riž ali krompir?
   a) Da.
   b) Ne.
   c) Včasih.

6. Zakaj tvoj obrok (kosilo) ne upošteva deleža hranil na krožniku? (odgovarjate tisti, ki nimate polnovrednega obroka.)
   a) Ker ne poznam standarda zdravega krožnika.
   b) Ker pojem, kar skuha mama.
   c) Ker ne jem mesa.
   c) Ker ne jem zelenjave.
   d) Ker me ne zanima, ne razmišljam.
   e) Ker se bojim, da se bom zredil/-a.

7. Kaj običajno zaužiješ zvečer?
   a) Slane prigrizke.
   b) Sladke prigrizke.
   c) Mleko, jogurt, sir.
   c) Sendvič.
   d) Ne večerjam.

8. Kdaj zaužiješ zadnji obrok?
   a) Okoli 17.00.
   b) Okoli 18.00.
   c) Okoli 19.00.
   c) Okoli 20.00.
   d) Po 20. uri.

9. Ali se prehranjuješ v šoli? (malica)
   a) Vsak dan.
   b) Redko.
   c) Nikoli.

10. Kateri obrok malice najraje izbereš? (Odgovarjate samo tisti, ki imate šolsko malico.)
    a) Mesni meni.
    b) Vegetarijanski meni.
    c) Hladni sendvič.
    d) Drugo:

11. Kaj je razlog, da nimaš naročene šolske malice? (Odgovarjate samo tisti, ki nimate šolske malice.)
    a) Previsoka cena.
    b) Slaba izbira.
    c) Nisem lačen/na.
    d) Neokusna hrana.
    e) Gneča v jedilnici.
    f) Hrana ne ustreza mojemu okusu.
    g) Drugo:

12. Kaj običajno zaužiješ za malico? (možnih več odgovorov)
    a) Sadje.
    b) Jogurt.
    c) Sendvič.
    d) Pekovski izdelek.
    e) Ne malicam.

13. Kaj najbolj vpliva na izbiro tvoje malice? (možnih več odgovorov)
    a) Cena.
    b) Koliko sem lačen/na.
    c) Energijska vrednost.
    d) Hrana, ki jo rad/-a jem.
    e) Drugo:

14. Koliko tekočine popiješ na dan?
    a) Manj kot 0,5 litra.
    b) Od 0,5 do 1 litra.
    c) Od 1 do 2 litra.
    d) Več kot 2 litra.
    e) Nisem pozoren.
    f) Navedi, katero vrsto tekočine največkrat piješ.

15. Kako bi ocenil svoje prehranjevalne navade?
    a) Prehranjujem se zelo zdravo.
    b) Prehranjujem se srednje zdravo.
    c) Večinoma se prehranjujem zdravo.
    d) Večinoma se prehranjujem nezdravo.
    e) Najpomembneje mi je, da nisem lačen/lačna.

Tjaša Lajmsner Paklec

PREPREČEVANJE MOTENJ HRANJENJA V OSNOVNI ŠOLI

POVZETEK

Motnje hranjenja so v sodobni postmoderni družbi aktualna tematika. Mediji nam na vsakem koraku prikazujejo lepotni ideal in posledica tega je lahko razvoj motenj hranjenja, ki so pogoste v obdobju mladostništva. Ker so motnje hranjenja huda duševna bolezen, ki se lahko konča s smrtjo, je v šoli pomembno preventivno delovanje. V prispevku predstavim konkretne preventivne aktivnosti (delavnice pozitivne samopodobe, bibliosvetovanje, ogled filma, spoznavanje računalniških programov, pogovori z osebami z motnjami hranjenja, sodelovanje z zunanjimi ustanovami), ki jih v šoli uporabljamo s ciljem preprečevanja motenj hranjenja pri učencih od 4. do 9. razreda. Namen aktivnosti je preventivno delovati, zmanjšati dejavnike tveganja in spremeniti mladostnikov odnos do prehrane, hujšanja in telovadbe. Ugotovitve so pokazale, da je za uspešni rezultat potrebno dobro sodelovanje svetovalne službe z vsemi strokovnimi delavci in da z omenjenimi aktivnostmi na šoli uspešno preprečujemo motnje hranjenja. V preventivo je potrebno vključiti tudi sodelovanje s starši, saj so odnosi med starši in otrokom pomembni za razvoj pozitivnega koncepta o sebi.

KLJUČNE BESEDE: motnje hranjenja, dejavniki tveganja, preventiva, mladostniki.

PREVENTION OF EATING DISORDERS IN PRIMARY SCHOOL

ABSTRACT

Eating disorders have become a common topic in the postmodern society. The media is showing us beauty ideals on every footstep and the consequence of this can be the development of eating disorders which are common in youth. Because eating disorders are also a severe mental disease which can end with death, school's preventive acting is essential. In my article I introduce concrete preventive activities (workshops about positive selfimage, biblioconsultancy, watching films, learning computer programs, discussions with people with eating disorders, cooperation with other institutions), which we use with the aim to prevent eating disorders by pupils from classes 4 to 9. With them we can reduce risk factors which provoke disorder and change youngsters' attitude towards nutrition, losing weight and gym. Researches show that good cooperation of social service with all other school staff is important in order to achieve good results in order to prevent eating disorders. We also have to include parents, because the relationship between parents and children is important in development of positive concept about oneself.

KEYWORDS: eating disorders, risk factors, prevention, youngsters.

1. UVOD

Hrana je v današnji družbi lažje dosegljiva in je običajno vedno na voljo, a kljub temu je vedno več ljudi, ki nimajo nadzora nad hranjenjem in imajo težave s hrano. Prehranjevalno vedenje je proces, ki vključuje biološke, antropološke, ekonomske, psihološke in socio-kulturne determinante, dokončno pa ga oblikuje posameznik oziroma njegova individualna situacija (Kobal, 2011). Hrana človeku prinaša prvo izkušnjo ugodja v življenju in ostaja še dalje simbol zadoščenosti, sprejetosti, ljubezni in tolažbe. Na prehranjevanje pa vplivajo tudi socialne norme. Pomemben vpliv imajo na posameznikovo predstavo o idealnem telesnem videzu, kar je še posebej opazno pri ženskem spolu in v zadnjem času tudi pri moškem, ki se lotevajo različnih oblik hujšanja. Hranjenje vodi človeka v prevzemanje funkcije spola. Tako se vprašanje hrane v mladostništvu poveže s prispodobo odraščanja, oblikovanjem identitete in osamosvajanjem (Sternad, 2001).

Mediji nam vsakodnevno prikazujejo lepotni ideal, kar lahko povzroči nezadovoljstvo z lastnim videzom in telesom. Sodoben ideal povzroča veliko frustracij, še posebej pri mladih. Vitko telo je v sodobnem času močno zakoreninjeno v naši zavesti, ker velja prepričanje, da vitko telo obljublja poklicni in družbeni uspeh ter srečno življenje. Posledica strmenja k prikazanemu lepotnemu idealu je lahko razvoj motenj hranjenja.

Brecelj-Kobe (2000) navaja, da so psihosocialne težave pri otrocih v porastu in da se pojavljajo težave predvsem na področju obvladovanja čustev, agresivnega vedenja in motenj hranjenja. Otroci, pri katerih odkrijejo motnje hranjenja, so vse mlajši. Strokovnjaki opozarjajo, da so vzroki za to, da se človek izstrada do smrti ali bruha, zelo kompleksni, zato je potrebno na področju vzgoje, starševstva, izobraževalnega sistema ter preventive nekaj storiti. V šoli s preventivnim delovanjem lahko zmanjšamo dejavnike tveganja, opozorimo na pravilno prehranjevanje in preprečimo nastanek motenj hranjenja.

2. MOTNJE HRANJENJA

Pojav motenj hranjenja je leta 1694 podrobneje opisal londonski zdravnik Richard Morton. Bolezen je opisal kot »stanje živčne atrofije«, katerega etimologijo je videl v motnji funkcije možganov in živcev. Opisal je izgubo apetita, shujšanje, odpor do hrane in hiperaktivnost. Motnje hranjenja so izraz za globoko duševno in čustveno vznemirjenost ter nesprejemanje samega sebe. Oseba, ki trpi zaradi motenj hranjenja, izraža svoje čustvene težave s spremenjenim odnosom do hrane in hranjenja (Krajnc, 2016). Motnje hranjenja so resna težava sodobnega časa, saj jih strokovnjaki uvrščajo med najpogostejše zdravstvene težave novejše dobe (Middelton in Smith, 2012). Definiramo jih kot motnje v prehranskem vedenju, ki se odražajo v spremenjenem vnosu hrane, in pomembno vplivajo na fizično zdravje in psihosocialno delovanje posameznika (Sternad, 2001). Lahko predstavljajo način obvladovanja življenjskih problemov, ki se zdijo nerešljivi, ali pa gre za prizadevanje kontrolirati lastno telo in življenje v razmerah, ko prizadeti čuti, da ga kontrolirajo drugi. Lahko pa so tudi reakcija na dolgotrajno, nerazrešeno stresno situacijo (Sernec, 2010).

Pri nastanku motenj hranjenja igrata pomembno vlogo samopodoba in samospoštovanje, pri čemer je nizko samospoštovanje eden od najbolj rizičnih faktorjev oseb z motnjami hranjenja. Z nizkim samospoštovanjem pa je tesno povezana nejasno in negotovo oblikovana samopodoba

(Copak in Ucman, 2010). Anoreksija, bulimija in kompulzivno prenajedanje so najbolj poznane oblike motenj hranjenja, v zadnjem času pa se pojavljaje še novejše, kot sta bigoreksija in ortoreksija.

A. Anoreksija nervoza

Anoreksija nervoza je motnja, za katero je značilna načrtovana izguba teže, ki jo uvaja in vzdržuje pacient. Pojavlja se največkrat pri adolescentnih dekletih in mladih ženskah, vendar tudi pri adolescentnih fantih in otrocih, ki se bližajo puberteti, pa tudi pri starejših ženskah. Simptomi vključujejo omejeno izbiro diet, pretirano vadbo, provocirano bruhanje in defekacijo ter uporabo sredstev za dušenje apetita (MKB-10, 2008). Pri anoreksiji nervozi že pred izbruhom bolezni pride do motenj na treh ravneh psihološkega funkcioniranja. Pojavijo se resne motnje v doživljanju telesne podobe, neustrezna interpretacija zunanjih in notranjih dražljajev ter občutek neučinkovitosti in nemoči (Pandel Mikuš, 2003). Za anoreksično osebo je značilno moteno doživljanje svojega telesa, ki se kaže kot pretirani občutek debelosti ali paničen strah pred debelostjo. Anoreksija je več kakor le želja po vitkosti. Pri tej motnji se pogosto pojavljajo težave z izražanjem čustev, kot so jeza, žalost, strah ali občutek krivde. Razvije se običajno takrat, ko pride v življenju mladostnika do sprememb, ki so lahko povezane z vstopom v šolo, s spremenjenim telesnim videzom (v puberteti), z dogodki v družini, lahko pa nastane tudi zaradi kombinacije teh dejavnikov (Krajnc, 2016).

B. Bulimija nervoza

Bulimija nervoza je motnja hranjenja, za katero so značilna ponavljajoča se obdobja preobjedanja in pretirane skrbi za nadzorovanje telesne teže, kar vodi v svojski vzorec prenajedanja, ki mu sledi bruhanje in uporaba odvajal. Ta motnja ima mnoge psihološke značilnosti, skupne z anoreksijo, vključno s pretirano skrbjo za videz in težo telesa (MKB-10, 2008). Bulimija je na zunaj veliko težje prepoznana kot anoreksija nervoza, zato lahko pacient skriva svojo bolezen dlje časa tudi pred svojimi družinskimi člani (Pandel Mikuš, 2003). Najpogosteje se pojavlja na prehodu iz adolescence v zgodnje odraslo obdobje (od 16. do 18. leta starosti). Osebe z bulimijo nervozo imajo večinoma ustrezno ali nekoliko povečano telesno težo. Stres, tesnoba, depresije, osamljenost so vzroki, ki osebo pripravijo do tega, da poje ogromne količine hrane in s tem sprošča svojo napetost (Sternad, 2001).

C. Kompulzivno prenajedanje

Izraz kompulzivno prenajedanje se je uveljavil v zadnjih desetletjih. Sam izraz kompulzivno (prisilno) prenajedanje označuje prisilno vedenje, ker človek ponavlja nekaj, česar sicer ne želi, ampak se temu ne more upreti. Notranja prisila kompulzivnega jedca nezadržno vodi v prekomerno uživanje hrane, čeprav ve, da zanj to ni dobro. Za kompulzivno prenajedanje je značilno bolj ali manj pogosto prenajedanje, lahko celo do fizične slabosti. Oseba se lahko prenajeda po malem čez cel dan in/ali v ekscesnih epizodah. Kljub neprestanim poskusom vzpostavitve kontrole nad prehranjevanjem in kljub groznim občutkom krivde ne zmore zaustaviti prisile po prenajedanju oziroma to zmore le za kratek čas. Tako nekontrolirano

hranjenje običajno spremlja tudi občutek izgube kontrole (Ogris, 2000). Oseba je zaslepljena glede zaužite hrane in se izogiba rednim obrokom, rada se prehranjuje sama, pogosto naskrivaj in tudi ponoči, ker želi svoje početje pred družinskimi člani prikriti. Osebe z motnjo se pogosto umaknejo v samoto, se socialno izolirajo, so brez energije in zapadejo v depresijo, saj se popolnoma razvrednotijo (Krajnc, 2016).

D. Nove oblike motenj hranjenja

V zadnjem času je veliko govora o pojavu dveh novih motenj, ortoreksiji nervozi in bigoreksiji nervozi (Sernec, 2010). Ortoreksija je motnja hranjenja, ki jo strokovnjaki obravnavajo šele zadnjih deset let. Osebe z ortoreksijo so patološko obsedene z biološko čisto hrano, kar vodi do izrazitih prehranskih omejevanj, v kasnejših fazah pa do socialnega umika in čustvenih motenj. V ozadju je, kot pri vseh motnjah, nizka samopodoba in izrazita želja po kontroli in nadzoru (Krajnc, 2016).
Pri bigoreksiji nervozi pa gre za obsedenost s potrebo po mišičastem telesu. Za motnjo obolevajo pretežno moški v poznem mladostništvu ali zgodnjem odraslem obdobju. Začne se s pretiranimi obiski fitnesa in bodybuildingom. Moški želijo vedno več mišic, kar pripelje do odvisnosti. V ozadju motnje je nizko samospoštovanje, slaba samopodoba, motena telesna shema in potreba po nadzoru (Krajnc, 2016).

3. DEJAVNIKI TVEGANJA

Strokovnjaki so si med seboj enotni, da je vzrokov, ki pogojujejo nastanek motenj hranjenja, več. Delimo jih v tri skupine: družinski, biološko-genetski in socialno-kulturni dejavniki tveganja. Družina je primarno okolje, kjer posameznik pridobi različne izkušnje, tudi tiste, povezane s hrano. Hrana v družini vsakič prinaša odnosno sporočilo – kaj in kako je pripravljena, kako jo ponudimo in kako upoštevamo potrebe in želje posameznega člana družine. V nekaterih družinah se hrana uporablja tudi kot sredstvo nagrajevanja ali kaznovanja (Sternad, 2001). Osebe z motnjami hranjenja v otroštvu niso dobile ustreznega odziva staršev na njihove potrebe, saj že pri hrani niso imeli možnosti razviti lastnih občutkov lakote in sitosti, ker so jih hranili preveč ali premalo. Otroci v družini niso imeli možnosti razviti pravega odnosa do hrane, saj gre pogosto za nuklearno storilnostno usmerjene družine, kjer so starši zaposleni s svojo težo (Zaviršek, 1994). Nefunkcionalno starševstvo je prav tako lahko vzrok za nastanek motenj hranjenja. Pomemben družinski dejavnik za nastanek motenj hranjenja so lahko tudi spolne zlorabe in kakršnokoli nasilje v družini (Krajnc, 2016).
Pomemben dejavnik tveganja je prekomerna telesna teža ob rojstvu in v otroštvu. Debel otrok je tarča posmeha vrstnikov in pogosto tudi jeze staršev. Čeprav kasneje shujša, je težko popraviti slabo samopodobo, ki si jo je ustvaril o sebi. Otroci pa dedujejo tudi nagnjenost k specifičnim osebnostnim potezam, ki so rizične za razvoj motenj hranjenja. Mednje spadajo pretirana storilnost, perfekcionizem, izrazita pridnost, potreba po potrjevanju, pohvalah in potrditvah s strani okolice. Ljudje s temi lastnostmi niso nikoli zadovoljni s seboj in s svojim izgledom (Krajnc, 2016).
Med socio-kulturne dejavnike uvrščamo vpliv množičnih medijev, spremenjene vloge ženske in tudi moškega ter stigmatizacija debelosti na vseh ravneh družbe. Primerjava z modeli pripelje

do tega, da ljudje sebe zaznavajo kot neprivlačne in, ker je večina modelov preveč suhih, lahko to vodi do motnje hranjenja (Krajnc, 2016). Številne študije ugotavljajo, da zaradi pritiska množičnih medijev ženski spol že v otroštvu razvije pričakovani vedenjski vzorec do idealnih medijskih podob (Fištravec, Musil in Čevnik, 2008).

4. PSIHOLOŠKI IN SOCIALNI VIDIK MOTENJ HRANJENJA

Pri razumevanju dinamike motnje hranjenja ne moremo mimo psihološkega pomena hrane. Hrana posamezniku v interakciji s socialnim okoljem služi kot sredstvo komunikacije o tem, kdo je in kakšen je njegov položaj glede na druge. Prinaša prvo izkušnjo ugodja v življenju in ostaja še dalje simbol sprejetosti, ljubezni, zadoščenosti in tolažbe. Ne le da hrana otroka potolaži, pomiri in sprosti, s hrano se ga nagrajuje, kaznuje, mu dokazuje skrb in naklonjenost (Sternad, 2001). Hrana lahko predstavlja sredstvo za povrnitev občutka kontrole, saj lahko posameznik z nadzorom svojega prehranjevanja nadomesti občutek pomanjkanja kontrole, ki ga občuti v svojem socialnem kontekstu. To je vidno pri motnjah hranjenja, kjer se občutek pomanjkanja nadzora nad socialnim dogajanjem prenaša na zmožnost kontrole nad hrano (Tomori, 1990).

Socialne norme imajo pomemben vpliv na posameznikovo predstavo o idealnem telesnem videzu, kar je še posebej opazno pri ženskah in v sodobnem času tudi pri moških, ki se lotevajo različnih oblik hujšanja. V adolescenci se vprašanje hrane poveže s prispodobo odraščanja, oblikovanjem identitete in osamosvajanjem. Mladim je hrana zagotovilo rasti in zorenja, preko povezave s telesnimi spremembami jo zapletejo v odnos do zunanje podobe, oblikuje jim predstavo o lastni vrednosti in določa mesto v širšem socialnem okolju (Sternad, 2001).

5. PREVENTIVNO DELOVANJE ŠOLE PRI PREPREČEVANJU MOTENJ HRANJENJA

Strokovnjaki opozarjajo, da je potrebno za preprečevanje motenj hranjenja na področju vzgoje in starševstva ter izobraževalnega sistema in predvsem preventive nekaj storiti, saj so v sodobnem času motnje hranjenja v velikem porastu.

Merila za motnje hranjenja pri mlajših otrocih so drugačna kot pri mladostnikih, zato je mogoče, da začetna motnja ostane dlje časa neprepoznana. Izguba teže pri mlajših ni nujno velika, očitno pa je spremenjeno njihovo vedenje, odnos do hrane in do svojega telesa. Na spremenjeno vedenje morajo še posebej biti pozorni učitelji, svetovalni delavci in drugi zaposleni na osnovnih šolah, saj je pri mlajših otrocih motnja resna in zaradi majhnih zalog maščobe hitro napreduje do zadnjega stadija (Berčnik, 2012).

Preventiva je vsako namerno poskušanje spreminjanja okoliščin. Pri tem ločimo primarno, sekundarno in terciarno preventivo. Primarna preventiva na področju motenj hranjenja je usmerjena v preprečevanje nastanka motenj hranjenja in po navadi vključuje programe na temo zdrave prehrane in zdravega razvoja, sekundarna preventiva je usmerjena v zgodnje prepoznavanje in zdravljenje motenj hranjenja v začetnem stadiju, terciarna pa predstavlja zdravljenje motenj hranjenja. S primarno preventivo poskušamo zmanjšati dejavnike tveganja, ki povzročajo to motnjo. S tem zmanjšujemo dejavnike tveganja, ki izhajajo iz družine, in tiste, ki so individualni. Primarna preventiva naj bi vsebovala tudi izobraževanje za starše. V

Sloveniji poteka izobraževanje z naslovom *Program za starše – motnje hranjenja pri najstnikih*, ki je namenjen staršem učencev višji razredov, namen pa je seznanjanje staršev z dejstvi o motnjah hranjenja, pomenu zgodnjega odkrivanja ter možnih oblikah pomoči. Preventivno delovanje na področju motenj hranjenja pa v osnovnih šolah poteka že med poukom gospodinjstva. Cilji pri pouku gospodinjstva so med drugimi spoznavanje, osvajanje, razumevanje in ovrednotenje pomena pravilne in varne prehrane, vpliv prehranskih navad in razvad na zdravje, navajanje na zdravo prehranjevanje ter učenje načrtovanja dnevnih obrokov hrane z upoštevanjem hranilnih vrednosti posameznega obroka (Berčnik, 2012).

6. PREPREČEVANJE MOTENJ HRANJENJA SKOZI PRIMERE DOBRE PRAKSE

Za šolo je najpomembnejša primarna preventiva, ki je usmerjena k zmanjševanju in odstranjevanju dejavnikov tveganja. Na naši šoli za preventivno delovanje skrbi svetovalna služba, ki je bila v zadnjih letih zaradi porasta motenj hranjenja in pojavljanja primerov učencev z motnjami hranjenja na šoli preventiva usmerjena k preprečevanju te motnje. V preventivne aktivnosti vključujemo učence od 4. do 9. razreda, saj se motnje hranjenja najpogosteje pojavljajo v obdobju mladostništva. Kot primer dobre prakse so se izkazale delavnice za spodbujanje pozitivne samopodobe, katerih osrednji namen je spodbujati in krepiti pozitivno oziroma preprečevati nizko samopodobo. Učenci preko delavnic dobijo spoznanje, da je vsak od njih uspešen in pomemben. Delavnice v času razrednih ur izvaja svetovalna služba.

Prav tako se kot primer dobre prakse pri preventivnem delovanju kažejo delavnice na temo zdravja, prehranjevanja, spolnosti in odraščanja, ki jih vsako leto izvaja Zdravstveni dom dr. Adolfa Drolca Maribor in študentje Medicinske fakultete Maribor. Učenci imajo na delavnicah možnost odprtega pogovora in postavljanja vprašanj na temo prehranjevanja, zdravja, hujšanja, odraščanja in spolnosti.

Kot uspešna preventiva pri preprečevanju motenj hranjenja je tudi bibliosvetovanje s pomočjo otroške in mladinske literature na temo debelosti, telesa in lepote. Vsako leto v šolsko knjižnico pripeljemo učence na branje zgodb in pogovor o prebrani vsebini. V nadaljevanju je zapisanih nekaj naslovov knjig, ki jih v šolski knjižnici pri preventivnem delovanju uporabljamo: Trska in Bajsa Debelajsa, Debela Nela in zavaljeni Jan, Grenka čokolada, Debeluška, Lepe punce lepo bruhajo, Zamrznjeni dekleti, Punčka v ogledalu …

Zelo zanimivo in kakovostno gradivo je obravnava in ogled filma »Moja sestra suhica«, ki je prejel nagrado zaradi zelo aktualne tematike motenj hranjenja, ki so postale že družbeni problem. Film ponuja izhodišče za pogovore z mladimi, saj v večplastnosti zgodbe, likov in prikaza sproža vrsto življenjskih vprašanj, s katerimi se soočajo tako mladi kot odrasli. Avtorica filma Sanna Lenken je sama imela težave z anoreksijo. V filmu se anoreksija prikaže skozi otroške oči. Na podlagi ogleda filma kasneje skupaj z učenci razmislimo, kateri znaki anoreksije in bulimije so v filmu prikazani ter kako na družino vpliva bolezen.

Kot primer dobre prakse se je pokazalo sodelovanje s šolskim računalničarjem, saj imajo učenci pri urah računalništva in razrednih urah možnost spoznati računalniške programe, ki obdelujejo fotografije in plakate, na katerih so vitka dekleta. Na podlagi tega dobijo spoznanje, da so vse fotografije, plakati, oglasi, ki prikazujejo lepa in vitka dekleta, obdelani z računalniškimi

programi in, da je njihova resnična podoba popolnoma drugačna. S tem učence učimo kritičnosti do medijskih vsebin.
Ker smo na šoli v preteklih letih imeli primere učenk z motnjami hranjenja, povabimo te učenke na razredne ure, kjer odkrito spregovorijo o svojih težavah, simptomih in o zdravljenju motenj hranjenja. Na uri učencem predstavijo še izpovedi drugih deklet, ki so zbolele za motnjami hranjenja.
Zavedamo se, da pri uspešnem preventivnem delovanju in preprečevanju motenj hranjenja ne smemo pozabiti na starše in učitelje, ki lahko prvi opazijo spremenjeno vedenje učencev. Zato so ključnega pomena izobraževanja in predavanja za učitelje ter starše na temo samopodobe, pasti prehranjevanja, hujšanja in diet, ki jih izvajata svetovalna služba in organizatorka prehrane. K sodelovanju pa povabimo tudi strokovnjake iz Svetovalnega centra za otroke, mladostnike in starše Maribor.

7. SKLEP

Živimo v dobi, ko je lepotni ideal vitko telo in posledica tega je lahko pojav motenj hranjenja, ki je pogost v obdobju mladostništva. Vzrokov za nastanek motenj hranjenja je več. Gre za kombinacije večjega števila dejavnikov. Tudi mediji imajo velik vpliv, saj lahko posameznik ob želji biti enako lep in vitek, kot njegovi idoli, zboli za motnjo hranjenja. Od posameznika je odvisno, ali bo sledil medijskim sporočilom ali ne, vendar mladostniki tega sami še ne zmorejo, zato je zelo pomembno ozaveščanje, saj se telesna samopodoba začne oblikovati že v otroštvu. Rezultati so pokazali, da je za šolo najpomembnejša primarna preventiva, ki je usmerjena k zmanjševanju in odstranjevanju dejavnikov tveganja. Na naši šoli za preventivno delovanje skrbi svetovalna služba. Ugotovljeno je bilo, da ima preventivno delo z otroki in mladostniki pomembno vlogo pri preprečevanju motenj hranjenja, saj lahko v marsičem spremenimo njihov odnos do hrane, prehranjevanja, telovadbe, diet in hujšanja. Preprečevanje poteka s programi, ki zajemajo področje posameznikovega samospoštovanja, samozaupanja in so usmerjeni k razvoju spretnosti za reševanje življenjskih problemov, zato so se delavnice za spodbujanje pozitivne samopodobe izkazale kot zelo uspešne. Zelo pomembno vlogo imajo učitelji, ki vsakodnevno spremljajo učence in so lahko še posebej pozorni na spremenjeno vedenje ali spremenjen odnos do hrane in do lastnega telesa. Ugotovljeno je bilo, da je za uspešni rezultat potrebno dobro sodelovanje svetovalne službe z vsemi učitelji, še posebej z učitelji športa in gospodinjstva, kateri lahko prvi zaznajo težave na področju prehranjevanja in telesa učencev. Zelo pomemben del primarne preventive je tudi družina, saj so odnosi med starši in otrokom pomembni za razvoj pozitivnega koncepta o sebi. Primarna preventiva mora vsebovati tudi sodelovanje s starši in izobraževanja zanje.
Copak in Ucman (2010) sta ugotovila, da pri nastanku motenj hranjenja igrata pomembno vlogo samopodoba in samospoštovanje, pri čemer je nizko samospoštovanje eden od najbolj rizičnih faktorjev oseb z motnjami hranjenja, zato je še posebej pomembno, da v preventivne dejavnosti vključimo delavnice za spodbujanje pozitivne samopodobe.
Preventivne aktivnosti, kot so delavnice pozitivne samopodobe, bibliosvetovanje, ogled filma, spoznavanje računalniških programov za oblikovanje fotografij, pogovori z osebami z motnjami hranjenja, sodelovanje z zunanjimi ustanovami so med učenci od 4. do 9. razreda zelo dobro sprejete, v njih zelo radi sodelujejo in s pomočjo njih uspešno preprečujemo razvoj

motenj hranjenja. S pomočjo izvedenih preventivnih aktivnosti dobi svetovalna služba informacije o rizičnih posameznikih, ki jih vključi v individualne obravnave. Ne smemo pozabiti na dejstvo, da se v sodobnem času pojavljajo nove oblike motenj hranjenja, ki so vse bolj prisotne tudi med mladostniki, in da so pred desetimi leti motnje hranjenja veljale predvsem za žensko bolezen, danes pa za motnjami hranjenja zbolevajo tudi osebe moškega spola.

LITERATURA IN VIRI

[1] Berčnik, S. (2012). Vloga svetovalnega delavca pri prepoznavanju motenj hranjenja in preventivnem delovanju. *Socialna pedagogika, 16* (3), str. 227-248.

[2] Brecelj-Kobe, M. (2000). Motnje hranjenja v otroštvu in pomen zgodnjega odkrivanja. V T. Battelino (ur.), *Debelost in motnje hranjenja* (str. 105-111). Ljubljana: Klinični oddelek za endokrinologijo, diabetes in presnovne bolezni, SPS, Pediatrična klinika, Klinični center Ljubljana.

[3] Copak, M. in Ucman, S. (2010). Nefarmakološki pristop pri zdravljenju motenj hranjenja. *Farmacevtski vestnik, 61* (2), str. 113-116.

[4] Fištravec, A. Čevnik, L. in Musil, B. (2008). Telesna samopodoba v medkulturni perspektivi. Vplivi medijev. *Anthropos, 3-4* (211-212), str. 95-114.

[5] Grum Kobal, D. (2011). Psihološki vidiki prehranjevalnega sistema. *Anthropos, 43* (3-4), str. 153-177.

[6] Krajc, A. (2016). Sociološki vidiki motenj hranjenja in sodobni telesni ideal v slovenski družbi. *(Magistrsko delo).* Maribor: Filozofska fakulteta.

[7] Middleton, K. in Smith, J. (2012). *Motnje hranjenja: prvi koraki na poti do ozdravitve.* Koper: Ognjišče.
MKB-10: Mednarodna klasifikacija bolezni in sorodnih zdravstvenih problemov za statistične namene, Avstralska modifikacija (MKB-10-AM). Pregledni seznam bolezni. Šesta izdaja. (2008). Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.

[8] Ogris, A. (2000). Motnje prehranjevanja - kompulzivno (prisilno) prenajedanje. *Psihološka obzorja, 9* (3), str. 25-44.

[9] Pandel Mikuš, R. (2003). Različni vidiki motenj hranjenja pri ženskah. *Obzornik zdravstvene nege, 37* (1), str. 29-36.

[10] Sernec, K. (2010). Hrana ne sme biti sredstvo nagrajevanja in kaznovanja. *Naša lekarna, 45* (5), str. 14-23.

[11] Sternad, D. (2001). *Motnje hranjenja: od besed, ki ranijo k besedam, ki celijo.* Ljubljana: samozaložba.

[12] Tomori, M. (1990). *Psihologija telesa*. Ljubljana: DZS.

[13] Zaviršek, D. (1994). *Ženske in duševno zdravje, o novih kulturah skrbi.* Ljubljana: Visoka šola za socialno delo.

Hani-Janja Plausteiner

SADJE IN ZELENJAVA SKOZI PRIZMO ŠOLSKE SHEME NA ŠTIRIH OZ. TREH MARIBORSKIH OSNOVNIH ŠOLAH

POVZETEK

V obdobju odraščanja je zdravo in uravnoteženo prehranjevanje zelo pomembno, ker omogoča dobro počutje, ohranja zdravje, pospešuje rast in intelektualni razvoj otrok ter mladostnikov. Pomembno vlogo pri oblikovanju prehranjevalnih navad ima poleg doma tudi šola. Šolsko okolje je prostor, kjer otroci preživijo večji del dneva, hkrati pa večino dni v tednu. Zato je zelo pomembno, da otrokom v šoli ponudimo čim bolj zdravo izbiro prehrane ter se trudimo, da bi jim tako privzgojili zdrave prehranjevalne navade. Leta 2008 je nastala ideja o Shemi šolskega sadja, ki se je leta 2009 uvedla v evropskem prostoru, z namenom, da bi ugodno vplivala na povečano uživanje sadja in zelenjave pri otrocih.

Kot organizatorka šolske prehrane takrat še na štirih, zadnja leta pa na treh mariborskih osnovnih šolah (OŠ Rada Robiča Limbuš, OŠ Kamnica, OŠ Janka Padežnika Maribor in OŠ Tabor I), sem opravila prijavo v šolsko shemo že leta 2009/10. Sama sem morala izpeljati vse aktivnosti povezane z izvedbo sheme na vseh štirih osnovnih šolah. Pripravila sem dopise za iskanje dobavitelje lokalnega sadja, načrtovala spremljevalne izobraževalne aktivnosti, sodelovala pri pripravi in izdelavi plakatov, izpolnjevala vprašalnike za odgovorno osebo in vprašalnike z otroki. Ker sestavljam jedilnike, sem morala predvidevati tudi načrtovanje sadja oziroma zelenjave iz sheme ter na jedilnikih to tudi pravilno označiti, poiskati lokalne dobavitelje, napisati naročilnice, preveriti, da so bile izdane dobavnice in računi pravilno označeni, vsake tri mesece pa pravočasno in pravilno izpolniti zahtevke za povračilo sredstev za nazaj za vse štiri osnovne šole. Pripraviti sem morala dopis o šolski shemi za spletne strani vseh štirih osnovnih šol. Imela sem izobraževanja o projektu šolske sheme tako za učiteljski zbor vseh štirih osnovnih šol kot predstavitev za starše na skupnih govorilnih urah. Sodelovala sem pri organizaciji naravoslovnih dni povezanih s tematiko sadja in zelenjave, imela predavanja v posameznih razredih o zdravih prehranjevalnih navadah, pomenu sadja in zelenjave za zdravje, z učenci smo pripravljali sadne solate, izdelovali sadne smuthije, …. Ker gre pri shemi za izplačilo nepovratnih sredstev v okvirni vrednosti 2000 EUR na šolo, to pomeni doprinos teh sredstev krat štiri na leto.

Šolska shema zato pomeni dodano vrednost v šolski prehrani. Rezultati anket so pokazali, da se povečuje delež glede uživanja sadja in zelenjave v šoli. Shema nam tako omogoča, da lahko ponudimo več sezonskega in lokalno pridelanega sadja in zelenjave ter sadje in zelenjavo višje kakovosti. Hkrati pa ga lahko ponudimo tudi večkrat kot bi ga sicer v okviru redne prehrane. Zato lahko povzamem, da je šolska shema pomemben doprinos k oblikovanju bolj zdravih prehranjevalnih navad naših otrok in hkrati ugodno vpliva na izboljšanje njihovega prehranskega stanja.

KLJUČNE BESEDE: prehrana, prehranjevalne navade, šolska shema, sadje, zelenjava, šolska prehrana, dodana vrednost

FRUIT AND VEGETABLES THROUGH THE PRISM OF A SCHOOL SCHEME AT FOUR OR THREE MARIBOR PRIMARY SCHOOLS

ABSTRACT

During the period of growing up, a healthy and balanced diet is very important because it enables well-being, maintains health, promotes the growth and intellectual development of children and adolescents. In addition to home, school also plays an important role in shaping eating habits. The school environment is a place where children spend most of the day, and at the same time, most days of the week. That is why it is very important to offer children the healthiest possible choice of diet at school, and we try to instill healthy eating habits in them. In

2008, the idea of the School Fruit Scheme was born, which was introduced in the European area in 2009, with the aim of having a beneficial effect on the increased consumption of fruit and vegetables by children.
As the organizer of school meals at that time at four, and in recent years at three Maribor primary schools (Rada Robiča Limbuš Primary School, Kamnica Primary School, Janko Padežnik Primary School Maribor and Tabor I Primary School), I applied for the school scheme in 2009/10. I myself had to carry out all the activities related to the implementation of the scheme in all four primary schools. I prepared letters to search for suppliers of local fruit, planned accompanying educational activities, participated in the preparation and production of posters, filled in questionnaires for the responsible person and questionnaires with children.
Since I compile menus, I also had to plan fruit or vegetables from the scheme and mark them correctly on the menus, find local suppliers, write purchase orders, check that the issued delivery notes and invoices were correctly marked, and fill in requests on time and correctly every three months to reimburse back funds for all four primary schools. I had to prepare a letter about the school scheme for the websites of all four primary schools. I had trainings on the school scheme project for both the teaching staff of all four primary schools and a presentation for parents in joint speaking hours. I participated in the organization of science days related to the topic of fruits and vegetables, gave lectures in individual classes on healthy eating habits, the importance of fruits and vegetables for health, we prepared fruit salads with students, made fruit smoothies, ... As the scheme pays a grant of approximately EUR 2000 per school, this means a contribution of four times a year.
The school scheme therefore represents added value in school nutrition. The results of the surveys showed that the share of fruit and vegetable consumption at school is increasing. The scheme thus allows us to offer more seasonal and locally grown fruit and vegetables and higher quality fruits and vegetables. At the same time, we can offer it more times than we would otherwise as part of a regular diet. Therefore, we can conclude that the school scheme a significant contribution to creating more healthy eating habits of our children and at the same time a positive impact on improving their nutritional status.

KEYWORDS: nutrition, eating habits, school scheme, fruit, vegetables, school nutrition, added value

1. UVOD

A. Zakaj shema?

Spremenjen način življenja, celodnevne službene ali šolske aktivnosti, množica podatkov, sodobna digitalna tehnologija… nam jemljejo čas, ki bi si ga morali vzeti zase, za svoje telo, za svoje duševno zdravje. Posledica vsega navedenega so spremenjene prehranjevalne navade, ki so vse prej kot zdrave in koristne za naše telo in zdravje. Številne raziskave kažejo, da v vsakodnevno prehrano vključujemo premalo sveže zelenjave, sadja, kvalitetnih maščob, nepredelanih in kompleksnih ogljikovih hidratov, zdravih beljakovin, vode. Prepogosto posegamo po preveč rafiniranih živilih, sladkih, kaloričnih jedeh, še posebej so neugodne za zdravje sladke, gazirane pijače, procesirana hrana, hitra prehrana. Če temu dodamo še premalo fizične aktivnosti, gibanja, športnega udejstvovanja, pridemo do rezultatov, ki kažejo da se povečujejo sodobne bolezni povezane z nezdravim življenjskim slogom - bolezni srca in ožilja, debelost, sladkorna bolezen tipa II, rak črevesja,…

Študije kažejo, da naši mladostniki stari 11, 13 in 15 let, ne uživajo dovolj sadja in zelenjave, niti ga redno ne uživajo vsak dan. Zelenjave uživajo še manj kot sadja. Vsak dan uživa sadje in zelenjavo le nekaj manj kot petina mladostnikov, nikoli pa celo 5% (HBSC, 2011).

Izsledki raziskave so pokazali (oblika pogovorov z učenci) (Gregorič, 2010), da učenci izbirajo hrano, živila na osnovi dobrega okusa in videza, razpoložljivosti doma (in drugih okoljih), osvojenih prehranskih navad, poznavanja /navajenosti na določena živila in jedi ter reklam in spodbud iz okolice (Gregorič, 2010).

Šolsko okolje ima pomembno vlogo pri oblikovanju določenih navad, če ne neposredno, pa vsaj posredno vpliva na oblikovanje prehranjevalnih navad v obdobju, ko otroci obiskujejo šolo. Danes imajo otroci v osnovni šoli zagotovljenih več obrokov, od zajtrka, malice, kosila do popoldanske malice. Ker preživijo v šolskem okolju več kot polovico dneva, je prehrana pomemben del oblikovanja njihovih navad. Zato je šolska prehrana v šolskem prostoru tudi eden od pomembnih ciljev kakovostnega šolstva. Evropska unija se prav tako zaveda pomembnosti prehrane in njenega vpliva na otroke, zato je z obsežnejšo študijo **ugotovila, da bi bila lahko šolska shema eden od ukrepo**v, ki bi lahko **dolgoročno pripomogla** k **izboljšanju uživanja sadja in zelenjave** med otroki.

V Sloveniji smo še pred uvedbo Sheme šolskega sadja leta 2004 do 2007 izvajali zelo dobro sprejet in uspešen poskusni projekt Jabolko v šoli, s katerim se je potrdilo, da je razdeljevanje sadja v šolah dobro sprejeto. Strokovnjaki iz NIJZ, Ministrstva za zdravje, so spremljali dogodke na evropski ravni in se zato kmalu odzvali na predloge reforme sadja in zelenjave v Evropi, ki so nato pripomogli k vzpostavljanju sheme šolskega sadja.

2. OD IDEJE DO ZAČETKOV

Idejo za Shemo šolskega sadja (SŠS) je leta 2008 potrdil Svet ob veliki podpori Evropskega parlamenta. Evropska komisija je nato pripravila uredbo (Uredba Komisije (ES) št. 288/2009) in s šolskim letom **2009/2010** uvedla **Shemo šolskega sadja (SŠS).** Takrat se je ukrep imenoval **Shema šolskega sadja (SŠS).** V novi skupni kmetijski politiki iz **leta 2013** se je shema preimenovala v **Shema šolskega sadja in zelenjave (SŠSZ).** Od **1. 8. 2017** pa je povezala dve shemi in se tako preimenovala v **Šolsko shemo (ŠS),** ki združuje shemo šolskega sadja in zelenjave ter shemo šolskega mleka v enotno shemo.

Šolska shema v Sloveniji je pomoč za razdeljevanje sadja in zelenjave ter mleka in mlečnih izdelkov otrokom v osnovnih šolah in v zavodih za vzgojo in izobraževanje otrok ter mladostnikov s posebnimi potrebami. **Glavna naloga** šolske sheme je razdeljevanje **dodatnega brezplačnega obroka sadja in zelenjave** oz. mleka in mlečnih izdelkov otrokom v izobraževalnih ustanovah. Ostali elementi šolske sheme pa so spremljevalni izobraževalni ukrepi, vrednotenje učinkov sheme ter obveščanje javnosti.

V Sloveniji smo se k izvajanju tega ukrepa pridružili že na samem začetku, v šolskem letu 2009/10. K temu je pripomoglo zavedanje, da se tudi v Sloveniji srečujemo s pojavom naraščanja telesne teže pri otrocih in mladostnikih, hkrati pa so iz kmetijstva prihajala opozorila, da upada poraba sadja in zelenjave, še posebej pri mladih. Ne nazadnje je bila za ugoden razvoj dogodkov pomembna tudi pozitivna naklonjenost in zanesenjaštvo posameznikov na odgovornih položajih posameznih področij, ki so razumeli pomembnost sheme.

Oblikovala se je delovna skupina, v kateri so bili predstavniki vseh treh področij, pa tudi predstavniki podpornih izvajalskih teles- Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ), Agencija za kmetijske trge in razvoj podeželja (AKTRP), socialni partnerji (Kmetijsko gospodarska zbornica (KGZ). Poleg izhodišč in smernic so določili tudi, katere naloge bodo opravljali posamezni sektorji. Ministrstvo za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano je nosilec, izvajalec in usklajevalec ukrepa, pri izvedbi ga podpira AKTRP, ki skrbi za razpise, zbiranje prijav, izplačila, nadzor idr. Vloga in naloga šolstva je, da skrbita za stalno obveščanje in povezavo s šolami, ki so ključne pri izvajanju sheme, pri sami delitvi in spremljevalnih dejavnostih. Ministrstvo za šolstvo in šport pošilja redne okrožnice o ŠS vsem šolam oziroma njihovim ravnateljem ter odgovornim za ŠS na posameznih šolah. Ministrstvo za zdravje usklajuje delo z NIJZ, ki zbira vsebinske podatke, vrednoti, skrbi za organizacijo spremljevalnih dejavnosti, predstavitve in izobraževanje. Vključena je tudi kmetijsko gospodarska zbornica s svojo svetovalno službo, ki v sodelovanju z IVZ oziroma regionalnimi zavodi za varovanje zdravja, pripravlja regijska izobraževalna srečanja za šole, učitelje, kadar so zastopane teme iz kmetijstva in zdravstva.

3. PRVI KORAKI IZVAJANJA SHEME

Slovenija se je priključila izvajanju šolske sheme že na samem začetku, v šolskem letu 2009/10. Natančnejše podatke o številu vključenih šol je možno zaslediti v evalvacijskem poročilu NIJZ

za šolsko leto 2010/11. Takrat je bilo vključenih le 277 šol, načrt pa je izpolnilo 212 šol (76,5 %). Po desetih letih pa se je zanimanje za šolsko shemo bistveno povečalo in v zadnjem obdobju se je v razdeljevanje šolskega sadja in zelenjave prijavilo že kar **444** od vseh 448 OŠ v Sloveniji , za razdeljevanje šolskega mleka pa 226.

Tudi na šolah, na katerih delam kot organizatorka šolske prehrane, **smo se vključili v shemo že na začetku** - v šolskem letu **2009/10**. Na **OŠ Rada Robiča Limbuš, OŠ Kamnica, OŠ Janka Padežnika Maribor** in **OŠ Tabor I** smo pristopili k izvajanju sheme, ko je prišlo prvo povabilo šolam, da se vključijo v šolsko shemo.

Začetki niso bili lahki, saj ni bilo tako natančnih in podrobnih navodil kot so danes. Tudi ni bilo nobenih primerov, po katerih bi se lahko zgledovali. Ko smo dobili v mesecu avgustu 2009 povabilo k pristopu sheme, ni bilo oblikovane spletne strani. Navodila so narekovala, da moramo ločeno voditi dobavnice, račune, potrdila o plačilu, izdelati načrt razdelitev, izdelati plakat, izpeljati aktivnosti ter pridobiti sadje ali zelenjavo lokalnih ponudnikov.

Pridobiti okoliške dobavitelje je bilo zelo težko, ker so bili nezaupljivi. Zato je bilo potrebnega kar precej dogovarjanja in usklajevanja, da smo pridobili njihovo zaupanje, da so bili pripravljeni sodelovati z nami. Največ problemov so nam povzročale papirne stvari, sama sem morala pripraviti dopis, kaj sploh želimo od njih, za kakšen projekt gre, kaj bi želeli in kako moramo voditi dokumentacijo. Pridobiti je bilo potrebno ponudbe za sadje, po kakšni ceni nam ga bodo prodajali, cenike ter zagotovilo, da se bodo držali dogovora, da nam bodo ločeno izstavljali dobavnice in račune, kjer bo posebej označeno, da gre za izdajo sadja ali zelenjave za šolsko shemo. Prav tako smo morali od njih pridobiti potrdila in certifikate, da gre ali za ekološko ali integrirano pridelavo njihovega sadja.

Preden sem vse to uspela uskladiti, pridobiti potrdila in privoljenje dobaviteljev, pa še to jih je bilo le za vzorec, je bil mesec oktober pri kraju. Zato smo lahko pričeli s prvo razdelitvijo sadja šele v mesecu novembru. Od sadja smo v tistem času lahko zagotovili le jabolka, ki so ustrezala kriterijem, da gre za lokalno sadje s certifikati. Proti koncu šolskega leta, v mesecu maju in juniju, pa smo že lahko ponudili tudi domače jagode, domače češnje, breskve, marelice. To so bilo res čisti **začetk**i, ko se je **shema v letu 2009/10 prvič uvajala** v **Sloveniji**. Kasneje je bilo z vsakim letom veliko boljše in lažje, kar bom tudi kasneje predstavila.

Za vsako dobavo sadja **sem morala napisati naročilnico**, pri dobavi je morala biti izdana dobavnica, kasneje pa še pravilno in pravočasno izdani račun. Šele ko so bili računi plačani, je bilo potrebno še **pravočasno izpolniti zahtevke za vračilo izplačila**, za vsako trimesečje za nazaj. Ker je vse to bilo prvič in hkrati vezano na evropska sredstva, je bilo z moje strani prisotnega veliko strahu in pritiska ali bom uspela izpolniti vse pravilno in pravočasno. Hkrati sem morala izpolnjevati zahtevke za vse štiri osnovne šole istočasno, kar spet ni bilo zanemarljivo malo dela. Za boljše razumevanje napisanega bom v naslednji točki opisala, kakšni so vsi postopki in zahteve, da se projekt šolske sheme sploh lahko uspešno izpelje v danem šolskem letu.

4. POGOJI ZA VKLJUČITEV ŠOLE V ŠOLSKO SHEMO

Osnovna šola, ki želi sodelovati v Šolski shemi (ŠS) naslednje šolsko leto, se mora že **eno leto prej prijaviti** v shemo z **izpolnitvijo in vlaganjem vloge** do datuma, ki je za to določen in sicer **do 1. decembra tekočega leta**. Za vsako šolsko leto se je potrebno **posebej** in **vedno znova** prijavljati v shemo. V vlogi šola označi, da želi sodelovati v shemi za naslednje šolsko leto, vpiše podatke o številu učencev ter ali bo sodelovala v shemi sadja in zelenjave ali v shemi mleka ali celo oboje.
Na začetku so bile vloge pisne, zadnja tri leta pa se vloge izpolnjujejo že elektronsko, kjer potrebuješ za izpolnjevanje in potrjevanje vlog tudi digitalno potrdilo oz. kvalificiran elektronski podpis. Vloge se pošljejo na Agencijo za kmetijske trge in razvoj podeželja (AKTRP), ki šolam šele v naslednjem šolskem letu, **do 31. oktobra tekočega leta,** izda odločbo o odobritvi za tekoče obdobje.

Na začetku si nismo upali razdeljevati sadja in zelenjave, dokler nismo prejeli odločbe o odobritvi, kar je pomenilo prva dva meseca (september in oktober), da nismo vključili sheme. Kasneje smo dobili navodila, da lahko začnemo deliti sadje in zelenjavo prej, tudi če še ni izdana odločba, ker bo odločba izdana za nazaj in ni nič narobe, če **vključimo in načrtujemo shemo od septembra dalje**, ko je izbira jesenskega sadja še pestra.

Okvirna vrednost pomoči za dobavo svežega sadja in zelenjave **za otroka v šolskem letu znaša 6 evrov,** za dobavo mleka in mlečnih izdelkov pa 4 evre. EU predpiše okvirne višine pomoči po državah članicah, vendar pa Evropska komisija za vsako šolsko leto s sklepom določi znesek na posamezno državo članico, glede na vsakoletni zahtevek, ki ga poda država članica. Pogoj za sodelovanje države članice v EU šolski shemi je **nacionalna 6-letna strategija**, ki je izdelana skladno s predpisi EU. V strategiji mora država opisati cilje, kazalnike, predvideni proračun, ciljne skupine, upravičene proizvode in spremljevalne izobraževalne ukrepe. Dokončna višina EU pomoči je za Slovenijo vedno višja od okvirne, vendar ni zadostna za pokritje celotnih stroškov sheme, zato je potrebno nacionalno sofinanciranje, ki znaša do 25 %.

Financiranje razdeljevanja sadja in zelenjave do vrednosti **brez DDV povrne EU iz sheme** (cirka 75%), **strošek DDV** pa se pokrije iz **proračuna RS** (cirka 25%).

Skupni proračun EU za šolsko shemo znaša 250 milijonov evrov na šolsko leto: 150 milijonov evrov za šolsko sadje in zelenjavo in 100 milijonov evrov za šolsko mleko. Za šolsko leto 2020 /21 je Slovenija dobila odobreno 1.304.843 evrov, od tega 1.000.000,00 evrov za pomoč za dobavo svežega sadja in zelenjave ter 304.843,00 evrov za pomoč za dobavo mleka in mlečnih izdelkov.

5. ZAHTEVE ZA IZVAJANJE SHEME V ŠOLI

Namen sheme je, da šola razdeljuje sadje in zelenjavo kot **dodatni obrok** poleg redne šolske prehrane. Zato mora šola na začetku šolskega leta pripraviti **Načrt za izvedbo Šolske sheme**, kjer opredeli, kako pogosto bo razdeljevala sadje in zelenjavo iz sheme, kdaj ga bo razdeljevala,

kje ga bo razdeljevala in na kakšen način. Pripraviti mora **načrt izobraževanja in spremljevalnih aktivnosti** ter **izpolniti spletne vprašalnike**. Šola mora sama predvideti in načrtovati vse te aktivnosti. Pri načrtovanju razdeljevanja je zaželeno, da so posamezne razdelitve čim bolj enakomerno razporejene skozi vsa tri razdeljevalna obdobja.

Prvo obdobje je od 1. 9. do 31. 12. tekočega šolskega leta, **drugo obdobje** je od 1. 1. do 31. 3. ter **tretje obdobje** je od 1. 4. do 24. 6. tekočega šolskega leta.

Število razdelitev **svežega sadja in zelenjave** mora tako predstavljati **več kot polovico vseh** razdelitev, ki jih bo šola izvedla. Razmerje v številu razdelitev svežega in predelanega sadja se prav tako preverja na zahtevkih. **Prednost** ima **sveže sadje in zelenjava**, kasneje se je dodalo, da lahko v manjšem deležu ponujamo tudi suho sadje – izključno jabolka, hruške, slive ali kaki, prav tako ne sme biti kandirano. Od predelane zelenjave lahko ponudimo kislo zelje in kislo repo. V navodilih je posebej podana razpredelnica med katerimi vrstami sadja in zelenjave lahko izbiramo. V primeru, da bi ponudili sadje ali zelenjavo, **ki ni med priporočenimi** vrstami, bi nam na **zahtevku zavrnili odobritev**.

Še vedno veljajo priporočila, kot so bila na začetku, da se izbira **sadje in zelenjava višje kakovosti**, da naj bo ponudba **čim bolj raznovrstna** in **sezonska** ter naj ima **kakovost** prednost pred ceno. Seveda je potrebno pri tem upoštevati tudi **načelo gospodarnosti**. V primeru, da imamo več ponudb enake kakovosti, izberemo tisto, ki je cenejša in ugodnješa.

Šola namreč **dobi sredstva**, ki jih nameni za porabo sadja in zelenjave, **vrnjena za nazaj** in **ne v naprej**. To pomeni, da mi sami plačamo račune in šele, ko imamo vsa potrdila in ko vložimo zahtevek za odobritev izplačila, nam iz AKTRP-ja za nazaj izdajo odločbo o odobritvi vrnjenih sredstev za vloženo trimesečje.
Na vidnem mestu moramo imeti tudi **izobešen plakat**, iz katerega je razvidno, da šola sodeluje v "šolski shemi" Evropske unije ter da gre za evropska sredstva.

SLIKA 1: Primer plakata iz OŠ Kamnica
Foto: Hani-Janja Plausteiner

SLIKA 2: Primer plakata iz OŠ Rada Robiča Limbuš
Foto: Hani-Janja Plausteiner

SLIKA 3: Primer plakata iz OŠ Kamnica
Foto: Hani-Janja Plausteiner

6. SPREMLJEVALNE AKTIVNOSTI SHEME

Poleg administrativnih obveznosti je pri shemi zelo pomemben tudi **spremljevalni izobraževalni del**, ki ga mora šola prav tako izpeljati v okviru dejavnosti za izvajanje sheme. V letnem načrtu za izvedbo Šolske sheme, za vsako šolo **vsako šolsko leto pripravim načrt** izobraževanja in spremljevalnih aktivnosti. Ker v shemi sodelujemo že 10 let, je bilo teh aktivnosti po različnih šolah veliko.

V nižjih razredih, od 1. do 4. razreda, učenci spoznavajo sadje in zelenjavo **skozi pravljico, sliko, igro, pesmi, likovno poustvarjajo na temo sadja in zelenjave, pripravljamo zeliščne namaze, sadne solate, obiščemo tržnice, eko kmetije, sušimo jabolčne krhlje, rišemo tihožitja, tudi literarno poustvarjamo** na temo sadja, zelenjave in zdravih prehranjevalnih navad. **Izdelujemo plakate, pripravljamo mini razstave**. V višjih razredih imam vsako leto **predavanje na temo prehranjevalnih navad, učenci spoznavajo različne prehranske piramide ter različne načine prehranjevanja**. **Pripravimo naravoslovni dan na temo sadja, zelenjave**, **zdravega prehranjevanja** z različnimi aktivnosti. Naravoslovni dan je organiziran ali za posamezne razrede ali pa kot celodnevni naravoslovni dan za vse razrede, razdeljen na različne sklope. Včasih nam pri tem pomagajo tudi zunanji izvajalci.
Višji razredi se o pomenu sadja in zelenjave pogovarjajo pri urah gospodinjstva ter pri izbirnem predmetu Sodobna priprava hrane. Še več o hrani in pomenu posameznih hranilnih snovi in skupinah živil s poudarkom na zelenjavi in sadju spoznavajo pri kuharskem krožku in ne nazadnje se poučujejo o **zelenjavi in zeliščih na šolskem vrtu**, ki ga imamo v okviru dveh šol (OŠ Kamnica in OŠ Janka Padežnika Maribor).

Otroci tekom celotnega šolskega leta v šoli pridobivajo veliko informacij o pomenu zdravega prehranjevanja, o pomembnosti vključevanja zelenjave in sadja v vsakdanje obroke hrane. O izvedenih aktivnostih moram še enkrat poročati ob koncu šolskega leta v spletnem **Vprašalniku za vrednotenje sheme**.

7. VREDNOTENJE UČINKOV SHEME

Vsaka šola, ki se vključi v šolsko shemo, je dolžna sodelovati tudi z izvajalcem vrednotenja. Učinke izvajanja šolske sheme spremlja in vrednotil NIJZ, zato **moram poleg že zgoraj navedenih obveznosti**, še izpolnjevati različne elektronske vprašalnike - spletne vprašalnike **za odgovorno osebo** in **spletne vprašalnike za učence**.

Na začetku in na koncu šolskega leta **moram** z učenci **4., 6. in 8. razredov** izpolnjevati **spletne vprašalnike**. Vprašalniki so kar obsežni. Še posebej naporni so za 4-šolce, ki berejo počasi, hkrati pa se srečajo s tem anketnim vprašalnikom prvič. Določena vprašanja so nastavljena tako, da so težko razumljiva za odraslega, kaj šele za otroka. Zato jim je potrebno vsako vprašanje posebej razlagati. Spletne vprašalnike rešujejo celo šolsko uro. To delo poteka pri višjih razredih lažje, saj anketo že poznajo in na vprašanja hitro odgovorijo. Vprašanja so vedno enaka, anketa je anonimna, učenci se vpišejo pod številko.

8. REZULTATI ANKETNIH VPRAŠALNIKOV

Rezultati analize vprašalnikov so pokazali, da učenci pričakovano **raje uživajo sadje kot zelenjavo**, hkrati tudi **sadje pogosteje uživajo kot zelenjavo**. Razveseljivo je, da je v obeh primerih, tako pri sadju kot zelenjavi glede uživanja, prišlo do značilno **višjih deležev** v drugem krogu anketnih vprašalnikov, to je ob **zaključku šolskega leta**. Na splošno dekleta v večjem deležu uživajo več sadja in zelenjave kot fantje, še posebej to velja za dekleta višjih razredov. Skupine, ki imajo višje deleže pri odgovorih glede uživanja zelenjave in sadja, v drugem krogu anketnih vprašalnikov, so bili fantje, nižji razredi ter učenci z nižjim življenjskim standardom. Ugotovitve so pokazale, da učenci v veliki in zadovoljivi meri zaužijejo sadje in zelenjavo v šoli.

Rezultati anket so pokazali, da predvsem **fantje ter mlajši** in **socialno šibkejši učenci** jedo manj sadja in zelenjave. To so tako imenovane ranljivejše skupine, ki jim je v prihodnje treba nameniti še posebno pozornost. Zelo spodbudna pa je ugotovitev, da se te skupine na ukrep, ki pomeni brezplačno razdeljevanje sadja in zelenjave v šoli, **najbolje odzovejo**.

Če še pogledamo rezultate ŠS za Slovenijo v obdobjih od 2009/2010 in 2013/2014 vidimo **nenehno povečevanje vključevanja** slovenskih osnovnih šol v ŠS. Do danes je v šolsko shemo vključenih že **92% vseh osnovnih** šol v Sloveniji.

TABELA 1. Število šol vključenih v shemo v obdobju od 2009/10 do 2013/14

	2009/10	**2010/11**	**2011/12**	**2012/13**	**2013/14**
Sredstva:	585.562 €	578.526 €	700.510 €	809.300 €	895.700 €
Št. OŠ:	345	277	341	376	417
Št. otrok:	124,388	103,154	119,979	131,518	148,225
	75%	**63%**	**74%**	**80%**	**90%**

9. ZAKLJUČEK

Glavno vprašanje je ali shema ugodno vpliva na izboljšanje sedanjega stanja? Odgovorimo lahko pritrdilno. Pomemben pokazatelj o učinku sheme je podatek, da se je povečalo uživanje zelenjave v šoli in ne le sadja. To pomeni, da lahko šolsko okolje s shemo pomembno vpliva na količinski vnos zelenjave, če se le to sistematično ponuja.

Šolsko okolje je torej prostor, kjer otroci preživijo pomemben del dneva, zato je dobro in prav, da jim omogoča zdravo izbiro. Seveda pa ob tem ne smemo pozabiti tudi na družino in predvsem starše, ki so s svojim odnosom do uživanja sadja in zelenjave prvi zgled otrokom.

Mirno lahko povzamem, da je shema dejansko tisti ukrep, ki dokazano **pozitivno in ugodno vpliva tako na odnos do uživanja sadja in zelenjave kot tudi na pogostost uživanja sadja** in **zelenjave.**

LITERATURA IN VIRI

[1] Navodila osnovnim šolam in zavodom za vzgojo in izobraževanje otrok in mladostnikov s posebnimi potrebami za izvajanje ukrepa: Shema šolskega sadja in zelenjave za šolsko leto 2015-16, http://www.shemasolskegasadja.si/uploads/datoteke/SSSZ-navodila_2015-16.doc, Pridobljeno: 2. 11. 2020

[2] Navodila in priporočila osnovnim šolam in zavodom za vzgojo in izobraževanje otrok in mladostnikov s posebnimi potrebami za izvajanje ukrepa: Šolska shema za šolsko leto 2019-20, https://www.gov.si/assets/ministrstva/MKGP/DOKUMENTI/KMETIJSTVO/SOLSKA-SHEMA/Navodila-SolskaShema_2019-2020.pdf, Pridobljeno: 2. 11. 2020

[3] Poročilo o spremljanju šolske sheme v EU in Sloveniji, https://www.gov.si/assets/ministrstva/MKGP/DOKUMENTI/KMETIJSTVO/SOLSKA-SHEMA/1_osnovni.podatki_EU-SS.docx, Pridobljeno: 2.11. 2020

[4] Poročilo o izobraževanju šol za izvajanje Sheme šolskega sadja v šolskem letu 2012/13, https://www.nijz.si/sl/porocilo-o-izobrazevanju-sol-za-izvajanje-sheme-solskega-sadja-v-solskem-letu-201213, Pridobljeno: 2. 11. 2020

[5] Lesnik,T., Gabrijelčič-Blenkuš M. Evalvacija Sheme šolskega sadja. Inštitut za varovanje zdravja RS, Ljubljana, 2011.

[6] EU Shema šolskega sadja in zelenjave, http://www.shemasolskegasadja.si/predstavitev/eu-shema-solskega-sadja, Pridobljeno: 2. 11. 2020

[7] Šolska shema sadja, zelenjave in mleka, https://www.gov.si/teme/solska-shema-sadja-zelenjave-in-mleka/ Pridobljeno: 2. 11. 2020

Bojana Posavec Vaupotič

MOTNJE HRANJENJA - KOLIKO RES VEMO O TEM?

POVZETEK

Govoriti o čustvih je zelo težko. Mnogo varneje se počutimo, če jih potlačimo in se ne izpostavljamo, kar pa je škodljivo in nevarno. Vsa ta čustva se v nas kopičijo in v nekem trenutku jih začnemo »zdraviti« s hrano. Pojavijo se duševne stiske, pri katerih hrana postane središče človekovih misli, krivde in slabe vesti. To stanje imenujemo motnje hranjenja. Ker se kot svetovalna delavka vedno pogosteje srečujem z motnjami hranjenja, sem septembra 2020 izvedla kvantitativno raziskavo med dijaki programa predšolska vzgoja na III. gimnaziji Maribor. V raziskavo sem vključila 189 dijakinj in dijakov od 1. do 4. letnika. Cilj raziskave je bil ozavestiti dijake, da bodo prepoznali motnje hranjenja in se znali z njimi soočiti. Ugotovitve so pokazale, da dijaki nekatere oblike motenj hranjenja, kot so anoreksija nervoza, bulimija nervoza in prisilno prenajedanje že poznajo, manj pa poznajo ortoreksijo in bigoreksijo. Vzroke za nastanek motenj hranjenja pripisujejo nizki samopodobi, neobvladovanju čustev in težavam doma. Mnogi pa so tudi nezadovoljni s svojim telesom. Menijo, da se motnje hranjenja pojavljajo predvsem pri ženskem spolu. Po obdelavi podatkov sem dijake, vključene v raziskavo, seznanila z rezultati. Ker menim, da je pomembno, da so dijaki s problematiko ustrezno seznanjeni, in da zmorejo brez zadržkov govoriti o problemu ter da znajo poiskati pomoč, sem na razrednih urah z njimi v ta namen izvedla delavnice. Ugotavljam, da je raziskava bistveno doprinesla k ozaveščenosti dijakov o motnjah hranjenja, saj so posamezni dijaki po izpeljanih aktivnostih samoiniciativno poiskali pomoč in dodatne informacije v svetovalni službi.

KLJUČNE BESEDE: čustva, motnje hranjenja, duševne stiske, anketa.

EATING DISORDERS - HOW MUCH DO WE REALLY KNOW ABOUT IT?

ABSTRACT

Talking about emotions is very difficult. We feel much safer if we suppress them and do not expose ourselves. However, when these feelings build up, we start »healing« them with food. Anxiety attacks appear, and at the center of our thoughts, there is food. This condition is called an eating disorder. As a social worker, I can notice an increase in eating disorders every year. In order to research the phenomenon, I have conducted a quantitative survey among the students of the preschool education course on III. Gymnasium Maribor. The research carried out in September 2020 included 189 students of both genders from the 1st to 4th grade. The aim of the research was to spread awareness on various forms of eating disorders, to enable the students to recognize the signs of them and to acquire the knowledge to overcome the disorder. The findings show that the students are quite familiar with some forms of eating disorders, such as anorexia nervosa, bulimia nervosa and forced overeating. Yet, they are less familiar with orthorexia in bigorexia. According to the research, the most common contributing risk factors associated with eating disorders are low self-esteem, the inability to express emotions, and domestic problems. A large number of students is also unsatisfied with their body. In addition, they think eating disorders are mostly a female problem. After analysing the data, I informed the students on the results. In order to educate the students on various forms of eating disorders and to encourage open communication about the problem, I organized class meetings and conducted the workshops where the students learned where and how to seek help. The research significantly contributed to raising awareness of various eating disorders, especially among the students suffering from them who contacted me after the activities.

KEYWORDS: emotions, eating disorders, anxiety attacks, survey.

1. UVOD

Že v zgodovini evropske družbe je bila hrana zelo pomemben dejavnik združevanja članov skupnosti. Uporabljali so jo tudi kot sredstvo za razumevanje etničnih, religioznih, starostnih in družbenih skupin. V preteklosti so jedilni obroki imeli pomembno družbeno funkcijo, ki je bila povezana z življenjem družine. Obroke hrane so družinski člani uživali skupaj in ob določeni uri po ustaljenem urniku.[8]
Z razvojem družbe se je pomen hrane zelo spremenil. Zaradi hitrega načina življenja se družine vse manj srečujejo pri skupnih obrokih, po drugi strani pa dajemo velik pomen zdravi prehrani. Ideali sodobne družbe težijo k popolnim postavam in to je mnogokrat eden izmed vzrokov razvoja motenj hranjenja. Sociologi in antropologi danes motnje hranjenja uvrščajo med etnične bolezni, kjer ni moč zanikati povezave med osebnostnimi značilnostmi posameznika in širšim družbeno socialnim in ekonomskim sistemom, v katerem živi.[9]

Motnje hranjenja predstavljajo zunanji izraz globoke duševne in čustvene vznemirjenosti ter ne sprejemanja sebe. Oseba, ki trpi za katerokoli obliko motenj hranjenja, izraža svoje čustvene težave s spremenjenim odnosom do hrane in hranjenja. Hrana prinaša človeku prvo izkušnjo z ugodjem. Iz navedenih dejstev sodobnega časa sem se odločila za opravljanje ankete med dijaki programa predšolska vzgoja na III. gimnaziji Maribor. Zajela sem dijakinje in dijake vseh letnikov, kar skupaj znaša 189 dijakinj in dijakov. V omenjenem programu prevladujejo dekleta, zato ankete nisem delila po spolu. Vseh fantov na programu predšolska vzgoja je samo 11. Zanimalo me je, koliko dijaki poznajo motnje hranjenja, ali so se s težavo srečali tudi sami in kje bi oziroma so poiskali pomoč. V nadaljevanju bom podrobno prikazala empirične rezultate ankete.

2. DEJAVNIKI TVEGANJA

Dejavniki tveganja, ki pogojujejo nastanek motenj hranjenja so številni. Večinoma gre za kombinacijo večjega števila dejavnikov, ki določeno osebo počasi ampak vztrajno vodijo v eno izmed motenj hranjenja.[3] Razdelimo jih na tri večje skupine, ki igrajo pomembno vlogo pri nastanku bolezni.

A. Družinski dejavniki tveganja:

- kronične telesne in duševne bolezni staršev povzročajo pri otroku in mladostniku občutek negotovosti, nestabilnosti in pomanjkanja varnosti,
- nefunkcionalen partnerski odnos (stalni prepiri, pretirana nadvlada enega starša nad drugim),
- nefunkcionalno starševstvo (otrok prevzame vloge, ki jim ni dorasel),
- pogoste diete v družini, predvsem s strani mame,
- hrana kot vzgojni pripomoček,
- neustrezna komunikacija med staršema in otrokom (dvojna sporočila),

- duševne, telesne in spolne zlorabe otrok s strani odraslih.

B. Sociokulturni dejavniki tveganja:

- sprememba vloge ženske (samoumevno je, da je ženska zaposlena, uspešna, lepa, negovana),
- dedovanje nagnjenosti k specifičnim osebnostnim potezam,
- vpliv medijev (ideal lepega vitkega telesa, diete).

C. Biološko - genetski dejavniki tveganja:

- prekomerna telesna teža ob rojstvu in v otroštvu,
- dedovanje nagnjenosti k specifičnim osebnostnim potezam (perfekcionizem, pretirana storilnost, redoljubnost).

3. VRSTE MOTENJ HRANJENJA

Motnje hranjenja kot bolezen mora vedno diagnosticirati strokovnjak: zdravnik, psiholog, psihiater.[6] Poznamo različne vrste motenj hranjenja. Izpostavila bom samo najpogostejše in predvsem tiste, s katerimi se v današnjem času največ srečujemo. To so anoreksija nervoza, bulimija nervoza, prisilno prenajedanje in pa malo manj znani, vendar v porastu, bigoreksija in ortoreksija.[1]

A. Anoreksija nervoza

Za osebe, ki bolehajo za anoreksijo nervozo je značilna namerno povzročena prenizka telesna teža, preobremenjenost z obliko telesa in telesno težo ter velik strah pred debelostjo. Kljub prenizki telesni teži se počutijo debele, saj je njihova telesna shema popačena. Ne zaznavajo resnosti, ki jo izrazito nizka telesna teža predstavlja za njihovo zdravje. Vse pogosteje se umikajo v svoj svet omejevanja hrane, ob tem pa hrepenijo po zunanji potrditvi in pozornosti. Anoreksija je klic na pomoč, saj se v življenju ne znajdejo več. Z omejevanjem si skušajo zagotoviti občutek kontrole nad lastnim življenjem. Običajno se motnja začne v adolescenci. Po novejših študijah za boleznijo trpi ena od stotih najstnic.[2] Pričetek bolezni je pogosto povezan s stresnim dogodkom. Potek bolezni je lahko različen. Nekateri motnjo doživijo le enkrat v življenju, pri drugih je potek nihajoč, pri tretjih pa bolezen poteka dolga leta brez vidnega izboljšanja.

B. Bulimija nervoza

Pri bulimiji gre prav tako za preobremenjenost s telesno težo in obliko svojega telesa, prisoten je bolesten strah pred debelostjo in občutek pomanjkljivega nadzora nad lastnim hranjenjem. Značilni so napadi volčje lakote, ko osebe zaužijejo ogromne količine hrane, temu pa sledijo bruhanje, uporaba odvajal, sredstev za izločanje vode… Osebe s to motnjo imajo večinoma normalno telesno težo, zato je to motnjo težje zaznati. Najpogosteje se začne v adolescenci.

C. Prisilno prenajedanje

Gre za motnjo, za katero so značilni napadi prenajedanja in posledično hitra in pogosta nihanja telesne teže, izogibanje rednim obrokom, nihanje razpoloženja. Na začetku se napadi prenajedanja izmenjujejo z dietami, na koncu pa ostanejo samo še napadi volčje lakote, ko osebe pojedo bistveno več kot zdrav človek. Osebe s to motnjo jedo bistveno hitreje, dokler se ne počutijo nelagodno site. Jedo tudi, ko niso lačne in to velike količine ter same, ker jih je sram. Po obilnem obroku se gnusijo same sebi, so depresivne in polne krivde. Prenajedanje jih spravlja v veliko stisko. Običajno se začne z adolescenco.

D. Bigoreksija

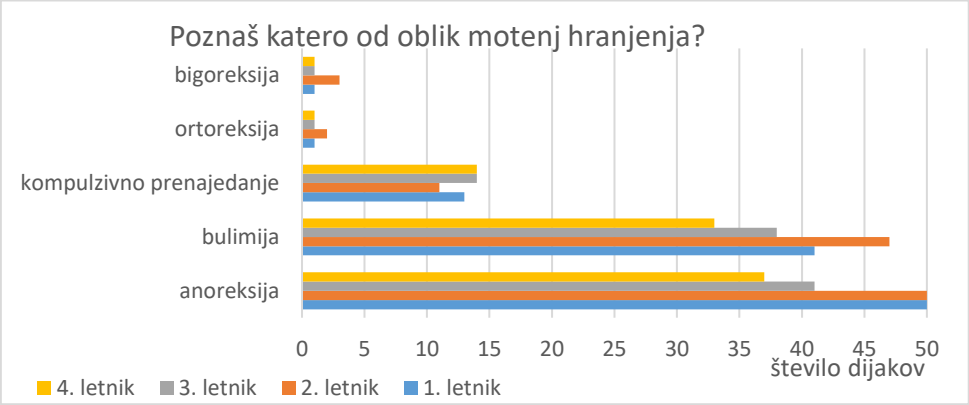
Osebe z bigoreksijo imajo moteno telesno predstavo. Svoje mišičasto telo doživljajo kot drobno in nerazvito. Za motnjo je značilno pretirano treniranje. Imajo moten odnos do hrane, samozavest pa je odvisna od videza. Poslužujejo se tudi škodljivih vedenj (trenirajo, ko so poškodovane, ...). Moški pogosto zlorabljajo steroidne hormone, ženske pa substance, ki vplivajo na količino telesnega maščevja (amfetamini, efedrin, ščitnični hormoni, …). Osebe s to motnjo pogosto niso pripravljene na zdravljenje, dokler nimajo resnih telesnih in psihičnih posledic. Obolevajo pretežno moški.

E. Ortoreksija

Osebe z ortoreksijo so obsedene z biološko čisto in neoporečno hrano. Iz svoje prehrane izločijo cele skupine živil (žitarice, mlečni izdelki, sladkor, sol, …), izogibajo se živilom, ki vsebujejo umetne dodatke. Skrbi jih, da njihova hrana ne dosega visokih meril »čistosti«. Je resna duševna motnja; oseba s to motnjo je pretirano »dosledna« pri izbiranju in uživanju zdrave hrane, običajno daje prednost kakovosti in ne količini hrane. Obolevajo pretežno ženske.

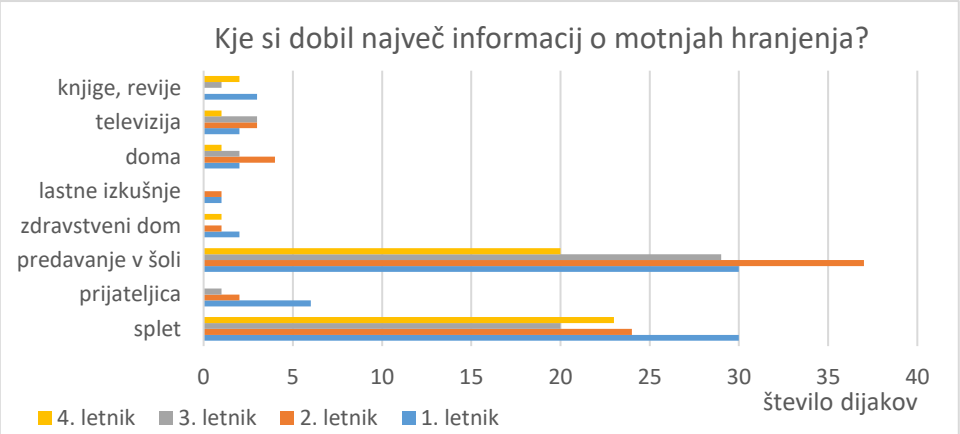
4. EMPIRIČNI DEL

Predstavila bom anketo dijakov III. gimnazije Maribor, v programu predšolska vzgoja. Zajela sem 189 dijakov in dijakinj. Najprej me je zanimalo koliko dijaki poznajo oblike motenj hranjenja (Slika1). Največ dijakov pozna anoreksijo in bulimijo bistveno manj pa kompulzivno prenajedanje. Zelo redki pa poznajo bigoreksijo in ortoreksijo.



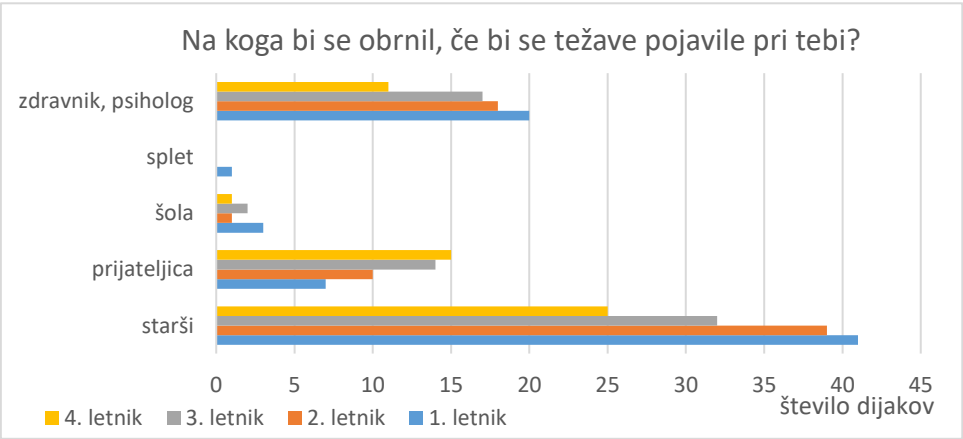
SLIKA 1: Oblike motenj hranjenja

Največ informacij o motnjah hranjenja so dijaki dobili v šoli na predavanjih in na spletu. O tem poročajo dijaki vseh letnikov, sledijo še informacije, pridobljene preko prijateljev, staršev, televizije, knjig in tudi nekaj iz lastnih izkušenj (Slika 2).



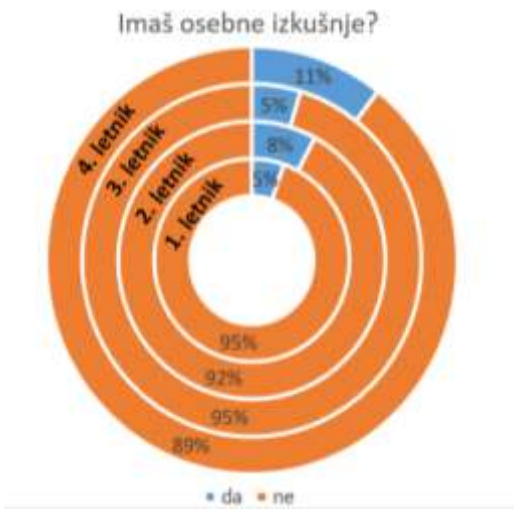
SLIKA 2: Vir informacij o motnjah hranjenja

Anketa je pokazala, da bi se dijaki ob pojavu težav s hrano najprej pogovorili s starši, poiskali pomoč pri zdravniku ali strokovnjaku, pri prijateljih in v šoli. Zelo malo dijakov bi pomoč poiskalo na spletu (Slika 3). Velikokrat se tega sramujejo in se počutijo zelo nelagodno. Predvsem jih skrbi, kaj si bodo mislili drugi.[7]



SLIKA 3:Kje bi poiskal pomoč v primeru motenj hranjenja?

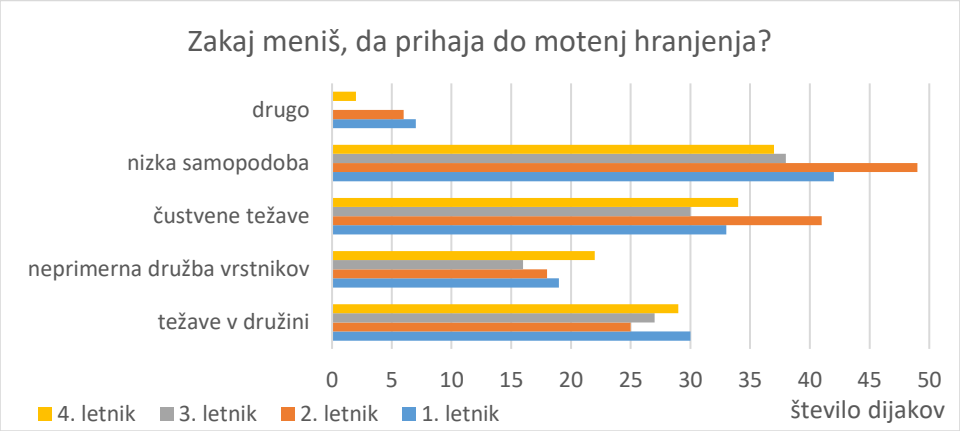
Na vprašanje, če so se že sami srečali s katero od motenj hranjenja, je malo dijakov odgovorilo pritrdilno. V 1. letniku je takšnih dijakov 5%, v 2. letniku 8%, v 3. letniku 5% in v 4. letniku 11% (Slika 4).
Večji odstotek dijakov pa je tistih, ki poznajo koga, ki ima omenjene težave. V 1. in 4. letniku jih je 34%, v 2. letniku 35% in v 3. letniku 28% (Slika 5).



SLIKA 4: Osebne izkušnje dijakov.

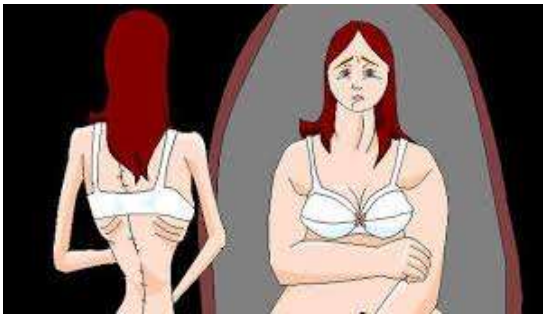
SLIKA 5: "Znanci" z motnjami hranjenja

V veliki večini menijo, da prihaja do motenj hranjenja zaradi nizke samopodobe, čustvenih težav, različnih težav v družin in neprimerne družbe vrstnikov (Slika 6).



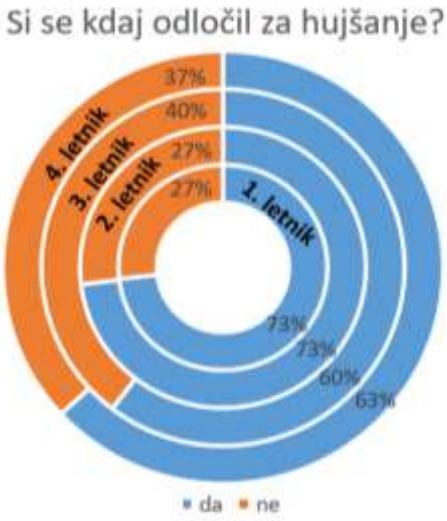
SLIKA 6: Vzroki motenj hranjenja

Velika večina dijakov vseh letnikov programa predšolska vzgoja tudi meni, da je večji delež žensk, ki se soočajo s katero od motenj hranjenja. To lahko pripišemo sociokulturni realnosti. V zahodnem svetu vitko telo obljublja samospoštovanje, avtonomijo, uspeh in nadzor.[4] Tako je ženska predstava o lastni vrednosti in samospoštovanje pogosto povezano z zunanjo podobo (Slika 7).



SLIKA 7: Oseba z motnjami hranjenja [10]

Velika večina dijakov je na vprašanje, če se je že kdaj odločila za hujšanje, odgovorila pritrdilno. V 1. in 2. letniku je bilo takih dijakov 73%, v 3. in 4. letniku malo manj (Slika 8). V mednarodni raziskavi HBSC, 2018, je o dietnem vedenju poročalo 16,5% mladostnikov. Bistvena razlika je tudi med spoloma. Več deklet (21%) kot fantov (12,3%) se je odločilo za dieto. Najvišji odstotek mladostnikov, ki so na dieti je med 17-letniki.[5]
S svojo postavo je v 1. letniku zadovoljnih 55%, v 2. letniku 42%, v 3. letniku 70% in v 4. letniku 47% (Slika 9). Kar je zelo malo, ampak niso pa pripravljeni kaj dosti spremeniti, da bi bilo drugače.



SLIKA 8: Odločitev za hujšanje

SLIKA 9: Zadovoljen s postavo?

5. SKLEP

Hrana predstavlja bistven del našega življenja. Gre za zadostitev potreb po preživetju. Pogosto na prehranjevanje vplivajo naša čustva. Hrana je univerzalni pogoj za obstoj in preživetje. Vsak človek se mora, kot katerokoli živo bitje, prehranjevati. Četudi se nam zdi samoumevno, da se prehranjujemo zato, da preživimo, mnogokrat živimo zato, da jemo. Do hrane vzpostavimo odnos, ki je močno odvisen od osebnih življenjskih izkušenj, osebnih odnosov, družine in okolja, v katerem smo odraščali.
Zaradi travmatičnih izkušenj se mnogokrat razvijejo različne oblike motenj hranjenja. Anketa je pokazala, da dijaki najbolj poznajo anoreksijo in bulimijo, sledi prisilno prenajedanje in

najmanj vedo o ortoreksiji in bigoreksiji. Največkrat so se s temi pojmi seznanili v šoli, kar nakazuje, kako pomembno je o tem govoriti in organizirati razna predavanja strokovnjakov. Če bi potrebovali pomoč bi jo najprej poiskali pri starših, prijateljih in pri strokovnjakih. Kar nekaj dijakov se je s to težavo tudi srečalo. Vzrok za nastanek bolezni v veliki večini pripisujejo nizki samopodobi, čustvenim težavam, težavam doma in neprimerni družbi vrstnikov. Menijo, da za motnjami hranjenja v večji meri zbolevajo ženske. To pripisujejo idealom družbe, ki še vedno stremi k vitkim, lepim, urejenim ženskam. Velik del dijakov je že sam posegel po kakšni od diet, kar nakazuje nezadovoljstvo s svojim telesom.

Menim, da moramo v šolah še naprej osveščat dijake o motnjah hranjenja in predvsem o posledicah. Učiti jih kako se spopadati s težavami, čustvi in predvsem jih opremiti z načini reševanja težav. Predvsem pa je pomembno govoriti o stiskah brez slabe vesti.

LITERATURA IN VIRI

[1] https://prehrana.si/clanek/396-motnje-hranjenja (pridobljeno dne 20. 10. 2020)

[2] https://www.pomurec.com/vsebina/2707/10_najbolj_pogostih_in_bizarnih_motenj_hranjenja (pridobljeno 20.10.2020)

[3] https://www.tosemjaz.net/clanki/vzroki-motenj-hranjenja (pridobljeno 20.10.2020)

[4] D.Strnad. Motnje hranjenja:od besed, ki ranijo k besedam, ki celijo. Ljubljana, 2001.

[5] H. Jeriček Klaneček, M. Roškar, A. Drev, T. Zupančič, P. Prelec Poljanšek. Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju med mladostniki v Sloveniji: izsledki mednarodne raziskave HBSC, 2018. NIJZ Ljubljana, 2019.

[6] G. Reich, S Kroger. Motnje hranjenja. Ponovno odkrivanje zdrave prehrane. Stuttgard, 2007.

[7] B. Colclough. Ne kaj je š- kaj te žene, da ješ! Ljubljana, 2000.

[8] M. Godina Golja. Prehranski pojmovnik za mlade. Maribor, 2006.

[9] A. Eivors, S. Nesbitt. Lačni razumevanja. Maribor 2007.

[10] http://www.sloventa.si/wp-content/uploads/2017/02/Motnje-hranjenja-Dina.pdf (pridobljeno dne 20. 10. 2020)

Janez Sečnik

INOVATIVEN TRILETNI PROJEKT POSKUSNEGA UVAJANJA RAZŠIRJENEGA PROGRAMA V OKVIRU MINISTRSTVA ZA ŠOLSTVO IN ŠPIRT – PREHRANA, ZDRAVJE, DOBRO PSIHIČNO IN FIZIČNO POČUTJE

POVZETEK

OŠ Pirniče je v šolskem letu 2018/19 vstopila v inovativen triletni projekt poskusnega uvajanja razširjenega programa v okviru MIZŠ. Med drugim so pri učencih naletele na velik interes dejavnosti povezane s prehrano. Učenci so v okviru dejavnosti Kuhamo in pečemo zdravo in v okviru Slaščičarskega krožka razvijali občutek za hrano, pridobivali znanje o zdravju in prehrani ter skrbeli za dobro psihično počutje ob sproščujoči dejavnosti ter čustveno varnem okolju. Tako smo uspeli združiti sodobna spoznanja o prehrani in spoznanja o nevroznanosti s sodobnimi koncepti šolanja, ki vključujejo učenčevo individualnost, njegove potrebe in njegova močna področja, za katera je notranje motiviran. Evalvacija dela kaže izjemne rezultate v smislu zadovoljstva učencev in želje po še več takih dejavnostih.

KLJUČNE BESEDE: razširjen program, zdravje, prehrana, psihično in fizično počutje.

INNOVATIVE THREE-YEAR PROJECT OF PILOT INTRODUCTION OF AN EXTENDED PROGRAM WITHIN THE MINISTRY OF EDUCATION, SCIENCE AND CULTURE – HEALTH, FOOD, MENTAL AND PHYSICAL WELL-BEING

ABSTRACT

In the 2018/19 school year, the Pirniče Primary School entered into an innovative three-year project of pilot introduction of an extended program within the Ministry of Education, Science and Culture. Among other things, students encountered great interest in nutrition-related activities. As part of the activity Cooking and Baking Healthy and as part of the Confectionery Group, the students developed a sense of food, acquired knowledge about health and nutrition, and took care of their mental well-being during a relaxing activity and an emotionally safe environment. Thus, we were able to combine modern knowledge about nutrition and knowledge about neuroscience with modern concepts of schooling, which include the students' individuality, their needs and their strong areas for which they are internally motivated. The work evaluation shows outstanding results in terms of student satisfaction and a desire for even more such activities.

KEYWORDS: extended program, health, food, mental and physical well-being.

1. UVOD

OŠ Pirniče se je prijavila na razpis Poskusno uvajanje razširjenega programa in v šolskem letu 2018/19 vstopila v inovativen triletni projekt v okviru Ministrstva za izobraževanje, znanost in šport. V okviru uvedbe poskusa smo izvajali pedagoško delo na področju 'ZDRAVJE, GIBANJE TER DOBRO PSIHIČNO IN FIZIČNO POČUTJE OTROK. Kot je razvidno iz okrožnice ministrstva 23. 5. 2018 (6030-2/2018/13) je imelo ministrstvo preko razpisa izbranih 155 šol v Sloveniji.
Šola je imela pri tem naslednje obveznosti: obveščanje in sodelovanje s starši oziroma skrbniki otrok s cilji in načrtovanim potekom poskusa v času izvajanja. Šola je bila dolžna zagotoviti izvajanje celotnega področja (zdravje, gibanje, ter dobro psihično in fizično počutje otrok) v obsegu tretjine (1/3) vseh ur razširjenega programa z naslednjimi vsebinskimi sklopi: 1. Zdravje in varnost, 2. Gibanje, 3. Hrana in prehranjevanje.
Vsem učencem je bilo potrebno omogočiti 5 ur gibanja na teden, pri čemer je vsota ur seštevek ur obveznega in razširjenega programa (npr. v 7. Razredu – 2 uri tedensko po predmetniku in 2 uri kot OIP ter eno uro kot obliko razširjenega programa). Šola je bila dolžna pripraviti izvedbene modele, ki učencem omogočajo izbiro, prehajanje med ponujenimi vsebinami. Načrtovanje vključevanja v dejavnosti glede na interes in spremljanje lastnega napredka.

Cilji in načela razširjenega programa:

- spodbujanje razvoja prečnih veščin (sodelovanje in timsko delo, ustvarjalnost, samouravnavanje…)
- prostovoljnost, izbirnost, fleksibilnost prehajanja med vsebinskimi sklopi, soudeleženost učenca pri načrtovanju…

Kot je zapisano v osnutku kurikularnega dokumenta Zavoda RS za šolstvo (2018) izhajajo cilji vzgoje in izobraževanja v razširjenem programu osnovne šole iz prizadevanj za skladen razvoj znanja in kompetenc, ki so in bodo nujne za kakovostno življenje vsakega posameznika in posameznice v 21. stoletju, zato so tudi smiselno integrirane v vsa področja razširjenega programa. Kot je zapisano so pomemben vidik celovitega razvoja učenk in učencev, kar je tudi temeljni cilj osnovnošolskega izobraževanja nasploh.
Ministrstvo je šolam zagotovilo sredstva za financiranje učiteljev. Aktivnosti, povezane z vsebinsko pripravo in izvedbenimi modeli je koordiniral Zavod RS za šolstvo.

2. KUHAMO IN PEČEMO ZDRAVO TER SLAŠČIČARSKI KROŽEK

V šolskem letu 2019/20 in 2020/21 so imeli učenci možnost izbrati krožek Kuhamo in pečemo zdravo ter Slaščičarski krožek. Slednji je bil ponujen 4. in 5. razredom, med tem ko prvi 6. razredom. Učenci so se na dejavnost prijavljali glede na individualne želje. Na šoli so bile namreč ponujene še mnoge druge dejavnosti. Že število prijavljenih otrok na dejavnosti s področja prehrane izkazuje velik interes do tematskega sklopa Prehrana in dobro psihično in fizično počutje ter zdravje. Dejavnosti s področja prehrane so se vedno izvajale 2 uri strnjeno ob koncu pouka. V tem času smo uspeli z učenci izpeljati pripravo jedi in zaključiti v ustreznem časovnem okviru in skladno s higienskimi načeli zastavljeno delo.

Omenjeni dejavnosti dejansko prepletata vse omenjene elemente. Učenci so v čustveno varnem prostoru ob spremljavi učitelja sproščeno ustvarjali. S tem smo omogočali možganom, da so preklopili na normalno, zdravo, nestresno delovanje. V varnem odnosu se namreč otrok umiri (Bowlby, 1969). Možgani in celo telo se postavi v zdravo ravnovesje. V otrokovo telo se vnaša sproščenost in živost (Kompan Erzar, 2003). V varnih odnosih je odsotnost strahu in nevarnosti. Tako se ob prijetni dejavnosti učenci znebijo občutkov pritiska in stresa, ki so ga vse preveč deležni. Otrokovo dobro počutje v telesu omogoča in vodi otrokov razvoj v zdravo smer na psihičnem in fizičnem nivoju. Odsotnost stresnih hormonov, ki sicer uničujejo možgane in druge dele telesa, omogočajo bolj zdrav razvoj.

Pri sami izdelavi dobrot smo se kot šola odzvali na ponujeno donacijo živil. Tako smo prejeli številne BIO izdelke, ki so v učencih pomenile veliko novost na prehranskem področju. To so: bio kokosova mast, bio pecilni prašek, bio kuskus, bio repično olje, bio javorov sirup, bio sončnična semena, bio sezam, bio pšenična moka, bio sladkor, bio paradižnikova mezga, bio čičerika, bio rižev napitek, bio ovseni napitek, bio kakav, bio ovseni kosmiči, bio kokosova moka… S slednjimi živili smo popeljali otroke v nove dimenzije kulinarike, ki pomenijo za posameznika manj pesticidov ter s tem zdravja. Za okolje z manj škropivi tudi prispevamo k globalni drži za več zdravja.

Omenjene dejavnosti tako dejansko prinašajo inovativne pristope v slovensko šolstvo, v pristop do prehrane in zdravega počutja. Ustvarjanje z živili kaže na mnoge dimenzije: vpliv na ravni posameznika, sodelovanje – skrb za zdrave odnose, s pomočjo bio živil pozitiven vpliv na biosfero. S tem smo gotovo dosegali cilje, zapisane v osnutku kurikularnega dokumenta Zavoda RS za šolstvo (2018), ki govorijo v smeri spodbujanja ustvarjalnosti in inovativnosti. Tako smo uspeli razvijati znanje, spretnosti in veščine učencev, ki vodijo k doseganju razvoja osebnostnih lastnosti, kot so ustvarjalnost in inovativnost ter sodelovanje.

3. DOKUMENTARNO FOTOGRAFSKO GRADIVO IZ IZVEDBE

Fotografije predstavljajo videz konkretne izvedbe.

SLIKA 1: Izdelava piškotov brez moke

SLIKA 2: Izdelava mase za piškote brez moke

SLIKA 3: Oblikovanje piškotov brez moke

SLIKA 4: Pečeni piškoti brez moke

SLIKA 5: Rezanje jabolka

SLIKA 6: Izdelava jabolčne pite

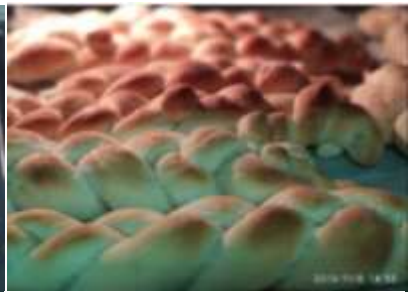
SLIKA 7: Jabolčna pita

SLIKA 8: Jabolčna pita za ponos

SLIKA 9: Izdelava kitk

SLIKA 10: Bio kitke s sezamom

SLIKA 11: Pečene bio kitke



SLIKA 12: Sladke kitke v pečici

SLIKA 13: Izdelava rogljičkov

SLIKA 14: Pečeni rogljički

SLIKA 15: Peka rogljičkov

SLIKA 16: Izdelava kokosovih rogljičkov

SLIKA 17: Peka kokosovih rogljičkov

SLIKA 18: Rogljički z bio kakavom

SLIKA 19: Pečeni rogljički

SLIKA 20: Testo za kokosove kroglice

SLIKA 21: Izdelava kroglic

SLIKA 22: Kroglice v pečici

SLIKA 23: Čokoladni cmoki

SLIKA 24: Kuhanje čokoladnih cmokov

SLIKA 25: Lupljenje jabolk

SLIKA 26: Jabolčni burek

SLIKA 27: Pečen burek

SLIKA 28: Čokoladni piškotki

SLIKA 29: Peka piškotov

SLIKA 30: Sladke kitke

4. REZULTATI EVALVACIJE

V eni izmed izvedbenih skupin smo izvedli evalvacijo v pisni obliki, pri mnogih skupinah pa sproti v obliki odprtih intervjuvov ali s pomočjo opazovanja odzivov udeležencev. Zapisani rezultati so zbrani v spodnji preglednici:

TABELA 1: Evalvacijska vprašanja in odgovori (da/ne)

Št. vprašanja	**Vprašanje**	**Odgovori da**	**Odgovori ne**
1.	Ali ti je delo v slaščičarskem krožku všeč?	10	0
2.	Ali bi si naslednje leto želel še takih krožkov?	10	0
3.	Ali ti je bila izbira receptov všeč?	10	0
4.	Ali si se naučil veliko novega?	10	0
5.	Ali si se dobro počutil?	10	0
6.	Ali si doma naredil kaj od tega, kar si se naučil v šoli?	6	4
7.	So starši ponosni nate?	10	0

Na vprašanje Kako bi z eno besedo opisal vtis o tem krožku? …so učenci odgovarjali:

- Delamo dobre stvari, carsko.
- Dobre Slaščice!
- Super peke in pekice!
- Učenje peke je super!
- Zelo dobro, vsak teden se naučim nekaj dobrega.
- Naučimo se delati dobre slaščice.
- Učimo se delati dobre stvari.
- Vsi imamo radi kuhanje!
- Ta krožek mi je zelo všeč!
- Učimo se preko pečenja!

Mnenja učencev o samem delu pri omenjeni dejavnosti presegajo mnoga pričakovanja. Številni so izražali nezadovoljstvo nad tem, da je krožka po prvem polletju konec, številni so z veseljem pripovedovali o tem, da so doma ponovno spekli enake dobrote. Mnogi starši so se osebno zahvalili, da ta krožek obstaja, da učenci zelo uživajo. Ena izmed mamic je izrazila v šali skrb, da od kar poteka na šoli krožek kilogrami samo lezejo navzgor, saj deklica doma tudi po večkrat speče dobrote.
Negativnih odzivov ni bilo niti s strani otrok niti s strani staršev. Negativni odzivi so edino s strani organizacije postavljanja urnikov na šoli, saj je izredno težko oblikovati skupine na način, da se ne prekriva z drugimi izbirnimi predmeti, drugimi krožki, urnik šolskega avtobusa…

Inovativen triletni projekt uvajanja razširjenega programa na OŠ Pirniče se je izkazal za dobro stvar.

5. SKLEP

Zaključimo lahko, da so učenci v okviru inovativnega triletnega projekta poskusnega uvajanja razširjenega programa in konkretne dejavnosti Kuhamo in pečemo zdravo ter Slaščičarskega krožka uspeli razvijati občutek za hrano, pridobivati znanje o zdravju in prehrani. Ob tem so skrbeli za dobro psihično počutje ob sproščujoči dejavnosti ter čustveno varnem okolju. Tako smo uspeli združiti sodobna spoznanja o prehrani in spoznanja o nevroznanosti s sodobnimi koncepti šolanja, ki vključujejo učenčevo individualnost, njegove potrebe in njegova močna področja, za katera je notranje motiviran. Evalvacija dela potrjuje zadovoljstvo učencev, staršev ter učiteljev. Dobro bi bilo take in podobne projekte krepiti, saj je v varnem in motiviranem okolju učenec sposoben razviti svoje potenciale na več ravneh.

ZAHVALA

Zahvala gre podjetju DM za donacijo velike količine BIO živil. Zahvala gre vodstvu šole za posluh za omenjeni projekt in vso podporo pri sami organizaciji. Zahvala gre Mariji Ločniškar za neomajno pomoč pri postavljanju projekta na noge.

LITERATURA IN VIRI

[1] Bowlby J. (1969). *Attachment. Attachment and loss: Vol. 1. Loss*. New York: Basic Books.

[2] Kompan Erzar, K. (2003). *Skrita moč družine*, (Monografije FDI, 4). Ljubljana: Brat Frančišek: Frančiškanski družinski inštitut.

[3] Logaj, V., Mohorčič, G. (2018). Dopis osnovnim šolam 6034-41/2018/2: MIZŠ ter Zavod RS za šolstvo.

[4] Logaj, V., Potočnik, N., Krapše, T., Nolimal, F., Rupnik Vec, T., Bergoč, Š. … Malešević, T. (2018). *Kurikularni dokument* (Razširjeni program osnovne šole - delovno gradivo). Ljubljana: ZRSŠ

Andreja Senčar

UPORABA NARAVNIH BARVIL V PREHRANI

POVZETEK

V prispevku želim predstaviti primer dobre pedagoške prakse- dijaki so po navodilih z delovnega lista samostojno izvedli eksperimentalno vajo o pridobivanju in uporabi rastlinskih barvilih, poslano poročilo pa sva po prej objavljenih kriterijih z laborantko tudi ocenili.

Ko se je s 16. marcem zaradi ukrepov za preprečitev širjenja virusa COVID 19 prenehala izvajati vzgojno-izobraževalna dejavnost, sem z dijaki 1. letnika gimnazijskega programa pri pouku biologije obravnavala poglavje presnovnih procesov. V letni pripravi sem načrtovala tudi vajo dokazovanja/izločanja rastlinskih barvil. Da bi načrtovane dejavnosti in pričakovane cilje uresničila tudi v primeru pouka na daljavo, sva z laborantko sestavili novo navodilo za samostojno izvedbo laboratorijske vaje. Pri tem sva vsebino vaje nadgradili s praktično uporabnostjo- z izločenimi barvili različnega rastlinskega izvora so barvali jajca, izdelovali sirup, limonado ali pesto.

Ker so bila navodila oblikovana tako, da so dijaki resnično izkazali veliko lastne kreativnosti, v poročilu oddane fotografije pa verodostojni dokaz, da so vajo dejansko izvedli (v poročilu so dijaki opisali in dokumentirali posamezne postopke vaje), sem oddano poročilo ocenila. Pri tem sem upoštevala navodila za preverjanje in ocenjevanje znanja, ki jih je aprila 2020 pripravil in objavil Zavod RS za šolstvo.

V anketi ob koncu šolskega leta so dijaki tej vaji namenili najvišjo oceno. Pri tem so izpostavili možnost razvijanja lastne kreativnosti, razvijali so kritični odnos do (nepotrebne) uporabe umetnih barvil.

KLJUČNE BESEDE: delo na daljavo, samostojni eksperiment, rastlinska barvila, ocenjevanje.

THE USE OF NATURAL DYES IN FOOD

ABSTRACT

This paper presents an example of good pedagogical practice, where students have independently conducted an experimental exercise on the acquisition and use of plant dyes according to the instructions on a worksheet and submitted a report that was assessed by the laboratory technician and myself according to previously published criteria.

When on 16 March educational activities ceased to take place due to measures to prevent the spread of COVID 19, my first-year students in the grammar school programme studied in biology the chapter on metabolic processes. Our annual plan included an exercise in the demonstration/elimination of plant dyes. In order to achieve the planned activities and expected objectives even in the context of long-distance schoolwork, the laboratory assistant and I have drawn up new instructions for the independent performance of laboratory exercises. In doing so, we upgraded the contents of the exercise with practical utility - with the extracted dyes of various plant origin, the students dyed eggs, made syrup, lemonade or pesto.

Since the instructions were designed to allow students to show a great deal of their own creativity, and the photos submitted in the reports are credible evidence that they actually performed the exercise (the report described and documented the individual procedures of the exercise), the submitted report was assessed and evaluated, based on the knowledge verification and assessment guidelines, prepared and published by the Institute of Education of the Republic of Slovenia in April 2020.

In the survey at the end of the school year, students gave the highest score to this study, highlighting the possibility of developing their own creativity and developing a critical attitude to the (unnecessary) use of artificial dyes.

KEYWORDS: long-distance work, independent experiment, plant dyes, evaluation.

1. UVOD

V pričujočem prispevku predstavljam primer dobre prakse- dijaki so s samostojnim eksperimentalnim delom pridobivali rastlinska barvila in jih na različne načine uporabili v prehrani.
V letni pripravi za pouk biologije v 1. letniku gimnazijskega programa sem načrtovala 17 laboratorijskih vaj. Ob prehodu na pouk na daljavo pa se je njihovo izvajanje prekinilo, zato sem iskala vsebine in načine, kjer bi lahko učne cilje dijaki izpeljali s samostojnim delom v domačem okolju.
Z dijaki 1. letnikov programa splošna gimnazija sem v tem času obravnavala temo presnovnih procesov, načrtovala sem izvedbo vaje kromatografije oz. dokaza rastlinskih barvil.
Ker je čas sovpadal z bližajočimi velikonočnimi prazniki, sva z laborantko navodila za vajo spremenili in priredili- pridobljena barvila so dijaki praktično uporabili za barvanje jajc, pripravo napitkov in pesta . Dijaki so lahko s pomočjo lastne kreativnosti kritično pristopili k problemu (nepotrebne) uporabe umetnih dodatkov v prehrani, v tem primeru barvil.
V vajo sva vključili tudi točkovnik, zato sva poročila oddanih vaj lahko ocenili. Pri tem sva upoštevali Navodila za preverjanje in ocenjevanje znanja, ki ga je za čas pouka na daljavo izdal Zavod republike Slovenije za šolstvo (1).

2. UMESTITEV PRIMERA

Pri pripravi navodil za samostojno delo sem izhajala iz učnega načrta za biologijo v gimnaziji (2) in sicer iz sklopov Raziskovanje in poskusi, Zgradba in delovanje rastlin ter Zgradba in delovanje celice. Pri tem sem izpostavila kognitivne učne cilje:

- B1/1 (razumejo pristope k raziskovalnemu delu v biologiji);
- B1/6 (znajo izbrati in uporabiti ustrezna orodja in tehnologijo za izvedbo raziskave ter za zbiranje, analizo in prikaz podatkov);
- C1/5 (poznajo vlogo in pomen vode, anorganskih in organskih snovi za celice);
- C1/12 (spoznajo organele in razumejo njihove osnovne funkcije ter njihov evolucijski izvor);
- F4/13 (na podlagi primerov spoznajo povezavo med značilnostmi celic in lastnostmi cele rastline).

V samostojnem delu dijakov sem tudi videla možnost, da kritično ovrednotijo uporabo umetnih prehranskih dodatkov, v tem primeru barvil. Pijače oz. napitki praviloma vsebujejo umetne arome, sladila in barvila, slednja pa se nahajajo v komercialni ponudbi različnih barv za okrasitev velikonočnih jajc. V svojih poskusih so praktično dokazali, da se umetnim barvilom marsikje lahko izognemo.
Navodilo za samostojno delo, opisano v tem prispevku, se smiselno vključuje v doseganje zapisanih ciljev.

3. METODA DELA

Samostojno eksperimentalno vajo so izvedli dijaki dveh oddelkov prvih letnikov programa splošna gimnazija in sicer v domačem okolju. Z laborantko sva sestavili navodilo za samostojno izvedbo laboratorijske vaje, pri čemer sva vsebino vaje kromatografije nadgradili s praktično uporabnostjo. Priprava naloge je terjala precej časa, saj sva morali upoštevati naslednje kriterije:
- cilji vaje (B1/1, B1/6, C1/5, C1/12, C2/11, F4/13)

- s kritično presojo bi utemeljili pozitivne vidike uporabe naravnih barvil

- vsi dijaki morajo imeti dostop do materiala

- pripomočki za izvedbo vaje morajo biti na voljo v vsakem gospodinjstvu

- vaja mora biti varna

- želeli sva zagotoviti, da vajo izvedejo vsi dijaki

A. Kriteriji točkovanja

Presodili sva, da so navodila oblikovana tako, da dijakom v veliki meri omogočajo samostojno in kreativno delo, zato sva se odločili, da bova vajo ocenili. Dodali sva kriterij točkovanja, s katerim bi preverili dosežene cilje.

B. Pristop dela z dijaki

Prispevek predstavlja posamezne korake in časovni vrstni red, predviden za posamezni korak:

- iskanje gradiva, priprava navodil (4 šolske ure),

- podajanje navodil dijakom (1 šolska ura),

- izvajanje eksperimenta (2 šolski uri),

- priprava poročila (1 šolska ura),

- pregled poročil, ocenjevanje (4 šolske ure),

- analiza dela (1 šolska ura).

Pri iskanju gradiv sva z laborantko poiskali navodila za barvanje jajc z rastlinskimi barvili in za pripravo različnih jedi iz rastlin. Pri tem sva bili pozorni na to, da so bili rastlinski materiali lahko dostopni, postopki priprave pa enostavni in varni.

Pri uri so bili dijaki s strani učitelja seznanjeni z navodili in točkovnikom. V predhodnih urah so dijaki že spoznali vlogo vode in organskih spojin v celici, razlikovali med polarnimi in nepolarnimi topili, razumeli principe raztapljanja snovi in nalogo posameznih celičnih organelov. Pogovarjali smo se tudi o uporabi umetnih barvil v prehrani z vidika potrošništva, zdravja in ekologije.

Rastlinska barvila se v največji meri nahajajo v dveh celičnih organelih- kloroplastu in vakuoli. Kloroplast vsebuje fotosintezna barvila klorofil a, klorofil b, fikobiline in karotenoide, ki so v vodi slabo topna. Vakuola je organel, ki v rastlinski celici opravlja veliko različnih nalog, zato jo po vsebini ločimo na vodne vakuole, vakuole s hidrofobno vsebino in vakuole z emulzijami (3). Dijaki so bili pri pouku seznanjeni z vodnimi vakuolami, ki opravljajo nalogo osmoregulatorja, generatorja turgorja in skladiščenja različnih snovi (4). Med slednjimi je veliko t. im. sekundanrih metabolitov, ki opravljajo v celici zelo različne naloge (zaščita, privabljanje opraševalcev in raznašalcev,…), za človeka pa so pomemben vir naravnih surovin za farmacevtsko, kozmetično in prehransko industrijo. Ločimo 3 glavne skupine sekundarnih metabolitov: terpenoidi, alkaloidi in fenilpropanoidi, kamor uvrščamo rastlinska barvila iz skupin flavonoidov (rumena-rdeča-modra), antocianov (rdeča-vijolična- modra) , antoksantinov (rumena-bela). Barvila v vakuoli so vodotopna (5).

Razumevanje pomena in kemijskih lastnosti barvil je bilo pri učni uri preverjeno, dijaki so ugotavljali prisotnost umetnih barvil v prehranskih izdelkih domačega okolja in jo kritično presojali. V nadaljevanju je bil dijakom predstavljeno navodilo za izvedbo vaje dokazovanja rastlinskih barvil. Seznanjeni so bili s točkovnikom, vsebino in obliko poročila, ki so ga morali oddati v pregled v spletno učilnico.

Vajo so dijaki izvedli po priloženih navodilih:

C. Naravna barvila

Naravna barvila so barvilne snovi, ki nastajajo v celicah živega organizma. Po kemijski zgradbi so zelo raznolika. Nekatera imajo pomembno vlogo v fizioloških procesih (fotosinteza, proces gledanja, prenos kisika po krvi), druga pomagajo pri razmnoževanju, lahko služijo kot svarilne barve.

V tej vaji bomo spoznavali naravna rastlinska barvila.

Cilji:

Dijak naj:

- Primerja lastnosti rastlinskih barvil
- Osvoji tehnike izločanja barvil
- Ovrednoti pomen barvil
- Uvrsti rastline v sistem

Vajo izvajate samostojno v domačem okolju. Posamezne faze (v navodilu označene z znakom) fotografiraj. Fotografije, posnete med vajo, združi v datoteko in jo poimenuj s svojim imenom, priimkom, razredom, zbranim postopkom (napiši, kateri sklop in kateri eksperiment) in jo pošlji profesorju ali laborantu. Tvoja vaja bo ocenjena.

Točkovnik:

- datoteka z ustreznim številom ustreznih fotografij-10 t

- pravilno rešen delovni list- 10 t

Kriterij:

pod 50%-nzd (1)
50-60,5%- zd (2)
61-75%- db (3)
75,5-89,5% - pdb (4)
90-100%- odl (5)

DELOVNI LIST VAJE JE SESTAVLJEN IZ DVEH SKLOPOV. ZA IZVEDBO VAJE IZBERI EN SKLOP (SKLOP A ALI SKLOP B).

SKLOP A

DIŠEČA VIJOLICA -ZNANILKA POMLADI

Omamno dišeče cvetove dišeče vijolice boste od marca do maja opazili v živih mejah, ob poteh, na gozdnih robovih in suhih travnikih. Razširjena je skoraj po vsej Sloveniji. Od ostalih vijolic se loči po tem, da ima okroglosrčaste liste in dišeče cvetove.

***Rastišče**: Vijolica raste na senčnatih travnikih, najdemo jo tudi pod grmovjem, ob plotovih in na vrtovih. Poiščemo dišečo vijolico, z močno obarvanimi , modro-vijoličnimi cvetovi.*

***Lastnosti:** Je dišeča, zdravilna rastlina, ki je uporabna tudi v kuhinji.*

***Naloga:** Izberite **dva eksperimenta**. Prva fotografija vsakega eksperimenta so pripomočki, ki jih boste uporabljali, nato poslikajte označene (določene) korake in odgovorite na vprašanja.*

Eksperimenti in postopki dela:

1. ***Barvanje pirhov s cvetovi vijolice***
2. ***Priprava sirupa iz vijolic***
3. ***Priprave limonade z dodatkom vijolic***
4. ***Priprava pesta**/ zahtevnejša naloga*

***Postopek 1.** Sveža jajca položi v kozico za kuhanje, prelij jih s hladno vodo, dodaj žlico kisa in 50g cvetov vijolic Jajca kuhajte 15 minut, nakar jih pustite v vodi z vijolicami čez noč. Pirhe premaži z maslom.*

***Postopek 2.** Za veliko pest (pribl. 50 g) vijolic naberite v steklen lonček in čeznje nalij 200 mL vrele vode. Pusti stati do naslednjega dne. Vodo z vijolicami precedi skozi kozico in dodaj 200 g sladkorja. Pristavi in mešaj, da se ves sladkor raztopi, segrevaj do vretja. Vrelo prelij v kozarec za vlaganje*

in dobro zapri. Na hladnem ga lahko hraniš nekaj tednov. Barva tako pripravljenega sirupa je temno vijoličasta do temno modra. Lahko ga uporabiš za barvanje smetane, sladoleda, sladic…

Postopek 3. *Lahko pripravite tudi limonado. V kozarec z vodo iztisnete pol eko limone, premešate in dodate 1 žličko sirupa iz vijolic. Ponovno premešate in okrasite s cvetovi vijolic.*

Postopek 4.*

- *Skodelica listov vijolic*
- *2 stroka česna*
- *Indijski oreščki(lešniki), čez noč namočite v vodi*
- *1/2 dl oljčnega olja*
- *Sol*

Indijske oreščke (1 skodelico) čez noč namoči v takšni količini vode, da bodo prekriti, nato jih odcedi, dodaj 1 ali 2 stroka česna in z blenderjem (ali sekljalnikom) zmelji v gladko zmes. Naberi 2 skodelici listov vijolice, jih operi in drobno nasekljaj. Dodaj še 1dl oljčnega olja, sol in poper. Sestavine premešaj s paličnim mešalnikom. Pesto lahko uporabiš za testenine ali njoke. Dober tek!

Vprašanja:

1. Barvilo v cvetu vijolice sodijo v skupino antocianidov in dajejo značilno rdeče-vijolično barvo. Naštej še 5 rastlin in k vsaki dopiši, kateri del rastline (steblo, list, cvet, plod) vsebuje to barvilo.

__/2

2. Antocianidini se v rastlini nahajajo v vakuoli. Naštej 3 naloge vakuole.

__/1

3. V rastlinski celici se barvila nahajajo še v enem organelu. Poimenuj ta organel.

__/1

4. Ali so barvila organela iz 3. vprašanja vodotopna? Da svojo hipotezo potrdiš, napravi poskus: za pest trave pomaži po 2 kosih bombažnega blaga (krpa, nogavica, star robec,). Eno krpo poskusi očistiti z vodo, drug kos pa z alkoholom ali acetonom. Kje se je madež bolje spral? V katerem (polarnem ali nepolarnem) topilu se klorofil bolje topi?

__/5

5. Poišči latinsko ime dišeče vijolice in ga zapiši.

__/1

6. Predlagaj način uporabe pridobljenih barvil v vsakdanjem življenju tvoje družine.

SKLOP B

BARVANJE VELIKONOČNIH JAJC

Za lepo obarvane pirhe vam ni treba uporabljati kemije – povsem naravno in hkrati tudi na zabaven način jih lahko obarvate s pomočjo rastlin (zelenjave, sadja in rož). Za tiste bolj spretne (ali z več domišljije) lahko pred barvanjem na jajca narišete vzorec z voščenko, ali pa na jajce prilepite okrasne lističe, zavijete v nogavico (najlonko) in obarvate po navodilih.

Naloga: *Izberite* ***dva eksperimenta****. Prva fotografija vsakega eksperimenta so pripomočki, ki jih boste uporabljali in v navadni vodi trdo skuhano jajce (kontrola), nato poslikajte označene (določene) korake in odgovorite na vprašanja.*

Navodilo: jajca kuhamo tako, da jih zložimo v mrzlo vodo, ki naj sega približno centimeter čez njih. Ko zavre, izklopite plin, jajca pokrijete in jih pustite v kropu še 12 minut za velikost M in kako minuto dlje za velikost L. Če želite, lahko jajca pred kuhanjem operete z ekološkim čistilnim sredstvom za posodo in zdrgnite z grobo gobico, da odstranite tisti voskasti zaščitni sloj. Vzemite čisto običajna jajca, ki se dobijo v vsaki trgovini, velikost M.

V barve, kjer tako piše, dodajte sol in kis.

Pa še nasvet: z naravnimi barvili obarvana jajca je treba pustiti, da se osušijo, šele potem s krpo obrišemo ostanke barvil, če je potrebno.

Eksperimenti in postopki dela:

5. ***Barvanje pirhov z rdečim zeljem (modra barva)***
6. ***Barvanje pirhov s kurkumo (rumeno-oranžna barva)***
7. ***Barvanje pirhov z rdečim zeljem in kurkumo (zelena barva)***
8. ***Barvanje pirhov s čebulnimi olupki (rdeče-rjava barva)***

Postopek 5. *Vzamete večji lonec, vanj stresete za kak decimeter nasekljanega zelja in nalijete kakega pol litra vode, dodate žlico kisa in žlico soli in kuhate približno pol ure. Odlijte čim bolj vročo vodo v lonček in vanj zložite že kuhana jajca. Tako naj stojijo nekaj ur.*

Če tekočini dodate zvrhano žlico sode bikarbone in jajce namakate čez noč, bo postalo nežne turkizne barve.

Postopek 6. *Na deciliter vode dodajte zvrhano žličko kurkume in v mešanici skuhajte jajca po pravilih (12 min). Če jih za nekaj ur še namakate v ohlajeni kurkumini vodi, v kateri ste prej jajca skuhali, boste dobili bolj oranžno barvo.*

Postopek 7. *Tekočino, ki jo dobite pri kuhanju rdečega zelja, zmešajte s krepko žlico kurkume. Pozor: ta je močne barve in hitro prevzame vodilno vlogo. Mešanice ne kuhajte, pač pa vanjo potopite vroče, pravkar kuhano jajce in ga pustite kako uro. Potem s papirnato brisačko odstranite oblogo, ki nastane vedno, kadar za barvanje uporabljate kurkumo.*

Postopek 8. *V posodo naložimo čebulne olupke in zalijemo s toliko vode, da so pokriti. Kuhamo vsaj pol ure, da se barvilo izluži, nato dodamo jajca in jih kuhamo 12 minut.*

Vprašanja:

1. Barvila v listu čebule sodijo v skupino antocianidini in flavonoidi in dajejo značilno rjavo-rumeno barvo. Naštej še 5 rastlin in k vsaki dopiši, kateri del rastline (steblo, list, cvet, plod) vsebuje to barvilo.

__/2

2. Flavonoidi se v rastlini nahajajo v vakuoli. Naštej 3 naloge vakuole.

__/1

3. V rastlinski celici se barvila nahajajo še v enem organelu. Poimenuj ta organel.

__/1

4. Ali so barvila organela iz 3. vprašanja vodotopna? Da svojo hipotezo potrdiš, napravi poskus: za pest trave pomaži po 2 kosih bombažnega blaga (krpa, nogavica, star robec,). Eno krpo poskusi očistiti z vodo, drug kos pa z alkoholom ali acetonom. Kje se je madež bolje spral? V katerem (polarnem ali nepolarnem) topilu se klorofil bolje topi?

__/5

5. Poišči latinsko ime za čebulo in ga zapiši.

__/1

6. Predlagaj način uporabe pridobljenih barvil v vsakdanjem življenju tvoje družine.

4. REZULTATI

Poročilo je vsebovalo odgovore na vprašanja iz navodil in priložene fotografije, ki so prikazovale posamezne korake pridobivanja in uporabe barvil.

Poročila so oddali vsi dijaki. Odgovori na vprašanja, predvsem pa avtentičnost poslanih priloženih fotografij so dokazovali, da so vajo tudi dejansko izpeljali.

POSKUS 8 - Barvanje pirhov s čebulnimi olupki

1. Za ta eksperiment sem uporabil čebulne olupke in jajca.

2. Najprej sem čebulne olupke položil v posodo in jih kuhal približno 30 min oz. tako dolgo, da se je voda obarvala.

3. Kasneje sem dodal jajca in počakal, da se obarvajo. Mislim, da mi je poskus v celoti uspel.

SLIKA 1: Primer poročila dijaka

5. ZAKLJUČEK

Ob koncu šolskega leta imajo dijaki možnost, da izrazijo svoje mnenje o minulem delu pri predmetu biologija: vsebini snovi, načinu poučevanja, načinih učenja, prepletenosti vsebin z vsakdanjim življenjem ipd. Omenjeno vajo so visoko ocenili predvsem z vidika možnosti samostojnega dela in raziskovanja, prepletenosti z vsakdanjim življenjem in uporabnosti pridobljenega znanja. Nekaj dijakov je zapisalo, da bodo v prihodnje jajca barvali le še z naravnimi barvili.

LITERATURA IN VIRI

[1] Izvajanje izobraževanja na daljavo v izrednih razmerah: navodila za preverjanje in ocenjevanje znanja v programih gimnazij, srednjega strokovnega, srednjega poklicnega in nižjega poklicnega izobraževanja, Zavod RS za šolstvo, 2020

[2] Batič, F., Botanika, pridobljeno s http://www.bf.uni lj.si/fileadmin/groups/2711/Gradiva_Batic_Predavanja_Bolonja/Batic_P_B_KA-UNI-Botanika-Vakuola-10-11.pdf

[3] Vilhar,B. et al., Učni načrt. Biologija: gimnazija: splošna gimnazija, Ljubljana, Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo, 2008

[4] Tomažič, I.,et al, Biologija 1: o biologiji, celicah in genetike: učbenik., Ljubljana, MK, 2017

[5] Boh, B., Barvila in naravna barvila: učbenik. Ljubljana, Tehniška založba Slovenije, 2000

Gregor Sok

INFORMACIJE O ŽIVILIH S POUDARKOM NA OZNAČEVANJU DRŽAVE IZVORA ALI KRAJA POREKLA ŽIVILA

POVZETEK

Informacije na embalaži predpakiranih živil predstavljajo vir informacij, ki jih ima potrošnik o živilu. Le te lahko pomembno vplivajo na odločitve o nakupu živila. Vse potrebne informacije, ki morajo biti navedene na predpakiranih živilih so opredeljene v Uredbi EU št. 1169/2011 in so stopile v veljavo ob koncu leta 2014 in 2016 (označevanje hranilne vrednosti). Ker gre za zelo kompleksno področje in kljub temu, da je bi moral biti primaren namen omenjenega označevanja živil zagotavljanje informacij potrošnikom, le ti v mnogih primerih niso dovolj osveščeni o vsebini in pomenu določenih informacij. V članku bomo predstavili najpogostejše dileme na področju označevanja živil s poudarkom na označevanju porekla ali izvora živila, kjer je v začetku aprila stopila v veljavo Izvedbena uredba komisije (EU) 2018/775.

KLJUČNE BESEDE: informacije, označevanje, predpakirana živila, država izvora, kraj porekla

FOOD INFORMATION WITH AN EMPHASIS ON THE LABELING OF COUNTRY OF ORIGIN OR PLACE OF PROVENANCE

ABSTRACT

The information on the packaging of prepacked foods is a source of information that the consumer has about the food. These can have a significant impact on food purchase decisions. All the necessary information to be provided on prepacked foods is defined in EU Regulation no. 1169/2011 and entered into force at the end of 2014 and 2016 (nutrition labeling). As this is a very complex area and although the primary purpose of this food labeling should be to provide information to consumers, in many cases they are not sufficiently aware of the content and meaning of certain information. In this article, we will present the most common dilemmas in the field of food labeling, with an emphasis on labeling the origin or provenance of food, where Commission Implementing Regulation (EU) 2018/775 entered into force in early April.

KEYWORDS: information, labelling, prepacked food, country of origin, place of provenance

1. UVOD

V Slovarju slovenskega knjižnega jezika je informácija razložena kot – *kar se o določeni stvari pove, sporoči; obvestilo, pojasnilo.*

Skladno z zakonodajo morajo nosilci živilske dejavnosti za vse predpakirane izdelke na embalažo živila vključiti obvezne informacije o živilu. Med predpakirana živila uvrščamo tista živila, ki so namenjena končnemu potrošniku in obratom javne prehrane ter so sestavljena iz živila in embalaže [1].

Namen uredbe, ki pokriva področje označevanje živil (Uredba EU št. 1169/2011) je potrošnikom omogočiti, da prepoznajo in ustrezno uporabijo živila, ter se o izbiri živila odločajo glede na svoje prehranske potrebe. Označbe na živilih morajo biti jasne in razumljive, da ne zavajajo potrošnika, hkrati pa so v pomoč potrošnikom, ki želijo več informacij pri izbiri živil ter vrsti prehrane [1].

Med nakupovanjem živil gre potrošnik skozi odločitveni proces, ki je sestavljen iz več stopenj: prepoznavanja potreb, iskanja informacij, ocene informacij, odločitve za nakup in ocene nakupa [2]. Na samo odločitev o nakupu živila pri potrošniku vplivajo različni dejavniki. Kos-Subic in sod. [3] v eni od raziskav navajajo, da med najpomembnejše dejavnike za nakup živila po mnenju potrošnikov spadajo okus izdelka, pozitiven vpliv na zdravje in počutje, vsebnost naravnih sestavin, vsebnost aditivov, rok uporabe, država proizvodnje – poreklo, da je produkt proizveden z načeli dobre kmetijske prakse in etičnimi načeli, cena izdelka, enostavna priprava in informacije o hranilni vrednosti.

V strokovnem prispevku se želimo osredotočiti predvsem na razlago in pojasnilo določenih informacij, kjer se pri potrošnikih pogosto pojavijo nejasnosti ali pa si določene informacije napačno interpretirajo.

2. OZNAČEVANJE ŽIVIL

Obvezno morajo na predpakiranih živil biti navedeni podatki o imenu živila in seznam sestavin, ustrezno morajo biti označeni alergeni ali snovi, ki povzročajo preobčutljivost, neto količina živila, datum minimalne trajnosti ali datum uporabe, pogoji uporabe, naslov nosilca živilske dejavnosti, država izvora ali kraj porekla, navodila za uporabo, alkoholna stopnja (v pijačah, ki vsebujejo več kot 1,2 volumskega odstotka alkohola) in hranilna vrednost.

Vse informacije o živilu morajo biti označene na vidnem mestu, biti morajo jasne, čitljive in neizbrisne. Prav tako morajo biti vse navedene informacije na embalaži živila napisane v jeziku, ki ga potrošniki razumejo (običajno je to uradni jezik, ki se uporablja v posamezni državi) [1].

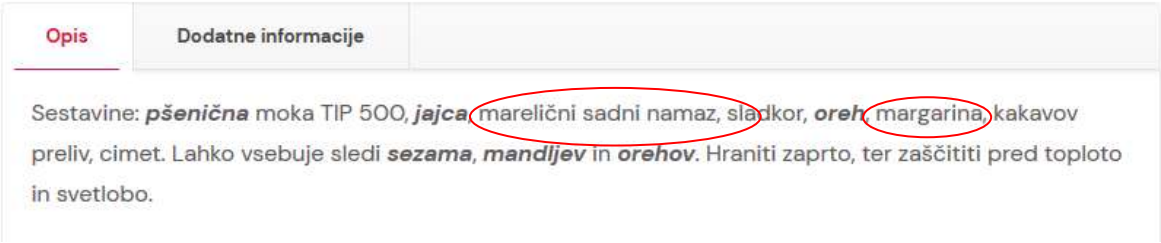
V nadaljevanju bomo predstavili tiste informacije, kjer pogosto prihaja do napačnega razumevanja s strani potrošnikov ali pa vsebujejo določene posebnosti.

A. Ime živila

Ime živila je predpisano prodajno ime. Ime, ki je zaščiteno kot intelektualna lastnika, blagovna znamka ali izmišljeno ime ne nadomesti prodajnega imena živila. Prav tako ime živila vključuje tudi podatke o fizikalnem stanju živila ali posebni obdelavi (npr. mleko v prahu) [1].

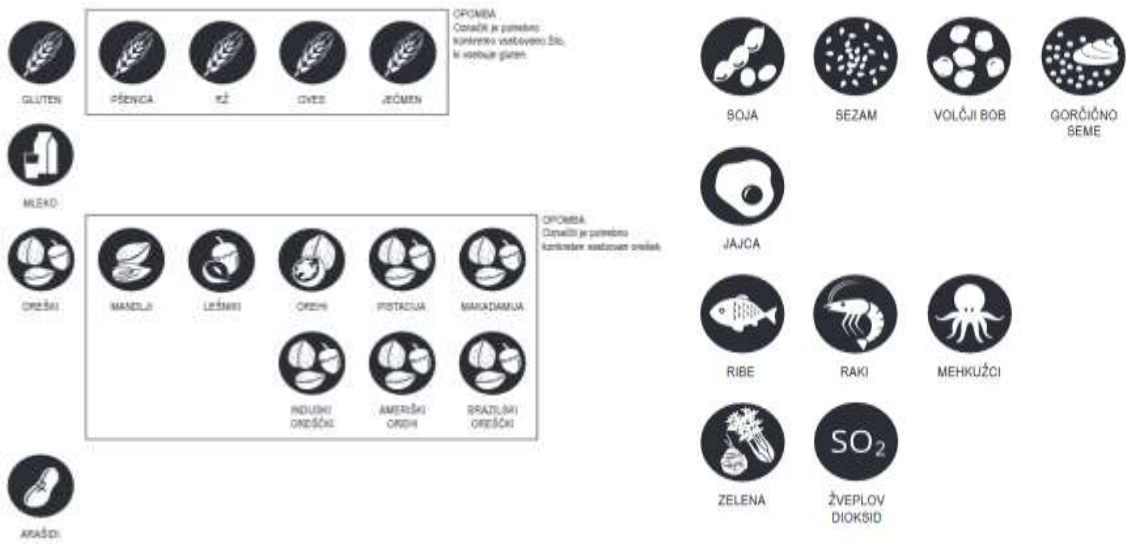
B. Seznam sestavin in alergeni

Seznam sestavin mora vključevati vse sestavine, ki so prisotne v živilu in sicer po padajočem vrstnem redu glede na maso. Seznam sestavin ni obvezen za živila, ki so sestavljena samo iz ene same sestavine, prav tako ni obvezen za sveže sadje in zelenjavo, gazirano vodo, fermentirane kise in sire, maslo, fermentirano mleko in smetano (v kolikor jim ni bila dodana nobena druga sestavina). Potrebno je poudariti, da je potrebno ustrezno označiti tudi sestavljene sestavine (gre za sestavine, ki so tudi same sestavljene iz več kot ene sestavine). Sestavljena sestavina se lahko na seznam sestavin vključi pod svojim lastnim imenom, vendar je potrebno nadalje označiti tudi seznam njenih sestavin. Omenjeno označevanje ni potrebno za sestavljene sestavine, ki predstavljajo manj kot 2 % končnega proizvoda. Izjema ne velja v primeru, da te sestavljene sestavine, ki v končnem proizvodu predstavljajo manj kot 2 %, vsebujejo alergene ali snovi, ki povzročajo preobčutljivost. Prav tako ni potrebno na seznam sestavin navesti sestavnih delov sestavin, ki so med samim tehnološkim postopkom bila izločena ter kasneje ponovno vključena, vendar ne presegajo svojih prvotnih deležev.
V primerih, ko že samo ime živila nakazuje na določeno sestavino ali je določena sestavina poudarjena (z besedo, slikami ali grafiko), je potrebno označiti tudi delež (v odstotkih) izpostavljene sestavine v živilu.
Napake se najpogosteje pojavljajo pri označevanju sestavljenih sestavin. Na sliki 1 je primer, kjer niso ustrezno označene določene sestavljene sestavine (obkroženo z rdečo barvo).



SLIKA 1: Prikaz neustrezno označenih sestavljenih sestavin

Posebno pozornost je potrebno nameniti tudi označevanju snovi, ki povzročajo alergije ali preobčutljivosti. Te snovi se morajo jasno razlikovati od preostalega seznama sestavin, ker lahko pomembno vplivajo na zdravje potrošnika. V praksi so te snovi običajno označene z odebeljeno pisavo ali velikimi tiskanimi črkami. Na sliki 2 so prikazane snovi, ki povzročajo alergije ali preobčutljivost in jih je potrebno ustrezno označiti, če so prisotne v živilu ne glede na količino. Na sliki 1 je podan primer, kako se ustrezno označi alergene oziroma snovi, ki povzročajo preobčutljivost (odebeljena pisava) [1].



SLIKA 2: Seznam alergenov (Vir: https://www.nutris.org/alergeni)

C. Neto količina živila

Neto količina se pri tekočih proizvodih navede v enotah za merjenje prostornine (mL, cL, L), pri drugih proizvodih pa v enotah za merjenje mase (g, kg). V kolikor imamo živilo v tekočem mediju je potrebno zapisati maso živila, ki je namenjeno uživanju. Če je živilo sestavljeno iz dveh ali več različnih živil, je potrebno navesti ustrezno neto količino za posamezno živilo [1].

D. Datum minimalne trajnosti ali datum uporabe

Datum minimalne trajnosti ali datum uporabe označuje rok uporabe živila ob upoštevanju navodil za ustrezno skladiščenje in ravnanjem z živilom.

»Porabiti do« označuje datum uporabe, do katerega so živila varna za uporabo. Živila po preteku datuma »Porabiti do« niso primerna za uporabo. Rok »Porabiti do« je naveden na hitro pokvarljivih živilih.

»Uporabno najmanj do« pa označuje datum minimalne trajnosti, do katerega živila ohranijo pričakovano kakovost. Živila so po tem datumu varna za uporabo, če upoštevamo navodila za shranjevanje in embalaža ni poškodovana, vendar se slabša kakovost lahko pozna na senzoričnih in teksturnih lastnosti izdelka.

Označevanje datuma minimalne trajnosti ni potrebno za sveže sadje in zelenjavo, vina, pijače, ki vsebujejo 10 ali več kot volumenskih odstotkov alkohola, kis, kuhinjsko sol, kristalni sladkor, žvečilne gumije ter pekovsko in slaščičarsko pecivo, ki ga običajno zaužijemo v roku 24 ur po izdelavi [1].

Pri potrošnikih je še vedno pogosto nerazumevanje med označbama »Porabiti do« ali »Uporabno najmanj do«.

E. Hranilna vrednost

Hranilna vrednost nam pove, koliko določenih hranil (maščob, beljakovin, ogljikovih hidratov) vsebuje živilo. Prav tako iz tega izračunamo tudi koliko energije (energijske vrednosti) dobimo, če zaužijemo to živilo. Na predpakiranih živilih morajo biti označeni podatki o vsebnosti maščob, nasičenih maščob, ogljikovih hidratov, sladkorjev, beljakovin in soli. Nosilci živilske dejavnosti morajo omenjene podatke navesti obvezno, poleg tega pa lahko dodatno navedejo še podatke o vsebnosti enkrat nenasičenih maščob, večkrat nenasičenih maščob, prehranskih vlakninah, vitaminih in mineralih. Podatki se navajajo na 100 g ali 100 mL živila in so običajno podani v tabeli. Vse pogosteje se proizvajalci poslužujejo tudi prikaza hranilne vrednosti na porcijo ali neto količino živila, ter prikaza kolikšen delež hranljivih snovi predstavlja živilo v priporočenem dnevnem vnosu.

F. Označevanje države izvora ali kraja porekla živil

Poreklo ali izvor živila je med potrošniki vedno bolj pomemben parameter pri odločanju za nakup živila. V eni od raziskav, ki so jo opravili v Veliki Britaniji je med 800 anketiranci kar 84 % vprašanih odgovorilo, da pogleda od kod prihaja njihova hrana in pri kar 68 % od teh izvor živil pomembno vpliva na odločitev o nakupu živila [4].

Za nadaljnje razumevanje pa je treba definirati pojma poreklo in izvor. V skladu s carinskim zakonikom [5] je država porekla izdelka tista država, kjer je bila opravljena njegova zadnja bistvena, gospodarsko upravičena predelava ali obdelava, ki rezultira v novem proizvodu ali ki predstavlja pomembno stopnjo proizvodnje. Izvor živila pa pove od kod je živilo prišlo, od kod izvira. Konkreten primer – izvor živila, pšenica, je iz tuje države, medtem ko ima pšenična moka slovensko poreklo, ker je bila predelana (zmleta) v Sloveniji.

V preteklosti je bilo na tem področju precej goljufij, ker ni bilo zakonodaje, ki bi ustrezno definirala, kdaj se nosilec živilske dejavnosti lahko sklicuje na poreklo – spomnimo, da so obstajali primeri, ko so živila v Sloveniji zgolj prepakirali in se sklicevali, da je poreklo živila slovensko. Označevanje porekla primarno, skladno z uredbo o zagotavljanju informacij o živilih potrošnikom (Uredba (EU) št. 1169/2011), ne sodi med obvezne podatke, ki morajo biti označeni na vseh predpakiranih živilih. Označevanje porekla ali izvora živila je obvezno zgolj za meso (sveže, hlajeno ali zamrznjeno meso prašičev, koz, perutnine ter goveje meso in proizvode iz govejega mesa), sveže nepredelano sadje in zelenjavo, oljčno olje, sveže ribe, vino, med in jajca. Prav tako je označevanje države izvora ali kraja porekla obvezno za živila, pri katerih bi izpustitev tega podatka lahko zavedla potrošnika.

Z letošnjim letom, v mesecu aprilu, se je zakonodaja na tem področju nekoliko spremenila. Če se nosilci živilske dejavnosti želijo sklicevati na poreklo ali izvor živila (na primer v obliki izjav, slikovnih znakov, simbolov ali besed, in se navedba nanaša na kraje ali geografska območja), mora biti navedena tudi država izvora ali porekla osnovne sestavine, če le ta ni enaka poreklu ali izvoru živila [6]. Za osnovno sestavino štejemo sestavine, ki predstavljajo več kot 50 % izdelka in jih potrošnik običajno povezuje s samim živilom.

Navedbe, kot so „narejeno v …“, „izdelano v …“, „proizvedeno v …“ in „proizvod iz …“, potrošniki povezujejo z navedbo porekla, zato se običajno obravnavajo kot navajanje države

porekla ali kraja izvora živila. Poleg tega takšni izrazi potrošnikom nakazujejo, da celotno živilo, vključno z njegovimi sestavinami, prihaja iz države, navedene na označbi. Posledično je treba, če živilo in njegova osnovna sestavina (oz. osnovne sestavine) nimata istega porekla, takšno živilo označiti, kot to določa nova izvedbena uredba [7].

Podajmo primer. Prodajamo ajdov kruh, narejen v Sloveniji. Ker se sklicujemo na državo porekla, potrošnik pričakuje, da je osnovna surovina, tj. ajdova moka, iz Slovenije. Ni pa nujno, da je izvor ajde iz Slovenije. Ajda lahko izvira iz druge države in jo uvozimo v Slovenijo, kjer jo predelamo v moko, in ker je bila v Sloveniji opravljena bistvena faza predelave (mletje), je poreklo ajdove moke slovensko. Če se sklicujemo, da je izdelek narejen v Sloveniji in ajdova moka ni iz Slovenije, moramo to ustrezno označiti. Ponazorimo še z enim primerom. Prodajamo kruh s svežimi slivami. V tem primeru sta izvor in poreklo surovine, na katero se sklicujemo, to so slive, slovenska. Če uporabljamo suhe slive, je lahko izvor sliv tuja država, poreklo suhih sliv pa slovensko, ker je bil postopek sušenja izveden v Sloveniji. Iz primera lahko povzamemo, da če uporabljamo osnovno sestavino, ki ni predelana je država izvora enaka kraju porekla. Če uporabljamo osnovno surovino, ki je že bila predhodno obdelana, pa država izvora ni nujno enaka državi porekla.

Izjema pri označevanju porekla ali izvora živila so le geografska imena, vključena v običajna in značilna imena, ki dobesedno sicer označujejo poreklo, vendar jih potrošniki ne interpretirajo kot dejanske navedbe države porekla ali kraja izvora (na primer francoska solata, frankfurtska klobasa, francoski roglji̇ček ipd.), zaščitene geografske označbe in registrirane blagovne znamke, dokler ne bodo sprejeta posebna pravila v zvezi s tem [6].

Omenjeno označevanje porekla ali izvora živil in osnovnih surovin pa ne velja za blagovne znamke. Mnoge navedbe, ki jih kot potrošniki zasledijo predvsem v trgovinah pomenijo, da je bilo živilo narejeno v Sloveniji, ni pa nujno, da je osnovna surovina iz Slovenije, ker tega še vedno ne ureja zakonodaja. Na primer – kupite pečenice, ki jih trgovec trži pod svojo blagovno znamko, kjer se sklicuje na domačnost izdelka in nakazuje, da je izdelke iz Slovenije. Meso, ki ga uporabljajo ni nujno da je iz Slovenije, vendar živilo zaradi dodane vrednosti predelave sme nositi naziv blagovne znamke in porekla osnovne surovine ni potrebno posebej označiti.

Prav tako obvezno označevanje porekla ali izvora osnovnih surovin ne velja za izdelke zaščitene geografske označbe (na primer kraški pršut, kranjska klobasa ipd.). Podajmo primer kraškega pršuta. Za kraški pršut velja, da če želi nositi ime kraški pršut mora biti izdelan na območju Krasa po specifični in točno določeni recepturi. Ni pa nujno, da osnovna surovina, tj. prašičje stegno izvira iz istega območja. To pomeni, da lahko za izdelavo kraškega pršuta uporabljamo stegna prašičev uvoženih iz druge države, vendar izvora osnovne surovine ni treba posebej označiti.

Treba je poudariti, da so omenjene navedbe porekla ali izvora skladne z zakonodajo, vendar zagotovo neenotne in v očeh potrošnika mnogokrat zavajajoče, saj predvsem pri blagovnih znamkah velja zmotno prepričanje, da poleg izdelave živila v Sloveniji od tod prihajajo tudi surovine.

Tovrstni primeri so najpogostejši v trgovskih verigah, kjer se trgovci preko različnih blagovnih znamk sklicujejo na to, da so živila slovenska. Ni nujno, vendar v mnogih primerih je tako, da so zgolj izdelana v Sloveniji.

3. SKLEP

Skozi članek smo želeli prikazati različne informacije na živilih, ki jih potrošniki pogosto ne poznajo ali pa jih morebiti razumejo drugače. Da je temu tako kažejo tudi osebne izkušnje iz različnih usposabljanj na to tematiko in pedagoško delo z dijaki. Menimo, da tako kot je tudi zapisano v uredbi, mora biti osnovni namen potrošnikom podati jasen in nedvoumen prikaz informacij na podlagi katerih se lahko potrošnik tudi odloča za nakup živila. Poudarek na tem področju dajemo tudi na naši šoli tekom samega izobraževalnega procesa pri praktičnem in teoretičnem delu pouka, da se dijaki seznanijo s pomembnostjo pravilnega označevanja živil in razumevanjem le tega. Želimo si, da bi v prihodnosti razvili sistem, kako bi potrošnikom preko njim najustreznejšega načina omogočili dostop do razlag določenih informacij, ter tako širiti ozaveščenost in možnost lažjega odločanja za nakup živil.

LITERATURA IN VIRI

[1] Uredba (EU) št. 1169/2011 Evropskega parlamenta in sveta o zagotavljanju informacij o živilih potrošnikom.

[2] P. Kotler (2004). Management trženja. Ljubljana, GV založba: 184.

[3] M. Kos Subic »Poznavanje in zaznavanje živil z geografsko označbo ali označbo porekla pri potrošnikih«. Doktorska disertacija,. Ljubljana, Univ. v Ljubljani, Biotehniška fakulteta, 2019. [Splet]. Dosegljivo: https://repozitorij.uni-lj.si/Dokument.php?id=117306&lang=slv [Datum dostopa: 27. 10. 2020].

[4] 8 in 10 consumers check the origin of their food when purchasing products. (26. 6. 2017) Dosegljivo: https://www.newfoodmagazine.com/news/42541/8-10-consumers-labelling/ [Datum dostopa: 27. 10. 2020].

[5] Uredba (EGS) št. 2913/92 o carinskem zakoniku Skupnosti

[6] Izvedbena uredba komisije (EU) 2018/775 o pravilih za uporabo člena 26(3) Uredbe (EU) št. 1169/2011 Evropskega parlamenta in Sveta o zagotavljanju informacij o živilih potrošnikom, kar zadeva pravila glede navajanja države porekla ali kraja izvora osnovne sestavine živila.

[7] A. Kušar. (2020). Obvezno označevanje porekla osnovnih sestavin na živilih z izpostavljenim poreklom. (27. 3. 2020) Dosegljivo: https://nutris.org/novice/obvezno-oznacevanje-porekla-osnovnih-sestavin-na-zivilih-z-izpostavljenim-poreklom [Datum dostopa: 18. 10. 2020].

Nataša Svetina

IZOLACIJA EVGENOLA IZ NAGELJNOVIH ŽBIC Z DIJAKI GIMNAZIJE ŽELIMLJE

POVZETEK

Predmet kemije ima v srednji šoli pomembno nalogo, saj se dijaki učijo opazovanja, opisovanja in utemeljevanja pojavov. Pri pouku kemije je pomembno dijakom pokazati tudi povezavo med znanjem in uporabo znanja v vsakdanjem življenju. Kemijska industrija, prehrambna, farmacevtska in druge industrije temeljijo na spoznanjih kemije. Zelo zanimive, predvsem za prehrambno in farmacevtsko industrijo so bioaktivne spojine, ki se jih z različnimi postopki izolacije pridobiva v kemijskem laboratoriju. Evgenol je naravna bioaktivna spojina, sestavina eteričnega olja. Eterična olja uporabljamo v živilstvu, farmaciji, kozmetiki, parfumeriji in drugje. Dijaki Gimnazije Želimlje so evgenol izolirali iz nageljnovih žbic s parno destilacijo. V prispevku avtorica predstavlja postopek pridobivanja eteričnega olja evgenola. Postopek pridobivanja smo izvedli na Fakulteti za kemijo in kemijsko tehnologijo v Ljubljani. Dijaki so imeli priložnost seznaniti se z laboratorijskimi metodami in postopki v vrhunsko opremljenem laboratoriju. Pridobljeno znanje bodo dijaki lahko uporabili v domačem okolju, z nekaj vloženimi sredstvi pa sami prišli do visokokakovostnih izdelkov, uporabnih tudi v prehrani.

KLJUČNE BESEDE: evgenol, nageljnove žbice, parna destilacija, Gimnazija Želimlje.

ISOLATION OF EUGENOL FROM CLOVES WITH STUDENTS OF THE ŽELIMLJE GRAMMAR SCHOOL

ABSTRACT

Chemistry has an important role in secondary school, as students learn to observe, describe and justify phenomena. In chemistry lessons, it is also important to show students the connection between knowledge and the use of knowledge in everyday life. The chemical, food, pharmaceutical and other industries are based on the findings of chemistry. Of special interest are for the food and pharmaceutical industry the bioactive compounds obtained by various isolation processes in a chemical laboratory. Eugenol is a natural bioactive compound which is a component of the essential oil. Essential oils are used in food, pharmacy, cosmetics, perfumery and elsewhere. The students of the Želimlje Grammar School isolated eugenol from cloves by steam distillation. The article presents the process of obtaining eugenol essential oil. The process of obtaining essential oil was carried out at the Faculty of Chemistry and Chemical Technology in Ljubljana. Students had the opportunity to learn about laboratory methods and procedures in a state-of-the-art laboratory. Students will be able to use the acquired knowledge in their home environment, and with a few invested funds they will be able to come up with their own high-quality products used also in food.

KEYWORDS: eugenol, cloves, steam distillation, Želimlje Grammar School.

1. UVOD

Kemija je naravoslovna znanost, ki proučuje snovne spremembe. Le-te so v tesni zvezi z energijskimi spremembami, zato je nemogoče obravnavati kemijske pojave ločeno od fizikalnih zakonitosti in brez eksperimentalnih metod, ki jih uporablja fizika. Kemija se danes vse tesneje povezuje tudi z biologijo in – kot druge naravoslovne vede – tudi z matematiko. Od vseh naravoslovnih znanosti pa se je prav kemija najbolj vrasla v materialno proizvodnjo, v tehniko in industrijo. Tako ima kemija nesporno velik vpliv na razvoj družbe, civilizacije ali človeštva na sploh [1].

Kemijska industrija, prehrambna, farmacevtska in druge industrije temeljijo na spoznanjih kemije. V prehrambni industriji je ravno želja potrošnikov po nakupu bolj naravnih in manj predelanih izdelkov spodbudila panogo k uporabi naravnih alternativ [2], pri tem pa so uporabili tudi kemijska spoznanja. Le-ta so torej del vsakdana, ki jih tudi pri pouku kemije na Gimnaziji Želimlje želimo predstaviti dijakom. Že vrsto let sodelujemo s Fakulteto za kemijo in kemijsko tehnologijo, kjer pod vodstvom strokovnjakov naredimo zahtevnejše laboratorijske vaje. V prispevku je prikazano laboratorijsko delo naših dijakov v vrhunskem laboratoriju za organsko kemijo na Fakulteti za kemijo in kemijsko tehnologijo v Ljubljani. Dijaki so pod strokovnim vodstvom iz nageljnovih žbic izolirali evgenol, ki se lahko uporablja tudi v kulinariki. Mladi ljudje tako dobijo konkreten vpogled v povezavo znanosti z vsakdanjim življenjem - prehrano.

2. TEORETIČNI IN EMPIRIČNI DEL

Kemija ima kot šolski predmet ključno nalogo razvijati naslednje procese naravoslovne kulture:
1. opazovanje in opisovanje pojavov,
2. sposobnost osmišljanja opažanj in
3. sposobnost komuniciranja.

Pri pouku kemije v srednji šoli razvijamo naslednje procese:

1. sistematično zbiranje podatkov in informacij

Dijaki dopolnjujejo in poglabljajo osnovnošolsko znanje kemije, razvijajo razumevanje in spretnosti z reševanjem praktičnih problemov na osnovi eksperimentalnih podatkov in ob uporabi virov informacij, spoznavajo načine iskanja in vrednotenja kemijskih in sorodnih informacij iz različnih virov, spoznavajo uporabo informacijske tehnologije za zbiranje, shranjevanje, iskanje in predstavitev informacij in uporabljajo kvantitativen pristop pri opisovanju kemijskih procesov.

2. sposobnost komuniciranja v kemiji

Dijaki spoznavajo kemijsko terminologijo, simbole, formule in se navajajo na njeno uporabo pri opisovanju kemijskih pojavov in procesov, znajo uporabljati SI enote in spoznavajo, kako predstaviti kemijske informacije v simbolni in matematični obliki.

3. spoznavanje narave znanstvene misli

Dijaki spoznajo pomen ustvarjalnega mišljenja za razvoj kemije ter preučujejo vpliv družbenega in zgodovinskega okolja na razvoj kemije.

4. pomen kemije za trajnostni človekov razvoj

Dijaki povezujejo kemijsko znanje in razumevanje z dogajanji v naravi in s stvarmi, ki so v vsakdanji rabi, spoznajo vlogo in pomen kemije za zagotavljanje boljše kvalitete življenja ter spoznavajo, kako povezati kemijsko znanje in razumevanje s skrbjo za zdravo okolje.

5. skrb za zdravje in varnost pri delu

Dijaki uporabljajo informacijske vire za oceno nevarnosti pri delu z neznanimi snovmi v šolskem laboratoriju in v svojem ožjem in širšem okolju.

6. uvajanje v metodologijo raziskovalnega dela – načrtovanje eksperimentov, zbiranje dokazov, analiza dokazov, zaključki in vrednotenje.

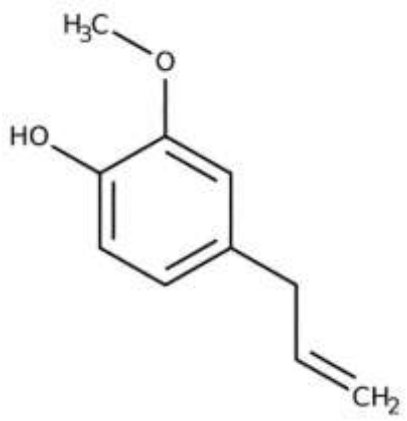
Ključni poudarki pri pouku kemije v gimnaziji so na zbiranju podatkov, na prikazu soodvisnosti med temeljnim kemijskim znanjem in možnimi aplikacijami ter ekonomijo. V gimnaziji se dijaki izpopolnijo v sposobnosti komuniciranja informacij v kemijskem jeziku in v skrbi za zdravje, varnosti pri delu ter podrobneje spoznajo pomen kemije in kemijske industrije pri zagotavljanju trajnostnega razvoja.

Pri pouku kemije, predvsem pa pri laboratorijskih vajah, uresničujemo štiri ključne stebre izobraževanja v novem tisočletju:

1. učiti se, da bi vedeli,
2. učiti se, da bi znali uporabljati,
3. učiti se za celovito osebnostno rast in
4. učiti se za skupno življenje [3].

Zdrava prehrana pa je način življenja, ki človeka krepi in ohranja. Potrebno je, da je prehrana racionalna in fiziološko uravnovešena. Živila lahko delimo po hranilnih snoveh na beljakovinska živila, maščobna, na živila, ki vsebujejo predvsem ogljikove hidrat, živila z balastnimi snovmi, sadje in dišave ter začimbe. Začimbe lahko vsebujejo eterična olja, ki hrani dajo izrazit vonj.

Nageljnove žbice so posušeni cvetni popki zimzelenega tropskega drevesa klinčevca. V prehrani jih uporabljamo cele ali zmlete, uporabljamo pa tudi iz njih izolirano eterično olje, evgenol. Evgenol, skeletna formula je prikazana na spodnji sliki, je bioaktivna spojina, deluje tudi kot analgetik, lokalni anestetik, ima protivnetne ter protibakterijske učinke, zato je pri njegovi uporabi v prehrani potrebna pazljivost in zmernost.



SLIKA 1: Evgenol

Bioaktivne spojine, ki jih najdemo v živilih in zdravilnih rastlinah, so zanimive za razvoj novih zdravil z delovanjem proti številnim boleznim, na primer tistim, povezanim z vnetnimi procesi, ki so pogosto povezani s stresom. Mnoge od teh spojin imajo znaten učinek na stres in vnetni odziv ter lahko s pomočjo prehrane, bogate s temi spojinami, preventivno prispevajo k izboljšanju kakovosti življenja. Evgenol je naravna spojina, ki ima več farmakoloških aktivnosti, deluje na redoks procese in se uporablja v živilski in farmacevtski industriji [4].
V nekaterih rastlinah in njihovih delih najdemo hlapne spojine, ki večinoma dišijo in dajejo vonj rastlini ali njenim delom. To so večinoma oljnate, v vodi slabo topne snovi, ki jih imenujemo eterična olja. Eterična olja so načeloma zmesi več spojin. Nekatera olja vsebujejo zelo veliko število različnih spojin, od katerih le redko katera preseže delež 20 % (rožmarin, sivka). Druga olja pa so skoraj čiste spojine, z vsebnostjo glavne sestavine nad 80 % (cimet, kumina, janež, pomaranča).

Po kemijski zgradbi sodijo sestavine eteričnih olj večinoma med terpene in fenilpropane, najdemo pa tudi drugačne spojine, npr. alifatske alkohole in estre. Terpeni so skupina spojin, značilnih predvsem za rastlinski svet in so derivati izoprena, 2-metilbuta-1,3-diena. Molekule terpenov vsebujejo različno število izoprenskih enot. Monoterpeni vsebujejo dve (10 C-atomov), seskviterpeni tri (15 C-atomov), diterpeni štiri (20 C-atomov) itn. Med hlapnimi olji najdemo predvsem mono- in seskviterpene, di- in višje terpene pa med smolnatimi snovmi. Molekule terpenov so lahko aciklične ali ciklične z enim ali več obroči. Terpeni so lahko nasičeni ali nenasičeni, lahko so ogljikovodiki ali pa vsebujejo različne kisikove funkcionalne skupine. Število različnih terpenov, ki jih najdemo v rastlinskem svetu je zelo veliko.
Eterična olja najdemo v različnih rastlinskih delih, v listih ali iglicah, cvetovih, semenih ali v lesu. Vsebnost olja v različnih rastlinskih delih je različna, najpogosteje je manjša od 2 %. Le redke rastline vsebujejo večji delež hlapnih olj, tak primer so klinčki, kjer je olja do 20 %.
Eterična olja se uporabljajo v parfumeriji, kozmetiki, farmaciji, živilstvu in drugje. Za izolacijo eteričnih olj največ uporabljajo destilacijo z vodno paro [5]. Destilacija z vodno paro je tehnika, ki je uporabna za destilacijo organskih spojin, ki se z vodo in vodno paro ne mešajo. Zmesi, ki se med sabo ne mešajo, destilirajo drugače kot tiste, ki se [6]. Ekstrakcijo z organskimi topili uporabljajo za izolacijo občutljivih olj, ki bi pri destilaciji delno razpadla in spremenila vonj (npr. vrtnica).

Kakšne prednosti ima v tem primeru parna destilacija pred navadno? Če bi rastlinski material s tako majhno vsebnostjo olja enostavno segreli v kotlu ali v bučki, bi del olja sicer izhlapel, vendar nastala para, zaradi majhne količine, ne bi dosegla hladilnika. S takim segrevanjem bi vse skupaj kvečjemu prismodili. Če pa materialu dodamo vodo ali uvajamo paro od zunaj, olje hlapi in skupaj z vodno paro potuje v hladilnik, kjer vse skupaj kondenzira. Vodna para je tukaj transportno sredstvo. Ker se olje v vodi zelo slabo topi, je dobljeni destilat emulzija, iz katere olje izločimo z ekstrakcijo s primernim topilom. Včasih pa je olja toliko (klinčki, pomarančna lupina), da ga od vode lahko ločimo kar v liju ločniku, brez dodajanja organskega topila. Rastlinski material moramo pred destilacijo zdrobiti, s čimer omogočimo olju, da izhlapi.
Eterično olje klinčkov je zmes več spojin, med katerimi prevladuje evgenol. Evgenol je za razliko od ostalih sestavin, fenol. Fenoli so šibke kisline (pKa okrog 10) in s hidroksidi alkalijskih kovin dajejo soli. Zaradi te lastnosti jih lahko ločimo od nevtralnih organskih spojin

z ekstrakcijo z vodno raztopino natrijevega hidroksida. Evgenol preide v obliki soli v vodno raztopino, ostale spojine ostanejo v organski fazi. Po ločitvi vodno raztopino natrijeve soli evgenola nakisamo in evgenol se izloči v obliki olja, ki ga lahko ekstrahiramo z organskimi topili [5].

Na Gimnaziji Želimlje si prizadevamo za kvaliteten pouk in kvalitetno vzgojo. Uresničujemo štiri ključne stebre izobraževanja v novem tisočletju tako pri rednem kot dodatnem pouku. Pri dodatnem pouku imamo čas za poglobljen študij teorije in čas za daljše in zahtevnejše poskuse. Pri tem že vrsto let sodelujemo s Fakulteto za kemijo in kemijsko tehnologijo, kjer smo izvedli izolacijo eteričnih olj iz nageljnovih žbic.

Z dijaki Gimnazije Želimlje smo najprej proučili teorijo eteričnih olj in njihovo izolacijo iz rastlin. Potem smo v laboratoriju za organsko kemijo izvedli izolacijo evgenola iz nageljnovih žbic. Pridobivanje evgenola smo naredili s parno destilacijo in ekstrakcijo z organskimi topili in to je prikazano na spodnjih slikah.

SLIKA 2: Aparatura za destilacijo z vodno paro

SLIKA 3: Postopek ekstrakcije -mešanje

SLIKA 4: Postopek ekstrakcije - ločevanje.

Laboratorijsko delo smo opravili po postopku:

- 10 g uprašenih klinčkov smo stresli v 250 ml bučko in dodali toliko vode, da je bila zmes tekoča.
- Sestavili smo aparaturo za destilacijo z vodno paro.
- Uvajalko za paro smo vstavili šele tik pred začetkom uvajanja pare. Uvajalka za paro se drugače lahko zamaši. Ko je iz parorazvijalnika začela izhajati para, smo jo priključili na uvajalko.
- Destilirali smo toliko časa, da je iz hladilnika izhajala le še voda, oziroma voda z zelo malo olja.
- Destilat smo prelili v lij ločnik in ga stresali z 20 ml dietil etra. Organski ekstrakt smo shranili v 100 ml erlenmajerico.
- Ekstrakcijo smo ponovili še enkrat z 10 ml topila.
- Združeni organski ekstrakt smo zlili nazaj v lij ločnik in ga stresali z 10 ml 0,50 M raztopine natrijevega hidroksida. Vodno plast smo izpustili v predložko in ponovili ekstrakcijo z 10 ml raztopine natrijevega hidroksida. Ekstrakta smo združili.
- Ekstrakt evgenola v vodni raztopini natrijevega hidroksida smo prenesli v lij ločnik in ga nakisali z 10 ml 1,0 M klorovodikove kisline. Nastalo emulzijo smo ekstrahirali najprej z 10, potem pa še s 5 ml diklorometana.
- Združeni diklorometanski ekstrakt smo posušili z natrijevim sulfatom in prelili v suho stehtano bučko. Topilo smo uparili na rotacijskem uparjalniku.
- Produkt smo stehtali [5].

Evgenol smo dali v majhne stekleničke primerne za shranjevanje eteričnega olja. Evgenol, ki smo ga pridobili v laboratoriju za organsko kemijo, smo primerjalo s kupljenim. Vonj izoliranega evgenola je bil zelo izrazit, močan v primerjavi s kupljenim. Naš evgenol je bil veliko bolj viskozen od kupljenega, kar nam pove, da smo izvedli dobro ekstrakcijo. Naš in kupljen evgenol smo kapnili na filtrirni papir in pustili izhlapeti; naš vzorec je izhlapel brez vidnega ostanka madeža, za kupljenim pa je ostal masten madež; masten madež je lahko posledica dodanih maščob in olj. V laboratoriju pridobljen evgenol iz nageljnovih žbic so dijaki z veseljem odnesli domov. Nekateri dijaki so evgenol uporabili za odišavljenje doma narejenega mila. Dijaki pa so bili opozorjeni, da zaradi izolacije evgenola v šolskem laboratoriju, to olje ni primerno za prehrano.

3. SKLEP

Kemija je naravoslovna veda. Moderna industrija, ki je ključni element za rast kapitala, temelji tudi na spoznanjih kemije. Kemija ima velik vpliv na ekonomske kakor tudi socialne odnose v družbi. Kemijski proizvodi se nahajajo povsod: v hrani, farmacevtskih in kozmetičnih izdelkih, čistilih, premazih… Kritično mišljenje bo ozaveščenega človeka vodilo, da bo izbiral ali sam naredil take produkte, ki bodo visokokvalitetni in imeli nizke potencialne negativne vplive na okolje. Na Gimnaziji Želimlje si prizadevamo vzgojiti državljane s kritičnim mišljenjem, ne le potrošnikov. Opisana laboratorijska vaja, ki smo jo izvedli v laboratoriju za organsko kemijo na Fakulteti za kemijo in kemijsko tehnologijo, je dijakom dala znanje in okrepila njihovo zavest,

da ima ozaveščen potrošnik možnost izbire. Dijaki bodo lahko, z uporabo pridobljenega znanja v domačem okolju pripravili visokokakovostne, zdrave in varne produkte, tudi evgenol. Pri nas, v Sloveniji bi lahko evgenol pridobivali iz korenin domače rastline, navadne sretene, ki pogosto raste na obronkih gozdov. Produkti bodo, ob ustreznem postopku pridobivanja, primerni za prehrano, uporabo v farmaciji, kozmetiki, možen pa je tudi nadaljnji korak in sicer razvoj v domačem okolju pridobljenih izdelkov za tržišče.

LITERATURA IN VIRI

[1] F. Lazarini and J. Brenčič, “General and inorganic chemistry,”, “Splošna in anorganska kemija,” 1st ed., DZS, 1984, p. 12.

[2] L. Da Cruz Cabral, V. F. Pinto and A. Patriarca, “Application of plant derived compounds to control fungal spoilage and mycotoxin production in foods,” in International Journal of Food Microbiology, vol. 166, 2013, pp. 1–14.

[3] Katalog znanja, Kemija. Pridobljeno 19. 11. 2020 s spletne strani http://eportal.mss.edus.si/msswww/programi2006/programi/noviKZ/st_KEM_KZ_140.htm#1

[4] J. N. Barboza, C. S. M. Bezerra Filho, R. O. Silva, J. V. R. Medeiros and D. P. de Sousa, “An overview on the anti-inflammatory potential and antioxidant profile of eugenol,” Oxidative Medicine and Cellular Longevity, vol. 2018, article ID 3957262, 2018.

[5] D. Dolenc, “Practicum in organic chemistry,”, “Praktikum iz organske kemije,” 1st ed., vol. 2, University of Ljubljana, 2016, pp. 123-124.

[6] F. Požgan and B. Štefane, “Introduction to laboratory organic chemistry,”, “Uvod v laboratorijsko organsko kemijo,” 2nd ed., vol. 3, University of Ljubljana, 2016, p. 76.

Marjetka Tikvič

ZAVRŽKI HRANE – IZZIV V ŠOLSKI JEDILNICI

POVZETEK
Zavržki hrane predstavljajo velik problem v današnji družbi. Raziskave kažejo, da odvržemo tretjino hrane, ki je namenjena za prehranjevanje ljudi, s tem pa izkoriščamo številne vire, ki so za to potrebni in škodujemo okolju. Pri predmetu sodobna priprava hrane v 7. razredu na osnovni šoli Prežihovega Voranca Bistrica, smo se spraševali, kako lahko zmanjšamo zavržke hrane v šoli in s tem prispevamo k boljšemu odnosu do hrane in okolja. Najprej smo se z učenci v teoretičnem delu seznanili, kaj sploh je odpadna hrana, koliko je zavržemo, kakšne vplive ima na okolje, kako vpliva na družbo in kaj lahko mi prispevamo k temu, da je bo čim manj. Nato smo izvedli eksperimentalno raziskavo, kjer smo en teden po razredih tehtali vso hrano, ki so jo učenci zavrgli v šoli pri malici in kosilu. V raziskavo so bili vključeni vsi učenci, ki se prehranjujejo na šoli. Pridobljene podatke smo analizirali in jih dnevno objavljali. Tako smo spodbudili tudi malo tekmovalnega duha med razredi. V enem tednu smo zavrgli 20 kilogramov hrane. Ugotovili smo, da na šoli zavržemo veliko hrane, da so učenci zelo izbirčni, vendar, ko se jim problem osmisli in se jim predstavijo jasna stališča, so pripravljeni jesti tudi tisto hrano, ki je običajno ne jedo.

KLJUČNE BESEDE: hrana, učenci, zavržki, tehtanje.

FOOD WASTE – THE CHALLENGE IN THE SCHOOL CAFETERIA

ABSTRACT
Food waste represents a significant problem in our society. The research shows that we throw away one-third of edible food and thus exploit many resources and harm the environment. With the pupils of the seventh grade of the Primary school Prežihov Voranc Bistrica who decided to study the elective course modern food preparation, we discussed how to reduce food waste at our school and henceforth contribute to improving the attitude towards food and the environment. Firstly, we researched the theoretical background of food waste, how much food is thrown away, how the food waste impacts the environment and the society and how we can contribute to reduction of food waste. Next, we conducted a one-week experiment where we weighted the food each class of the school had thrown away after their snack and lunch. In our research we included all students who have their meals at school. We analysed and daily published the results, thus stimulating a little tournament between the classes. We discovered we had thrown away 20 kilograms of food and ascertained that the food is mostly thrown away due to the fact that pupils can be peculiar about what they eat. Having discovered that, we also found out they are prepared to eat the food they would usually not eat, if they are educated on the food waste problem.

KEYWORDS: food, pupils, food waste, weighting.

1. UVOD

Prehranjevanje ima v današnji družbi velik pomen. Imamo veliko različnih načinov in oblik prehranjevanja, priporočil zdrave in uravnotežene prehrane, navsezadnje tudi številne diete. Vse se vrti okrog tega, da bi bili čim bolj zdravi, fizično in miselno aktivni. Večkrat nam sodobni mediji obveščanja ponujajo številna eksotična živila z željo, da bi dosegli zgoraj omenjeni učinek. Le redko kdo pa pomisli, kaj se dejansko dogaja z našo hrano in živili od proizvodnje do porabe. Še manj ljudi pa pomisli, kaj se zgodi z vso hrano, ki jo zavržemo, in kaj sploh so zavržki hrane. Ko sem učence v šoli vprašala, kaj si predstavljajo pod pojmom zavržki hrane, jih je večina odgovorila, da je to hrana, ki je ne pojemo in jo vržemo vstran ali pa da je to hrana, ki se je »pokvarila« in je ne moremo pojesti, zato jo je potrebno zavreči. V bistvu zavržki hrane niso le to. Širše gledano se pod tem pojmom skriva nekaj več. Uradne definicije za odpadno oz. zavrženo hrano ni. So pa pri statističnem uradu Republike Slovenje odpadno hrano definirali tako: 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 odvrže med proizvodnjo, distribucijo, prodajo in izvajanjem storitev, povezanih s hrano, in v gospodinjstvih. Med odpadno hrano ne sodijo: ostanki hrane, ki se namenijo za predelavo v živalsko krmo v skladu s predpisi EU, hrana, namenjena za humanitarne namene, papirnati robčki, serviete in brisače, ki se kot kuhinjski odpadki zbirajo med biološkimi odpadki, embalaža, ki se zavrže skupaj z odpadno hrano. [1]

Omenjeni avtorici naprej navajata, da zavržena hrana ni sporna le z moralnega in socialnega vidika, temveč tudi z vidika porabe naravnih virov (zemlje oziroma prsti, vode in energije), posredno škodljivo vpliva na okolje tudi zaradi uporabe pesticidov in gnojil ter zaradi emisij toplogrednih plinov (ki nastajajo bodisi zaradi procesa pridobivanja hrane, npr. pri reji živali, bodisi zaradi predelave ali odstranjevanja odpadne hrane, npr. pri kompostiranju in odlaganju odpadne hrane). S hrano, ki jo zavržemo, zavržemo tudi delo (čas, znanje) in energijo, ki sta bila vložena v pripravo hrane. [1]

V 2018 je vsak prebivalec Slovenije zavrgel povprečno 68 kg hrane ali 4 kg več kot v 2017. Vse odpadne hrane, ki smo jo v Sloveniji povzročili v 2018, je bilo skoraj 139.900 ton. Ta količina bi bila lahko precej manjša, če bi bil naš odnos do hrane drugačen in bi poskrbeli, da hrana ne bi pristala med odpadki. Po oceni je bilo namreč med to odpadno hrano 38 % užitnega dela in to količino bi lahko z ozaveščanjem in pravilnim odnosom do hrane zmanjšali ali preprečili. 62 % odpadne hrane so bili neužitni deli, npr. kosti, koščice, olupki, jajčne lupine, lupine, luščine itd., ki se jim večinoma ne da izogniti. [2]

Da se omenjeni problem močno dotika tudi šol, se je Računsko sodišče Republike Slovenije odločilo, da je v šolskem letu 2017 opravilo revizijske preglede učinkovitega ravnanja s hrano v šestih slovenskih osnovnih šolah. Namen revizije je bil preučevanje učinkovite rabe javnih sredstev in pravilnosti postopkov javnega naročanja, upoštevanja smernic uravnotežene prehrane in pri tem ugotoviti količino hrane, ki se je na koncu zavrže. Iz zbirnega poročila sem zasledila podatek, da en učenec v enem šolskem letu zavrže 18 kg hrane in kot so zapisali ob sklepu ugotovitev, da je odpadna hrana je področje, ki mu bodo morale šole v prihodnje posvečati več pozornosti, saj skupna količina odpadne hrane v šolah narašča, s tem pa tudi

stroški odvoza. [3] Ravno ta problematika me je spodbudila, da sem se lotila izziva z zavržki hrane v naši šolski jedilnici.

2. ZAVRŽKI HRANE NA OŠ PREŽIHOVEGA VORANCA BISTRICA

Pri izbirnem predmetu sodobna priprava hrane, ki ga obiskujejo učenci 7. razreda, smo se odločili, da bomo en teden spremljali, koliko hrane se zavrže na naši šoli pri dopoldanski malici in kosilu. Ker smo se v 6. razredu pri gospodinjstvu že nekaj malega pogovarjali o zavržkih hrane in so učenci o tej temi že nekaj vedeli, sem se odločila, da jim jo še malo bolj približam. V našo sredo sem poklicala gospo Ano Žnidaršič iz društva GardenSpot, ki je učencem zelo otipljivo in nazorno prikazala, kaj vse so zavržki hrane, kje nastajajo in kako velik problem predstavljajo v današnji družbi in okolju. Predavanju je sledilo praktično delo. Z učenci sem najprej naredila načrt, kako bo tehtanje zavržkov potekalo.

Za vsak razred smo pripravili bele plastične posede, na njih napisali razred, prazne posode stehtali in si izdelali tedenske tabele v katere so učenci vnašali rezultate. Prav tako so se učenci, ki so obiskovali predmet sodobna priprava hrane, razdelili v skupine, da so pri vsakem obroku bili dežurni trije učenci. Učenci so nato šli v vse razrede, predstavili potek akcije v prihajajočem tednu in učence spodbudili k odgovornejšemu ravnanju s hrano.

S tehtanjem zavržkov hrane smo začeli v ponedeljek in končali v petek. Tehtanje je potekalo tako, da so učenci istega razreda vso hrano in pijačo, ki je niso pojedli zavrgli v posodo. Med zavržke niso šli olupki banan, mandarin in pomaranč. Po končanem obroku so učenci vsako vedro stehtali, odšteli maso vedre in vpisali dobljeni rezultat v tabelo, kot to prikazuje slika 1.

SLIKA 1: Beleženje in tehtanje zavržkov hrane

Enak postopek so ponovili pri kosilu. Po končanem dnevu so mi učenci oddali tabelo rezultatov, ki sem jih še statistično obdelala in pripravila rezultate za objavo naslednji dan. Vsak dan smo zjutraj na oglasno desko izobesili graf, na katerem je bilo prikazano koliko hrane so za pretekli

dan zavrgli učenci po razredih. Pri objavi rezultatov smo še zapisali, kdo je bil zmagovalec dneva. Po končanem tednu tehtanja zavržkov smo naredili podrobno analizo zavržkov hrane po razredih in razglasili zmagovalni razred, ki je zavrgel najmanj hrane v celotnem tednu.

A. Rezultati tehtanja zavržkov hrane

Jedilnik nismo za ta teden nič spreminjali. Tako da so bile na njem jedi, ki so jih učenci vajeni in so pri nekaterih bolj, drugih manj priljubljene. Skupno je bilo v akcijo vključenih 149 otrok pri dopoldanski malici in 135 otrok pri kosilu.

V ponedeljek so učenci skupaj zavrgli 2942 g hrane. Pri malici so zavrgli 404 g, pri kosilu 2527 g. Največ hrane je pri malici zavrgel 1. razred 289 g, 2.,4., 5., 8. in 9. razred niso zavrgli nič hrane. Ta dan so bili za dopoldansko malico ovseni kruh ribji namaz, paradižnik in čaj. Pri kosilu so učenci zavrgli 2527 g hrane. Največ hrane je zavrgel 6. razred 849 g, najmanj pa 8. razred le 9 g. Za kosilo so ta dan bili bistra juha z rezanci, pečen piščanec, mlinci in rdeče zelje. Zmagovalec dneva je bil 8. razred, ki je zavrgel le 9 g hrane. Rezultate z razglasitvijo zmagovalca dneva smo objavili na oglasni deski, kar prikazuje slika 2.

SLIKA 2: Grafični prikaz rezultatov z zmagovalci dneva,
ki je bil objavljen na oglasni deski v šoli. Ta dan so bili zmagovalci 8. razred.

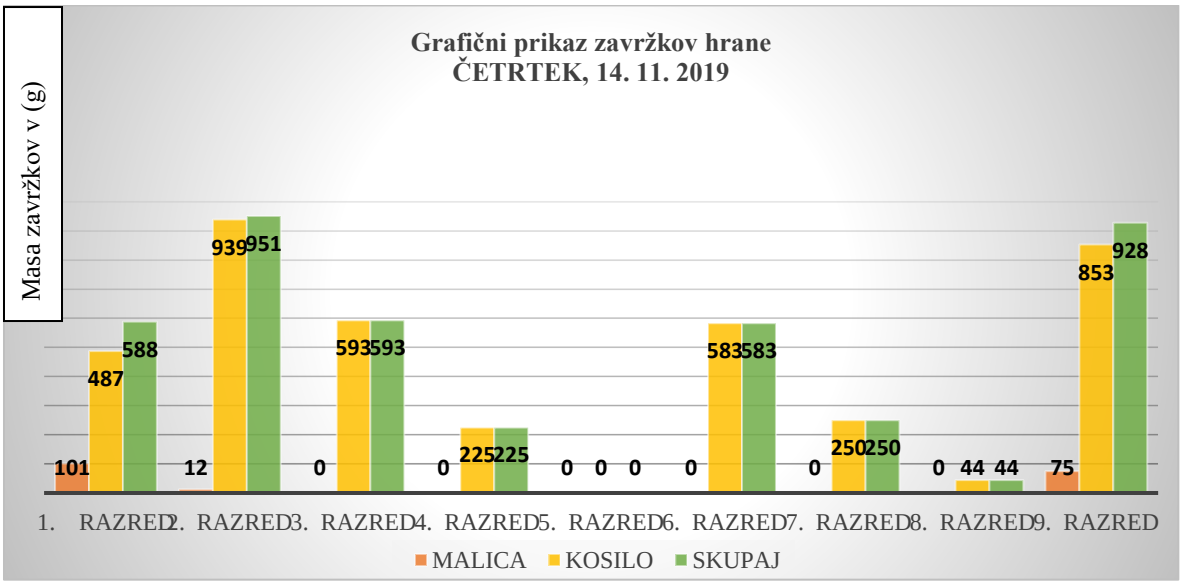
V torek so učenci skupaj zavrgli 3782 g hrane. Pri malici so zavrgli 224 g, pri kosilu pa 3585 g. Največ hrane je pri malici zavrgel 2. razred, 149 g, 1., 3., 4., 6., 7., 8. in 9. razred pa niso zavrgli nič hrane. Ta dan so za dopoldansko malico bili sadni jogurt, žemljica z otrobi in jabolko. Pri kosilu so učenci zavrgli 3558 g hrane. Največ hrane je zavrgel 9. razred, 627 g, najmanj pa 5. razred, 63 g. Za kosilo so ta dan bili goveja juha s krpicami, kuhana govedina, pire krompir, hren v smetanovi omaki. Zmagovalec dneva je bil 5. razred, ki je zavrgel 75 g hrane.

V sredo so učenci skupaj zavrgli 4719 g hrane. Pri malici so zavrgli 364 g, pri kosilu pa 4355 g. Največ hrane je pri malici zavrgel 9. razred 218 g, 1.,4., 5. in 8. razred pa niso zavrgli nič hrane. Ta dan so bili za dopoldansko malico več zrnata štručka, Aljaževa salama, kisle kumare in čaj. Pri kosilu so učenci zavrgli 4355 g hrane. Največ hrane je zavrgel 2. razred 1188 g, najmanj pa 4. in 8. razred, ki sta bila brez zavržkov. Za kosilo so ta dan bili brokolijeva juha, puranji zrezek v naravni omaki, riž in motovilec. Zmagovalec dneva je bil 8. razred, ki ni zavrgel nič hrane.

V četrtek so učenci skupaj zavrgli 4162 g hrane. Pri malici so zavrgli 188 g, pri kosilu pa 3974 g. Največ hrane je pri malici zavrgel 1. razred, 101 g, 3., 4., 5., 6., 7. in 8. razred niso zavrgli nič hrane. Ta dan so za dopoldansko malico bili kruh iz kmečke peči, zaseka, por in zeliščni čaj. Pri kosilu so učenci zavrgli 3974 g hrane. Največ hrane je zavrgel 2. razred 939 g, najmanj pa 5. razred, ki je bil brez zavržkov. Na sliki 3 je prikazana prazna posoda 5. razreda.

SLIKA 3: Posodi z zavržki hrane učencev 5. in 9. razreda.

Celoten grafičen prikaz za ta dan je prikazan v grafu 1. Za kosilo je ta dan bila bujta repa z mesom, buhteljni z marmelado in naravni sok. Zmagovalec dneva je bil 5. razred, ki ni zavrgel nič hrane.



SLIKA 4: Grafični prikaz zavržkov hrane za četrtek, 14. 11. 2019

V petek so učenci skupaj zavrgli 4482 g hrane. Pri malici so je zavrgli 567 g, pri kosilu 3915 g. Največ hrane je pri malici zavrgel 1. razred 101 g, 2., 3., 4. in 5. razred niso zavrgli nič hrane. Ta dan so za dopoldansko malico bili ajdov kruh, malo, med, mleko in jabolko. Pri kosilu so učenci zavrgli 3915 g hrane. Največ hrane je zavrgel 3. razred 992 g, najmanj pa 7. in 8. razred, ki sta bila brez zavržkov. Za kosilo so ta dan bili prežgankina juha, ocvrte ribe in krompirjeva solata. Zmagovalec dneva je bil spet 8. razred, ki je zavrgel 6 g hrane.

3. UGOTOVITVE

Skupno so učenci v enem tednu zavrgli 20 kg hrane. Od tega pri dopoldanski malici 1,7 kg hrane pri kosilu pa 18,3 kg hrane. Največ hrane je zavrgel 9. razred, 4, 2 kg. Sledi 2. razred 3,9 kg, nato 3. razred 3,6 kg, 1. razred s 3 kg, 6. razred 2,7 kg. Nato sledijo razredi, ki so v celem tednu zavrgli manj, kot 1 kg hrane. To so 5. razred 927 g, 7 razred s 766 g, 4. razred 609 g. Razred, ki je zavrgel zelo malo hrane, je bil 8. razred, s komaj 124 g v celotnem tednu.

TABELA 1. Tabela zavržene hrane v enem tednu.
Tabela prikazuje skupno maso zavržene hrane po razredih pri malici, kosilu in skupaj pri obeh obrokih.

	Masa zavržene hrane v gramih pri malici	Masa zavržene hrane v gramih pri kosilu	Skupna zavržena masa hrane
1. razred	491	2567	3058
2. razred	180	3812	3992
3. razred	71	3534	3605
4. razred	0	609	609
5. razred	12	915	927
6. razred	70	2678	2748
7. razred	145	621	766
8. razred	6	118	124
9. razred	772	3475	4247
SKUPAJ	**1747**	**18329**	**20076**

Če primerjam naše podatke s podatki računskega sodišča ugotovim, da bi en učenec na naši šoli v enem šolskem letu zavrgel povprečno 6 kg hrane. Po njihovih raziskavah je en učenec zavrgel povprečno 18 kg hrane. Razlika je očitna. Na količino zavržene hrane vpliva več dejavnikov. Velik dejavnik prehranjevalnih navad otrok, so vzorci od doma. Pomembno je, da učenci ohranjajo stik s pripravo hrane. Ko so sami vključeni v kuharski proces, je zavržkov hrane zelo malo. To opažam tudi pri urah, ko kuham z učenci. Tudi če jedi, ki jo pripravljajo, običajno ne jedo, jo takrat poskusijo z velikim veseljem. Ponosni so, da jim je uspelo narediti nekaj dobrega. Tako je vsepovsod v življenju. Čim več izkustvenega in praktičnega učenja pa se rešitve izzivov kar same ponudijo.

4. ZAKLJUČEK

Po končanem izzivu v naši šolski jedilnici lahko povem, da sem z izvedeno akcijo zelo zadovoljna. Najbolj zato, ker je pri več kot polovici učencev spremenila odnos do hrane, predvsem zavržene. Najbolj je bilo slednje opazno pri učencih, ki so izvajali akcijo. Nekateri med njimi so imeli zelo nespoštljiv odnos do hrane. Po tem se je njihov odnos spremenil, kar so začeli opažati dežurni učitelji in kuhinjsko osebje. Učenci so dokazali, da zmorejo pojesti tudi tisto hrano, ki je običajno ne jedo. V nižjih razredih se učenci še niso tako dobro zavedali, kaj to pomeni zavržena hrana. Medtem so 4., 5. in 8. razred tekmovali, kdo bo zavrgel manj hrane.

Kljub temu da smo zavrgli 20 kg hrane sem mnenja, da je še to zmeraj preveč. Kakšne so rešitve? Povezane so ena z drugo. Zdi se mi, da je najbolj pomembno učence osveščati o problemu in jim konkretno pokazati, kaj lahko sami naredijo, da ga rešijo. Mi smo naredili majhen korak. Učencem smo pokazali koliko hrane se zavrže po nepotrebnem, predlagali smo jim, da tudi doma spremljajo koliko hrane zavržejo in kako lahko ukrepajo, da bo zavržkov hrane v šoli in doma čim manj. Naj povzamem le nekaj predlogov: za odhod v trgovino uporabljajo nakupovalni listek, izbirajo tudi tisto sadje in zelenjavo, ki ni ravno lepih in pravih oblik, pravočasno odjavljajo obroke v šoli, si vzamejo manjše porcije, ostanke shranijo in jih porabijo naslednji dan, nahranijo sosedove živali z ostanki hrane, naredijo kompost. Rešitev je veliko, le potrebno je zavihati rokave. Jaz jih bom. Najprej bom začela pri sebi v svoji družini in nato bom dobro prenesla med moje učence.

LITERATURA IN VIRI

[1] M. Žitnik in T. Vidic, „Statistični urad republike slovenije,“ 2016. [Elektronski]. Dostopno na: https://www.stat.si/dokument/9173/hrana_med_odpadki.pdf

[2] T. Vidic, „Statistični urad Republike Slovenije,“ 22 oktober 2019. [Elektronski]. Available: https://www.stat.si/StatWeb/news/Index/8433.

[3] Računsko sodišče Republike Slovenije, „Računsko sodišče Slovenije,“ 2018. [Elektronski]. Available: http://www.rsrs.si/fileadmin/user_upload/Datoteke/Revizije/2018/HranaOS_ZBIRNO17/HranaOS_ZBIRNO17.pdf.

[4] „Naša super hrana,“ 1 september 2020. [Elektronski]. Available: https://www.nasasuperhrana.si/clanek/stran-pa-ne-bomo-metal/.

Fotografije so iz osebnega arhiva Marjetke Tikvič

Aljaž Igor Topole

POZITIVNI VPLIVI RASTLINSKEGA PREHRANJEVANJA

POVZETEK

Moderni sedentarni način življenja prinaša malo ali nič gibanja, nepravilno prehranjevanje, slabe življenjske odločitve in veliko negativnih sprememb v našem telesu. Večino ljudi se prehranjuje na zahodnjaški način, kjer preveč uporabljamo živalske izdelke. Namen seminarske naloge je bil, da predstavim rastlinski način prehranjevanja, ki prinaša mnogo pozitivnih sprememb. V raziskavi so preučevali ljudi, ki so se prehranjevali z zahodnjaškim načinom prehranjevanja, kjer so vsakodnevno uživali meso in živalske izdelke. V raziskavo je bilo vključenih 36 ljudi. Testiranci so se udeležili prve 10-tedenske faze, kjer so vsak teden imeli predavanje o prehrani ter dobili navodila in jedilnik. 18 ljudi pa se je nato udeležilo še druge faze, ki je trajala 26 tednov. Raziskave so temeljile na krvnih preiskavah in tehtanju s tehnico Tanita 780 S MA, ki ima 8 elektrod in je pokazala sestavo telesa. Analiza je pokazala, da so že po prvi fazi testiranci izgubili v povprečju 2,6 kg in po končani drugi fazi še dodatno v povprečju 3 kg. Prav tako so izboljšali krvno sliko, saj so imeli manj holesterola, izboljšali hemoglobin in rastni hormon IGF-1.

KLJUČNE BESEDE: veganstvo, prehranjevanje, zdravje, maščobe, dieta.

POSITIVE IMPACTS OF THE PLANT BASED DIET

ABSTRACT

Modern sedentary lifestyle brings little or movement, unhealthy eating habits, bad life decisions and a lot of negative changes in our body. Most of the people eat like the westerners who consume too many animal products. The purpose of my seminar work is to present the plant based diet which brings a lot of positive changes. I have studied a research in which they have measured people eating a westerner type of diet so they used meat and animal products every day. There were 36 people involved in the research. They have attended the first 10-week phase during which they had lectures about food and they were given instructions and a diet plan. Eighteen people then continued in the second phase which lasted for 26 weeks. The research was based on blood tests and a weight scale Tanita 780 S MA with 8 electrodes that presents the body composition. The analysis has shown that after the first phase the participants lost on average 2,6 kg and after the second phase they lost on average additional 3 kg. Their blood count has improved as they had less cholesterol, a higher level of hemoglobin and a growth hormone IGF-1.

KEYWORDS: vegan, eating, health, fat, diet.

1. UVOD –PREDNOSTI IN NEVARNOSTI VEGANSKEGA PREHRANJEVANJA

Prehrana posameznika je kompleksna zadeva, v katero je potrebno vložiti čas in trud, saj se le tako primerno sestavijo ter uravnotežijo posameznikove potrebe po energiji in hranilih. V sodobnem času je porast kronično nenalezljivih bolezni, bolezni srca in ožilja, diabetes tip 2, debelost. Vse to je povezano s slabo izbiro prehrane. Vse več ljudi se odloča za veganstvo kot potencialno zdravo alternativo. Vendar se je o tem treba izobraziti, ker treba zagotoviti naše potrebe po hranilih. (Tyree, S., Baker, B. R. in Weatherspoon, D., 2012).

Veganska prehrana vsebuje v primerjavi s prehrano neveganov višjo vsebnost prehranskih vlaknin, kalija, magnezija, folatov, vitamina C, vitamina E, nenasičenih maščobnih kislin in fitokemikalij. Izključitev vseh živalskih izdelkov pa poveča možnost pomanjkanja nekaterih hranil, kot so omega 3 maščobne kisline, vitamin D, železo, cink, jod, kalcij in vitamin B_{12} (Hunt, 2003; Key,T.J., Appleby,P.N. in Rosell,M.S., 2007; Craig, 2009).

Prednosti veganske prehrane so: zmanjšanje števila zdravil za kronične nenalezljive bolezni, zmanjšata se tudi tveganje za nastanek rakavih obolenj in število smrti zaradi ishemične bolezni srca (manj krvi pride do srca). Takšna prehrana lahko pomaga pri znižanju telesne mase, saj je gostota živil nižja ter vsebuje večjo vsebnost vlaknin, vode in kompleksnih ogljikovih hidratov, ki nas nasitijo. Pogoj je tudi, da zaužijemo zadosti količino beljakovin. Rastlinska prehrana z malo ali nič mesa lahko pomaga pri zdravljenju sladkorne bolezni tipa 2, saj izboljšamo občutljivost na inzulin in zmanjšanje odpornosti na inzulin (Tuso in sod., 2013; Glick-Bauer in Yeh, 2014; Le in Sabaté, 2014).

Že več kot polovico stoletja znanstveniki dokazujejo, da je vegansko prehranjevanje povezano z zmanjšano verjetnostjo obolenja s kroničnimi nenalezljivimi bolezni in pričakovano daljšo življenjsko dobo. Ta dieta ima nekatere prednosti, kot sta boljša regeneracija po treningu in močnejši imunski sistem. Posledica tega je, da imajo vegani v povprečju nižjo telesno maso, nižjo vrednost (serumskega) holesterola in nižji krvni tlak, kar posledično zmanjša tveganje za srčno-žilne bolezni.

Veganski vzorci prehranjevanja se med seboj lahko zelo razlikujejo zaradi dostopnosti široke izbire živil in raznovrstnih dejavnikov, ki ljudi motivirajo, da se odločijo za takšen način prehranjevanja. Nekateri vzroki so lahko etični, okoljevarstveni, verski ali zdravstveni, v smislu zmanjševanja tveganja za razvoj kronično nenalezljivih bolezni (Melina, Craig in Levin, 2016).

Vegetarijanski vzorci prehranjevanja se med seboj lahko zelo razlikujejo zaradi dostopnosti široke izbire živil in različnih dejavnikov, ki ljudi motivirajo, da se odločijo za takšen prehranjevalni vzorec. Razlogi so lahko npr. etični, okoljevarstveni, verski ali zdravstveni, v smislu zmanjševanja tveganja za razvoj kroničnih obolenj ali pa v terapevtske namene (Melina idr., 2016).

Veganska prehrana temelji predvsem na žitaricah, sadju, zelenjavi, stročnicah, oreščkih, semenih in rastlinskih oljih (Key idr., 2007).

Živilska industrija za vegane je v Ameriki v zadnjih 2 letih zrasla za kar 8 %, kamor sodijo tudi izdelki za nadomeščanje mesa. Avtorji te knjige pravijo, da je rastlinsko prehranjevanje, tako

vegetarijansko kot vegansko, postalo dobro sprejeto, kar dokazuje dejstvo, da veliko neprofitnih in vladnih institucij poudarja takšen način prehranjevanja (Melina idr., 2016).

Večino veganov se odloči za vegansko prehranjevanje zaradi nestrinjanja s pridelovanjem živil v mesni in mlečni industriji, zaradi vpliva na okolje, saj živinoreja prispeva 18-25 % vseh toplogrednih plinov na svetu, pridelovanje rastlinske hrane pa potrebuje manj površine in vode kot živinoreja. V zahodni družbi opažamo velik porast vegetarijancev in veganov v zadnjem desetletju. Za ta način prehranjevanja se bolj pogosto odločijo ženske. Hood (2008) pravi, da imajo vegani večinoma več znanja o prehrani kot mesojedci.

Pogosto zasledimo, da ljudje radi nasprotujejo veganstvu, češ da je nevarnost pomanjkanja hranil, pozabijo pa, da imajo tudi drugi načini prehranjevanja potencial za nastanek pomanjkanja. Dober primer je prekomerna uporaba predelane hrane, v kateri je pomanjkanje mineralov in vitaminov ter vodi v debelost in kronično nenalezljive bolezni (Hood, 2008).

2. RAZISKAVA

V raziskavi (Jakše B., Jakše B., Pajek J. in Pajek M., 2019), ki je potekala od oktobra 2016 do julija 2017, so raziskovali vpliv rastlinskega prehranjevanja na LDL (low density lipoprotein), holesterol, trigliceride, sečno kislino, vrednost glukoze na tešče, stanje celotnega holesterola, HDL (high density lipoprotein) holesterol, rastni hormon IGF-1 in delež maščobe v telesu.

A. Vzorec

V vzorec so vključili ljudi, starejše od 18 let, ne glede na njihovo trenutno težo. Izključili so nosečnice, osebe z dietno restrikcijo, ki so imeli zdravstvene probleme, osebe z aktivnim rakavim obolenjem, osebe, ki so že na rastlinskem prehranjevanjem, ter vrhunske športnike, ki tekmujejo.

B. Protokol

Testiranci so morali izpolniti vprašalnik, pri katerem so izvedeli njihove prehranjevalne navade, športno aktivnost, komorbidne bolezni in kakšne imajo osebne cilje v povezavi s sodelovanjem v prehranjevalnem optimiziranem program. Spraševalci so analizirali, koliko in katere hrane so testiranci jedli vsakodnevno, koliko so se gibali, katere dodatke so uporabljali in katere probleme so imeli pri dieti. Fizično aktivnost so ocenjevali na podlagi treh vprašanj: koliko število vadb je bilo v tednu, vrsta vadbe in dolžina vadbe.

Večina merjencev je jedla do 2- do 4-krat na dan tipično zahodnjaško dieto. Večina obrokov je bila sestavljena iz živalskih izdelkov (mlečni izdelki jajce, ribe ali meso) ter iz predelanih živil (testenine, kruh in sladice). Priprava je večinoma zajemala tudi rastlinska olja in maščobe. Surova in nepredelana zelenjava je pogosta manjkala. Sadje in zelenjava pa sta bila prisotna v malih količinah. Pred raziskavo testiranci niso bili privrženci rastlinskega prehranjevanja.

Testiranci so se v prvi fazi vključili v tedensko predavanje o hrani in prejeli jedilni plan. Prvotni 10-tedenski fazi je sledila 26-tedenska raziskovalna faza. Tukaj so spremljali jedilnike,

mesečno opazovali telesno sestavo ter dnevno ali tedensko komuniciranje z raziskovalci. Enkrat tedensko so izvajali meritve telesne sestave. Poleg 10-tedenskega predavanja po 1 uro so testiranci prejeli nato vsak teden po 1 dodatno uro za spodbudo in korekcijo jedilnika. Prav tako so morali biti 2-krat na teden gibalno aktivni (minimalno 45 minut zmerne aktivnosti).

C. Prehrana

Glede na dietni plan so morali dvakrat na dan vnesti protein iz praška na rastlinski osnovi (15 gramov grahovih proteinov na porcijo) in tri konvencionalne obroke, ki so temeljili na škrobnih hranilih (krompir, sladki krompir, riž, žitarice, polnozrnate testenine, fižol, grah, leča …), sadje (sezonsko sadje in različno jagodičevje) in neškrobno zelenjavo.

Zaželeno je bilo tudi, da jedo čim več začimb, paradižnikove omake in lanenih semen ter 5-6 g soli. Izključiti so morali vse mlečne izdelke, rastlinska olja in maščobe. Meso je bilo dovoljeno (vendar ne priporočeno) v majhni porciji enkrat na teden. Prav tako so vsak dan morali popiti minimalno 2 zeliščna napitka, sestavljena iz zelenega, črnega in hibiskusovega čaja.

Dnevno so vnesli 20 % proteinov, 65 % ogljikovih hidratov in 15 % maščob ter 40-45 gramov vlaknin.

D. Meritve

Za meritve so uporabili tehnico Tanita 780 S MA, ki ima 8 elektrod. S tem so dobili podatke o sestavi telesa, telesni teži, indeks telesne mase (ITM), delež telesne maščobe glede na težo celotnega telesa, visceralno maščobo, mišično maso in delež vode v telesu. Pred meritvami merjenci niso smeli urinirati zadnjih pol ure, 24 ur prej niso smeli telovaditi in eno uro prej niso smeli jesti ali piti.
Odvzem krvi so opravili v laboratoriju, kjer so dobili naslednje podatke: holesterol, rastni hormon IGF-1 in lipide.

E. Rezultati

V raziskavo je bilo vključenih 36 ljudi, od tega je bilo 25 žensk in 11 moških. Vseh 36 testirancev je opravilo prvo fazo, medtem ko je 18 testirancev nadaljevalo in zaključilo še drugo fazo.

Merjenci so v povprečju v prvi fazi shujšali 2,6 kg. Tisti, ki pa so nadaljevali še v drugo fazo, so še dodatno izgubili v povprečju 3 kg. Te spremembe so večinoma posledica izgube telesne in visceralne maščobe. ITM se je spustil v normalni razpon do konca študije. Opazili so majhno nihanje v mišični masi, vendar se je vse stabiliziralo do konca druge faze.

Pri merjencih, ki so imeli ITM nad 25, se je opazil še večji upad kot pri merjencih z normalnim ITM-jem.

LDL-holesterol se je opazno znižal s 3,2 na 2,6 ± 0,7 mmol/L v prvi fazi in potem ostal v istem stanju v fazi 2 (Tabela 1).

TABELA 1: Primerjava sestave telesa na začetku, na koncu 1. faze in na koncu 2. faze.

Parameter	Whole sample (*N* = 36)		Subsample (*N* = 18)	
	Baseline	End phase 1	End phase 1	End phase 2
Weight (kg)	70.8 (51.4–132.1)	68.2 (48.2–119.1)***	66.4 (48.2–104.9)	63.4 (46.5–101.9)**
Body fat (%)	30.3 ± 10.1	26.3 ± 8***	26.5 ± 6.4	24.6 ± 5.5*
Visceral fat (arbitrary units)	5.5 (1–20)	4 (1–16)***	4 (1–16)	4 (1–15)*
BMI (kg/m^2)	26.5 (19.1–48.5)	25.2 (17.9–42.2)***	24.7 (17.9–34.4)	23.4 (17.3–31.7)**
Muscle mass (kg)	48.8 (37.1–86.5)	48.7 (37.1–84.1)*	46.7 (37.1–77.9)	46.7 (38.6–75.3)
Total body water (L)	50.4 ± 6.4	53.1 ± 5.9***	52.7 ± 4.8	53.7 ± 4.1

Pri drugih parametrih so opazili znatno zmanjšanje v skupnem holesterolu. LDL-holesterol je imel veliko večje znižanje kot pa HDL-holesterol. Trigliceridi niso pokazali opazne razlike. Zaznali so mali upad količine pri serumu glukoze na tešče.

Povprečen LDL-holesterol se je znižal za 15 ± 17 %, celoten holesterol pa za 13 ± 16 % v prvi fazi. V drugi fazi je se je LDL-holesterol znižal za 1 ± 15 % in skupen holesterol za 2 ± 15 %. V prvi fazi se je pri merjencih, ki so imeli ITM < 25 (13 merjencev) zmanjšal za 14 ± 16 %, pri merjencih, ki so imeli ITM >25, pa se je spremenil za 14 ± 16 %.

Koncentracija sečne kisline se ni veliko razlikovala od začetnih vrednosti.

Raven rastnega hormona IGF-1 se je na koncu prve faze pri 30 merjencih povečala s 156 ± 58 µg/L na 163 ± 49 µg/L. Na koncu druge faze pa se je pri 18 merjencih zvišal s 172 ± 37 µg/L na 175 ± 40.

Pri koncentraciji kreatina, levkocitih in limficitih ni bilo opazne razlike pri meritvah.

Pri koncentraciji hemoglobina smo opazili povečanje iz osnovnih meritev 138 ± 11 g/L na 139 ± 11 g/L ob koncu prve faze in 140 ± 11 g/L ob koncu druge faze (Tabela 2).

TABELA 2. Vrednosti serumov lipidov, glukoze izmerjene na tešče in sečne kisline

Parameter	Whole sample (*N* = 36)			Subsample (*N* = 18)		
	Baseline	End phase 1	Mean difference (95% CI)	End phase 1	End phase 2	Mean difference (95% CI)
Cholesterol (mmol/L)	4.9 ± 1.2	4.1 ± 0.8***	0.7 (0.4–1)	4.2 ± 0.8	4.2 ± 0.8	–0.04 (−0.3 to 0.2)
LDL-cholesterol (mmol/L)	3.2 ± 1	2.6 ± 0.7***	0.6 (0.3–0.8)	2.6 ± 0.6	2.6 ± 0.7	0 (−0.2 to 0.2)
HDL-cholesterol (mmol/L)	1.3 ± 0.3	1.2 ± 0.3***	0.16 (0.1–0.2)	1.2 ± 0.3	1.2 ± 0.3	0 (−0.1 to 0.05)
Triglycerides (mmol/L)	1.3 ± 0.8	1.2 ± 0.6	0 (−0.2–0.2)	1.3 ± 0.7	1.3 ± 0.6	0 (−0.1 to 0.2)
Non-HDL-cholesterol (mmol/L)	3.5 ± 1.2	2.9 ± 0.8***	0.6 (0.3–0.9)	3 ± 0.7	3 ± 0.7	0 (−0.3 to 0.3)
Fasting glucose (mmol/L)	5.2 (4.2–9.9)	5 (4.3–7.1)[1]	N.A.	5.1 (4.6–7.1)	5.1 (4.4–6.7)	NA
Uric acid (µmol/L)	318 ± 78	332 ± 79*	15 (1–28)	330 ± 77	321 ± 86	−9 (−33 to 15)

3. SKLEP

Spremembe v načinu prehranjevanja so zaželene, če želimo izboljšati oziroma zmanjšati dislipidemijo ter delovati kot preventiva pri kardiovaskularnih boleznih. Vse to je varno in cenovno ugodnejše kot zdravljenje. Rezultati te raziskave (Jakše B., Jakše B., Pajek J. in Pajek

M., 2019) so pokazale, da s prehodom z moderne zahodnjaške diete na nizkomaščobno, nepredelano rastlinsko prehranjevanje, z rastlinskimi nadomestki obroka, lahko močno vplivamo na zmanjšanje kardiovaskularnih bolezni. Prav tako je velik vpliv na zmanjšanje nezdravega LDL-holesterola in ne HLD-holesterola. Dodatno izboljšanje so opazili v zmanjšanju deleža telesne maščobe in visceralne maščobe, normaliziranju ITM-ja in v upadu glukoze, izmerjene na tešče, ki je pokazatelj, ali že imamo predsladkorno bolezen. Serum trigliceridov kaže nepomemben upad. Pri sečni kislini je zanemarljivo zrasla vrednost v fazi 1, vendar se je v končni 2. fazi normalizirala.

Rastni hormon IGF-1 se je povečal v skupini, ki je imela nizko vrednost 107 to 129 µg/L na 154 µg/L. Nižje vrednosti imajo korelacijo s toleranco na glukozo in diabetes tip 2. To je pozitiven napredek, saj je povečanje tega hormona povezano z metaboličnim sindromom in izboljšanjem občutljivosti na inzulin.

Menim, da je takšna vrsta prehranjevanja odlična za ljudi, ki želijo izboljšati delež telesne maščobe, ITM ter povečati mišično maso, hitrejšo regeneracijo, boljše počutje, imeti več energije, zmanjšati celotno vrednost holesterola, predvsem pa LDL-holesterola in trigliceridov, vplivati na zmanjšanje toplogrednih plinov, pomagati živalim ... Ni treba biti 100-odstotni vegan, da opaziš spremembe na sebi. Lahko se prehranjuješ ad libitum.

LITERATURA IN VIRI:

[1] Jakše B., Jakše B., Pajek J. in Pajek M. (2019). *Effects of ad libitum consumed, low-fat, high-fiber plant-based diet supplemented with plant-based meal replacements on cardiovascular risk factors*. Food & Nutrition Research 2019, **63**: 1560 - http://dx.doi.org/10.29219/fnr.v63.1560

[2] Craig, W. J.,(2009). *Health effects of vegan diets*. The American Journal of Clinical Nutrition, letn. 89, št. 5, str 1627-1633. Datum dostopa 28.03.2016. Dostopno na doi:10.3945/ajcn.2009.26736N

[3] Glick-Bauer, M. in Yeh, M.C. (2014). *The Health Advantage of the Vegan Diet: Exploring the Gut Microbiota Connection*. Nutrients, letn. 6, št. 11, str. 4822-4838. Datum dostopa: 1.4.2016. Dostopno na doi: 10.3390/nu6114822

[4] HOOD,S. (2008). *The Vegan Diet*. Practice Nurse, letn. 35, št. 3, str.13. Datum dostopa 25.3.2016. Dostopno na: http://connection.ebscohost.com/c/articles/31505040/vegan-diet

[5] Hunt,J. R. (2003). *Bioavailability of iron, zinc, and other trace minerals from vegetarian diets*. The American Journal of Clinical Nutrition, letn. 78, št. 3, str. 633-639. Datum dostopa: 1.4.2016. Dostopno na http://ajcn.nutrition.org/content/78/3/633S.full

[6] Key,T.J., Appleby,P.N. in Rosell,M.S. (2007). *Health effects of vegetarian and vegan diets*. Proceeding of the Nutrition Society, letn. 65, št. 1, str. 35-41. Datum dostopa: 1.4.2016. Dostopno na doi: 10.1079/PNS2005481

[7] Le, L.T. in Sabaté, J. (2014). *Beyond Meatless, the Health Effects of Vegan diets: Findings from the Adventist Cohorts*. Nutrients, letn. 6, št. 6, str. 2131-2147. Datum dostopa: 1.4.2016. Dostopno na doi: 10.3390/nu6062131

[8] Melina, V., Craig, W. in Levin, S. (2016). Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, *116*(12), 1970–1980. Pridobljeno: https://doi.org/10.1016/j.jand.2016.09.025

[9] Tuso, P.J., Ismail, M.H., Ha, B.P. in Bartolotto, C. (2013). *Nutritional Update for Physicians: Plant-Based Diets.* The Permanente Journal, letn.17, št. 2, str. 61-66. Datum dostopa 28.3.2016. Dostopno na doi: 10.7812/TPP/12-085

[10] Tyree, S., Baker, B. R. in Weatherspoon, D. (2012). *On Veganism and Pregnancy.* International Journal of Childbirth Education, letn. 27, št. 3, str 43. Datum dostopa: 1.4.2014. Dostopno na: http://connection.ebscohost.com/c/articles/82250599/veganism-pregnancy

Katja Ajlec

Z GIBALNO/ŠPORTNO DEJAVNOSTJO SPODBUJAJMO UČENCE K OBLIKOVANJU ZDRAVEGA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA

POVZETEK

Učenci veliko časa preživijo sede, zato je za normalen razvoj telesnih in duševnih sposobnosti nujna kompenzacija z gibanjem. Redno gibanje pozitivno vpliva na razvoj, zdravje kosti in sklepov, mišic ter na motorične in finomotorične spretnosti. Gibanje pa ne vpliva le na telesni in gibalni razvoj, ampak tudi na duševni razvoj, odnos do prevzemanja odgovornosti za zdrav način življenja, sprostitev, dobro počutje po vsakdanjem šolskem dnevu in sedenju, skratka gre za razvoj celotne osebnosti. Na naši šoli se še kako dobro zavedamo, da je za učence gibanje zelo pomembno in potrebno. Učencem ponujamo različne dejavnosti iz naslednjih vsebinskih sklopov: gibanje, hrana in prehranjevanje ter zdravje in varnost. Dejavnosti se izvajajo izven obveznega programa (pred poukom, med poukom, po pouku, v času podaljšanega bivanja in jutranjega varstva). Na ta način učencem skupaj s poukom športa in izbirnih predmetov s področja športa omogočamo tudi pet ur gibanja na teden. Z izvajanjem dodatnih športnih aktivnosti spodbujamo naše učence k oblikovanju zdravega življenjskega sloga, aktivno vključiti čim več učencev in odpravljati posledice negativnih vplivov sodobnega načina življenja. Da smo na dobri poti, kaže številčna udeležba na neformalnih srečanjih več generacij hkrati, rezultati na športnih tekmovanjih ter navsezadnje zadovoljstvo učencev.

KLJUČNE BESEDE: gibanje, učitelj, gibalne dejavnosti, zdravje otrok.

PHYSICAL/SPORTS ACTIVITY AS AN ENCOURAGEMENT FOR PUPIL'S HEALTHY LIFESTYLE FORMATION

ABSTRACT

Pupils spend a lot of time sitting; therefore, the compensation of physical activity is necessary for optimal physical and mental skills. Regular physical activity has a positive effect on development, bone, joint, and muscle health, gross and fine motor skills. It does not affect only physical and movement development but also mental development. Furthermore, it raises awareness of responsibility for a healthy lifestyle, relaxation, and well-being after a sedentary school day. In short, it affects the development of the whole personality. At our school, we are highly aware that movement is crucial and necessary for pupils. We are offering different activities that are covering the following topics: physical activity, food and nutrition, and health and safety. The activities are taking place outside the curriculum (before, while, and after classes, during after-school care classes and morning day-care). Together with sports lessons and sports-oriented extra-curricular lessons, we offer up to five physical activity lessons per week. By carrying out extra-curricular sports activities, we encourage our pupils to form a healthy lifestyle, active inclusion of the majority of pupils, and reduce the risks of negative modern lifestyle impact. Numerous participants at informal intergenerational meetings, sports competition results, and pupils' satisfaction show that we are on the right track.

KEYWORDS: physical activity, teacher, movement activities, children’s health

1. UVOD

Dandanes v sodobnem svetu otroci zaradi različnih okoliščin vse več časa presedijo. Vzrok tega je raznovrstna tehnologija, kot so računalnik, televizija, telefon. Tudi v šoli pri pouku presedijo najmanj štiri ure na dan, sedenje se še naprej nadaljuje tudi popoldan, ko se bodisi učijo ali delajo domače naloge. Ravno tako ta čas med šolo in domom je ne malo otrokom zapolnjen s sedenjem, saj jih starši od šolskih vrat, do domačih pripeljejo. S takim delovanjem potrošniško usmerjene družbe otrokova osnovna potreba po gibanju izginja, otrok pa išče nadomestilo za gibanje v dražljajih, ki le trenutno zadovoljijo njegove potrebe. Redna telesna dejavnost bi otroka privedla do zdravega življenjskega sloga, ki bi ga ohranil za vse življenje. Pomembno vlogo pri oblikovanju otrokovega odnosa do gibanja in njegove izpeljave imajo družina in šola – učitelji, saj so nenadomestljivi pri motiviranju, zgledih, materialni in socialni podpori, razvijanju odnosa do zdravega načina življenja, zato ne sme biti noben napor odveč (Škof, 2010).

2. POMEN GIBANJA ZA OTROKE

Gibanje je osnovna potreba vsakega človeka in predstavlja pomemben element kakovosti življenja (Dolenc, 2015). Otroci z gibanjem raziskujejo in spoznavajo svet, z njim se učijo in razvijajo svoje motorične spretnosti. Gibanje ima veliko pozitivnih učinkov na različna področja človekovega delovanja – na telesno, kognitivno, socialno in čustveno področje (Drev, 2013).

Otroci potrebujejo veliko gibanja in potreba po njem je zanje naravna (Tomori, 2010). Z različnimi dejavnostmi razvijajo svoje gibalne in funkcionalne sposobnosti ter pridobivajo motorične sposobnosti in spretnosti (Gallahue in Ozmun, 2006). Ugotovljeno je bilo, da gibanje vpliva tudi na učenje. Spodbuja namreč učni proces in procese mišljenja (Rattey, 2000, v Peterson, DeCato in Kolb, 2015). Gibanje otroku omogoča in ponuja izkušnje, ki oblikujejo njegovo samopodobo. Otrok med gibanjem namreč dobi predstavo o sebi in svojih zmožnostih za poseganje, prilagajanje in spreminjanje svojega okolja (Tomori, 2010).

3. VPLIV GIBALNE DEJAVNOSTI NA ZDRAVJE OTROK

Sodobna družba je v svojem hitrem in vztrajnem razvoju z željo, da bi posamezniku olajšala napore, tehnično res zmanjšala razdalje in naredila življenje prijaznejše. Ob tem pa je, sicer s ciljem izboljšati kakovost življenja, morda nehote ali nevede človeku odtujila življenjsko pomembno vsebino. Pozabili smo na dejstvo, da sta gibanje in šport človeku pomemben vir zdravja in skladnega življenja.

Jelovčanova in Pišot (2006) sta koristne učinke športne dejavnosti strnila v pet sklopov:

- prvi sklop predstavljajo preventiva pred debelostjo, zmanjšanje maščevja, spodbude za razvoj okostja, naraščanje mišične moči in kostne trdnosti ter preventiva pred poškodbami lokomotornega sistema;
- drugi sklop predstavljajo učinki za izboljšanje stanja kardiorespiratorne pripravljenosti, uravnavanje krvnega tlaka, zvišanje HDL-holesterola, znižanje koncentracije trigliceridov in zmanjšano tveganje za pojav sladkorne bolezni tipa 2;

- v tretji sklop lahko uvrstimo učinke na psihično zdravje, predvsem v smislu preventive proti depresiji, anksioznosti in stresu ter hkrati spodbujamo razvoj samospoštovanja in samopodobe;
- četrti sklop se nanaša na krepitev imunskega sistema;
- zadnji, peti, pa na izboljšanje agilnosti in funkcionalne neodvisnosti.

4. REDNA GIBALNA DEJAVNOSTI

Redna telesna dejavnost ima pri otrocih mnogo ugodnih učinkov in vpliva tudi na zdravje v nadaljnjih razvojnih obdobjih, in sicer krepi ter pripomore k zdravemu razvoju mišično-skeletnega, srčno-žilnega in dihalnega sistema, omogoča vzdrževanje energijskega ravnotežja za vzdrževanje ustrezne telesne teže in preprečevanje debelosti, pomembno vpliva na zdravje kosti in ima ugoden učinek na duševno počutje in duševno zdravje mladostnika (Koprivnikar, 2005).
S telesno sprostitvijo se otroci tudi duševno sprostijo, kar vpliva na njihovo zbranost v šoli in vzdrževanje mirnosti, ko je to potrebno (Tomori, 2010). Šola ima pomembno vlogo pri usmerjanju otrok in mladostnikov k zdravemu načinu življenja in pri razvijanju pozitivnega odnosa do gibalne dejavnosti. Šola lahko učence usmerja k zdravemu načinu življenja na različne načine (Škof, 2010).

5. GIBALNA DEJAVNOST SKOZI IGRO

Za otrokov razvoj imajo poseben pomen športne/gibalne igre, saj omogočajo otrokom pridobivanje socialnih stikov, usvajanje pravil komunikacije in vedenja v skupini, podrejanja svojih interesov interesom skupine itd. Poleg tega otroci s sodelovanjem v omenjenih igrah, s sodelovanjem pri športni vzgoji in ukvarjanjem z obšolskimi športnimi dejavnostmi pridobivajo pomembno sporočilo o pomenu ukvarjanja s športom ter pridobivajo navade, povezane z zdravim in aktivnim življenjskim slogom (Štemberger, 2007).

6. PRIMERI DOBRE PRAKSE

Vsako leto v mesecu septembru povabimo na šolo razna športna društva, da našim učencem predstavijo športne dejavnosti. Slika 1 govori o tem, kako se učenci ta dan pobliže spoznajo in se seznanijo z osnovami odbojke, rokoborbe, namiznega tenisa, karateja, nogometa, hokeja na travi in ritmične gimnastike.

SLIKA 1: Aktivno sodelovanje učencev pri predstavitvi športnih društev

Predstavniki posameznih društev in njihovi člani, našim učencem predstavijo v nekaj besedah športno dejavnost, ki jo predstavljajo, v nadaljevanju pa jih vključijo v igre, vaje, v osnovne a ključne elemente njihove dejavnosti. Učenci se rokujejo tudi z rekviziti, če so le-ti del športne dejavnosti. Imajo pa naši učenci tudi to prednost, da lahko športno dejavnost obiskujejo v naši telovadnici, saj imamo dovolj prostora, da ob zadostnem številu zainteresiranih, učitelji prihajajo k nam in s tem starše razbremenijo glede organizacijskih težav in vožnje v bližnje mesto.

Že drugo leto zapored s svojimi učenci sodelujem v Množičnemu teku otrok, ki ga organizira Atletska zveza Slovenije. Slika 2 prikazuje zadovoljstvo prvošolčkov, ki so se letos 23. septembra 2020, v okviru dneva slovenskega športa pridružili najbolj množičnemu teku v Sloveniji – Množični tek otrok 2020. Tekli smo na 100m, kar je tudi uradna atletska disciplina. Tako smo se pridružili več kot 15.000 otrokom iz celotne Slovenije, ki so na ta dan tako kot mi sodelovali v akciji. Na koncu je vsak učenec prejel priznanje za sodelovanje, ki ga je pripravila Atletska zveza Slovenije, jaz pa sem še dodala drobno pozornost, izdelano medaljo. Učenci so bili zadovoljni in ponosni, da so lahko bili del tega in da so uspeli, saj smo na cilju bili vsi zmagovalci, ne glede na razlike in zmožnosti.

SLIKA 2: Sodelovanje na Množičnemu teku otrok 2020

V mesecu maju v okviru Skrb za zdravje, izvedemo vsako leto na drugi lokaciji, a znotraj našega šolskega okoliša, pohod za učence razredne stopnje in njihove starše in stare starše, saj želimo delovati čim bolj medgeneracijsko. Slika 3 prikazuje, da je ta način druženja, kar se tiče ozaveščanja naših učencev in tudi njihovih staršev glede pomembnosti gibanja zelo učinkovit.

SLIKA 3: Pohod treh generacij

Ob dnevu Zemlje pa že tradicionalno pripravljamo popoldansko medgeneracijsko srečanje učencev od 1. do vključno 5. razreda skupaj z njihovimi starši in starimi starši. Pripravimo raznorazne delavnice, katerih rdeča nit je gibanje kot priča slika 4, zdrava prehrana, šolski eko vrt, podnebne spremembe. Sodelovali smo že tudi pri Teku podnebne solidarnosti, v okviru katerega so vsi zbrani tekli v solidarnosti do ljudi v revnejših državah, predvsem Afriki, katerega izvaja Slovenska Karitas.

SLIKA 4: Gibanje treh generacij

7. SKLEP

Vsakdo, ki se na kakršen koli način vključuje v področja otrokovega razvoja, mora delovati v korist otroka. Vsi se zavedamo, da se otroci na splošno dandanes premalo gibljejo, da pa je gibanje za zdrav razvoj otroka zelo pomembno. Vemo, da gibanje vpliva na različne segmente otrokovega razvoja (gibalni, kognitivni, socialni, čustveni,…), zato moramo najti rešitve, ki bodo vsaj omilile negativne učinke pomanjkanja gibanja, če jih že ne bodo mogle izničiti. Menim, da je naša šola na dobri poti, saj učence skozi razne dejavnosti in priložnosti osveščamo, da sta tudi gibanje in šport človeku pomemben vir zdravja in skladnega življenja.

LITERATURA IN VIRI

[1] Dolenc, P. (2015). Telesna samopodoba in gibalna/športna aktivnost mladostnikov. Koper: Univerzitetna založba Annales.

[2] Drev, A. (2013). Gibanje: Telesno dejavni vsak dan. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije. Pridobljeno 29. 8. 2020 s https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/gibanje_telesno_ dejavni_vsak_dan.pdf

[3] Gallahue, D. L. in Ozmun, J. C. (2006). Understanding motor development: infants, children, adolescents, adults. Boston: McGraw-Hill.

[4] Koprivnikar, H. (2005). Telesna dejavnost pri mladih v Sloveniji in v svetu. V S. Kostanjevec, G. Torkar, M. Gregorič in M. Gabrijelčič Blenkuš (ur.), Zdrav življenjski slog srednješolcev: Priročnik za učitelj (str. 48-54). Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.

[5] Peterson, K., DeCato, L. in Kolb, D. A. (2015). Moving and learning: Expanding Style and Increasing Flexibility. Journal of Experiental Education, 38 (3), 228-244.

[6] Pišot, R. in Jelovčan, G. (2006). Vsebine gibalne/športne vzgoje v predšolskem obdobju. Koper: Univerza na Primorskem – Znanstveno raziskovalno središče Koper, Založba Annales.

[7] 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.

[8] Štemberger, V. (2007). Športna vzgoja na podružnični šoli. V: Zbornik 7. srečanja podružničnih šol. Mislinja: Društvo učiteljev podružničnih šol, str. 24-29.

[9] Tomori, M. (2010). Duševne koristi telesne dejavnosti v razvojnem obdobju. V Spravimo se v gibanje – za zdravje in srečo gre: kako do boljše zmogljivosti slovenske mladine? (str. 115 – 125). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Nataša Bohin

RAZVIJANJE MISELNIH SPOSOBNOSTI PRI OTROCIH, SKOZI GIBANJE IN IGRO

POVZETEK

S sodobnim življenjskim slogom, pomanjkanjem časa, sedečimi aktivnostmi, prehitevamo razvoj naravnih oblik gibanja, kar pa vpliva, da s premalo gibanja otroci ne razvijajo možganskih povezav. Z večletno prakso opažam pri otrocih primanjkljaje na področju govora in gibanja, zato sem se odločila, da v izobraževalni proces vpeljem miselno gibalne igre z vključevanjem FIT pedagogike, katere namen je učenje skozi gibanje, gibanja skozi igro in funkcionalnega znanja.

Odkar sem zaposlena v vrtcu je moja temeljna naloga, da otrokom skozi miselno gibalne igre omogočim, da preko različnih dejavnosti, metod, rekvizitov v prostoru in na prostem spoznavajo in razvijajo gibalne in miselne procese. V moj oddelek so bili vključeni otroci od drugega do tretjega leta starosti, zato sem morala miselno gibalne igre prilagoditi njihovi starostni stopnji. Izbirala sem igre, katerih cilji so bili namenjeni razvijanju hitrosti, spretnosti, gibljivosti, orientaciji v prostoru, usvajanju barv in razumevanju navodil. Cilji vključevanja miselno gibalnih iger zajemajo široko paleto osnovnega znanja in spretnosti, ki ga otroci še niso usvojili, zato smo si skupaj prizadevali za pridobitev znanja, spretnosti in sposobnosti za lažje vključevanje otrok v skupinsko dogajanje, premagovanje gibalnega strahu, obvladovanje vedenja, ter učenja različnih vsebin skozi igro in gibanje.

KLJUČNE BESEDE: gibanje, igra, učenje, možgani, Fit pedagogika.

DEVELOPING MENTAL ABILITIES IN CHILDREN, THROUGH MOVEMENT AND PLAY

ABSTRACT

With the common way of life, lack of free time and activities that include only sitting, we overtake the development of natural forms of movement, which results, that children do less activities where they are dynamic and that leads to slower brain development. Through my years of working as a kindergarten teacher I have noticed that children have problems in the fields of speaking and movement, so I decided to implement FIT pedagogics in the curriculum in order to help children learn through movement, movement with games and functional knowledge. Ever since I have been employed as a kindergarten teacher my main task is enabling children to improve their movement and mind processes through mindful movement, where we use different props, methods and activities, that take place inside and outside. The mind and movement activities had to be adjusted in my group, because their ages are between two and three. I chose games that had the main goal, that children develop speed, craftiness, movement, orientation in a place, that they start to learn colors and they start to follow instructions. The main goal of implementing mind and movement games has a wide spectrum of primary knowledge in crafts, that the children have not yet achieved. Because of that we as a whole strive that children achieve common knowledge, crafts and that the children have a easier way to include themselves in the group activities; that they get over their fears connected with movement; keep their composure; and that they learn various contents through games and movement.

KEYWORDS: movement, game, learning, brain, Fit pedagogics

1. UVOD

Predšolsko obdobje je obdobje temeljnega gibalnega razvoja. V tem času je otrokovo telo najbolj izpostavljeno vplivom iz okolja. Otrok izredno hitro absorbira informacije iz okolja in se uči. Vpliv gibalnih spodbud s strani odraslih so najučinkovitejši do otrokovega 3. leta starosti. Zato je strah, da otrok tega v prvem starostnem obdobju ne zmore, strah da se bo poškodoval, popolnoma odveč.
V vrtcu Ptuj smo že tretje leto vključeni v Mednarodni projekt FIT Slovenija, katerega avtorica je ga. Barbara Konda, univ. dipl. fiziologinja, kajti opažamo, da je vedno več otrok z zdravstvenimi težavami, povečano telesno težo in jezikovnimi težavami. Vzgojiteljice se udeležujemo izobraževanj in praktičnih delavnic, kjer se opremimo z metodami in novimi pristopi, s katerimi omogočimo otrokom gibanje v igralnicah in na prostem. S tem pa poskrbimo, da so otroci telesno in miselno aktivni in, da ob pridobivanju različnih gibalnih izkušenj doživljajo veselje ter zadovoljstvo. V okviru strokovnega aktiva v vrtcu Ptuj smo v šolskem leti 2019/2020 za prednostno nalogo postavili oblikovanje spodbudnega učnega okolja, kjer dejavnosti temeljijo na gibanju v povezavi z ostalimi področji kurikuluma.
V prispevku predstavljam primer dobre prakse, preko katere sem s svojo FIT didaktično gibalno igro, skozi celo leto, otroke pripeljala do zastavljenih ciljev. Cilji so bili namenjeni razvijanju hitrosti, spretnosti, gibljivosti, orientaciji v prostoru, usvajanju barv in razumevanju navodil. Cilji vključevanja miselno gibalnih iger zajemajo široko paleto osnovnega Moja igra pa je bila v pomoč tudi ostalim strokovnim delavkam, saj z izmenjavo izkušenj, zadovoljstva, lahko pripomoremo k boljšemu spoznavanju vsakega posameznika in ga pomagamo gibalno in miselno motivirati.

2. FIT PEDAGOGIKA

Je nova strategija učenja in poučevanja, katere temelj se skriva v besedi FIT, kar pomeni, biti v dobri psihofizični kondiciji. Omogoča in zagotavlja učenje v gibanju. Zajema učne metode, s katerimi pri učečem v procesu učenja dosegamo psihofizično ravnovesje in s tem omogočamo kakovostnejše učenje. FIT pedagogika postavlja v ospredje učenje v gibanju, gibanje skozi igro in funkcionalno raven znanja. V učne metode vključuje vse vidike posameznikovega razvoja, tako motoričnega, kognitivnega, osebnostnega, socialnega, čustvenega in telesnega. Razvoj in učenje otrok poteka celostno in zahteva harmoničen pristop k vsem omenjenim področjem. Prav ta pristop pa je v ospredju pri filozofiji FIT pedagogike, saj se pomanjkanje spodbud na posameznem področju posledično odraža tudi na ostalih področjih otrokovega razvoja.
Za vsako znanje, ki ga želimo, da ga otroci usvojijo sta potrebna postopnost in čas. V kolikor prehitevamo in otrokom zastavljamo previsoke cilje, lahko s tem izzovemo odklanjanje, nezadovoljstvo in odpor. Enako velja, če jim zastavimo prenizke cilje. Otrok potrebuje cilje, ki so zanj izziv. Izzivi spodbujajo motivacijo za učenje in s tem omogočijo njegov napredek. Za vsak napredek pa je poleg časa potreben napor, ki spodbuja telo k večji učinkovitosti. Pomagati otroku ni isto kot delati namesto njega. Vsaka FIT didaktična igra z uporabo FIT pedagogike omogoča zdrav in skladen celostni razvoj, spodbudo k prvinski potrebi po gibanju in zadovoljitev potrebe po le-tej, posamezniku prilagojen razvoj funkcionalnih sposobnosti, posamezniku prilagojeno pridobivanje, nadgrajevanje in utrjevanje raznovrstnih gibalnih znanj,

pozitivno čustveno in razumsko dojemanje telesne dejavnosti za krepitev zdravja (Barbara Konda, univ. dipl. fiziol.: FIT učenje za FIT otroke).
Osnovno znanje FIT pedagogike:

- **GIBANJ**E je kakršnokoli premikanje, katerega koli dela telesa oziroma mišic, tudi premik oči, kimanje, govor. Pri FIT pedagogiki je »gibanje« obravnavano kot aktivnost, pri kateri se dvigne srčni utrip.
- **FDGI** (FIT didaktično gibalna igra) je gibalna igra, ki vsebuje navodila in pravila.
- **FAM** (FIT aktivna metoda) je metoda, kjer ob gibanju vključiš miselne izzive z določenega področja dejavnosti, ki ni gibalno.
- **FHS** (FIT hitra stimulacija) je kratkotrajna (1 - 3min) intenzivna gibalna aktivnost vezana na hitrost in/ali moč.
- **FIT AKTIVNI SPREHOD** je usmerjen sprehod, ki naj vsebuje različne oblike gibanja, opazovanje okolice, miselne aktivnosti otrok, raziskovanje, pogovor, razlago, učenje.
- **FIT HIDRACIJA** je zagotavljanje zadostne oskrbe otroka in strokovnih delavcev z vodo tekom celotnega učnega procesa v predšolskem obdobju.
- **FIT KOTIČKI** so namenjeni usmerjeni telesni dejavnosti in sprostitvi učečih, pri čemer je otrok miselno dejaven.
- **FIT JUTRANJE RAZGIBAVANJE** je razgibavanje, ki vsebuje navodila in pravila.
- **EVALVACIJA Z OTROKI** je obvezna in je potekala v obliki pogovora po koncu izvedene dejavnosti. Z vprašanji izzovemo otroke, da sami razložijo (ponovijo) izvedeno dejavnost (pravila, nova znanja), hkrati pa imajo možnost, da sami predlagajo drugačno obliko iste dejavnosti.

3. NAČRT ZA IZVAJANJA FIT DIDAKTIČNO GIBALNE IGRE

FIT didaktično gibalno igro v oddelku sem skrbno pripravila in načrtovala njeno izvedbo, saj sem želela s svojo motiviranostjo in željo po pomoči otrokom ter staršem, pomagati dvigniti željo po bolj aktivnem gibanju v vrtcu in doma. FIT didaktično gibalno igro sem prilagodila starostni stopnji otrok in njihovim gibalnim sposobnostim, kar pomeni. da sem za izvajanje igre izbrala primerne cilje, metode, čas, prostor in pripomočke.

A. Fit didaktična igra – zapestnica

Osnovni podatki FIT didaktične igre:

- Starost otrok: 2-3 let.
- Naziv igre: zapestnica.
- Cilji:
    - gibanje-razvijanje hitrosti, gibljivosti, spretnosti;
    - matematika – razporejanje predmetov glede na barvo;
    - jezik – razumevanje navodil.
- Operativni cilji – gibalne naloge:
    - orientacija v prostoru;
    - orientacija glede na predmet – barvo.

- Motorične spretnosti/sposobnosti: hoja, hoja po štirih, gibljivost, plezanje, koordinacija.
- Priprava na dejavnost: hoja med mrežo iz ene strani na drugo.
- FIT aktivna metoda: poimenovanje barv.

Navodila FIT didaktične igre:

- otroci vzamejo obroč, katere koli barve, si ga nadenejo na roko in z obročem prehodijo pot skozi napeljano mrežo;
- skozi oviro in med oviro (napeljano vrvico po igralnici, mizo), prinesejo obroč in ga nadenejo na palico enake barve;
- ko odnesejo vse obroče, morajo spet med ovirami (napeljano mrežo, mizo), poiskati zaboje enake barve in obroč odložiti vanj.

Za izvedbo FIT didaktične gibalne igre je potrebno upoštevati FIT didaktična načela. Izbrala sem načelo igre, kakovosti, gibanja, postopnosti, pestrosti in zabave. Vsi otroci imajo radi igro in preko nje se učijo. Učijo se upoštevati pravila, poslušati navodila, sprejemati poraz, izražati pozitivna čustva, se prilagajajo in se učijo sodelovanja z vrstniki.
Za vsako znanje, za katerega želimo, da ga otroci osvojijo je potrebna postopnost in čas.

B. Pot do zastavljenega cilja

Preko spontanih iger v kotičkih, jutranjega razgibavanja (Slika 1), aktivnih sprehodov (Slika 2) in pogovora v jutranjem krogu, sem prišla do začetnega stanja gibalnega razvoja otrok.

SLIKA 1: Jutranje razgibavanje s pripomočki.

SLIKA 2: Aktivni sprehod v gozd.

V prvem (uvajalnem) mesecu sem otroke le pozorno opazovala in spremljala njihov razvoj. Ker pa sem v gibanje hotela vključit še matematiko, sem s pomočjo opazovanja igre otrok pri razvrščanju, prišla tudi do podatka, katere osnovne barve so otrokom znane in katere je potrebno še usvojiti (Slika 3).

SLIKA 3: Razvrščanje barvnih zamaškov v barvne tulce.

Dva otroka od štirinajstih sta že prepoznala in poimenovala barve. Le ta pa sta bila starejša od ostalih.
Otrokom sem pripravila gibalni izziv z mrežo, ki je bila prepletena po celotni igralnici. Elastično vrvico sem prepletla med mizami, stoli, jo povezala z omarami in lesenimi pregradami za radiatorje (Slika 4).

SLIKA 4: Mreža v igralnici.

Prostorsko razporeditev mreže sem pri ponovnem prepletanju razporedila drugače, saj si otrok zapomni vzorec in je tako pri ponovnem prehajanju čez ovire moral iskati nove poti za rešitev problema. Otroci so se brez navodil pričeli samostojno gibati med, pod ali nad oviro (Slika 5).

SLIKA 5: Gibanje otrok med, pod, nad oviro.

Tudi plezanje na mizo ali preko mize jim je bilo tokrat dovoljeno, ker je to vključevala pot do zastavljenega cilja. S tem prostim, samostojnim gibanjem sem otrokom omogočila, da so se preko igre izživeli, sprostili, preizkusili svoje gibalne sposobnosti, sprva brez pripomočkov, pozneje pa s pripomočki.
Ko so otroci usvojili osnovni gibalni koncept zavedanja prostora, kje se telo giblje, načina kako se telo giblje in spoznali različne položaje med deli lastnega telesa in predmeta, sem nadaljevala s kratkimi in jasnimi navodili: »Prinesite mi obroče.« Otroci so se prebijali z obroči na roki ali v roki skozi mrežo na drugo stran igralnice. Sledili so miselni izzivi:

- Prvi miselno-gibalni izziv: »Prinesite samo rdeče obroče, samo modre obroče.«
- Drugi miselno-gibalni izziv: » Nadenite obroč na palico enake barve, kot je obroč.«
- Tretji miselno-gibalni izziv: »Odnesite obroče v škatlo enake barve, kakršen je obroč.«

Ob gibanju, razmišljanju, veselju in smehu so otroci usvojili dve osnovni barvi. Gibanje otrok sem spremljala in jim po potrebi pomagala, jih motivirala in jim nudila podrobnejšo razlago. Po usvojenem cilju sem postopoma v FIT gibalno didaktično igro dodala še preostali dve barvi, rumeno in zeleno (Slika 6).

SLIKA 6: Gibanje z aktivnim učenjem preko igre.

Vsaka stopnja novega miselno – gibalnega izziva je traja tako dolgo, dokler vsi otroci niso osvojili zadanega cilja.

4. EVALVACIJA

Pred dodajanjem novega miselnega izziva in po vsaki FIT didaktični aktivnosti je sledila tudi evalvacija z otroki. Tako sem prišla do rezultatov, kaj so otroci usvojili in kaj še morajo. Z vprašanji kot so: »Kaj smo delali, S čim smo se igrali, Kam smo dali obroče, Kakšne barve so obroči, palice, škatle?« Otroci so bili navdušeni nad gibanjem med mrežo, saj so želeli, da je mreža ves čas v igralnici. S tem, ko je bila mreža napeljana ves čas njihovega bivanja v vrtcu, so otroci vedno znova reševali nove miselne in gibalne izzive:

- morali so prečkati mrežo s svojimi oblačili in obutvijo v rokah, da so se lahko odpravili ven;
- da so prišli do stranišča so morali skozi ali pod mrežo;
- obroke so si prinašali k mizi skozi mrežo.

Tudi pred vsako izvedbo FIT didaktični gibalne igre smo z otroki ponovili že usvojeno znanje in se skupaj pogovorili o nadgradnji, torej o tem, kaj bom vključila v igro. Tako so otroci sodelovali pri pripravi prostora, rekvizitov, pri čemer so kazali izjemno navdušenje (pri pripravljanju mreže, postavljanju palic). Sami so tudi pobarvali škatle v osnovne barve ki so jih usvajali. Med samo dejavnostjo pa je bilo opaziti, da so starejši otroci zelo pozorno opazovali mlajše, ali so prinašali obroče ustrezne barve, v nasprotnem primeru so jih opozarjali in jim svetovali. Cilj FIT didaktične gibalne igre je tekom celega šolskega leta bil dosežen. Z vključevanjem miselnih iger preko gibanja in igre so otroci pridobili in osvojili nova znanja in spretnosti, lažje so se vključevali v skupinsko dogajanje, premagali so gibalni strah in lažje so obvladovali svoja vedenja.
FIT didaktično gibalno igro pa lahko še nadgrajujemo in povezujemo z drugimi področji kurikuluma. Moj naslednji korak nadgradnje s skupino bi bil naslednji:

- dodala bi še druge predmete enakih barv;
- dejavnost bi izvedli v naravi;
- naredili bi tekmovanje med dvema otrokom;
- evalvacijo bi otroci narisali;
- dejavnost bi načrtovala preko zgodbice.

Žal pa je z novim šolskim letom z mano nova skupina otrok, zato sem se odločila, da vzgojiteljici ki je prevzela skupino teh mojih otrok prenesem ugotovitve o posameznem otroku in skupini pri doseganju ciljev ob izvedbi FIT didaktične gibalne igre, tako da se bo sama morda lažje odločila za nadgradnjo.

5. ODZIV STARŠEV

Sodelovanje med vrtcem in starši je pomemben vidik kakovosti predšolske vzgoje, saj prav to sodelovanje veliko prispeva k ustreznemu dopolnjevanju družinske in institucionalne vzgoje (Kurikulum, 1999, str. 24). Na prvem roditeljskem sestanku sem starše seznanila s sodelovanjem z Mednarodnim projektom FIT Slovenija, katerega avtorica je ga. Barbara Konda, univ. dipl. fiziologinja. Na kratko sem jim opisala vsebino tega projekta in jih seznanila z vključitvijo našega oddelka v ta projekt. Nisem pa omenila podrobnosti FIT didaktične gibalne igre, ki sem jo načrtovala, ker sem želela preko staršev izvedeti, kakšni bodo odzivi otrok.
Kot začetno spoznavanje vsebin tega projekta smo v enoti vrtca organizirale FIT srečanje s FIT igrami na prostem, ki so se jih udeležili starši skupaj z otroki. Udeležili so se ga res v velikem številu in bili gibalno ter miselno zelo aktivni. Ko pa smo v oddelku pričeli z izvajanjem FIT didaktične gibalne igre, pa je iz dneva v dan bilo s strani staršev vedno več vprašanj. Otroci so vse, kar smo počeli v vrtcu, hoteli preizkusiti tudi doma. Starši so povedali, da iščejo vrvice, jih napenjajo po sobah, iščejo razne predmete, posode, kocke, zaboje… Ko sem pojasnila igro, so bili starši prijetno presenečeni in so dobili zagon, da tudi sami doma z otrokom sodelujejo v takšni igri. Tako sem starše preko sprotnega obveščanja o načrtovanem tedenskem vsebinskem delu, obveščala tudi o nadgradnjah naše FIT didaktično gibalne igre.

LITERATURA IN VIRI

[1] Bahovec, E. in drugi (1999). Kurikulum za vrtce: predšolska vzgoja v vrtcih. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport in Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

[2] Books.mib.si. Pridobljeno 14.11.2020 na: https://books.mib.si/sl/publikacije/knjige-za-vrtce/igra-ucenje-predsolskega-otroka/?page=18

[3] Metropolitan.si. Pridobljeno 12.11.2020 na: https://govorise.metropolitan.si/zanimivosti/zakaj-je-gibanje-pri-otrocih-tako-pomembno/

[4] Vrtec-Ptuj.si. Pridobljeno 14.11.2020 na: ftp://vrtec-ptuj.si/FIT%20PEDAGOGIKA/

[5] Ecosola.si. Pridobljeno 14.11.2020 na: https://ekosola.si/wp-content/uploads/2019/05/Referati-Vrtci_MK-Radenci19.pdf

[6] Ravnatelj.si. Pridobljeno 12.11.2020 na: http://www.ravnatelj.si/files/delightful downloads/2016/03/PREHRANA_IN_KREPITEV_ZDRAVJA_barbara_k_lasko_21_3_2016.pdf

Jasna Cvitanič

MET ŽOGICE V CILJ V PRVI TRIADI

POVZETEK

Poučevanje v prvem vzgojno izobraževalnem obdobju skriva veliko skrivnosti in lepih občutkov. Še posebej kot učiteljica uživam pri poučevanju predmeta šport. Sodelovanje z Zavodom za šolstvo republike Slovenije mi je v več projektih, v katerih sem sodelovala z njimi, dalo nova znanja s področja formativnega spremljanja, ki jih s pridom izkoriščam pri svojem delu v razredu.V prispevku na vaši konferenci, bom se tokrat osredotočila na del atletske abecede in sicer met žogice v cilj in daljino. Predstavila bom vaje in metode, ki tudi učencem omogočajo soudeležbo pri načrtovanju aktivnosti, postavljanju kriterijev uspešnosti in dajanju povratne informacije. Pomembno se mi zdi, da so vsi učenci aktivno vključeni v proces načrtovanja aktivnosti in same izvedbe ure. Predstavila bom tudi pristope, ki učencem omogočijo soudeležbo pri določanju in razumevanju namenov učenja in kriterijev za uspeh, predstavila bom dejavnosti, s katerimi sem pridobivala dokaze o učenju in pokazala kakšen učinek ima kakovostna povratna informacija na učence. Ob našem delu smo si postavljali kriterije uspešnosti in si podajali povratne informacije. Prav ta dva elementa formativnega spremljanja si mi zdita ključna za napredek učencev in zbiranje dokazov o njihovem trenutnem stanju in možnosti napredovanja na različnih področjih. Nikakor pa ne smemo pozabiti na dokaze, kot prav tako zelo pomemben del elementov formativnega spremljanja. Dokazi lahko izhajajo iz opazovanj, iz pogovorov ali imamo izdelke kot dokaze. Ugotavljam, da učenci nimajo več tehnike meta, zato je bil namen izvedbe z učenci, da povečajo svojo natančnost in izboljšajo tehniko, kar smo skozi ugotovitve in dokaze tudi uresničili.

KLJUČNE BESEDE: met, žogica, ciljanje, kriteriji uspešnosti, povratna informacija, dokazi

TARGET THROWING IN THE FIRST THREE YEARS OF PRIMARY SCHOOL

ABSTRACT

Teaching young children is all about secrets and evokes pleasant emotions. As a primary school teacher, I really enjoy teaching PE. I have done many projects in collaboration with the National Education Institute Slovenia and have gained a lot of knowledge in the field of formative assessment. I successfully use this knowledge in the classroom.In this conference paper, I shall focus on part of the athletic alphabet called target throwing and throwing for distance. I shall present exercises and methods, which allow students to participate in activity planning, in establishing success criteria, as well as in providing feedback. In my opinion, it is important that all the students are actively involved in the process of activity planning and in the activity itself. I shall also introduce approaches that enable students to take part in defining and understanding the purposes of learning and success criteria. I shall present the activities I used to collect evidence of students' learning and demonstrate what impact quality feedback has on students' learning. During the activities, we were all involved in establishing success criteria and provided constructive feedback. I think that these two elements of formative assessment play a key role in students' progress. They are also important because they enable us to gather evidence of their current knowledge, and to define the learning potential in all students. We must not forget another very important element of formative assessment - evidence. Evidence can be gathered by observing, talking to students or by assessing their products. We note that pupils do not have a throwing technique anymore, therefore our purpose was to increase pupils' accuracy and technique. We have achieved this with our findings and evidence.

KEYWORDS: throwing, ball, aiming, success criteria, feedback, evidence

1. UVOD

Predšolsko obdobje je temelj gibalnega razvoja. Otrokov organizem, predvsem živčni sistem, je takrat najbolj izpostavljen vplivom okolja. Ustrezne gibalne dejavnosti so ravno v predšolskem obdobju ključnega pomena za otrokov gibalni in funkcionalni razvoj (Videmšek, Berdajs in Karpljuk, 2003). Otrokove dejavnosti v prvih letih življenja so podlaga za kasnejše športne dejavnosti, zato otrokom budimo veselje do gibanja, kajti samo to je osnova za zdrav način življenja tudi v njegovi prihodnosti (Videmšek, Tomazini in Gojzdek, 2007). Z gibanjem otrok zaznava in odkriva svoje telo, preizkuša, kaj telo zmore, doživlja veselje in ponos ob razvijajočih se sposobnostih in spretnostih ter gradi zaupanje vase. Hkrati gibanje daje otroku občutek ugodja, varnosti, veselja. Z gibanjem raziskuje, spoznava in dojema svet okrog sebe (Videmšek in Visinski, 2001). Otrok naj bi v predšolskem obdobju pridobil čim bolj pestro in široko paleto gibalnih izkušenj, ki so osnova kasnejšim zahtevnejšim gibalnim vzorcem. Ta temelj naj bo kakovostno zgrajen, saj pomembno vpliva na otrokov celostni razvoj, na kasnejše vključevanje v različne športne zvrsti in nenazadnje tudi na to, da postane šport človeku ena izmed pomembnih sestavin kakovosti življenja v vseh starostnih obdobjih (Videmšek in Pišot, 2007).

Pri igrah z žogo gre za enostavna, sestavljena in situacijska gibanja z žogo, ki so vključena v različne vaje, elementarne in male moštvene igre z žogo. Lahko bi rekli tudi abeceda iger z žogo. Predstavljajo temelj večini športnih iger z žogo. So pomembno področje športne vzgoje, saj vplivajo na razvoj koordinacije, natančnosti zadevanja in podajanja ter ravnotežja. Situacijska gibanja z žogo dodatno vplivajo na razvijanje pozornosti, orientacije v prostoru, hitrosti odzivanja in situacijskega mišljenja. Moštvene dejavnosti z žogo razvijajo tudi sodelovanje, športni duh, samodisciplino in strpnost.

2. FORMATIVNO SPREMLJANJE KOT PODPORA POUKU

Formativno spremljanje razumemo kot spremenjeno obliko poučevanja in učenja. Načela formativnega spremljanja se ne razlikujejo od predmeta do predmeta, ampak dokazano delujejo na vseh področjih poučevanja in učenja. Menim, da se formativno spremljanje lahko uvaja na vseh predmetnih področjih, začenši v vrtcu. Komljanc (2008), ki se v Sloveniji že več kot deset let ukvarja s formativnim spremljanjem, ga opredeljuje kot pedagoški dialog za soglasno skupno učiteljevo in učenčevo spremljanje, kontroliranje in usmerjanje razvoja učenja posameznika, da bi izboljšal učni učinek v procesu učenja in da bi sodba o vrednosti naučenega ob koncu učenja bila čim bolj korektna.
Formativno spremljanje je besedna zveza, ki v bistvu poimenuje vse sodobne didaktične pristope in prispeva k odpravljanju zakoreninjenih, v modernem času neučinkovitih, praks na področju dela z mladimi. Za začetnika formativnega spremljanja veljata Britanca Paul Black in Dylan William. V ospredje postavljata aktivno vlogo učenca, učitelj pa je tisti, ki ga podpira tako, da nenehno ugotavlja, kako učenec napreduje in potek pouka prilagaja povratnim informacijam, ki jih dobi od učenca (Holcar Brunauer idr 2017). V svojem članku želim prikazati nekatere sestavne dele formativnega spremljanja pri ura naravoslovja, predvsem pri obravnavi ekoloških vsebin. Podkrepljene so s primeri iz lastne prakse.

Med elemente formativnega spremljanja spadajo dokazi, povratna informacija, vprašanja v podporo učenju, samovrednotenje, vrstniško vrednotenje, nameni učenja in kriteriji uspešnosti. Formativno spremljanje ima pozitiven učinek na učenje takrat, ko učitelj poda učencem kakovostne povratne informacije in ko ti vrednotijo svoje delo ter delo drug drugega. Pri tem je ključno, da učitelj nenehno prilagaja poučevanje spoznanjem, ki jih pridobiva v učnem procesu in je pozoren na potrebe slehernega učenca (Black idr., 2002). Formativno spremljanje ima lahko ob pravilni interpretaciji in implementaciji v pouk velik vpliv na izboljšanje učnih dosežkov vseh učencev. Učenci in učitelj postanejo enakovreden partner v učnem procesu. Učenci, ki so aktivno vključeni v učni proces in razvijanje novih učnih konceptov (ne le pomnjenja), razvijajo zmožnost samousmerjanja svojega učenja, ki ga bodo lahko uspešno prenesli na delovanje v širši skupnosti.
Učenci se med seboj razlikujejo po več dejavnikih, kot so predznanje, sposobnosti, učnem slogu, učnih strategijah, interesih, motivaciji, čustvenem odnosu do učenja … Razlikujejo se tudi po družbenookoljskih razmerah – na njih vpliva jezikovno, kulturno in socialno ozadje. In tukaj nastopi učitelj, čigar temeljni izziv je upoštevanje vseh individualnih razlik. Vsak posameznik s seboj v šolo prinese različno predznanje in notranjo motivacijo. Naloga učitelja in njegov končni cilj pa mora biti vzgoja posameznika, ki zmore samostojno usmerjati svoje življenje (Pečjak, 2012).

3. POTEK UČNIH UR VEZANIH NA MET ŽOGICE V CILJ

Z učenci smo najprej aktivirali predznanje s pripravljalnimi in ogrevalnimi vajami. Za ogrevanje sem izbrala igro Stoj in zadeni. Med učenci sem izbrala t.i. lovca, ostali so v vlogi živali. Vsi se se v teku gibali v označenem delu prostora. Na znak (znak STOP) so se vsi učenci ustavili. Lovec je poskušal zadeti katerega od sošolcev. Sledila je naslednja dejavnost. S triprstnim prijemom so metali papirnato letalo in pri tem ugotavljali, kako postaviti svoje telo, da bo letalo letelo čim dlje.
Sledilo je oblikovanje namenov učenja in kriterijev uspešnosti. Dosedanja praksa je bila, da učitelj učni proces načrtuje v skladu z učnimi cilji, ki so zapisani v učnih načrtih. Pogosto so ti cilji zapisani v strokovnem jeziku, ki učencem ni razumljiv. Če želimo, da učenci razumejo, kaj naj bi se učili, je zelo pomembno, da razumejo učne cilje, kar pomeni da jih mora učitelj prevesti v jezik učenca. Takim ciljem rečemo nameni učenja. Nameni učenja morajo biti jasni, dosegljivi, zapisani na vidnem mestu in povezani z dolgoročnimi cilji.
Ob pogovoru so nastali naslednji kriteriji uspešnosti:

- Pravilno primem žogico
- Pogledam naprej v smeri meta
- Žogico dvignem nad ramena, v višino glave
- Stojim v razkoraku
- Žogico zadanem v cilj
- Pazim na varnost pri metu

Druga ura se je začela z dejavnostjo igre Zadeni me, če me lahko. Določili smo dva lovca, ki sta imela vsak svojo žogico, s katero sta poskušata zadeti ostale bežeče, vendar ne v glavo. Zadeti vadeči je prevzel vlogo lovca.

Nato smo se razdelili v skupine in učenci so na različnih postajah metali žogico v cilj.
Zelo pomembna je povratna informacija. Učenci so opazovali sošolčevo demonstracijo meta in mu podali povratno informacijo. Grant Wiggins (2012) povratno informacijo opredeljuje kot informacijo o tem, kako napredujemo v prizadevanjih, da bi dosegli cilj. Pomembno je, da je povratna informacija pravočasna, primerno pogosta, razumljiva, jasna, povezana z nameni učenja in kriteriji uspešnosti, konkretna in uporabna. Na koncu pa naj vsebuje predlog, kako izboljšati dosežek ali izdelek (Holcar Brunauer idr.,2016).
Da bi bile povratne informacije močnejše in da bi zagotovili, da so sprejete in uporabljene, moramo vedeti več o tem, kako si učenci v šoli zastavljajo cilje obvladovanja in kako učitelji in učenci zastavljajo cilje glede učenja, saj lahko ti izboljšajo in povečajo vrednost povratnih informacij za napredek proti cilju. Pojem osebnih rekordov in izziva, predanosti, povratnih informacijah o napredku ter učenčeve zmožnosti ocenjevanja so bistveni za učinke povratne informacije. Eden najpomembnejših rezultatov učnih ur bi moralo biti zagotavljanje učencem, da razvijejo občutek zavedanja v povezavi s povratno informacijo.
Učenci so se po vsaki postaji tudi samo vrednotili. Vsak učenec je dobil dnevnik učenja v katerega je označil kako uspešen je bil pri nalogi. Samovrednotenje je zmožnost realne presoje lastnih dosežkov, ko učenci pregledajo dokaze o doseganju namenov učenja, jih anlizirajo in primerjajo s kriteriji uspešnosti. Biti morajo dovolj zreli, da odločajo o tem, da realno ocenijo v kolikšni meri so dosegli namene učenja in kakšni bodo njihovi koraki v prihodnje za dosego cilja. O vrstniškem vrednotenju pa govorimo, kadar analizo izpeljejo sošolci in dajo učencu povratno informacijo.
Učenci lahko svoje dosežke kvalitetno vrednotijo le, če dobro razumejo učne namene in kriterije uspešnosti. Bistveno je, da ve, katere kritrije že dosega, katerih ne in kaj mora storiti, da bo dosegel zastavljene namene učenja. Naloga učitelja je, da poskrbi za ozračje zaupanja v razredu, da bi bilo vrstniško vrednotenje učinkovito in da do njega sploh pride. Učenci bodo sproščeno povedali svoje mnenje le, če se bodo v razredu počutili varne in sprejete. »Vse, kar povem o tvojem izdelku ali nastopu, je zato, ker ti želim pomagati, da bi dosegel cilje, ki si si jih zastavil.«
Največje spretnosti, ki jih učenci dobijo pri izvajanju samovrednotenja in medvrstniškega vrednotenja, so zmožnost realne presoje svojega znanja, se zavedati slabih navad učenja in jih spotoma odpraviti.
Učenci so kot naslednjo dejavnost izvajali met žogice v okvire. Svoje mete so na podlagi kriterijev uspešnosti popravljali, v pomoč so jim bile tudi povratne informacije sošolcev.
Sledila je zaključna dejavnost. Učenci so tekali po določenem polju in se z vodnimi baloni ciljali v noge.

4. ZAKLJUČEK

Pri vsakodnevnem delu v razredu razmišljamo o tem, da je vsaka družba, ki ni sposobna reševati problemov, obsojena na stagnacijo, dolgoročno morda na propad. Prav zato je zelo pomembno, da učence pripravimo na potrebe življenja v 21. stoletju. Prav to se mi zdi za učitelja največji izziv. Zavedam se, da je to strokovno resnično kompleksen, zahteven, predvsem pa dolgotrajen in postopen proces, ki ga moramo sistematično razvijati in ga ni mogoče izvesti iz danes na jutri. Traja lahko tudi več let.

Vsak učitelj bi moral preučiti svoje dosedanje delo, svoj odnos do poučevanja in učenja. Vedeti moramo, kje smo in kaj je naš končni cilj. Cilj je tisto, kar nas mora zanimati. Svoj napredek v bistvu formativno spremljamo, samo reguliramo svoje poučevanje in naredimo zaključke.
Prav elementi formativnega spremljanja so tisti, ki naredijo pouk zanimivejši, dostopnejši učencem in jih dodatno motivirajo za delo, učitelj pa podrobno spremlja in pozna napredek posameznega učenca. To so ključne prednosti formativnega spremljanja in bistvene ugotovitve skozi spremljanje pouka. Učenci točno vedo, kje so, kaj še morajo narediti in kdaj bodo uspešni. Prav to pa je glavni motivacijski element sodobnih pristopov poučevanja.
Še vedno pa je učitelj tisti, ki bo s svojim pristopom in strokovnostjo znal učence motivirati za delo in iz njih izvleči nekaj več.

LITERATURA IN VIRI

[1] Black, P.J., Harrison, C., Lee, C., Marshall, B. in Wiliam, D. (2002). Working inside the black box: Assessment for learning in the classroom. London:Kings College Press.

[2] Ada Holcar Brunauer, Cvetka Bizjak, Marjeta Borstner, Janja Cotič Pajntar, Vineta Eržen, Mihaela Kerin, Natalija Komljanc, Saša Kregar, Urška Margan, Leonida Novak, Zora Rutar Ilc, Sonja Zajc, Nives Zore, (2017). Formativno spremljanje v podporo učenju. Priročnik za učitelje in strokovne delavce. Ljubljana, ZRSŠ.

[3] Holcar Brunauer A. idr. (2016). Formativno spremljanje v podporo učenju. Priročnik za učitelje in strokovne delavce. Ljubljana, ZRSŠ.

[4] Komljanc, N. (2008). Formativno spremljanje učenja. V:M.T. Škraba (ur.), Didaktika ocenjevanja znanja. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo

[5] Pečjak,S. (2012). Metakognitivne sposobnosti pri učenju: struktura in njihov razvoj. Vzgoja in izobraževanje, 43(6), 4−9.

[6] Komljanc, N. (2008). Formativno spremljanje učenja. V:M.T. Škraba (ur.), Didaktika ocenjevanja znanja. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo

[7] Videmšek, M. in Visinski, M. (2001). Športne dejavnosti predšolskih otrok. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

[8] Videmšek, M., Berdajs, P. in Karpljuk, D. (2003). Mali športnik. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport

[9] Videmšek, M., Tomazini, P. in Grojzdek, M. (2007). Gibalne igre z improviziranimi pripomočki. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

[10] Videmšek, M. in Pišot, R. (2007). Šport za najmlajše. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

[11] Wiggins, G. (2012). Seven Keys to EffectiveFeedback. Educational Leadership, l. 70, št. 1, str. 10−60.

Barbara Čižman

GIBANJE KOT NAČIN ŽIVLJENJA

POVZETEK
Živimo v času, za katerega je značilen sedeč življenjski slog. Vsi vemo, da se zaradi hitrega tempa, dolgih delavnikov in načina življenja, žal ne gibamo dovolj, kar velja tako za odrasle kot otroke. S tem prispevkom želim problematiko gibanja izpostaviti za otroke v predšolskem obdobju. Gibalni razvoj v predšolskem obdobju sem analizirala s treh vidikov, in sicer z vidika njegovega poteka pri nas, na ravni vrtca in skupini, ki jo vodim sama.

KLJUČNE BESEDE: gibanje, gibalni razvoj, predšolski otroci

MOVEMENT AS WAY OF LIFE

ABSTRACT
We live in a time characterized by a sedentary lifestyle. Due to the fast pace of life, long working hours and lifestyle, neglect of the importance of movement has become quite common in both adults and children. With this article, I want to highlight the issue of movement for children in the preschool period. I analyzed the motor development in the preschool period from three aspects, namely from the point of view of its course in our country, at the level of the kindergarten and the group I lead myself.

KEYWORDS: movement, motor development, preschool children

1. UVOD

Večina otrok se s športno dejavnostjo prvič sreča prav v vrtcu. Pri oblikovanju gibalnih dejavnosti otrok v vrtcih imamo strokovni delavci najpomembnejšo vlogo. Biti moramo zelo ustvarjalni, polni domišljije, znati se moramo vživeti v svet otroka in gledati svet skozi otroške oči. Poznati moramo želje otrok, da lahko organiziramo smiselno, učinkovito in otrokom zanimivo gibalno dejavnost. Biti moramo kreativni, inovativni in znati organizirati spodbudno, osmišljeno učno okolje. Z ustreznim izborom gibalnih dejavnosti moramo slediti cilju načrtne nadgradnje sposobnosti otrok, pri čemer je smiselno vsebinsko povezovanje tudi s starši in zunanjimi izvajalci.
Gíbanje v fiziki opisuje pojav, da se s časom spreminja lega telesa glede na druga telesa ali pa lega dela telesa glede na druge dele telesa. Gibati se, pomeni delati gibe, premikati se.
V današnjem času je, zaradi tempa življenja, dolgih delavnikov, stresa in pomanjkanju časa gibanje vse bolj pomembno. Potreba po gibanju se kaže že pri zarodku, ki se giblje v maternici, se nadaljuje v obdobju novorojenčka in malčka ter skozi celotno življenjsko obdobje do pozne starosti. Predšolsko obdobje in začetek šolskega obdobja sta temelj gibalnega razvoja, saj je otrokov organizem ravno takrat najbolj izpostavljen vplivom iz okolja. Prav zato je pomembno, da že predšolskim otrokom omogočimo oziroma ponudimo pestro in kvalitetno vadbo.

2. GIBALNI RAZVOJ PREDŠOLSKEGA OTROKA

V Kurikulumu za vrtce je zapisano, da sta potrebi po gibanju in igri primarni otrokovi potrebi. Z gibanjem telesa je pogojeno zaznavanje okolice, prostora, časa in samega sebe. Ko otrok začne obvladovati svoje roke, noge in trup, začenja sčasoma čutiti veselje, varnost, ugodje, dobro se počuti, pridobi si samozaupanje in samozavest. Kot globalni cilji za področje dejavnosti *gibanje* so opredeljeni:

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

(Kurikulum za vrtce 2007).

Gibalni razvoj je najbolj izrazita oblika in funkcija psihofizičnega razvoja, ki se prične že v predporodni dobi in se stalno izpopolnjuje. Še posebno je razvit v prvih treh letih življenja. Že v prvih dveh letih doseže otrok take gibalne zmožnosti, kot jih ni sposobno nobeno drugo bitje in se kažejo v pokončni hoji. Od povsem nemočnega novorojenca, ki se sam ne more premakniti z mesta, in ki z roko ne more prijeti najpreprostejšega predmeta, otrok doseže stopnjo, ko lahko sam s svojo voljo obvladuje razdalje v prostoru in po svoji volji ravna s predmeti (Horvat in Magajna, 1987).

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 prav gibanje. Z rastjo in razvojem se otrokove sposobnosti večajo in tako sta rast in razvoj v nenehni odvisnosti od gibanja in obratno. Gibalni razvoj je v razvoju človekovih funkcij v ospredju predvsem v prvih letih življenja. Razvoj poteka od naravnih oblik gibanja do zelo celostnih in skladnostno zahtevnejših športnih dejavnosti v povezavi z zorenjem, učenjem in posameznikovo lastno voljno aktivnostjo. V predšolskem obdobju otrok pridobiva raznovrstne izkušnje zlasti z igro (Videmšek in Pišot, 2007).
Razvoj pri otroku gre v dveh smereh (Videmšek in Jovan, 2002):

- cefalokavdalna smer pomeni razvoj oziroma kontrolo mišic, ki se začne pri glavi, nadaljuje v vrat, trup in noge. Gre za razvoj od zgoraj navzdol;
- proksimodistalna smer pomeni razvoj oziroma kontrolo mišic, ki se začne pri hrbtenici, nadaljuje pri trupu, sledijo ramena in na koncu okončine (noge in roke) ter zapestje in mišice prstov. Gre za razvoj telesa, ki poteka od sredine navzven.

Do tretjega leta starosti otroci počasi in negotovo usvajajo naravne oblike gibanja, kot so hoja, tek, skoki, poskoki, plezanje, lazenje, dviganje, nošenje, valjenje, potiskanje, vlečenje, metanje, lovljenje, vese. Od tretjega do šestega leta naredi gibalni razvoj otroka silovit napredek. Otrokova motorika se spreminja tako hitro, da postaja gibanje ne le spretnejše, ampak tudi bolj smotrno in gospodarno. Naravnim oblikam gibanja se kmalu pridružijo kompleksnejše gibale naloge kot so spretnosti na tleh (akrobatika), elementarne igre, rolanje, kolesarjenje, sankanje, smučanje, plavanje (po Videmšek, Visinski 2001, str. 19-25).

3. POMEN GIBANJA ZA OTROKOV RAZVOJ

Gibanje (šport) je primarna potreba otroka. Je eno najpomembnejših področij v otrokovem razvoju. Če otrok poleg ostalih tudi to potrebo uspešno zadovoljuje, je vesel in zadovoljen ter se razvija v celovito osebnost. Strokovnjaki so tudi ugotovili, da vsega, kar otrok zamudi v zgodnjem otroštvu, kasneje ne more več v celoti nadoknaditi (Videmšek, Strah in Stančevič, 2001).

Pomen športa za otrokov celostni razvoj:

- Šport kot gibanje (naravna razvojna potreba vsakega človeka) zadovoljuje otrokove potrebe po gibanju.
- S športom prispevamo k ohranjanju in krepitvi otrokovega zdravja, še posebno, če izvajamo športne aktivnosti v naravi.
- Šport vpliva na otrokove duševne in čustvene sposobnosti, na pozitivne odnose v družini. Lahko pripomore k ustvarjalnosti, estetskemu in umetniškemu izražanju.
- Z gibanjem se lahko povečajo sposobnosti, kot so zbranost, hitrost odzivanja in nadzor nad samim seboj.
- Gibanje v naravi budi ljubezen, pristen, kulturen in spoštljiv odnos do narave in njene okolice.
- S športom prispevamo k sproščenemu življenju otroka, kar je pomembno za duševni in socialni razvoj.

- V igri z vrstniki občuti otrok radost in veselje.
- S športno vzgojo smotrno, načrtno in organizirano vplivamo na otrokov motorični razvoj in sposobnosti (koordinacijo, hitrost, moč, gibljivost, preciznost, ravnotežje …).
- Otrok spoznava pojave v vsakdanjem življenju: na sprehodih spoznava promet, v različnih gibalnih nalogah spoznava svoje telo, lastne gibe, spoznava vrednote (vztrajnost, tovarištvo, spoštovanje …) in tako prispeva k oblikovanju lastnega značaja.
- Otrok skozi igro uresničuje svoje želje in potrebe; skozi igro spoznava prva pravila, ki jih mora spoštovati, doživlja prve zmage in poraze.
- Postopoma začne otrok spoznavati in osvajati osnovne prvine različnih športnih zvrsti (od splošne telesne vadbe do smučanja, plavanja, letovanja, rolanja …).
- Športna dejavnost je pomemben dejavnik družinske integracije.
- Splošna telesna vadba pripomore k celostnemu oblikovanju otrokove osebnosti (Jambrešič, 2003).

4. GIBALNE DEJAVNOSTI NA NIVOJU NAŠEGA VRTCA

Vrtec Otona Župančiča nam nudi veliko možnosti različnih gibalnih dejavnosti, ki jih vzgojitelji lahko načrtujemo in vnašamo v neposredno delo z otroki, kot so npr. prosta igra, sprehodi po bližnji in daljni okolici, ob Ljubljanici, po Golovcu, parku Kodeljevo, travnikih, različni izleti v okolici. Za zaposlene so bili ustanovljeni različni strokovni aktivi: pohodništvo (produkt tega aktiva je bil Vodnik izletov po okolici, kjer lahko najdemo cilje in ideje za izlete, ki jih lahko dosežemo peš ali z mestnim potniškim prometom, kar za starše ne predstavlja dodatnega stroška), joga, aerobika, zumba, tibetanske vaje. Pred leti smo strokovne delavke vodile planinski krožek, ki smo ga zaradi uveljavitve zakona o pravilih cestnega prometa žal ukinili. V vsaki izmed naših enot imamo velika igrišča, ki so razgibana in omogočajo vsakodnevno pridobivanje različnih spretnostih. Vse skupine od 2-6 let so vključene v program Mali sonček. Za najstarejše otroke strokovne delavke, po udeležbi na seminarjih, samostojno vodijo tečaj prilagajanja na led oziroma drsanje (drsalke si otroci izposodijo v vrtcu). Po enakem principu potekajo tečaji rolanja, pri čemer si otroci lahko sposodijo rolerje in čelade v vrtcu. Razvojni oddelek se vključuje v poseben športni program, in sicer Specialno olimpijado. Za izvajanje petdnevnih programov smučanja in plavanja in tridnevnih planinskih taborov vključujemo zunanje sodelavce. Starši imajo možnost otroke vključiti v gibalne in plesne urice, ki potekajo 1x tedensko v naših telovadnicah in jih prav tako izvajajo zunanji sodelavci.

Preko šolskega leta se strokovne delavke same odločajo za sodelovanje na akcijah kot so Pripelji srečo v vrtec, Množični tek (Atletska zveza Slovenije), Srčna pot (Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije), team building, Mini olimpijada (Olimpijski komite Slovenije-Združenje športnih zvez), Pohod ob Žici (Timing Ljubljana), jesenski in pomladni kros (SD Novinar). Moščanski vrtci vsako drugo leto organiziramo Polžje igre. To se športne igre, pri katerih se družijo vsi otroci najstarejših skupin iz petih vrtcev te mestne četrti. Igre temeljijo na sodelovanju skupin pri izvajanju nalog in ne na tekmovalnosti. V šolskem letu 2019/20, je naš vrtec, na državni ravni, prejel priznanje za Najbolj športen vrtec.

5. MOJ DOPRINOS K GIBALNIM DEJAVNOSTIM V SKUPINI

Gibalne dejavnosti, ki jih kot vzgojitelj nudim v skupini, so:

- vključenost v program Mali sonček,
- udeležba na jesenskih in spomladanskih krosih,
- udeležba na pohodih (Pot spomina in tovarištva - PST),
- sodelovanje na seminarjih z različno tematiko (rolanje, drsanje, opravljen izpit za učitelja alpskega smučanja, playness pedagogika),
- sodelovanje s skupino otrok iz razvojnega oddelka pri Specialni olimpijadi,
- sodelovanje s Fakulteto za šport in Matejo Videmšek (otroci obiskujejo gibalne urice na fakulteti),
- sodelovanje s športnim centrom Baza (gibalne urice),
- sprehodi, pohodi in vsakodnevno bivanje na prostem (igrišče, terasa),
- kolesarski dnevi,
- »torkova« telovadba: obisk telovadnice vsak torek, kjer načrtno urimo različne spretnosti in izvajamo socialne, rajalne in plesne dejavnosti,
- udeležba na zimovanjih,
- udeležba na letovanjih,
- udeležba na taborih,
- izvajanje drsalnih tečajev,
- konkretne predstavitev različnih športnih zvrsti (hokej, alpsko smučanje), vključno z izdelavo pripomočkov in izvedbo tekem ter obiskom različnih športnikov (hokejisti Olimpije, Jure Košir, idr.),
- tedenska izvedba priprave na smučarski tečaj (navajanje na podaljšano stopalo, smučarska telovadba, izdelava smuči in vlečnice in seznanjanje z njeno uporabo, smučarski poligon),
- vključevanje staršev pri izvedbi dejavnosti na prostem (igre babic in dedkov, pohodi, zaključni izleti,..).

6. ZAKLJUČEK

Gibalne dejavnosti so ob igri sredstvo za učenje najrazličnejših vsebin in prav gibanje je lahko močna in zelo učinkovita vez med vsemi področji kurikuluma, ki mu kot vzgojitelji pri svojem delu sledimo. Strokovni delavci v vrtcih se, kljub ponekod slabim prostorskim razmeram, v večini zavedamo pomembnosti gibanja za otrokov celostni razvoj. Zato z navdušenjem podpiram projekte, ki delujejo v korist otrokovega gibalnega razvoja. Vendar moramo znati razlikovati med programi, ki so primerni za gibalni razvoj predšolskega otroka in tistimi, ki to niso. V poplavi ponudbe se na tržišču namreč znajde marsikaj.
Za predšolskega otroka je življenje igra in igra življenje. Dolge ure je sposoben preživljati v zelo intenzivnem gibanju in z vmesnimi postanki, ne da bi se tega sploh zavedal. Da bi trdnost hiše lahko merili s kvaliteto temeljev, bi morali strmeti k temu, da postanejo prav vsi otroci notranje motivirani za gibalne dejavnosti. In to bi bil naš uspeh, saj bi se udejanjilo vodilo: GIBANJE KOT NAČIN ŽIVLJENJA!

LITERATURA IN VIRI

[1] Bahovec, E. in drugi (2009).Kurikulum za vrtce. Ljubljana: MŠŠ, Zavod RS.

[2] Horvat, L. in Magajna, L. (1989). Razvojna psihologija. Ljubljana: DZS

[3] https://sl.wikipedia.org/wiki/Gibanje (pridobljeno na dan 27.10.2020).

[4] Jambrešič, M. (2003). Analiza športnega programa ABC za otroke od drugega do devetega leta starosti. Diplomsko delo, Ljubljana: Fakulteta za šport.

[5] Videmšek, M. in Pišot, R. (2007). Šport za najmlajše. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

[6] Videmšek, M., Strah, N. in Stančevič, B. (2001). Igrajmo se skupaj. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

[7] Zaplatič, P., (2009). Gibalna dejavnost predšolskih otrok in njihovih staršev v Posavski regiji. Diplomsko delo, Ljubljana: Fakulteta za šport.

Katja Dvornik

USTVARJALNOST V GIBANJU Z MLADOSTNIKI S POSEBNIMI POTREBAMI

POVZETEK

V strokovnem članku predstavljamo učenje v gibanju, ki je povezano z literarno-umetniško besedo in h kateremu vključujemo učence z lažjo motnjo v duševnem razvoju tretje triade osnovnošolskega programa z nižjim izobrazbenim standardom na II. OŠ Žalec. Učence ob prešolanju z redne osnovne šole čakajo nove priložnosti za izražanje talenta v okviru lastnih sposobnosti. Vključeni so v manjše razredne skupine, kjer ob podpori specialnih pedagogov dosegajo individualizirane cilje. Izpostavljamo tiste, pri katerih za močno področje prepoznamo izraznost giba, glasu, a ga do sedaj niso imeli priložnosti pokazati. Ob uspešnejših sošolcih so postali apatični, nevidni, potisnjeni ob stran. Glavni namen je, da jih motiviramo za literarno besedo in dramsko igro, ki jo zmorejo uprizoriti ob koncu učnega procesa. Ob večletnem izvajanju predstavljenih aktivnosti lahko potrdimo, da pouk v gibanju, dramski tabori, aktivni popoldnevi in noči branja, uspešno privedejo k cilju, usvojene veščine med gibanjem postanejo trajnejše, okrepi se pozitivna samopodoba.

KLJUČNE BESEDE: gibanje, ustvarjalnost, mladostniki, dramatizacija, tabor, posebne potrebe.

CREATIVITY IN MOVEMENT WITH SPECIAL NEEDS ADOLESCENTS

ABSTRACT

In the professional article, we present learning in movement, which is related to the literary-artistic word and to which we include students with a mild intellectual disability of the third triad of the primary school program with a lower educational standard at II. OŠ Žalec. When transferring from regular primary school, students have new opportunities to express their talent within their own abilities. They are included in smaller class groups, where they achieve individualized goals with the support of special pedagogues. We highlight those in which we recognize the expressiveness of movement and voice as a strong area, but they have not had the opportunity to show it so far. With more successful classmates, they became apathetic, invisible, pushed aside. The main purpose is to motivate them for the literary word and drama they are able to stage at the end of the learning process. With many years of implementation of the presented activities, we can confirm that lessons in movement, drama camps, active afternoons and nights of reading successfully lead to the goal, acquired skills during movement become more permanent, positive self-esteem is strengthened.

KEYWORDS: movement, creativity, adolescents, dramatization, camp, special needs.

1. UVOD

V strokovnem prispevku smo se usmerili v literarno-umetnostni svet pod okriljem pouka slovenščine in gledališkega kluba, ki smo ga v praksi povezali z različnimi gibalnimi dejavnostmi. Po večletnem gledališkem ustvarjanju na II. OŠ Žalec pripisujemo aktivnostim v gibanju velik pomen, saj pripomorejo k trajnejšemu pomnjenju literarnega besedila, ki je izjemnega pomena za tekočo odrsko uprizoritev dela, posredno pa vpliva tudi na razvoj samostojnosti posameznika in njegovo zdravo samopodobo. Slednjo si mladostniki gradijo ob uspešno zaključenih predstavah, učnih uspehih, usvojenih novih veščinah.

A. Oris mladostnika z lažjo motnjo v duševnem razvoju

Osebe s posebnimi potrebami, kakor jih določuje Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami (ZUOPP-1, 2013), ostajajo drugačne, ne glede na merila in norme sodobne družbe, vendar postajajo z ozaveščanjem in sprejemanjem vsaj peščice ljudi samostojne in koristne v današnji družbi. Njihove razvojne pomanjkljivosti intelektualnih sposobnosti ter znižane sposobnosti učenja, slabši jezikovni in motorični razvoj jih peljejo po tiru drugačnosti. Pogosto imajo osebe težave na socialnem področju in področju veščin komuniciranja. Ob bok vsemu pa iščejo možnost uresničitve njihove potrebe in ustvarjajo si želje po dostojnem in vsebinsko polnejšem življenju. Sodobna šola upošteva, oz. naj bi upoštevala, otrokove sposobnosti in ga ne potiskala v aktivnosti, za katere ni dozorel. Vzgoja in izobraževanje (z organizacijo, primernim kadrom − specialnimi pedagogi, vsebino in značajem) temelji tudi na otroški vedoželjnosti. Usposobiti učenca za odgovornega člana skupnosti, sposobnega neodvisnega presojanja in razumevanja družbenih sprememb, je pomemben kriterij vzgojno-izobraževalnega sistema. Prilagoditvene spretnosti pa vključujejo vedenja, ki se jih posamezniki pri-/na-učijo in zajemajo posameznikovo zmožnost spajanja in obvladovanja okolja, z namenom učinkovitega delovanja v skladu s socialnimi pričakovanji (Harrison in Oakland, 2088, v Stropnik in Kodrič, 2012). Slovenska zakonodaja (ZUOPP-1) ureja usmerjanje otrok, mladoletnikov in polnoletnih oseb s posebnimi vzgojno-izobraževalnimi potrebami ter določa načine in oblike izvajanja vzgoje in izobraževanja. Ne glede na to, katero skupino otrok imamo v razredu vsakodnevno pred sabo pa lahko, če izhajamo iz zapisanih doktrin, potrdimo, da slehernik hrepeni po sprejetosti, slišanosti. Učiteljevo razumevanje učencev se tako zgradi iz njegove čustvene inteligentnosti, strokovnosti, poznavanja učenčevega individualiziranega programa. Tako lahko, po učnem načrtu začrtano snov, podaja na njim najučinkovitejši način. Eden takšnih je učenje preko giba. B. Kroflič (1999) utemeljuje gibanje kot eno izmed osnovnih potreb človeka. Dodana vrednost je v sproščenem počutju, zadovoljstvu. Slednje spoznavamo tudi ob naših šolajočih mladostnikih. Navadno pri aktivnostih z gibanjem ne uživajo le oni, pač pa tudi učitelji. Gibalna vzgoja je koristna tako direktno kot indirektno. Če se igramo, lahko naše telo uporabimo za najrazličnejša področja poučevanja, kot so računanje, branje in druge veščine. Ima velik pomen na telesno počutje in deluje tudi kot sprostitev, saj vemo, da otroci danes pretežno sedijo in morajo biti pri miru. Sprostitev, ki jo ponuja gibanje, jim tako omogoči tudi boljše učenje in pomnjenje. Frostig (1989) še meni, da soodvisnost med telesno spretnostjo in uspehom v šoli, pripomore k boljšemu uspehu v šoli, če urimo svoje telesne spretnosti, a pri

tem dodaja, da ni nikakršnih znanstvenih povezav med tem, da bi gibalno manj spretni ali nespretni otroci imeli šolske težave, v resnici imajo ravno nasprotne dokaze.

B. Pomen ustvarjalnega giba pri aktivnostih

Različne teorije se ukvarjajo z utemeljevanjem pomena gibanja za otrokov razvoj. Gibanje je pri otroku prepleteno praktično z vsemi področji: s psihomotoričnimi, socialnimi, čustvenimi in kognitivnimi. (Geršak, 2016)
Frostig (1989) pojasnjuje, da prinaša gibanje sprostitev in zadovoljstvo. Običajno so učne ure zelo napete in naporne ter za marsikaterega otroka tudi frustrirajoče. Zato bi moralo biti gibanje povezano z vsemi področji in sestavni del vsake učne ure. Če povežemo učenje z gibanjem se lahko učimo hitreje in učinkoviteje. Učenec med gibanjem razvija številne sposobnosti, in sicer: motorične in govorne, višje kognitivne funkcije, boljše procesno razmišljanje, spomin, ustvarjalnost, zavedanje časa in prostora. Gibanje kot sredstvo poučevanja lahko vključujemo na različna področja; ravno tako imamo lahko vrsto najrazličnejših gibalnih dejavnosti. B. Kroflič (1999) razdeli gibalne dejavnosti v posamezne kategorije, in sicer v gibalne in rajalne igre, ki imajo socializacijski pomen; pantomimo; usmerjene igre z vlogami, gibalno in plesno dramatiziranje; v gibalne didaktične igre. Pri naboru idej pa je zlasti od učiteljeve kreativnosti, prilagodljivosti odvisno, kolikšno mero ustvarjalnega gibanja bo vnašal v vsakodnevni pouk. Predstavljena poustvarjena praksa pritrjuje v komponiranju gibanja v pouk slovenščine s pantomimo, pisanjem z nogo po tleh, z roko po zraku, iskanjem skritih besed v naravi … in mnoge druge.

C. Raznolikost učencev

Skupine otrok, s katerimi se srečujemo pri pedagoškem delu, obiskujejo program nižjega izobrazbenega standarda. Opredeljene so kot osebe z lažjo motnjo v duševnem razvoju, h kateri imajo nacepljene številne druge: avtizem, cerebralno paralizo, disleksijo, slabovidnost, čustveno-vedenjske motnje, ki so pri učencih naše ustanove najpogostejše. Z njimi v klopeh sedijo tudi otroci tujega jezikovnega okolja, najpogosteje albanskega in romskega. Otroci s posebnimi potrebami tako predstavljajo heterogeno skupino, ki zahteva jasne definicije in zakonske osnove. Posamezniki med njimi se zaradi učiteljevih spodbud po razvoju njihovega močnega področja vključijo v kulturne dejavnosti. Sedaj je raznolikim osebnostim skupno, da imajo v sebi vsaj željo po umetniškem izražanju. Močno področje učencev, ki se povezujejo v dramsko skupino, je prav umetniško ustvarjanje, izraznost v petju, plesu, igri. Ustvarjalnost, ki jo prebujamo pri učencih, je tako močno prepojena z besedo in gibom; pri delu z učenci z avtizmom pa je potrebno upoštevati še načela sistematičnosti, da je ponavljanje aktivnosti zanje ključ do uspeha. Hkrati se je potrebno izogibati nenapovedanim spremembam v kraju, času in strukturi izbrane dejavnosti, pripomočke pa je potrebno uvajati postopoma. Kljub različnosti imajo taki otroci nekaj skupnega - zaradi minulih neuspehov pogostokrat dvomijo vase, imajo nizko samopodobo.

2. PREIZKUŠENE DEJAVNOSTI Z GIBANJEM

Predstavljamo primere dobre prakse, ki pouk slovenskega jezika postavijo pred šolske klopi in ne le za njih. V prihodnje želimo v kreativno delo z učenci vnesti Umetnost kot terapijo, ki se odlično umešča v delo z osebami s posebnimi potrebami, a do takrat posamezne elemente spajamo z literarnimi vsebinami. Dramska igra združuje besedo, izrazni gib in tudi ples; prav slednji se kot oblika terapije v prvi vrsti ukvarja z osebno rastjo skozi telo, um in interakcije, povezovanja ter izražanja. Temelji na osnovnem načelu, da lahko sprememba v telesu privede do spremembe v psihi in obratno. Tudi naše ustvarjalno gibanje je naše vedenje. Obstaja neposredna povezava med tem, kar smo in kam gremo (Bannerman Haig, 2006). In naš cilj usmerjamo k opolnomočenju mladostnikov, da bodo zmogli samostojno stati na odru in odigrati dramsko igro, pri tem pa z izkušnjami, ki jih prejemajo na poti do cilja, zgraditi socialne kompetence. Aktivnosti predstavljamo v nadaljevanju.

Razred je učencem drugi dom, nemalokrat pa prvi miren prostor, kjer se počutijo sprejete, razumljene in zlasti slišane. Učenci, ki so ob prešolanju z redne osnovne šole v program nižjega izobrazbenega standarda praviloma prvič doživeli pozitivne občutke ob pohvali za male uspehe, zaživijo. Z vsakim mesecem bolj verjamejo vase in si upajo govoriti, glasno brati, a od strahu in nemega ter v sebi prestrašenega opazovalca do samostojnega dviga roke in prostega govora preteče veliko tednov. Slovenščina se odvija skoraj pri vseh aktivnostih skupnega vsakdana; tako pogosto učiteljevo tankočutno opominjanje, da jim bo s priučenimi veščinami bralnega razumevanja, jasnejšega izražanja, razumljivejšega pisanja … lažje, tudi ko se bodo znašli na pošti, železniški postaji, pred fantom ali dekletom, vzbudi učenčevo pozornost. Temelj, na katerem uspešno gradimo aktivnosti, ki niso in ne smejo biti same sebi namen, pa je poznavanje učencev, njihovih sposobnosti in zmožnosti. Z vsem omenjenim lahko učitelj vzbudi pri razredu vedoželjnost in ohranja netivo radovednosti, ki pelje k znanju.

A. Povezovanje v gibalnih aktivnostih pri slovenskem jeziku

Poučevanje se mora spremeniti in usmeriti k diferenciranemu načinu podajanja snovi; res je, da učenci z lažjo motnjo v duševnem razvoju potrebujejo rutino in predvidene situacije; a če jo zmore učitelj spretno napovedati in z občasnimi spremembami obogatiti ter tako popestriti dejavnosti, se mu tudi učenci aktivno predajo in ob motivaciji sodelujejo. Pouk slovenščine tako velikokrat po sprehodu postavimo v »bralni kotiček«, kjer beremo, se pogovarjamo, listamo revije in tako neprisiljeno gradimo funkcionalno in bralno pismenost, postavimo ga v senzorno sobo, kjer oživijo fantastične pripovedi s književnimi junaki na interaktivnih tleh. Trikrat letno se takšna aktivnost razvije v napovedane noči branja, ki z dodatnimi aktivnostmi privabijo učence h knjižnemu ustvarjanju. Če poznamo in razumemo učenčeva zanimanja, strahove, posebnosti, želje, se jim ob takšnih aktivnostih še bolj približamo, s tem pa vzpostavimo vez, po kateri teče moč znanja in izkušenj od učitelja k učencu in nemalokrat tudi obratno. Tudi na učnih sprehodih se besedni zaklad otrok pogosto razširi v obsežnejše besedišče, ki ga v učilnici ni slišati. Na zraku, v gibanju in ob podarjeni pozornosti se vendar gradi varno zaupanje. Ta izkustva so nas prepričala, da je vredno ure književnosti in jezika pogosteje postavljati v aktivne gibalne dejavnosti. Ob pripravi zasnujemo, da gibalne naloge

zaživijo kot del običajnega učnega procesa. Tako neodvisno od učne snovi vnašamo različne elemente gibanja: poskoke, ploske, počepe, hojo, sodobni ples, skrivalnice, pantomimo, igro telesa, steci na cilj in povej odgovor, risanje s prstom po hrbtu, lovljenje kartončkov z vprašanji, razvrščanje po tleh razporejenih besed v stavke, opisovanje predmetov z metanjem ogromnih kock pripovedovalk … Možnost gibanja in povezovanje z znanjem »iz zvezka« je učence spodbudilo k aktivnemu razmišljanju, medtem ko bi pri statični uri marsikdo z mislimi odtaval zaradi dolgčasa, slabe koncentracije, motečih dejavnikov ali slabšega razumevanja. Tudi ton njihovega glasu je pogosteje veder, izrazi na obrazu pa odslikavajo zadovoljstvo. Pomembno je izpostaviti, da učenci kljub enakim navodilom v gibu izbirajo drugačne poti do cilja. Dejavnosti ob lepem vremenu postavimo na šolsko dvorišče ali učilnico na prostem, kjer se ne moremo ogniti slušnim in vidnim dražljajem; kljub motečim dejavnikom pa ostajajo najstniki zbrani in vse zahtevane naloge uspešno opravijo. Sami po uri učenja v gibanju povedo, da jim je taka ura všeč, da so se učili in zabavali hkrati. Všeč jim je še dejstvo, da jim pri uri ni potrebno pisati v zvezek. Na evalvacijskih vprašalnikih samozavestno obkrožajo najbolj nasmejane obraze. Navdušenje nad uro v gibanju je še večje pri učencih, ki so zelo uspešni pri športu in se z njim potrjujejo. Tudi izrazito hiperaktivni učenci, katerih pozornost med sedečo uri zmoti že vsak najmanjši dražljaj, zbrano opravljajo delo in so usmerjeni k cilju. Učno boljši in spretnejši učenci k delu »pritegnejo« šibkejše, ki prav tako postanejo aktivnejši.

B. Ne sedi, vstani, igraj

Dramska igra, nastopanje na odru in vodenje šolskih prireditev je obogatitvena dejavnosti, ki ne izključuje učencev s posebnimi potrebami, nekateri imajo igro, ples, petje »v krvi«. Pot do učenčeve samostojnosti redko pelje zgolj naravnost; zato v nadaljevanju predstavljamo naše že preizkušene postaje, ki učenca do cilja opolnomočijo in zgradijo dobršno mero samozaupanja na katero se opre, ko se prižgejo odrske luči in mora pokazati vse, kar se je v procesu ustvarjanja naučil. Po korakih ga vodi mentor, med njim in učencem pa se gradi vez zaupanja in odgovornosti. Da premore učenec, kljub bralnim težavam, notranje bogat doživljajski svet, sprva razkrivajo njegove risbe, ki se nato vsebinsko razvijejo v stripovsko obliko – ta pa je že lahko osnova za umetniško ustvarjanje. S pomočjo risarskih skic posamezniki počasi premagajo tudi strah pred govorjenjem. In tukaj se učenčevo delo pravzaprav začne; najprej v prepoznavanju svojih želja, nato v obliki razgovorov z učiteljem; ko slednji nagovori več posameznikov in jih poveže v dramsko dejavnost, se v krogu začnejo odvijati pogovori, tiha branja in poslušanje posnetkov, nazadnje pa še glasna branja in veliko ponovitev le-teh, ki pripeljejo do zapomnitve besedila; da besedišče lažje pomnijo ga že vseskozi povezujemo z avtomatiziranimi gibi, mimiko obraza, kretnjami soigralca, ki se z vajo vtisnejo v podzavest. Pomembna je tudi motivacija. Takrat poleg notranje motivacije (človekova naravna želja) in nagrajevanja ponudimo učencem nova izkustva, ki jih motivirajo v tolikšni meri, da nadaljujejo z delom. Za primer dobre prakse sta se potrdili Noč branja z iskanjem skritega zaklada ter intenzivni dramski tabor. Učenci sami pogosto povedo, da jih zelo motivira, ko učitelji pojejo, se aktivno igrajo z njimi, ko gredo na sprehod in z njimi ob hoji ponavljajo besedilo; seveda pa jih zelo motivira tudi športno tekmovanje za majhne nagrade. Vsega je na omenjenih aktivnostih precej, zato se ju tudi radi udeležijo. Ker so šolski prostori že dobro poznani, del aktivnosti izvajamo v skrivnostnem in čudovitem dvorcu Novo Celje, do katerega vodi prijeten

sprehod; nato v skritih kotičkih učenci iščejo odlomke iz knjige in nazadnje še podobe književnih junakov. Ob povratku v šolo si ob pripravi večerje podelimo vtise s poglobljeno refleksijo; zadovoljni, umirjeni in pripravljeni na še veliko ponovitev. Aktivnost tako omogoča tudi medpredmetno povezovanje, sodelovanje z zunanjimi institucijami (knjižnicami, kulturnimi ustanovami …), razvija številne kompetence ter spodbuja vseživljenjsko učenje.

Aktiven odmik od vsakdanjika predstavlja tudi intenzivni dramsko-umetniški tabor, ki ga že nekaj let izvajamo na Celjski koči. Za posameznike je že sama prisotnost na takšnem taboru osebna zmaga; da se zmorejo za krajši čas umakniti ustaljeni pasivni rutini doma. Po začetnem strahu, kaj pričakovati, jesti, kako živeti brez telefona in računalnika, je prvi dan res težji, a po dobro prespani noči dan ponudi pozitivna presenečenja. Učenci sami potrdijo, kako naspani lažje delajo, si hitreje zapomnijo in bolj zbrano sledijo vsem aktivnostim, ker so pravi čas odšli v postelje. Namen skupnih intenzivnih vaj je, da se učenci naučijo in utrdijo veščine nastopanja, ki jih pokažejo širši javnosti na prazničnem odru. Že sprememba okolja in prostora spodbuja h kreativnosti in da veliko pozitivne energije. Res da smo na taboru veliko vadili, a vmes tudi zdravo jedli, časa ni zmanjkalo niti za kratke igre, odkrite pogovore in učne sprehode v naravi. Čar taborov je tudi ta, da se učenci in učitelji spoznajo v bolj sproščeni luči; skupaj preživljajo čas in ta stke še pristnejše vezi. Krepi se zaupanje. Samostojnost učencev pa raste. Do aplavza ob sklepnem delu – uprizorjeni gledališki predstavi – ko se vse gibalne aktivnosti povežejo, prikličejo iz spomina in največkrat presenetijo gledalca.

3. SKLEP

Z aktivnostmi smo utemeljili, da se učenci s pomočjo ustvarjalnega giba sprostijo in hkrati spoznavajo svojo lastno ustvarjalnost in kreativnost. Sproščenost prinaša ugodje, nekaj prijetnega za posameznika; to pa na nezavedni ravni doprinese k motivaciji za raznoliko šolsko delo. Tak način dela zahteva od učitelja ne samo strokovnost, ampak tudi dosledno pripravo, prilagodljivost, potrpežljivost in umirjenost, ki je poplačana z zadovoljstvom otrok ob doživljanju uspeha. Iz refleksij z učenci tudi potrjujemo, da so pri večletnem aktivnem udejstvovanju socialne kompetence okrepljene; odstirajo pa se na področju besedne in nebesedne komunikacije, sposobnosti delovanja v skupini, reševanja konfliktov … in v tesnobnih trenutkih ohranjajo vedrino. Da učitelj ni osamelec, odsevajo tudi oblike dinamične ure, potrebna je iskrena povezanost in dejstvo, da imajo tudi učenci z lažjo motnjo v duševnem razvoju radi, ko postane učitelj del njihovih aktivnosti, razigran, a hkrati nekdo, ki je skala in tam le zanj. Pomembno je, da pri skupinskih oblikah dela nikogar ne prezremo, čeprav bi se to zlahka zgodilo. Tihi posamezniki, ki ostanejo v razredu v ozadju, se pri gibalnih aktivnostih izrazijo v svojem tempu in načinu razmišljanja, dojemanja, povezovanja različnih stvarnosti. In skupaj z ostalimi pričakujejo izzive novih nalog. Kljub temu, da smo velikokrat dokazali, da za izvajanje zunanjih ur v gibanju ni slabega vremena, le mi se moramo prilagoditi, smo na II. OŠ Žalec to šolsko leto pod streho umestili prostor za pouk v gibanju. Verjamemo, da bomo z njegovo pogosto uporabo razvijali nove ideje in še močneje krepili učenčevo močno področje. A že po predstavljenem delčku lahko pritrdimo dejstvu, kako pomembno je prepletanje različnih predmetnih področij z gibanjem; učencem je omogočen bolj razgiban, zanimiv pouk, spodbujeno je sodelovanje; med učenjem je veliko smeha in pozitivne energije, kar zagotovo

pripomore k lažjemu priklicu ter trajnejšemu znanju. Naj bodo učenci še tako svojstveni, oprtani z nahrbtniki učnih, vedenjskih in drugih težav, se tudi pri takšnih urah razkrije, da se da z razumevanjem in vsakodnevnim postavljanjem izzivov v okviru učenčevih zmožnosti, krepiti njihov dobri »jaz«.

LITERATURA IN VIRI

[1] Frostig, M. (1989). Gibalna vzgoja. Ljubljana: Svetovalni center.

[2] Bannerman-Haig, S. (2006). Process in the Arts Therapies. Jessica Kingsley Publisher. London and Philadelphia.

[3] Geršak, V. (2016). Ustvarjalni gib kot celosten učni pristop v osnovni šoli (Doktorska disertacija). Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, Ljubljana.

[4] Harrison, P.L., & Oakland, T. (2003), Adaptive Behavior Assessment System – Second Edition, San Antonio, TX: The Psychological Corporation.

[5] Kroflič, B. (1999). Ustvarjalni gib – tretja razsežnost pouka. Ljubljana: ZPS.

[6] Zakon o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami (ZUOPP-1). Pridobljeno s https://www.uradni-list.si/glasilo-uradni-list-rs/vsebina?urlid=201158&stevilka=2714; (obiskano dne 5. 11. 2020)

Helena Erčulj

GIBALNE AKTIVNOSTI NA PRI POUKU ANGLEŠČINE

POVZETEK
Življenjski slog se je zaradi vse večjega vpliva tehnologije in pomanjkanja prostega časa zelo spremenil. Ljudje večino svojega časa presedimo in ob tem pozabimo na gibanje. Pričujoč prispevek predstavlja najprej nekaj splošnih informacij o gibanju in zdravem načinu življenja s poudarkom na otrocih in mladostnikih. Otroci in mladostniki večino svojega časa preživijo v šoli, zato v nadaljevanju prispevka predstavim gibalne dejavnosti in projekte v OŠ Dobrepolje. Naša šola je na podeželju in ravno zato lahko učencem ponudimo veliko dejavnosti na prostem. Organiziranih je vrsto športnih dni v naravi, spodbujamo učence k rekreativnim športom v okviru Futsala Dobrepolje ter bogatimo šolski urnik z razširjenim programom. Učenci in učitelji smo se udeležili tudi projekta samoevalvacije in trajnostne mobilnosti s poglavitnim ciljem na gibanju. Rezultati so pokazali pozitivne spremembe. Gibanje pa lahko učitelj spodbuja tudi pri samih učnih urah in na tak način spreminja tradicionalen pouk. Tudi pri angleščini lahko na različen način spodbujamo gibanje in poskrbimo za zanimivo učno okolje. Ena izmed popularnih dejavnosti je npr. Simon Says, kjer učenci izvajajo različne gibe. Gibalne dejavnosti pri angleščini so učencem zelo všeč.

KLJUČNE BESEDE: gibanje, zdrav življenjski slog, šola, učna ura, gibalne dejavnosti.

PHYSICAL ACTIVITIES AT THE ENGLISH LESSONS

ABSTRACT
The technology and lack of free time has significantly changed our lifestyle in present time. Generally speaking, most of the people spend their time sitting and in this way they forget about physical activity. This article presents a few general information about movement and healthy lifestyle especially regarding children and young people who spend most of their time at school. That is why some of the activities and projects are presented at primary school Dobrepolje. Our school is in the countryside so we can offer a lot of activities that can be done outside. A lot of sports days are planned outside, students can join Futsal and other recreational sports activities. Teachers and students have also participated in two projects, Sustainable Mobility and Self-evaluation with the purpose to encourage movement. The results have shown positive changes. However, teachers can also encourage physical activity in class by using different games and creative teaching approach especially at English class. One of the most popular moving activity is Simon says where students do different moves. According to the article, children like these activities very much.

KEYWORDS: moving, healthy lifestyle, school, lesson, physical activities.

1. UVOD

Starogrški filozof Platon je zapisal: »Učenje skozi igro, ki spodbuja in motivira, postaja tudi veselje«, po drugi strani pa Greg Anderson pravi, da »telesna, umska in duhovna raven delujejo v medsebojni povezavi. Spodbujajte telo, kolikor hočete. Toda dokler ne boste prenovili tudi stanja uma in duha, ne boste spoznali zdravega življenja in vitalnosti.«
V tem sestavku bom predstavila nekaj uvodnih misli o gibanju in zdravem načinu življenja ter gibanju mladih; v nadaljevanju pa tudi o načinu spodbujanja gibanja na OŠ Dobrepolje, projektih in gibalnih dejavnostih, ki jih učitelj lahko vključi v proces izobraževanja in pozitivno vplivajo na učence in sam proces učenja.
V sodobnem času – času tehnologije, digitalizacije in pomanjkanja prostega časa – je gibanje postalo zelo pomemben del naših življenj, saj moderni življenjski slog, skupaj s slabimi prehranjevalnimi navadami in nezdravo hrano, slabo vpliva tako na telesno kot tudi čustveno in duševno zdravje. Ljudje smo zaradi takega življenjskega sloga pogosto v stresu in v slabi fizični kondiciji. Poleg tega pa smo odrasli s takim načinom življenja zelo slab vzgled mladini in otrokom, saj jih ne spodbujamo k zdravemu načinu življenja. Znano je, da je življenjski slog mladine in otrok v današnjem času zelo slab. Vse preveč časa preživijo pred računalniki in mobilnimi telefoni, za vadbo pa jim poleg študijskih obveznosti zmanjka časa.

2. GIBANJE

V monografiji Gibanje za zdravje (Lynn Lewis) je avtorica zapisala, da se bomo z redno telesno vadbo bolje počutili, se lažje gibali in bolj uživali v stvareh, ki jih radi počnemo. V nadaljevanju tudi poudari sedem koristi vadbe, ki so: preprečevanje izgube mišične vadbe, boljše spanje, ohranjanje bistrega uma, umiritev, močnejše kosti, boljša samozavest in daljše ter aktivnejše življenje. In še več, gibanje dobro vpliva tudi na naše razpoloženje, izboljša samozavest in pozitivno vpliva na delovanje naših možganov (Gibanje za zdravje, 2016).
Ljudje se ne zavedamo, kako lahko v domačem okolju brez kakršnih koli pripomočkov poskrbimo za aktivni življenjski slog. Tako se lahko tudi med preprostimi vsakodnevnimi hišnimi opravili gibamo in izboljšamo svojo kondicijo (Gibanje za zdravje, 2016).
Najboljša in najcenejša vadba, ki jo lahko opravlja čisto vsak izmed nas, pa je hoja. Najprej se lahko odločimo, da bomo šli v trgovino peš in ne z avtom. Lahko hodimo sami ali pa v družbi prijateljev in družinskih članov. Na tak način poskrbimo tudi za sprostitev, dobro vzdušje in bogatimo medsebojne odnose, še posebej znotraj družine (Gibanje za zdravje, 2016).

3. GIBANJE IN MLADI

Otroci in mladostniki v gibanju razvijajo svoje telo in motoriko ter tako postajajo spretnejši pri vsakodnevnih dejavnostih in tudi pri učnem procesu.
Dejstvo je, da je gibanje predvsem v predšolskem obdobju zelo pomembno še posebej za otrokov gibalni in funkcionalni razvoj. Poleg tega pa gibanje vpliva tudi na razvoj socialnih in čustvenih lastnosti. Z različnimi gibalnimi dejavnostmi otrok ostaja zdrav in postaja vse samozavestnejši (Videmšek, Tomazini, Grojzdek, 2007).
Ravno tako je gibanje zelo pomembno v osnovnošolskem in najstniškem obdobju.

Branko Škof v svoji knjigi Šport po meri otrok in mladostnikov ugotavlja, da so mladi v tem času premalo telesno aktivni, saj vse preveč časa preživijo pred računalniki, televizijo in mobilnimi telefoni in so preobremenjeni tudi s šolskim delom (Škof s sodelavci, 2016).
Kakšne pa so posledice nezdravega načina življenja pri mladih in otrocih?
Mladina in otroci so v slabši kondiciji in zato zelo upada tudi vzdržljivost. Slaba vzdržljivost se zato kaže tudi pri opravljanju vsakodnevnih opravil in tudi pri šolskem delu. Učenci se zato ne morejo dolgo učiti ali delati zahtevnih nalog.
Pomanjkanje gibanja se kaže tudi v debelosti, saj se telesna teža mladostnikov v zadnjih letih povečuje. Ravno tako je med mladimi opaziti vse več slabe volje, nervoze in tudi depresije. Zato imajo lahko v šoli veliko težav z učnim uspehom, pomanjkanjem motivacije in tudi težav pri socializaciji. Dokazano je tudi, da imajo učenci, ki se manj gibajo, slabše ocene in nižji učni uspeh (Škof s sodelavci, 2016).
Ravno zaradi vseh teh posledic potrebujejo otroci in mladi čim več telesne vadbe in različnih športnih dejavnosti. Pri vsem tem pa so ključni starši in tudi učitelji. Starši lahko otroke s svojim vzgledom spodbujajo pri gibanju in jim na ta način pomagajo pri oblikovanju navad. Če se starši aktivno ukvarjajo s športom, se bodo zagotovo tudi otroci. Šola oziroma učitelji pa lahko mlade usmerjajo k zdravemu načinu življenja na različne načine in z različnimi dejavnostmi.

4. GIBANJE V OSNOVNI ŠOLI

Naša šola je še vedno precej tradicionalna. To pomeni, da učenec predvsem posluša, gleda, odgovarja na vprašanja in zapisuje. Pri likovnem in glasbenem pouku pa tudi riše, ustvarja in poje. Pri takem načinu poučevanja učenci večinoma sedijo na svojem mestu do konca pouka in se veliko ne gibljejo. Izjema so ure športa in odmori, kjer se učenci naužijejo svobode gibanja. Šola pa lahko z razširjenim programom športne vzgoje spodbuja mladostnike k dejavnostim v prostem času, npr. v okviru planinskega ali drugih društev. Ravno tako jih lahko spodbuja tudi v tekmovalni šport.
Gibanja pa ne razvijamo samo pri urah športa in razširjenem programu, temveč ga lahko vključimo tudi v proces pouka. Breda Kroflič v svoji knjigi Ustvarjalni gib – tretja razsežnost pouka poudari dejstvo, da se tradicionalna šola postopoma spreminja. V proces pouka lahko vsakodnevno vključimo ustvarjalni gib ter tako povežemo telesno z duševnim. Pouk lahko tako postane celovit proces doživljanja, spoznavanja in tudi gibanja (Kroflič, 1999).
Poleg gibalnih dejavnosti lahko učitelj v proces pouka vključi tudi igro, ki tako postane odlično vzgojno sredstvo. Po mnenju avtorjev priročnika Gibalne igre z improviziranimi pripomočki je igra šola za življenje in sprostitev v vsakem trenutku. Skozi igro lahko otrok razvija svojo celostno osebnost, socialne lastnosti, čustvene lastnosti, in zadovoljuje potrebo po gibanju. Cilje na področju gibanja lahko dosežemo pri različnih šolskih predmetih (Videmšek, Tomazini, Grojzdek, 2007). V nadaljevanju bom predstavila nekaj gibalnih dejavnosti pri urah angleščine v osnovni šoli.

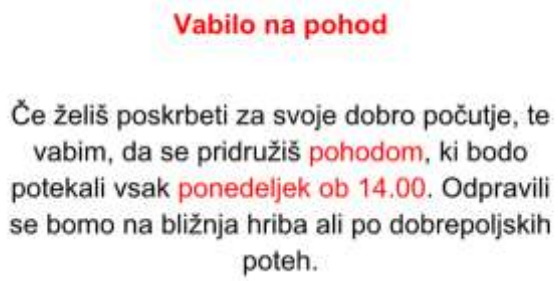
5. TELOVADBA ZA MOŽGANE (Brain Gym)

V prejšnjem delu sestavka smo videli, kako telesna dejavnost pozitivno vpliva na naše življenje in številne telesne funkcije. Pomembna pa je tudi za zdravje možganov. Telesna vadba spodbuja nastanek novih možganskih celic in pozitivno vpliva na spomin.
Na področju raziskovanja možganov pa sta sodelovala tudi dr. Paul E. Dennison in Gail E. Dennison, ki se ukvarjata z vzgojo in izobraževanjem ter pedagoško kinestezijo. Oba avtorja sta v priročniku za učitelje Telovadba za možgane predstavila veliko dejavnosti za spodbujanje in izboljšanje učenja prek preprostih in lahkotnih gibov (Dennison P., Dennison G, 2007).
Brain Gym je zaporedje preprostih in lahkotnih gibov, ki jih izvajajo učenci za izboljšanje učenja s celotnimi možgani. S pomočjo telovadbe za možgane povečujemo koordinacijo, koncentracijo, spomin, motivacijo in socializacijo. Razvijamo tudi vse človekove spretnosti in zmanjšujemo stres.
Križno gibanje je ena izmed vaj, ki jo predstavita tudi avtorja svetovne uspešnice. Pri tej vaji izmenoma dvigujemo eno roko in nasprotno nogo ter tako povezujemo obe možganski polobli ter tudi roke, noge, oči in ušesa. Ta vaja spodbuja možgane in razvija učne spretnosti, kot so črkovanje, pisanje, poslušanje, branje in razumevanje. S pomočjo teh vaj lahko otroci, mladostniki ali tudi odrasli razvijamo tako bralne, miselne, pisalne sposobnosti kot tudi sposobnosti samozavedanja in samostojnega učenja ter ohranjanja osebnega ravnovesja. Tako lahko učinkovito razvijamo koordinacijo celega telesa pri športu in igri (Dennison P., Dennison G, 2007).

6. GIBALNE DEJAVNOSTI NA OŠ DOBREPOLJE

Na naši osnovi šoli dajemo veliko poudarka gibanju in dejavnostim med učnim procesom. Učence spodbujamo h gibanju že pri urah športa. Poleg tega učitelji za šport organizirajo tudi športne dneve, ki so namenjeni izključno gibanju. Vsako leto se tako udeležimo pohoda po dobrepoljski dolini (12 km) in sodelujemo na zimskem športnem dnevu, kjer spodbujamo smučanje in drsanje. V spomladanskih časih učence spodbujamo k teku in atletiki na prostem. Učence spodbujamo tudi k rekreativnim oblikam športa in zato se zelo veliko otrok ukvarja z dvoranskim nogometom v okviru Futsala Dobrepolje. Oblike gibanja spodbujamo tudi v razširjenih programih, to so izbirni predmeti, namenjeni športu, ki so vsako leto polno zasedeni; neobvezni izbirni predmeti, ki so tudi športno obarvani, ter različne gibalne dejavnosti, ki jih spodbujajo učitelji v podaljšanem gibanju.
Naša šola že vrsto let sodeluje v projektu samoevalvacija, kjer skušamo na podlagi ciljev doseči in ovrednotiti zastavljene cilje. V letošnjem šolskem letu smo si zadali naslednji cilj na področju zdravja: Spoznavanje zdravega načina življenja in pridobivanje zdravih vedenjskih vzorcev pri učencih in vseh zaposlenih na šoli. Na podlagi tega cilja strokovne delovne skupine in posamezni učitelji izpostavimo podrobnejše cilje, ki jih želimo doseči, predstavimo tako dejavnosti, s katerimi bomo te cilje dosegli, kot tudi merila za spremljanje in vrednotenje zastavljenih ciljev. Pri projektu sodelujejo tako učitelji kot tudi učenci. Na ravni strokovne delovne skupine učiteljev angleškega in nemškega jezika smo si učiteljice zastavile tudi cilj gibanja (minuta za zdravje pri pouku, trajnostna mobilnost., itd.).

Te cilje bomo učiteljice dosegle z gibalnimi igrami med poukom, gibalnimi dejavnostmi za utrjevanje besedišča in telovadbo za možgane (Brain Gym). V sklopu trajnostne mobilnosti bomo učence spodbujale k mobilnosti (prihod v šolo peš ali s kolesom).
Pri projektu samoevalvacije lahko sodelujejo tudi učitelji. V letošnjem šolskem letu se tako vsi zaposleni na naši šoli v popoldanskem času lahko udeležimo organiziranih sprehodov po okolici. Na tak način spodbujamo gibanje in skrbimo za prijetno vzdušje v kolektivu (Slika 1).


Vabilo na pohod

Če želiš poskrbeti za svoje dobro počutje, te vabim, da se pridružiš pohodom, ki bodo potekali vsak ponedeljek ob 14.00. Odpravili se bomo na bližnja hriba ali po dobrepoljskih poteh.

SLIKA 1: Vabilo na pohod za učitelje.

Naša šola letos sodeluje tudi pri projektu trajnostna mobilnost. Trajnostna mobilnost pomeni možnost premikanja na enega od razpoložljivih potovalnih načinov, ki imajo majhen negativen vpliv na okolje, kot so hoja, kolesarjenje, javni potniški promet, odgovorna uporaba avtomobila in uporaba okolju prijaznih vozil. Dejavnost »Gremo peš s kokoško Rozi« oziroma teden trajnostne mobilnosti smo izvajali v tednu od 5. do 9. oktobra 2020. V projektu so sodelovali učenci iz 16 razredov. Spodbujali smo jih, da za pot v šolo in na popoldanske dejavnosti izberejo enega od trajnostnih načinov mobilnosti, in sicer gredo peš, s kolesom, skirojem, rolerji … Želimo si, da bi tovrstni način mobilnosti uporabili čim večkrat še pozneje. Glede na vsakodnevno beleženje rezultatov smo ugotovili, da je vsak dan več učencev v šolo prišlo na trajnostni način (slika 2). Na primer, samo v torek je v šolo 93 % učencev prišlo na trajnostni način, peš ali s kolesom (slika 3).

SLIKA 2: Skupni plakat za beleženje rezultatov.

SLIKA 3: Učenci pridejo v šolo peš.

7. GIBALNE DEJAVNOSTI PRI POUKU ANGLEŠČINE

Šola je v današnjem času ena izmed najpomembnejših ustanov, ki lahko pozitivno vpliva na dober življenjski slog otrok in mladostnikov. Otrokom in mladostnikom šola lahko na več načinov pomaga pri zdravem načinu življenja in razvijanju pozitivnega odnosa do gibanja in gibalnih dejavnosti. Poleg vseh oblik telesne dejavnosti pri urah športa, krožkih, šole v naravi pa lahko vsak učitelj v času pouka vključi različne oblike gibalnih dejavnosti. Ob gibalnih igrah se učenci tudi počutijo prijetno in sproščeno in mogoče vsaj za nekaj časa pozabijo na stresne vidike učnega procesa. Tako lahko z gibanjem popestrimo katerokoli učno snov pri vseh predmetih, če učitelj postane dober učitelj.

Pri učenju tujih jezikov so gibalne dejavnosti zelo dobrodošle na razredni stopnji poučevanja (1–4. razred), saj popestrijo pouk. Učenci razredne stopnje težko sledijo dolgi razlagi in zapisovanju snovi v zvezek in zato potrebujejo krajše odmore in sprostitev. Gibalne igre v tujem jeziku so tako odlično sredstvo ne samo za sprostitev, temveč tudi za utrjevanje in ponavljanje snovi. Učenci se v tujem jeziku lažje izrazijo, ko uporabljajo različne gibe in mimiko ter kretnje. Gibalne dejavnosti in igre so dobrodošle tudi na predmetni stopnji poučevanja, saj učitelj na tak način popestri učno uro, učenci postanejo dejavni, sodelujejo pri pouku in jih snov začne zanimati. Na tak način se tudi več naučijo oziroma si zapomnijo. Učenci so pri takih urah sproščeni, nasmejani in se med igrami nevede učijo in zelo zabavajo. Postanejo tudi samozavestnejši in bolj motivirani.

Predstavila bom nekaj dejavnosti, ki jih sama uporabljam pri poučevanju angleščine z učenci 6.– 9. razreda.

Vsi učenci imajo zelo radi telovadbo za možgane (brain gym), ki jo pogosto izvedemo na začetku učne ure. Učenci si za začetek sami izberejo glasbo (po navadi angleško), nato pa naredimo nekaj krožnih gibov in tako spodbudimo celostno delovanje možganov. Pri izvajanju smo še posebej pozorni na pravilno dihanje in koordinacijo telesa. Na koncu pa prekrižamo levo nogo čez desno, roke iztegnemo predse, prekrižamo levo zapestje preko desnega, prepletemo prste in položimo roke na prsi. Nato zapremo oči, poslušamo glasbo in globoko dihamo. Na tak način se učenci umirijo in pripravijo za pouk, njihovi možgani pa so pripravljeni na sprejem učne snovi.

Med samim učnim procesom pa velikokrat uporabim gibalne dejavnosti predvsem za ponavljanje in utrjevanje učne snovi – kot na primer besedišča – ali sproščanje med dolgo razlago slovnice in pravil.

Nekaj izmed zanimivih gibalnih iger, ki jih uporabljam predvsem pri učencih 6. in 7. razreda, je naslednjih:

A. Day – night (Dan – noč)

Ko učiteljica zakliče »Day!«, učenci stojijo, ko zakliče »Night!«, počepnejo. Igra se lahko igra tudi na način, da se učenci sprehajajo po prostoru ali celo tečejo, ter se na znak uležejo na tla.

B. Simon says (Simon reče)

Ko učitelj reče »Simon says« in poda navodilo, potem morajo učenci to navodilo izvesti, ko pa učitelj samo pove navodilo, pa učenci tega ne smejo narediti. To je igra na izpadanje in učenci se pri njej zelo zabavajo.

C. Do you like your neighbour? (Ali imaš rad svojega soseda?)

Učenci sedijo v krogu. Izbrani učenec nekoga vpraša, če ima rad svojega soseda. Možna sta dva odgovora. Prvi odgovor je pozitiven in takrat se morata učenca, ki sedita poleg, zamenjati, izbrani učenec pa se mora usesti na prazno mesto. Če je odgovor nikalen, mora izbrani učenec vprašati sošolca, koga pa ima rad. Učenec nato odgovori, da ima rad vse tiste z določeno lastnostjo (ki imajo dolge lase). Vsi tisti, ki se prepoznajo pod to lastnostjo, se morajo presesti, izbrani učenec pa se usede na prazno mesto. V tej igri uživajo tudi starejši učenci in ker poteka v angleščini, lahko učenci tako uporabljajo tuj jezik in se učijo.

D. Mime game (mimika)

Igra mimike je zelo učinkovita pri učenju besedišča, npr. poklici, športi, vsakodnevne dejavnosti idr. Učenec prostovoljec dobi sliko, ki jo razloži z mimiko, njegovi sošolci pa uganejo pomen.

E. Running dictation (tekaški narek)

Učenci se razdelijo v pare. Učitelj na različna mesta v učilnici pripravi kratka besedila. Učenec v paru steče k besedilu, si zapomni čim več besedila in odteče k partnerju in mu narekuje poved. Nato nadaljujejo do zadnje povedi in na koncu povedi razvrstijo v pravilen vrstni red.

F. Clapping verbs (učenje nepravilnih glagolov s ploskanjem in tleskanjem)

Učitelj s ploskanjem in tleskanjem vzpostavi ritem ter nato preverja znanje nepravilnih glagolov. Učenci govorijo oblike samo takrat, ko ploskajo, ko tleskajo, pa morajo biti tiho in razmišljati.

G. My Bonny is Over the Ocean (pesem)

Učitelj zapoje znano pesem My Bonny is Over the Ocean. Pred tem učitelj razloži, da morajo učenci, ko slišijo besedo na črko b, vstati, in ko slišijo naslednjo besedo na črko »b«, se morajo usesti. Da je igrica težja, morajo nato dekleta vstati, ko slišijo besedo na črko o, fantje pa, ko slišijo besedo na črko b. Igra je za učence zelo zanimiva in zabavna, spodbuja pa tudi gibanje.

H. Would you rather? (Ali bi raje?)

Učenci se pri tej igri odločijo za eno izmed ponujenih dveh stvari in se sprehodijo po razredu ter postavijo na določeno mesto. Na primer, učitelj vpraša Would you rather find true love or 10 million dollars? Če izberejo prvo možnost, odidejo na desno stran učilnice, če pa izberejo drugo možnost, pa odidejo na levo stran učilnice. Tudi pri tej igrici se učenci zelo zabavajo in premikajo po razredu.

To je le nekaj izmed mnogih gibalnih dejavnosti, ki jih tudi sama uporabljam pri pouku angleščine. Učenci pri teh dejavnostih zelo radi sodelujejo in postajajo tudi bolj motivirani za pouk. Poleg tega se učenci sprostijo in tudi razmigajo, saj ne sedijo več na stolih, temveč se premikajo po razredu.

8. ZAKLJUČEK

Redna telesna dejavnost je pomemben del zdravega načina življenja tako pri odraslih kot tudi pri otrocih in mladostnikih.
Zaradi sodobnega načina življenja se zmanjšuje športno udejstvovanje pri mladih, saj preveč časa porabijo za sedenje pred računalnikom, televizijo ali mobilnimi telefoni. Vzrok sta tudi pomanjkanje časa in premalo motivacije in spodbude s strani staršev. Na tem mestu je šola tista institucija, ki lahko učence spodbuja in motivira h gibanju. Učenci se lahko vključijo v razširjeni program ter sodelujejo pri dodatnih športnih dejavnostih. Poleg tega lahko učitelji gibanje vključijo tudi v sam proces učenja in tako poskrbijo za dejavno učenje. Dokazano je, da so otroci, ki se gibajo več, tudi v šoli uspešnejši.
Gibanje in šport pomagata pri razvoju zdravega načina življenja in koordinacije. Pomagata pri nadziranju telesne teže, preprečevanju bolezni, blaženju stresa in razvijanja depresije. Spodbujanje gibanja v otroštvu pa vodi k dobremu in zdravemu življenju v adolescenci.
Vsak izmed nas je poklican, da prisluhne svojemu telesu in poskrbi za zdrav način življenja ter z vzgledom spodbuja otroke in mladostnike k telesni dejavnosti in športnemu udejstvovanju.
Gibanje in telesna vadba sta zagotovo ključ do uspeha, uspeha v življenju vsakega posameznika, ki se odraža v dobrem počutju, pozitivni motivaciji pri delu in dobrih medsebojnih odnosih tako v družini kot tudi v celotni družbi.

LITERATURA IN VIRI

[1] P.E. Dennison, G.E. Dennison , Telovadba za možgane, 26 vaj za boljši učni uspeh, Založba Rokus Klett, 2007, str. 4–9, str. 37–43.

[2] Reader's digest, Gibanje za zdravje (prevedel P. Škorjanc), Mladinska knjiga, 2016, str. 8–23.

[3] B. Kroflič., Ustvarjalni gib – tretja razsežnost pouka, Znanstveno in publicistično središče, 1999 str. 11–14.

[4] B. Škof, s sodelavci, Šport po meri otrok in mladostnikov, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2016, str. 31–54.

[5] M. Videmšek, M. Grojzdek, P. Tomazini, Gibalne igre z improviziranimi pripomočki, Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2007, str. 7–11, str. 28–30.

[6] M. Kovač, M Plavčak, Zbornik 32. strokovnega in znanstvenega posveta športnih pedagogov Slovenije. Dostopno na spletnem naslovu: http://www.zdsps.si/zbornik_32posvet_2019_CIP.pdf, 3. 11. 2020.

[7] IPoP - Inštitut za politike prostora, aktivno v šolo in zdravo mesto. Dostopno na spletnem naslovu: https://www.aktivnovsolo.si/vrtci-in-os-vabljeni-da-se-prikljucite-projektu-trajnostna-mobilnost-v-vrtcih-in-os/, 3. 11. 2020.

[8] Spletišče, zdravaglava.si. Dostopno na spletnem naslovu: https://www.zdravaglava.si/gibanje/, 4. 11. 2020.

[9] Akcija Za možgane. Dostopno na spletnem naslovu: http://zamozgane.si/gibanje-za-mozgane, 5. 11. 2020.

[10] Č. Korošec, Kaj je kineziologinja?, Vita, Strokovna zdravstveno vzgojna revija. Dostopno na spletnem naslovu: https://www.revija-vita.com/vita/85/Kaj_je_kineziologija, 5. 11. 2020.

[11] A. Založnik, Brain Gym, gibanje je pot k učenju, OŠ Frana Roša. Dostopno na spletnem naslovu: http://www.os-frana-rosa.si/files/2014/04/2013_14_brain_gym.pdf, 5. 11. 2020.

[12] N. Sorić, Prepričanja učiteljev o pomenu gibanja in uporaba gibalnih dejavnosti pri poučevanju v prilagojenem programu z nižjim izobrazbenim standardom, magistrsko delo. Dostopno na spletnem naslovu: http://pefprints.pef.uni-lj.si/4561/1/SORI%C4%86.pdf , 5. 11. 2020.

Irena Grašič Arnuš

UČENJE NEMŠČINE S POMOČJO GIBANJA, PLESA, PETJA IN IGRE NASLOV

POVZETEK
Gibanje razvija učenčeve telesne in intelektualne sposobnosti. Učenje nemščine v 1. VIO skozi gibanje spodbuja tako učenčevo naravno potrebo po gibanju kot tudi njegovo vedoželjnost in motivacijo za učenje. Učenci se hitreje, lažje in bolj spontano učijo prav ob gibanju. Opisane dejavnosti temeljijo na učenju nemščine s plesom, petjem in gibalnimi igrami pri učenju nemščine v 1. VIO. Na tak način ti učenci razvijajo vztrajnost, gibljivost, moč, hitrost in pridobivajo ter utrjujejo osnovno znanje tujega jezika na popolnoma nevsiljiv in spontan način. Pri pouku, sploh v 1. VIO, pa se učenci velikokrat jezika učijo in ga utrjujejo s pomočjo gibanja, prednost slednjega je predvsem v tem, da je to sproščeno in ustvarjalno učenje tujega jezika.
V prispevku so prikazani primeri prakse in predstavljene dejavnosti, ki so podkrepljene z gibanjem, torej plesom, petjem in igro, pri učenju nemščine v fazi utrjevanja in ponavljanja. Gibanje uro učencem poživi, z izkušenjskim učenjem, pa si učenci snov in besedišče bolj zapomnijo ter se bolj celostno in trajnostno učijo. Prikazan način poučevanja nemščine se je izkazal kot uspešen, saj se učenci spontano naučijo več, na vseh ravneh, kot bi se naučili pri ostalih oblikah poučevanja.

KLJUČNE BESEDE: gibanje, ples, igra, učenje tujega jezika, ustvarjalno učenje

LEARNING GERMAN THROUGH MOVEMENT, DANCING, SINGING AND PLAYING

ABSTRACT
Movement develops the student's physical and intellectual abilities. Learning German in the 1st educational period through movement stimulates both, the student's natural need for movement, as well as his curiosity and motivation to learn. Students learn faster, easier and more spontaneously right on the move The described activities are based on learning German through dance, singing and movement games in learning German in the 1st educational period. In this way, these students develop perseverance, mobility, strength, speed and acquire and consolidate basic knowledge of a foreign language in a completely unobtrusive and spontaneous way. In the classroom, especially in the 1st educational period, students often learn the language and consolidate it with the help of movement, the advantage of such learning is that it is relaxed and creative learning of a foreign language.
The article presents examples of practice and presents activities that are supported by movement, ie dancing, singing and playing, in learning German in the phase of consolidation and repetition. The movement enlivens the lesson for the students, and with experiential learning, the students memorize the material and vocabulary more and learn more holistically and sustainably. The presented way of teaching German has proven to be successful, as students spontaneously learn more, at all levels, than they would learn in other forms of teaching.

KEYWORDS: movement, dance, play, foreign language learning, creative learning

1. UVOD

Dandanes je znanje jezikov zelo cenjeno, še več, potrebno je za komuniciranje v poklicnem in tudi v zasebnem življenju. Raziskave dokazujejo, da je otrok v obdobju od tretjega do osmega leta optimalno dojemljiv za osvajanje tujega jezika. Srečanje s tujim jezikom v tem obdobju naj bi po mnenju strokovnjakov ugodno vplivalo na otrokov umski razvoj, na sposobnost govornega izražanja ter otroka pripravilo tudi na uspešnejše srečanje z učenjem tujega jezika pri rednem pouku. Kontinuiteto v osnovnih šolah omogočajo tudi interesne dejavnosti, ki jih izvajajo v vrtcih in pouk tujega jezika od prvega razreda naprej, sprva kot neobvezni izbirni predmet, nato pa kot del rednega pouka, od drugega razreda naprej.

Na OŠ Kuzma že šesto leto organiziramo pouk nemščine v teh oblikah, ki poteka enkrat tedensko po eno šolsko uro v vrtcu in dvakrat tedensko po eno šolsko uro, od prvega do tretjega razreda.

Prvi stik s tujim jezikom v šoli je za otroka pomemben predvsem zato, da jezik vzljubi, in da se v njem prebudi želja, da bi se ga učil (Zorman, 2000). Otrok je po naravi radoveden, vedoželjen in močno motiviran za vse, kar poteka na njemu zabaven in zanimiv način, kar gibanje brez dvoma omogoča, saj je to otrokova naravna potreba.

Veliko strokovnjakov je mnenja, da je gibanje pravica otrok in dolžnost odraslih. Gibalna aktivnost otroka je v tem obdobju zelo pomembna, saj omogoča vključevanje vseh področij otrokovega izražanja – od motoričnega, kognitivnega, konativnega pa do čustveno–socialnega (Pišot, 2000). Gibanje razvija otrokove telesne in intelektualne sposobnosti. Učenje tujega jezika skozi gibanje spodbuja tako otrokovo naravno potrebo po gibanju kot tudi njegovo vedoželjnost. Otroci se hitreje, lažje in bolj spontano učijo prav ob gibanju. Na tak način razvijajo tudi vztrajnost, gibljivost, moč, hitrost in podobno ter pridobivajo osnovno znanje tujega jezika na popolnoma nevsiljiv in spontan način.

Pomembno je, da se učenci naučijo uporabljati jezik za komunikacijo v vsakdanjem življenju. Gibanje nam ponuja veliko možnosti, zelo spontana oblika gibanje pa je ples in igra. Na podlagi zastavljenih ciljev poiščemo določene učne vsebine in dejavnosti, ki tem vsebinam ustrezajo. Z ustreznimi didaktičnimi pristopi, kot npr. gibalne igre, didaktične igre, dejavnosti popolnega telesnega odziva, rime, izštevanke, igre vlog, petje, ples … (Brumen, 2004), jih posredujem učencem. Učenci tako na aktiven način pridobivajo, ponavljajo, utrjujejo, preverjajo in vrednotijo svoje znanje tujega jezika. Otrok mora snov najprej doživeti in sprejeti, da jo nato na intelektualni ravni lahko asimilira in kasneje razume, abstrahira.

Gibanje je nezavedno vtkano v vse dogajanje pri pouku. Na nek način govorica telesa podkrepi tudi verbalno komunikacijo in jo včasih popolnoma nadomesti.

Zgodnje poučevanje tujega jezika je tudi svojevrsten izziv za učitelja, saj je koncentracija mlajših otrok krajša. V praksi se vedno znova potrjuje, da koncentracijo z menjavanjem različnih dejavnosti, predvsem gibalnih kot sta ples in igra, lahko podaljšamo. Spontano in igrivo ozračje nudi otrokom varnost in zaupanje, krepi samozavest in pripomore k socializaciji, kar je dobra popotnica za nadaljnje učenje tujih jezikov.

Trudimo se tudi, da je pouk, ki ga izvajamo čim bolj celostno naravnan in raznolik ter seveda popestren z različnimi dejavnostmi. Pouk, kjer se uporabljajo didaktične igre kot sta tudi ples in igra, zahteva od učitelja ogromno časa, truda in energije. Pri pouku, sploh v 1. VIO, pa se učenci velikokrat jezika učijo in ga utrjujejo s pomočjo gibanja, prednost slednjega je predvsem

v tem, da je to sproščeno in ustvarjalno učenje tujega jezika. Pri tem upošteva želje in potrebe učencev.

2. ZGODNJE USVAJANJA TUJEGA JEZIKA V OŠ

Raziskave s področja razvojne psihologije, psiholingvistike, sociolingvistike in jezikoslovja podpirajo uvajanje tujih jezikov v čim zgodnejše otroštvo, ki daje temelj vsem področjem učenja, ki jih določena skupnost prepoznava kot pomembne.
Kakovostno učenje tujih jezikov naj poteka že od začetka šolanja naprej, saj izkorišča s starostjo povezane razvojne lastnosti otrok, kot npr. radovednost, željo po učenju, potrebo po sporazumevanju, pripravljenost in sposobnost posnemanja in sposobnost izgovarjanja novih in neznanih glasov; omogoča otrokom dodatno dimenzijo pri osebnem razvoju; spodbuja pozitiven odnos do tujih jezikov in jezikov nasploh; daje otrokom možnost za celostno učenje jezikov; ima pozitiven učinek na učenje (Pridobljeno s: http://www.mss.gov.si/fileadmin/mss.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni_UN/UN_nemscina.pdf).

A. Cilji zgodnjega usvajanja tujega jezika

Pri pouku tujega jezika učenci pridobivajo in razvijajo jezikovno ter nejezikovno znanje, se pravi jezikovne, spoznavne, medkulturne in metakognitivne zmožnosti ter ključne kompetence za vseživljenjsko učenje. Slednje omogočajo dejavno, uspešno in kritično vključevanje učencev v njihovo osebno, šolsko in družbeno okolje, v nadaljnje šolanje in bodoče poklicno udejstvovanje.
Splošni cilj učenja tujega jezika v prvem obdobju je razvijanje celostne zmožnosti za medkulturno in medjezikovno sporazumevanje. Učenci se usposobijo za vsebinsko in situaciji ustrezno sporazumevanje ter s tem za možnost vključevanja v vsakdanje življenje in kulturo govorcev ciljnega jezika. Pouk zgodnjega poučevanja tujega jezika narekujejo naslednji splošni cilji:

- Senzibilizacija za tuji in hkrati tudi materni/prvi jezik;
- razvijanje učenčevih receptivnih, receptivno-produktivnih in produktivnih jezikovnih zmožnosti/spretnosti;
- razvoj zmožnosti in motivacije za vseživljenjsko jezikovno učenje;
- oblikovanje posameznikove raznojezičnosti in družbene večjezičnosti
- ter dvig jezikovne zavesti v ožjem pomenu (npr. v družini, v razredu) in v širšem pomenu (npr. dvojezično področje).

Učenci spoznavajo, da jezik, ni le sporočanjsko sredstvo, temveč je tudi sredstvo mišljenja in jezikovnega zavedanja, opazovanja jezikovne in kulturne različnosti. Pri tem razvijajo naslednje jezikovne cilje:

- *Poslušanje in slušno razumevanje*: učenci razumejo ustrezna krajša besedna sporočila v tujem jeziku, v znanih kontekstih in situacijah;
- *govorno sporočanje in sporazumevanje*: učenci se govorno sporazumevajo v okviru svoje (omejene) govorne zmožnosti/spretnosti;

- *branje in bralno razumevanje*: učenci razvijejo osnovne predopismenjevalne in opismenjevalne zmožnosti/spretnosti v tujem jeziku in osnovne veščine branja ter bralnega razumevanja;
- *posredovanje ali mediacija*: učenci govorno povzemajo in posredujejo govorna besedila pretežno nebesedno ali s pomočjo prvega jezika;
- *pisanje, pisno sporazumevanje in pisno sporočanje*: učenci razvijejo osnovne predopismenjevalne in opismenjevalne spretnosti v tujem jeziku oziroma osnovne veščine tvorjenja pisnega jezika; učenci prepišejo in zapišejo nekatere besede ter povedi v tujem jeziku.

Zgoraj našteti cilji so prepleteni, soodvisni in se največkrat razvijajo ter uresničujejo integrirano in v odprtem didaktičnem pristopu. Pri zgodnjem poučevanju tujega jezika s pomočjo opazovanja, primerjanja, sklepanja, razčlenjevanja, urejanja, razvrščanja, z lastnim raziskovanjem in odkrivanjem učenci dosegajo tudi cilje drugih učnih predmetov (Pridobljeno s: http://www.mss.gov.si/fileadmin/mss.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni_UN/UN_nemscina.pdf).

3. 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. poglabljanje 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 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.

A. Medpredmetno povezovanje tujega jezika nemščina s športom

Učni predmet šport je treba vključevati v pouk tujega jezika kot način sproščenega 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, ki ga lahko izraža s plesom in igro, oblikovanje pozitivnih vedenjskih vzorcev, spodbujanje gibalne ustvarjalnosti, razbremenitev in sprostitev (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 oziroma plesom, igre z različnimi žogami, 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, ples in igre za sprostitev, zaključek).

4. GIBANJE PRI POUKU TUJEGA JEZIKA NEMŠČINE

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 gibanja izraženega skozi ples in igro pri pouku, ne le pantomimo in igro vlog, ki sta tudi že pomemben del dejavnosti, ki jih najdemo v učbenikih za tuji jezik.
Gibanje pa ponuja mnogo več dejavnosti za učenje tujega jezika, ki jih lahko uporabimo pri urjenju vseh štirih jezikovnih spretnosti (govorjenje, poslušanje, branje in pisanje). Dejstvo je, da kinestetično učenje sodi med najbolj učinkovite načine učenja, že dokazujejo raziskave različnih avtorjev (Burns 2011).
Med pomembni dejstvi pa štejemo tudi, da sta gibanje in jezik v tesni interakciji, ter da dejavnosti, ki so povezane z gibanjem, 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 popestreno z gibanjem pa ponuja učencem zmožnost, da se učijo s svojim primarnim medijem – s telesom, in tako ostajajo glavni akterji dejavnosti in ne le »pasivni upravljavci«.

5. PRAKTIČNI PRIMERI UČENJA TUJEGA JEZIKA PODKREPLJENEGA Z GIBANJEM, PLESOM IN IGRO

V naslednjem delu prispevka bo opisanih nekaj praktičnih primerov zgodnjega učenja nemščine skozi gibanje, se pravi s pomočjo, plesa, petja in igre, ki so se izkazali za zelo uspešne.

- PETJE IN PLES PRI PESMIH: »TSCHU, TSCHU WA, ARAMSAMSAM, HÄNDE WASCHEN, WENN DU FRÖHLICH BIST, KÖRPERTEIL BLUES, SCHULTER, KNIE UND FUß, TSCHU, TSCHU WA, « so pesmi, ki jih učenci obožujejo. Besedilo je enostavno, otroci, ki v pesmi nastopajo, izmenično kažejo gibe, ki jih učenci posnemajo; najprej ob projekciji, kasneje pa samostojno. Učence dodatno motiviram tako, da sami določijo gibe, ki jih sošolci posnemajo.

- »TOTAL PHYSICAL RESPONSE – TPR« (dejavnosti popolnega telesnega odziva) To so dejavnosti, pri katerih otroci poslušajo in sledijo celemu zaporedju navodil in delajo, kar učitelj pove. To je zelo dober način za uvajanje komunikacije v nemškem jeziku. Najprej učencem z jasno izgovorjavo povemo navodilo. Lahko jim pomagamo s kretnjami, npr. »*kommen sie her; bilden sie einen Kreis*« – povabimo učence z roko, ali pa s ponazoritvijo

aktivnosti, npr. *springen* – ponazorimo skakanje. Učenci navodila pazljivo poslušajo in uživajo v aktivnostih. Le-te lahko ponazorimo najprej skupaj, kasneje pa v paru in tudi samostojno. Ob tem jim še ni treba govoriti, čeprav jih spodbujamo, da navodila ponavljajo za učiteljem. Če ima učitelj možnost, da učence spremlja pri nemščini nekaj let zapored, postanejo gibalne dejavnosti, ki jih postopoma uvaja, na nek način del prijetne rutine. Na tak način lahko v tuj jezik vnesemo slednje kot razvedrilni element.

- »SCHLAGZEUGE« je zelo aktivna in razgibana igra, s katero smo utrjevali števila do dvajset. Vsak učenec ima pred seboj na podstavku žogo, v roki pa palici, s katerima udarja po žogi. Igra naj poteka v telovadnici, saj zaradi varnosti potrebujemo več prostora. Učitelj pove število npr.: *»vier«,* učenci pa tolikokrat udarijo po žogi. Vsak udarec pomeni eno enico. Desetica je udarec palic nad glavo. Tako število »*dreizehn«* ponazorijo z enim udarcem nad glavo ter tremi po žogi.

- BERÜHREN SIE EINE KARTE je gibalna igra, ki jo igramo kar naprej. Za vsak sklop besedišča smo izdelali slikovne karte, ki smo jih pobarvali ter plastificirali (ali pa smo jih izrezali iz revij, reklam in časopisov – *Obst, Gemüse, Kleidung* …). Slikovne karte so nepogrešljiv pripomoček pri zgodnjem učenju tujega jezika. Uporabljamo jih pri obravnavi, utrjevanju in preverjanju znanja. Učenci uživajo, ko karte razporedimo po telovadnici, potem pa so vsi skupaj, v paru ali posamično stekli do imenovane karte ter se je dotaknili. Kadar je telovadnica zasedena smo besedišča v razredu utrjevali z igro muholovec (tukaj imajo sličice na mizi in se jih dotikajo z muholovcem). Ob tem naj poudarimo, da so učenci vedno zelo veseli, kadar imamo nemščino popestreno z gibanjem.

- »ABRACADABRA, DU BIST EIN TEDDYBÄR« je deklamacija oziroma izštevanka, ki je prirejena iz angleščine. Učitelj učence »začara« v medvedke in deklamira, učenci pa kot medvedki izvajajo navodila. Besedilo je enostavno in nam kasneje omogoča tudi razvijanje otrokove ustvarjalnosti in domišljije. Ker so priporočene zlasti metode, ki vključujejo čim več čutov (Kogoj, 2001), je pri izvedbi to tudi upoštevano. Otroci v krogu najprej držijo v rokah svojega medvedka. Poslušajo učiteljev glas, ki se je spreminjal glede na besedilo, npr. »*drehe dich um«* sem povedala glasno in hitro, *»sag gute Nacht«* pa tiho in počasi. Učenci se opazujejo med sabo. Ključno pa je gibanje, ki ga besedilo ponuja kar samo od sebe. Kasneje smo besedilo, zaradi povečanja motivacije, tudi spreminjali. Učenci pa tudi uživajo, če jih »začaramo« v živali, vozila, igrače ipd.

»Teddybär, Teddybär, berühre deine Nase.
Teddybär, Teddybär, berühre deine Zehen.
Teddybär, Teddybär, dreh dich um.
Teddybär, Teddybär, berühre den Boden.
Teddybär, Teddybär, mach das Licht aus.
Teddybär, Teddybär, sag gute Nacht (Napotnik, 2005).«

- VAJE ZA SPROŠČANJE IN KONCENTRACIJO to so vaje, katerih se poslužujemo, kadar imajo učenci pouk tujega jezika na koncu urnika ali če opazimo, da je učence težko pomiriti in nimajo volje ter koncentracije za učenje. Primer navodila v nemščini: »*Mach die*

Augen zu, höre die Musik, entspanne dich und denke an nichts. Atme tief ein, sehe nach oben, strecke deine Hände aus … Atme tief aus und sehe nach unter, berühre deine Zähen.« To vajo z učenci izvajamo približno minuto ali dve, da se umirijo in pripravijo na pouk.

6. SKLEP

Gibanje, ki je izraženo skozi ples in igro, tako pri otroku, učencu kot tudi pri odraslem, je zelo pomembno, saj se tako izraža in spodbuja motivacija, vedoželjnost, sprostitev, pozornost, umirjanje, osredotočanje, ustvarjalnost, dinamičnost … Zgodnje poučevanje tujega jezika nemščina je učitelju izziv, saj si slednji pot tlakuje z doseganjem zastavljenih ciljev, učenec z uresničitvijo svojih pričakovanj, starši pa s podporo tako svojemu otroku kot učitelju.
V celem predšolskem obdobju in v prvih treh razredih osnovne šole pri otroku prevladuje gibanje, ki se pogosto izraža skozi igro in ples, ki je podkrepljen še z petjem. S pomočjo gibanja, igre, petja in plesa otrok navezuje stike z vrstniki, si ustvarja in bogati domišljijo, se spontano in neobremenjeno uči. Pri tem pa ima velik pomen verbalna in neverbalna komunikacija, saj učenec v 1. VIO lahko videno ali poslušano besedilo celostno izrazi na besedni ali nebesedni način. Otrok skozi gibanje izrazi svoje globje doživetje, ki mu hkrati nudi tudi estetski užitek.
Ugotavljam, da učitelji pri poučevanju jezika v 1. VIO veliko ustvarjajo, se gibljejo, plešejo, pojejo in se tudi igrajo, vendar je te primere dobre prakse težko najti.
Prikazani primeri prakse in predstavljene dejavnosti, ki so podkrepljene z gibanjem, ponujajo ozek vpogled v nekatere vidike učenja in poučevanja tujega jezika v fazi utrjevanja in ponavljanja, kjer lahko gibanje uro učencem poživi, z izkušenjskim učenjem, pa si učenci snov in besedišče bolj zapomnijo in se na tak način celostno ter trajnostno učijo.

LITERATURA IN VIRI

[1] Brumen, M. (2004). Didaktični nasveti za začetno poučevanje angleškega in nemškega jezika. Ljubljana: ZRSŠ.

[2] Burns, T. April 2011. Možgani so kot mišica, ki jo je treba krepiti. Objektiv/Intervjuji. Pridobljeno s http://dnevnik.si/objektiv/intervjuji/1042436769 (18. 10. 2020).

[3] Holc, N. et al. 2011. Učni načrt. Program osnovna šola. Nemščina [Elektronski vir]. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo. Pridobljeno s http://www.mss.gov.si/fileadmin/mss.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni_UN/ UN_nemscina.pdf (17. 10. 2020).

[4] Kogoj, B. (2001). Angleščina v drugem triletju devetletne osnovne šole. V: Razredni pouk. Ljubljana: ZRSŠ

[5] Pišot, R. (2000). Didaktika gibalno/športne vzgoje v funkciji celostnega razvoja otroka. V: Zbornik 1. mednarodnega posveta Otrok v gibanju. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.

[6] Učni načrt za tuje jezike v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju osnovne šole. [Elektronski vir]. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo. Pridobljeno s https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN_TJ_2._in_3._razred_OS.pdf (15. 10. 2020).

[7] Zorman, A. (2000). Stičnosti zgodnjega učenja drugih in tujih jezikov ter športno – gibalne vzgoje. Gozd Martuljek: Zbornik prispevkov s 1. mednarodnega posveta Otrok v gibanju. Brewster, J. Ellis, G. Girard, D. 1992. The Primary English Teacher's Guide. Great Britain: Penguin Books.

Suzana Jefim

Z GIBANJEM DO KONCENTRACIJE IN MOTIVACIJE

POVZETEK

Hiter način življenja nam pogosto vzame čas in motivacijo za gibanje. Živim in poučujem na podeželju in na žalost opažam, da celo otroci z dežele zelo malo časa preživijo na svežem zraku in se popolnoma premalo gibajo. Starši pozno prihajajo iz služb, otroci pa večinoma ta čas preživijo s sodobno tehnologijo. Pogosto se zgodi, da imajo čas za skupno gibanje šele ob koncih tedna, kar je absolutno premalo.

Poučujem v 3. razredu, kjer se je na začetku šolskega leta izkazalo, da se veliko otrok zelo težko umiri in zbere. Ravno zato sem se odločila, da jim čimbolj pogosto omogočam gibanje. Zavedam se, da so za mnoge otroke ure športa edina gibalna dejavnost med tednom. Omogočam jim aktivne in sprostitvene odmore. Še bolj pa sem pozorna na to, da tudi v šolske ure vključujem gibanje in sproščanje. Osredotočila sem se na vse šolske predmete. Največji izziv pa mi je predstavljala matematika.

Opažam, da so postali pri urah, ki vsebujejo gibalne dejavnosti, bolj motivirani in pozorni. Otroci so spoznali, da jim gibanje ne omogoča le zdravja, ampak tudi lažje učenje in pomnjenje, hkrati pa se lahko družijo in zabavajo.

KLJUČNE BESEDE: gibanje, tretješolci, šolske ure z gibanjem, aktivni odmor, sprostitveni odmor.

BY MOVEMENT TO CONCENTRATION AND MOTIVATION

ABSTRACT

A fast-paced lifestyle often takes us time and motivation to move. I live and teach in the countryside and unfortunately, I notice that even children from the country spend very little time in the fresh air and move completely too little. Parents come home late from work, and children mostly spend their time with modern technology. It often happens that they only have time to move together on the weekends, which is absolutely not enough.

I teach in 3rd grade, where at the beginning of the school year it turned out that many children find it very difficult to calm down and gather. That's why I decided to let them move as often as possible. I am aware that for many children, sports lessons are the only physical activity during the week. I give them active and relaxing breaks. I pay even more attention to the fact that I also include movement and relaxation in school hours. I focused on all school subjects. The biggest challenge for me was math.

I notice that they have become more motivated and attentive in classes that include physical activities. The children realized that movement not only allows them to be healthy, but also easier to learn and remember, and at the same time they can socialize and have fun.

KEYWORDS: movement, third graders, school hours with movement, active break, relaxation break.

1. UVOD

Čeprav se tega še vedno ne zavedajo vsi, je gibanje osnovna potreba prav vsakega človeka ter vsakemu posamezniku omogoča kakovost življenja. Delni krivec za to je tudi sodoben način življenja, v katerem bi si morali vsakodnevno gibanje načrtovati. Na tak način bi lahko gibanje spremenili v navado in ne breme po napornem delovnem dnevu. Gibanje naše telo zagotovo sprosti, zmanjšuje napetost in hkrati povečuje našo storilnost.
Otrokov razvoj bi moral biti celosten in potekati hkrati na telesnem, gibalnem, čustvenem, socialnem in spoznavnem področju (Retar, 2019). Ravno to lahko omogočimo otrokom v šolskem okolju. Učitelji imamo to moč, da lahko gibalne dejavnosti vključujemo v prav vse učne ure. S tem ne krepimo le telesnega zdravja, ampak tudi učno področje in socialne spretnosti otrok. Ker so se tretješolci na začetku šolskega leta zelo težko umirili in zbrali, sem se odločila, da poskusim z vključevanjem še več gibanja in sproščanja med odmori in pri vseh urah pouka. Zanimalo me je, kako bo to vplivalo na njihovo zbranost in motiviranost.

2. GIBANJE

Gibanje je osnovna potreba vsakega človeka, čeprav mnogi mislijo drugače. To je potrebno že zelo zgodaj privzgojiti otrokom. Prav v vseh življenjskih obdobjih potrebujemo gibanje za telesno in psihosocialno zdravje. Že npr. na planinskem pohodu se gibamo in se s tem zadihamo in spotimo, hkrati pa se družimo s prijatelji in poskrbimo še za duševno zdravje. Telesna dejavnost ni nujno vedno neka organizirana športna dejavnost. To je lahko tudi vožnja s kolesom v šolo ali službo, delo na vrtu in v stanovanju, tek na avtobus, sprehod psa, hoja po stopnicah namesto vožnje z dvigalom, …
Aktiven življenjski slog nam omogoča preprečevati najrazličnejše bolezni srca in ožilja, čezmerno telesno težo, predvsem pa zmanjša stres. Že stari Grki so se zavedali, da živi zdrav duh le v zdravem telesu. Poskrbeti moramo, da bomo ves čas dobro telesno pripravljeni, saj bomo tako lažje razmišljali. Z gibanjem bodo naše mišice bolje prekrvavljene, še najbolj tiste, ki bodo bolj obremenjene. S hitrejšo prekrvavitvijo bo hkrati hitreje potekal transport hranljivih in strupenih snovi v naše telo oziroma iz njega. Ob športni aktivnosti na svežem zraku, bomo v telo vnesli več kisika in s tem se naši možgani ne bodo tako hitro utrudili. Pri športnih aktivnostih s potom izločamo stres, agresivnost in tudi utrujenost, potrtost in žalost (Gamm, 2010). Gibanje nas nekako napolni z energijo in ustvarjalnostjo.

A. Gibanje v času okužbe Covid 19

V času širjenja okužbe z virusom COVID-19 je gibanje še kako pomembno, da ohranimo telesno pripravljenost in krepimo imunski sistem. Izolacija nam lahko povzroči tesnobo. Te pa se lahko znebimo tudi s športnim udejstvovanjem. Pri tem moramo upoštevati priporočila zdravnikov in oblasti. Zagotovo se je potrebno izogniti skupinskim športom (npr. igre z žogo). Še vedno pa ostaja veliko možnosti za gibanje. V vseh vremenskih razmerah se lahko odpravimo na sprehod v gozd ali na bližnji hrib. Vsak korak po hiši ali stanovanju ali hoja po stopnicah, koristi več kot posedanje ali ležanje (strokovnjaki s Fakultete za šport in NIJZ, 2020).

V času šolanja na daljavo je zelo pomembno gibanje tudi doma. Otrokom je potrebno omogočiti gibalne odmore, ki jih lahko naredijo zunaj ali v zaprtem prostoru, pri čemer je potrebno prostor prezračiti. Naloga učiteljev pa je, da jim ponudimo različne privlačne aktivnosti oz. naloge.

B. Gibanje otrok

Otroci že kmalu po rojstvu izkazujejo potrebo po gibanju. To je za njih nekaj popolnoma naravnega in spontanega. Nekoč so starši otrokom gibanje večinoma dopuščali, sedaj pa se bojijo, da se ne bi otroci poškodovali, zato jim gibanje omejujejo. Nekateri otroci ne smejo skakati po postelji, samostojno hoditi po stopnicah (preskakovati po dve stopnici), se vrteti v krogu, plezati po drevesih, lestvah, … S tem otrokom onemogočajo zelo koristne dejavnosti za njihov razvoj. Po drugi strani pa jim dopuščajo prekomerno gledanje televizije in igranje računalniških igric. Posledice tega so med drugim tudi motnje koncentracije in pozornosti v obdobju šolanja in pozneje v življenju.
Gibalna aktivnost otrokom ne omogoča le krepitve zdravja, ampak tudi socializacijo. Mnoge gibalne aktivnosti (npr. športne ekipne igre) od otroka zahtevajo komunikacijo z drugimi, upoštevanje pravil, sodelovanje z drugimi, spoštovanje do drugačnih, deljenje stvari in tudi prostora, zahtevajo pa tudi, da se otrok postavi zase, sprejema poraze in zmage. Gibalne dejavnosti otroke spodbujajo k samostojnemu razmišljanju in reševanju konfliktov, spoprijemanju z ovirami in preizkušnjami.
Otroci se z gibanjem sprostijo, saj jim je to zanimivo in hkrati zabavno. Ob tem lahko pozabijo na morebiten nepomemben prepir in se na ta način umirijo. Po gibanju se v šoli lažje zberejo in sodelujejo. Kadar jim to ni omogočeno, so nemirni, motijo pouk in se nikakor ne morejo skoncentrirati.

3. GIBANJE V ŠOLI

V šoli imajo otroci možnost gibanja pri urah športa trikrat tedensko, petkrat letno pri športnih dnevih, vsakodnevno tisti otroci, ki so vključeni v podaljšano bivanje, in tisti, ki se udejstvujejo na različnih interesnih dejavnostih, povezanih s športno vsebino (športne igre, ples, gimnastika, …). Vse to ne zadostuje kriteriju šestdeset minut aktivne športne dejavnosti na dan, kjer se otrok zadiha in spoti. Zato imamo svojo moč pri tem učitelji. Šola ima pomembno vlogo pri usmerjanju otrok k zdravemu načinu življenja in pri razvijanju pozitivnega odnosa do športa oz. gibalnih dejavnostih. Jaz kot učiteljica vključujem gibanje povsod.

A. Aktivni odmori

Aktivni odmor je krajši odmor med poukom, ki traja od tri do pet minut. Lahko ga prilagajamo glede na želje in interese otrok. Običajno tak odmor naredimo enkrat v dnevu. Vedno najprej odpremo okna, da prezračimo prostor, nato naredimo nekaj razteznih vaj. Otroci imajo zelo radi ples, zato izkoristimo sodobno tehnologijo in zaplešemo »just dance«. Včasih se odpravimo tudi na šolsko dvorišče in odtečemo en ali dva kroga po atletski stezi, igramo pa se tudi igre lovljenja. Glede na potrebe otrok lahko odmor tudi podaljšamo in s tem zagotovimo mirnejši potek pouka naprej.

B. Sprostitvene minute

Tudi otroci občutijo tesnobo in občutek utrujenosti. Zato nujno potrebujejo krajšo sprostitev, da bodo lažje zbrani pri nadaljnjih dejavnostih. V razredu vse sprostitvene dejavnosti opravljamo stoje ali leže, saj otroci že preveč časa sedijo. Najbolj pogosto vstanemo, dvignemo roke v zrak in jih stresamo od zgoraj navzdol, nato stresemo še nogi. Otroke sprošča mečkanje stvari v roki, zato imamo v učilnici žogice za sproščanje ali pa preprosto vzamemo kos časopisnega papirja in ga mečkamo. Včasih je dovolj, da se uležejo na tla in zaprejo oči, jaz pa jih ob instrumentalni glasbi ali brez vodim v domišljijo s pripovedovanjem. To dejavnost se lahko naredi tudi stoje.

C. Odmor v času šolske ure

Pogosto otroci potrebujejo odmor oz. oddih tudi med poukom. Najbolje je, da takega otroka učitelj opazi sam. Na šolskem hodniku imamo narejeno gibalno pot, ki jo lahko uporabljajo med odmori. Zanjo se odločim tudi med samim poukom, ko otrok to potrebuje. Vrata učilnice pri tem pustim odprta, saj imam pogled na celotno pot. Imamo dogovor, da naredijo en krog in se vrnejo v učilnico ter začnejo delati naprej. Včasih nemirnega otroka pošljem v tajništvo na primer po flomastre za belo tablo. Na ta način se sprehodi ter s tem umiri telo in misli. Dogovor imamo, da si lahko v učilnici vzamejo žogico za sproščanje, jo »mečkajo« v rokah in se tiho in čimbolj neopazno sprehodijo po učilnici. Ostale učence je to v začetku motilo, nato pa so se navadili. Zgodi se, da otrok sam pride do mene in me prosi za odmor oz. če sme en krog po gibalni poti. Tega ne izkoriščajo in jim dovolim vedno, ko to potrebujejo. Odmore potrebujejo predvsem v času samostojnega dela.

D. Sproščanje pred zahtevnejšimi dejavnostmi

Najpogosteje izvajamo vaje ležeče osmice. Za to si vzamemo približno tri minute časa. Po tem se otroci zberejo, umirijo in se osredotočijo na nalogo, ki jih čaka. Vajo lahko izvajamo na različne načine. Prvi način je risanje ležeče osmice z rokami. Na tablo jim narišem ležečo osmico, da si jo lažje predstavljajo, pozneje pa lahko to tudi opustimo. Stojimo vzravnano, a hkrati udobno. Obe roki dvignemo predse v višini oči. Nato z rokami začnemo iz sredine navzven na desno v enakomernih lokih po zraku risati ležečo osmico. Postopoma lahko izmenično dvigujemo nogi (levo, ko imamo roki desno; desno, ko imamo roki levo). Druga možnost je risanje ležeče osmice z glavo. Izhodiščni položaj pri tem je vzravnana glava, nato gremo desno in nazaj, k desnemu ramenu in naprej, nato v levo in nazaj, k levemu ramenu in naprej. Pri tem moramo paziti, da vajo izvajamo zelo počasi (Gamm 2010).
Da bodo naši možgani lahko dobro delovali, jih moramo oskrbeti z zadostno količino kisika in hranljivih snovi. To lahko dosežemo z vajami za pospeševanje prekrvavitve in s tem dovajanje krvi v možgane. Eden od načinov je, da roki dvignemo z upognjenimi komolci v višino ramen in rahlo krožimo z dlanmi. Med nenehnim kroženjem počasi dvigujemo roki nad glavo. Ko imamo roki popolnoma iztegnjeni, še vedno vrtimo dlani in počasi spuščamo roki nazaj v višino ramen. To ponovimo trikrat (Gamm, 2010). Posamezni otroci občasno samoiniciativno to vajo naredijo kar med individualnim delom.

E. Gibanje kot del učne ure

Otrokom želim omogočiti gibanje pri vsaj delčku šolske ure. Če je možno, uro ali del ure izvedemo zunaj na svežem zraku. Takrat izkoristimo atletsko stezo in otroci že pred začetkom, ko se še zbiramo, pretečejo vsaj en krog. Ko smo pri **spoznavanju okolja** obravnavali promet, smo te ure izvedli zunaj. Eno uro smo odšli na opazovalni sprehod, naslednjo uro smo delali raziskavo o gostoti prometa v okolici šole. Pri tem so otroci spontano tekali po atletski stezi in poročali svojemu označevalcu, da prihaja neko vozilo. Ravno tako smo obravnavo smeri neba izvedli zunaj.

Pri **slovenščini** pred pisanjem narekov vedno prej naredimo sprostitvene vaje. Ob ponavljanju velike začetnice se igramo igro Velika in mala začetnica. Učencem narekujem besede, oni pa vstanejo, če se beseda napiše z veliko začetnico in počepnejo, če se napiše z malo začetnico. Podobno se igramo tudi igro Ločilo. Učencem pripovedujem različne povedi, oni pa poskočijo, če je vzklična poved, vstanejo, če je vprašalna poved in počepnejo, če je pripovedna poved. Zelo pogosto si želijo tekmovati in igrati igre na izpadanje. Tisti, ki izpadejo, postanejo moji pomočniki in natančno opazujejo, kdo se je zmotil. Pri obravnavi manjšalnic smo ob izgovarjanju manjšalnic počepnili (npr. velika miza - vstanemo, mala mizica - počepnemo). V primeru lepega vremena uro književnosti začnemo zunaj na travniku, kjer izvedemo uvodno motivacijo, preberem jim besedilo in se o njem pogovorimo. Za ustvarjalno pisanje se vrnemo v učilnico.

Glasbena umetnost je predmet, kjer imamo veliko možnosti gibanja. Pri obravnavi slovenske ljudske pesmi Prišla je miška iz mišnice, kjer nastopa veliko živali, smo z gibanjem živali oponašali. Ko smo se pesem naučili, sem vsakemu otroku določila vlogo v pesmi (pšenička, miš, mačka, lisica, volk, medved, lev, lovec, smrt). Ko je prišel na vrsto lik, ki ga predstavlja posamezni otrok ali več otrok, so ti zapeli svoj verz in hkrati prijeli z obema rokama za ramena »žival«, ki je nastopila pred njim (npr. »mačka« je zapela *mačka miško* in pri tem prijela »miško«) Hkrati so korakali v koloni ali več kolonah po ritmu. Vse ostale dele kitic so zapeli vsi učenci. Ko se je kitica začela znova, so učenci vrnili svoje roke v začetni položaj in nato ponovili gibe. Ob utrjevanju ritmičnih vzorcev in izvajanju četrtink, osmink in pavz smo si pomagali z glasbili in tudi gibanjem.

♥		♥ ♥	♥
npr.	plosk	plosk po kolenih	plosk
npr.	plosk	udarec z nogama ob tla	plosk
npr.	sonožni poskok	udarec z nogama ob tla	sonožni poskok

Nato sem dala priložnost otrokom, da si še sami izmislijo gibanja. Sicer pri glasbeni umetnosti še veliko plešemo, se igramo rajalne igre itd.

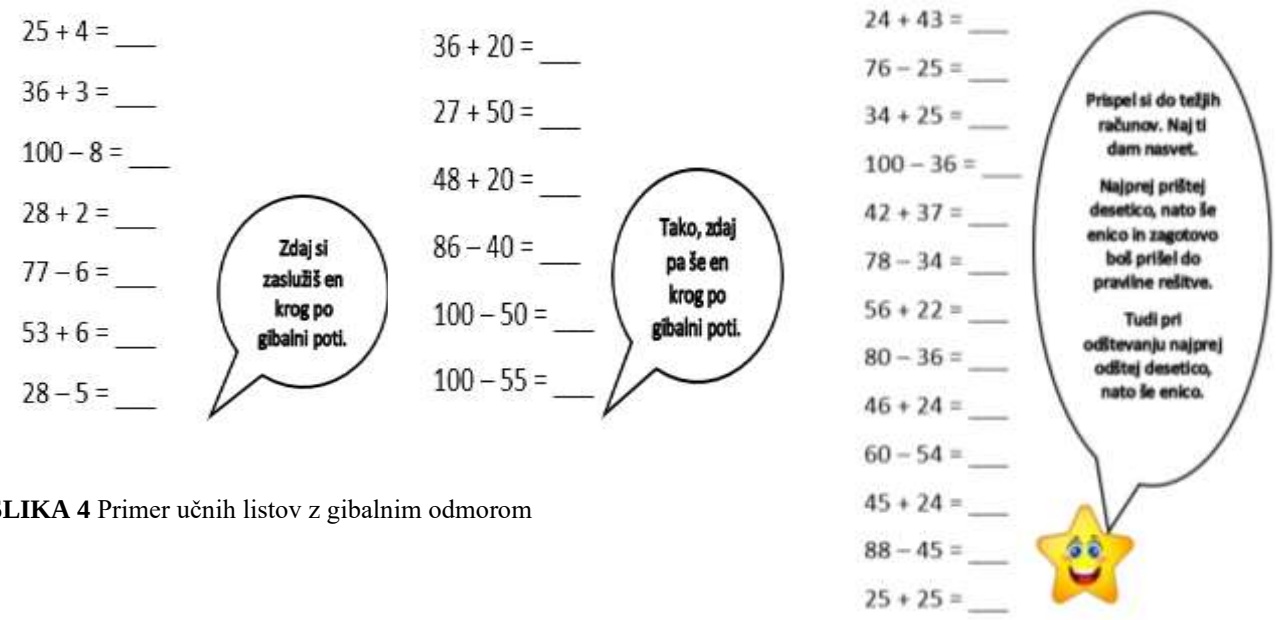
Matematika je predmet, kjer moramo svoje možgane še bolj aktivirati, zato je gibanje zelo priporočeno. Ob utrjevanju števil do sto smo posameznim številom, ki sem jih zapisala na tablo, z gibanjem prikazali število desetic in število enic. Za število osemintrideset smo naredili tri počepe in osem poskokov. Nato smo si izmišljali še drugačna gibanja.

Pri štetju do sto smo izkoristili avlo, si s pomočjo kartončkov s števili do sto sestavili kačo, ob kateri so hodili in šteli naprej in nazaj po dva, po pet, po deset (SLIKA 1). Nato sem jim dajala individualne naloge (npr. štej in hodi po dva od 18 do 48; štej in hodi po pet od 80 do 65; teci do števila, ki ima pet desetic in tri enice; teci do števila, ki je predhodnik števila 79).
Z gibanjem smo prikazovali tudi simetrijo (SLIKA 2). Za izvedbo dejavnosti smo si izbrali avlo, saj je prostor dovolj velik. Preden so prišli do končnega rezultata, so morali med sabo dobro sodelovati, se prilagajati in preizkusiti različne položaje.
Utrjevanje računanja do sto brez prehoda in tudi s prehodom smo izkoristili za tek. Na atletski stezi sem jim pripravila na blazinicah diferencirane račune in tudi rezultate na drugi strani atletske steze (SLIKA 3). Otroci so tekli do računov, si izbrali težavnostno stopnjo, vzeli en kartonček z računom, ga poskusili izračunati med potjo ali ob prihodu do rezultatov, vzeli ustrezen rezultat in pritekli do mene, jaz pa sem jim preverila pravilnost. Če je bil rezultat pravilen, je otrok odtekel še en krog, če je bil napačen, je stekel nazaj po krajši poti do rezultatov in račun izračunal še enkrat. Otroci so bili pri tem tako motivirani, da so vedno skrbno pospravili prav vse kartončke, jih uredili po barvah (težavnostnih stopnjah) in prinesli v učilnico, da jih bomo imeli pripravljene za v prihodnje.
Ob utrjevanju snovi sem jim pripravila učne liste z gibalnim odmorom med šolsko uro (SLIKA 4). Ko so npr. rešili 8 računov, so lahko šli en krog po gibalni poti, ko so jih rešili še 8, še en krog. Nato so naloge pokazali. Ob napakah so se vrnili v klop in jih popravili, sicer pa so nadaljevali s težjimi nalogami. Na ta način so vsi otroci prišli do gibalnega odmora in hkrati naredili osnovne naloge. Gibanje naj ne bi bila nagrada za hitro in pravilno opravljene naloge, saj mnogi do gibanja sploh ne bi prišli. Z nasmejanimi obrazi so se vračali v učilnico in naprej mirno računali.

SLIKA 1: Otroci štejejo ob številski kači

SLIKA 2: Otroci prikazujejo simetrijo

SLIKA 3: Tako so bili pripravljeni računi za tek



SLIKA 4 Primer učnih listov z gibalnim odmorom

Likovna umetnost je še en predmet, kjer je za uvodno motivacijo možno vključiti gibanje, lahko pa jo izvedemo tudi zunaj (npr. ustvarjanje z naravnimi materiali, risanje po opazovanju). Pri **športu** sem naredila preizkus in učencem dovolila, da sami po skupinah pripravijo poligon. Otroci so to naredili v omejenem času in predstavili potek njihovega dela poligona. Prav vsi so uživali ob sami pripravi in tudi izvajanju. Nihče ni rekel, da poligon ni dober ali da je dolgočasen. Na koncu so brez težav vse pospravili.

4. SKLEP

Ob pogovoru z otroki sem dobila potrditev, da je tudi njim gibanje zelo pomembno. Na vprašanje, zakaj se jim zdi gibanje pomembno, so odgovarjali, da se med gibanjem zabavajo, da je dobro za telo, da se jim zdi dobro za življenje, da ostaneš zdrav, da imaš kondicijo, da sta gibanje in zrak zelo pomembna, ker si več v naravi in ker se lahko potem več naučiš. Tudi gibanje med matematiko se jim zdi smiselno. Pravijo, da se ob tem počutijo bolj sproščeno, da potem več vedo in si snov lažje zapomnijo, mislijo, da jim potem možgančki delajo bolje, da lahko lažje mislijo, da lahko hitreje računajo in da gredo lažje delat naprej. Otroci se vedno znova veselijo gibalnih nalog pri vsakem predmetu, tudi če so to samo počepi in ob tem ponavljajo veliko začetnico. Vse, kar je povezano z igro in gibanjem, jih motivira. Najbolje delajo takrat, ko jih učenje hkrati tudi zabava. Zagotovo so vse gibalne izkušnje, ki jih pridobijo v šoli ali doma, le dobra popotnica za življenje. Zato jim moramo biti pri vsakodnevnem gibanju vzor, saj bo to pozitivno vplivalo na šolsko skupnost, družino in družbo kot tako.

LITERATURA IN VIRI

[1] Gamm, R., Ehlert, A. (2010). Izurite vaše možgane. Tržič: Učila International.

[2] Retar, I. (2019). Zgodnje gibalno učenje in poučevanje. Koper: Založba Univerze na Primorskem.

[3] Spletna stran »Nijz.si« Pridobljeno s https://www.nijz.si/sl/priporocila-glede-telesne-dejavnosti-novi-koronavirus-sars-cov-2 (18. 10. 2020).

[4] Spletna stran »Nijz.si« Pridobljeno s https://www.nijz.si/sl/kako-postati-telesno-aktivna-druzina (18. 10. 2020).

[5] Spletna stran »Zdravje.si« Pridobljeno s https://www.zdravje.si/otrok-gibanje-v-prostem-casu (28. 10. 2020).

Jan Jelen

Z GIBANJEM IN ZDRAVIM PREHRANJEVANJEM DO BOLJŠEGA ZDRAVJA UČITELJEV

POVZETEK
Športno rekreativne dejavnosti so v vseh življenjskih obdobjih ena pomembnejših sestavin, ki pomagajo človeku ohranjati ravnovesje v organizmu. Aktivno preživljanje prostega časa, kot tudi časa, ki ga odrasel človek preživi na delovnem mestu, je dobra popotnica za naprej. Z gibalnimi dejavnostmi človek spoznava in krepi svoj um in telo, končni rezultat pa je dobro počutje in zdravje. Če poleg slednjega vključimo še zdrav način prehranjevanja in to za človeka postane navada, imamo kakovostno življenje in v njem uživamo. Na delovnem mestu se kot učitelji bolje počutimo, svoje delo bolj temeljito in kakovostno opravljamo, bolje in laže sodelujemo in komuniciramo s sodelavci in dijaki, kar pripomore k skupnemu zadovoljstvu vseh, zaposlenih in dijakov. Iz intervjujev in anketnega vprašalnika odprtega tipa z nekaterimi učitelji splošnih in strokovnih predmetov (14) ter učitelji športne vzgoje (4) na Šolskem centru Nova Gorica, smo ugotovili, da bi lahko športno rekreativne aktivnosti in zdrav način prehranjevanja pri učiteljih izboljšali z različnimi dejavnostmi, tako na športno rekreativnem področju, kot na področju zdravega prehranjevanja. Na osnovi povratnih informacij smo za učitelje pripravili predloge in vaje, ki bodo prispevale k bolj zdravemu načinu življenja.

KLJUČNE BESEDE: šport, gibanje, športno udejstvovanje, zdravo prehranjevanje, zdravje, učitelj.

WITH EXERCISE AND HEALTHY EATING TO BETTER TEACHER HEALTH

ABSTRACT
Sports and leisure activities are one of the most important elements in all phases of life and help people to maintain balance in their bodies. To be active in one's leisure time and to be active during working hours is a good investment in the future. Through exercise people get to know and strengthen their mind and body, which leads to good health and general well-being. When regular exercise, combined with a delicate diet, becomes a habit, we lead a quality life that we enjoy. As teachers we feel better at work, our work performance is better and more thorough, we cooperate and communicate more easily with our colleagues and students, which makes it easier for everyone, staff and students, to be satisfied. From interviews and an open questionnaire with some teachers of general and specific subjects (14) and physical education teachers (4) at the Šolski center Nova Gorica we found out that sports and leisure activities and a healthy diet could be improved by various activities both in the field of sports and leisure and in the field of healthy nutrition. Based on the feedback we prepared suggestions and exercises for teachers that will contribute to a healthier lifestyle.

KEYWORDS: sports, exercise, sports activities, healthy eating, health, teacher.

1. UVOD

Zakaj je zdravje pomembno? Naj citiram nemškega filozofa: »Zdravje ni vse, vendar je brez zdravja vse drugo nič.« (Schopenhauer, 1788-1860). Te misli se mora družba pa tudi vsak človek zavedati, saj je dobro zdravstveno stanje pogoj za kakovostno življenje vsakega posameznika. Kolikšno vrednost predstavlja zdravje, pa ni ugotovil le Schopenhauer. Štiri petine Evropejcev namreč meni, da dobro zdravje vpliva na to, kako bomo živeli, dobro ali slabo! Bolezni današnjega časa močno vplivajo na kakovost življenja. Marsikatero kronično bolezen, recimo sladkorno bolezen tipa 2, raka, bolezni srca in ožilja ter še mnogo drugih je mogoče v glavnem preprečiti z zdravim življenjskim slogom, torej z izboljšanjem prehranjevalnih navad, večjo telesno aktivnostjo, izogibanjem alkoholu in z nekajenjem.

Gibanje je osnova za preživetje večine živalskih vrst in nič drugače ni s človekom. Z razvojem civilizacije je gibanje postalo manj pomemben dejavnik človekovega vsakdanjika. Napredek v moderni tehnologiji nam je olajšal življenje, delo in celo igro. Vsi ti dosežki so prispevali k večji kakovosti življenja, a so hkrati postali »nadloga« za naše zdravstvo.

Gibanje in premikanje lastnega telesa sta ključna za zdravje in preživetje. Vrsta bolezni je neposredno povezana z neaktivnostjo (negibanjem), saj je »sedeči« način življenja neposredno povezan z razvojem srčno-žilnih bolezni, rakom na debelem črevesju, diabetesom, boleznimi mišičevja in sklepov ter z drugimi boleznimi. Po nekaterih raziskavah je telesna neaktivnost, takoj za kajenjem, glavni vzrok za smrtnost. Ljudje so dandanes vedno bolj ozaveščeni o pomembnosti gibanja in športno rekreativnih dejavnosti, a ker je za spremembo življenjskega sloga posameznika potrebno veliko truda in motivacije, je kljub vsem negativnim učinkom takega načina življenja še vedno prisoten velik delež gibalno neaktivnega prebivalstva.

Ker pa športno rekreativno udejstvovanje za zdravo življenje ni dovolj, je nujno potrebno v vsakdan vključiti zdrav način prehranjevanja, ki vključuje pripravo in / ali uporabo zdrave hrane, ki jo med dnevom zaužijemo, pravilno pogostost obrokov in dovolj tekočine, predvsem vode. Pri zdravem načinu prehranjevanja je pomembno, kakšno hrano jeste in katera hranila z njo dobite. Le s tem bo organizem dobil vse sestavine, ki jih za pravilno delovanje potrebuje.

2. JEDRO

Življenjski slog vsakega posameznika se razvija skozi vse življenje. Na začetku se oblikuje v ožjem družinskem krogu, kasneje pa predvsem v okolju, v katerem živimo in delamo. Osnova za dobro in uspešno življenje ter delo, tako za posameznika kot za organizacijo, v kateri smo zaposleni, je torej zdravje. Vsak posameznik je »dolžan« skrbeti za svoje zdravje, a ker včasih zaradi različnih vzrokov, finančne nestabilnosti, vplivov okolja in ljudi, pomanjkanja motivacije itd. to težko uresničuje, je smotrno in smiselno, da pri ohranjanju in izboljševanje njegovega zdravja z različnimi pristopi »pomaga« delovno okolje, ki vsakemu posamezniku nudi oporo za uresničitev zdravega načina življenja. Za katerokoli organizacijo velja, da so zdravi in zadovoljni delavci tisti delavci, ki delajo v varnem in spodbudnem delovnem okolju. Ti so tudi produktivnejši in ustvarjalnejši, redkeje zbolijo in redkeje odhajajo v bolniški stalež,

organizaciji ostajajo zvesti, s svojim pozitivnim odnosom do dela in organizacije pa prispevajo tudi k njenemu boljšemu ugledu v javnosti. Vse to se odraža v številnih koristih za organizacijo, konec koncev tudi finančnih.

Kaj določa zakon?
Zakon o varnosti in zdravju pri delu (ZVZD-1, Ur.l.RS, št. 43/11) nalaga delodajalcem, da morajo načrtovati in izvajati program promocije zdravja na delovnem mestu, da morajo zagotoviti potrebna sredstva in način spremljanja izvajanja le-tega, kar pomeni, da morajo izvajati določene aktivnosti in ukrepe, da se ohranja in krepi telesno in duševno zdravje delavcev. Delodajalec mora tudi v izjavi o varnosti z oceno tveganja načrtovati promocijo zdravja na delovnem mestu.

V vsaki organizaciji, tudi v šolah in šolskih centrih, je potrebno pri zaposlenih na delovnem mestu spodbujati skrb za zdravje in ga negovati, saj to prispeva k boljšemu počutju in zdravju delavcev / učiteljev. Če je okolje vzpodbudno in so pogoji za delo optimalni, jim sledijo tudi ugodni rezultati:

- izostajanje učiteljev od dela se zmanjša,
- stroški, povezani z boleznimi in bolniško odsotnostjo, se zmanjšajo,
- zmanjša se število delovnih invalidov,
- učitelji ne menjujejo delovnega okolja (služb),
- kakovost dela (poučevanja) se poveča,
- učitelj je pri delu bolj ustvarjalen,
- poveča se zadovoljstvo učiteljev in dijakov,
- izboljša se ugled organizacije (šole / šolskega centra).

Kako motiviramo zaposlene (učitelje in ostale delavce), da bodo sprejeli zdrav način življenja?

- Z vzpodbujanjem skrbi za lastno zdravje,
- z ozaveščanjem o koristnosti zdravja / zdravega načina življenja,
- s prenašanjem učinkov zdravega načina življenja v »domače« okolje,
- s seznanjanjem učiteljev o škodljivosti »sedečega« načina življenja, negibanja, slabega načina prehranjevanja, kajenja, pitja alkohola itd.,
- s spodbujanjem učiteljev, da aktivno sodelujejo pri načrtovanju, organizaciji in izvedbi različnih programov / projektov, ki pripomorejo k izboljšanju zdravja,
- z uporaba različnih »kanalov« informiranja o aktivnostih na temo zdravja (oglasne deske, plakati, letaki, »od ust do ust«),
- aktivnosti za promocijo zdravja so na voljo vsem učiteljem in ostalim delavcem na šoli,
- z upoštevanjem želj in zmožnosti zaposlenih,
- z aktivnostmi / projekti, ki predstavljajo nizke stroške za zaposlene,
- s časovno usklajenostjo gibalne aktivnosti in delovnega časa (pred delom, med njim in po njem),
- z možnostjo izobraževanj, predavanj, delavnic.

V kolikšni meri naj se ljudje gibljejo / športno udejstvujejo?
Po smernicah Svetovne zdravstvene organizacije (SZO) bi se ljudje morali gibati vsaj 60 minut na dan vse dni v tednu, da bi bilo to koristno za njihovo zdravje in razvoj. Intenzivnost gibanja naj bi bila zmerna do intenzivna, kar pomeni, da se zadihajo, da po telesu občutijo toploto, oziroma da se znojijo in da se pospeši srčni utrip. Izvajati bi morali raznovrstne gibalne aktivnosti, med njimi tudi vaje, ki vplivajo na mišično moč, gibljivost sklepov in zdravje kosti (WHO, 2007). Po drugih študijah (Završnik, Pišot, 2007) se priporoča še več telesne aktivnosti, in sicer od 120 do 150 min na dan. Telesna dejavnost naj bi zajemala 50 % aerobnih aktivnosti, 25 % vaj za krepitev mišic in 25 % vaj za gibljivost.

Kaj pomeni zdrav način prehranjevanja?
Dandanes je veliko raziskav o tem, kaj naj vsebuje zdrava prehrana, da bi organizem dobil s primerno količino hrane dovolj kakovostnih hranil. Od prve prehranske piramide iz leta 1992, ki so jo oblikovali Američani (USDA), se je marsikaj spremenilo. Obstaja veliko študij, knjig in literature na to tematiko in če pogledamo novejša priporočila, naj bi bilo vsakodnevno na jedilniku veliko zelenjave in sadja, kvalitetno domače meso, za vegetarijance / vegane kvalitetne stročnice, zdrave (nenasičene) maščobe, čim manj sladkorja (sladic), veliko vode, čim manj alkohola in sladkih pijač, čim manj procesirane in rafinirane hrane. Najboljša hrana naj bo tista, ki je pridelana in pripravljena doma, je organska, torej ne vsebuje pesticidov, barvil, kemikalij, raznih dodatkov (barvil in ojačevalcev okusa).
Nova prehranska piramida ima na samem dnu, to je najširši predel, temelj vsega gibanje; sledi pas, s tekočinami, med njimi je na prvem mestu voda iz pipe (ne iz plastične steklenice! še vedno imamo kakovostno vodo); na tretjem mestu sta zelenjava in sadje in šele nato so žitarice (tudi tu je sprememba); vrhnji trije predeli ostajajo isti.

Kaj lahko ponudimo zaposlenim na delovnem mestu (v šoli) z vidika gibalnih / športnih dejavnosti in zdravega načina prehranjevanja? Iz intervjujev in anketnega vprašalnika odprtega tipa z nekaterimi učitelji splošnih in strokovnih predmetov (14) ter učitelji športne vzgoje (4) na Šolskem centru Nova Gorica, je bilo ugotovljeno, da bi lahko športno rekreativne aktivnosti in zdrav način prehranjevanja pri učiteljih izboljšali z naslednjimi dejavnostmi, in sicer tako, da:

- financiramo športne tečaje in različne rekreacijske dogodke,
- organiziramo skupinska srečanja, izlete s športnimi vsebinami in športne dogodke, prireditve, planinske pohode, kolesarske izlete,
- zagotavljamo prostor za izvajanje športno gibalnih aktivnosti (ureditev ali najem površin za izvajanje),
- nudimo pestre športno gibalne programe,
- spodbujamo in vključujemo vse družinske člane pri gibalnih aktivnosti ob prostem času,
- na vidnih mestih izobesimo vzpodbudne slogane za dvig motivacije za športno gibalno dejavnost,
- spodbujamo zaposlene za uporabo stopnic namesto dvigala ter jih »opremimo« z zanimivimi plakati, pozitivnimi mislimi, glasbo,
- nudimo informacije o zdravem prehranjevanju,
- zagotavljamo zdravo hrano v šolskih menzah,

- spodbujamo uporabo »šolskih kuhinj« za pripravo lastnih obrokov,
- omogočimo dovolj dolg »odmor« (in več krajših – »minuta za zdravje«) za gibalno aktivnost in za pripravo in zaužitje zdravega obroka,
- spodbujamo zaposlene, da prihajajo v službo s kolesi, in zagotavljamo prostore za njihovo hrambo (»kolesarnice«, omarice za čelade ipd.).

V nadaljevanju vam v posvetovanju z učitelji športne vzgoje želimo predstaviti možnost kratkega športno - gibalno naravnanega odmora. Ko imamo čas, voljo ali priložnost za kratek odmor, izkoristimo teh nekaj minut za zdravje. Vaje z vsemi navodili (tekst in slike) za pravilno izvajanje smo učiteljem poslali po e-pošti. Ker niso zahtevne, jih učitelji lahko sami izvajajo doma in na delovnem mestu. V nadaljevanju so opisne vaje dinamičnega in statičnega raztezanja in vaje za moč s premagovanjem lastne teže. Najprej pa se osredotočimo na pravilno držo telesa:

- stoja razkoračno (noge so v širini ramen), kolena rahlo pokrčena (in sproščena),
- telo je vzravnano, brado potegnemo rahlo navzdol proti prsnemu košu,
- ramena potegnemo rahlo nazaj, da »odpremo« prsni koš,
- trebuh potegnemo noter (napnemo trebušne mišice),
- stisnemo mišice zadnjice,
- in se osredotočimo na dihanje (sproščeno).

Dinamično raztezanje – to je vrsta ogrevanje, pri katerem izvajamo vaje v gibanju. Te vaje so lahko športno – specifični gibi, ki pripravijo telo na aktivnost in tako poudarimo gibe, ki se bodo v športni aktivnosti uporabljali. Tak način raztezanja izrazito poveča dolžino giba, segreje telo in aktivne mišice, izboljša koordinacijo, ravnotežje in elastičnost mišic. Lahko pa ga uporabimo samo zato, da telo (mišice) prekrvavimo in sprostimo stres, ki nastaja zaradi prisilne drže ali psihičnih dejavnikov. Vse spodaj navedene vaje izvajamo z 8-10 ponovitvami ene serije:

- vaje za glavo (predklon, zaklon, odklon ali zasuk glave) – priporočamo eno vajo za glavo,
- vaje za roke in ramenski obroč (kroženje z rokami, kroženje z rameni, zamahovanje z rokami po vertikali in horizontali, kroženje s komolci, kroženje z zapestji),
- vaje za trup (predklon, zaklon in odklon trupa, kroženje z boki in s celim telesom, zasuk trupa),
- vaje za noge in medenični obroč (zibanje v izpadnem koraku naprej in v izpadnem koraku v stran, zamahovanje z nogo naprej in nazaj, odmik noge stran od telesa).

Statično raztezanje – to je vrsta ogrevanja, pri katerem zadržujemo gib v nekem položaju z namenom raztezati mišice. Statično raztezanje torej izvajamo tako, da z določenim položajem telesa dosežemo napetost v mišici in jo zadržimo v tem položaju. Razteg naj bi trajal od 15 do 60 sekund, nato mišico sprostimo in razteg ponovimo. S statičnim raztezanjem se izboljšuje amplituda giba in se sprostijo mišice. Sledijo vaje, ki jih izvajamo kontrolirano in z občutkom, da ne pride do poškodb:

- vaje za raztezanje vratnih mišic (predklon, zaklon, odklon ali zasuk glave) – zadržimo v položaju,

- vaje za raztezanje velike in male prsne mišice ,
- vaje za raztezanje trikotne mišice,
- vaje za raztezanje dvoglave in troglave nadlaktne mišice,
- vaje za raztezanje zapestja (upogib in izteg zapestja),
- vaje za raztezanje trupa (hrbtnih in trebušnih mišic / stoje, na stolu ali na tleh / predklon, zaklon, odklon, zasuk trupa),
- vaje za raztezanje nog (izpadni korak naprej in v stran, priteg pete k zadnjici, priteg kolena k prsim).

Anaerobna vadba - vaje za moč z lastno težo ali s pripomočki (elastika, bremena). Vaje, namenjene krepitvi naših mišic oziroma povečevanju moči, se zdijo marsikomu prenaporne. Zato ljudje raje izberejo tek, plavanje in kolesarjenje (aerobno vadbo), kot da bi se lotili dvigovanja uteži. Vendar izsledki nedavne študije avstralskih strokovnjakov nakazujejo, da so lahko vaje za moč prav tako pomembne za ohranjanje dobrega zdravja kot aerobna vadba. Zato smo se osredotočili na izvajanje vaj s premagovanjem lastne teže, ki jih lahko naredimo tudi v kratkem športno - gibalno naravnanem odmoru:

- vaje za krepitev mišic nog in zadnjice - klasični počepi (različne vrste počepov z različno postavitvijo nog - v širini bokov ali širše, stopala so obrnjena rahlo navzven), počepi v izpadnem koraku (naprej in v stran / zadnja noga na tleh ali dvignjena), različni poskoki - poskok iz počepa ali iz skočnega sklepa s stegnjenimi nogami,
- vaje za krepitev trebušnih mišic – klasični »trebušnjaki«, dvig trupa, dvig nog, dvig zadnjice, »plank«, križanje nog v zraku, križanje rok diagonalno proti pokrčenim kolenom, dotik pet,
- vaje za krepitev hrbtnih mišic – izteg trupa, dvig zgornjega dela trupa, dvig nog, izmenično dvigovanje rok in nog leže na trebuhu, izmenično dvigovanje nog in rok v opori na kolenu in dlani, izmenično dvigovanje nog in rok v opori na stopalu in dlani, dvig bokov leže na hrbtu, dvig bokov z iztegnjeno nogo leže na hrbtu, upogib in izteg trupa v opori na rokah in kolenih - »mačka«,
- vaje za krepitev rok in ramenskega obroča - različne oblike sklec: skleca ob steni, ob mizi, ob stolu, navadna skleca, ženska skleca, skleca z naklonom (stopala višje od rok), sklece v opori zadaj, sklece z različno postavitvijo rok: široka, ozka postavitev.

3. SKLEP

V intervjujih z učitelji in anketnem vprašalniku odprtega tipa, ki so učinkovito prispevali k idejam in predlogom o možnostih različnih gibalnih aktivnostih in zdravem načinu prehranjevanja učiteljev na Šolskem centru Nova Gorica, je sodelovalo 14 učiteljev splošnih in strokovnih predmetov ter 4 učitelji športne vzgoje. Nekaj idej in predlogov, ki smo jih ugotovili in dobili v intervjujih in anketnem vprašalniku, se že izvajajo v praksi na Šolskem centru Nova Gorica. Športna srečanja, kolesarjenje in planinski pohodi so skoraj vsak teden organizirana, učitelji povedo, da so prav zaradi aktivnosti in spodbude sami bolj motivirani pri izvajanju športnih aktivnosti, veliko bolj uporabljajo stopnice kot dvigala, ker so se začeli zavedati pomena gibanja, ter se na splošno bolj zdravo prehranjujejo tako na delovnem mestu kot doma.

Na nekaterih šolah Šolskega Centra Nova Gorica je uporaba »šolskih kuhinj« zato še bolj v uporabi, kot je bila doslej.
V posvetovanju z učitelji športne vzgoje smo za učitelje pripravili vaje za pravilno držo telesa, vaje statičnega in dinamičnega raztezanja ter vaje za premagovanje lastne teže. Po odzivih učiteljev (približno polovica) so jim bile vaje zelo všeč, spodbudile so jih k bolj aktivnemu življenju na športno gibalnem področju in posledično k bolj zdravem načinu prehranjevanja. Zelo veseli smo, da so v zdrav način življenja pritegnili tudi družinske člane. Po pričakovanjih se nekateri učitelji na predloge in poslane vaje, ki vključujejo gibanje, niso odzvali, mogoče zaradi tega, ker se jim zdi tak način življenja nepotreben, nesmiseln ali pa trenutno nimajo nobenih zdravstvenih težav, ki bi jih spodbudile ali prisilile, da bi se začeli zdravo živeti.

Različne raziskave potrjujejo, da so gibanje, zdravo prehranjevanje in s tem zdrav življenjski slog nujno potrebni v življenju vsakega človeka, ne glede na njegovo starost, fizično konstrukcijo, socialni položaj in zaposlitev. Če želimo imeti kakovostno življenje na delovnem mestu in izven njega ter v njem uživati, moramo za to poskrbeti tudi in predvsem sami! Zato bomo nadaljevali s spodbujanjem vseh učiteljev, da bodo tudi ostali, neaktivni in neodzivni učitelji ozavestili pomen zdravega načina življenja, da bodo premagali začetne ovire in začeli uživati v vseh pozitivnih lastnostih, ki jim takšen način življenja prinaša. Tako bomo vsi stopali po pravi poti, poti zdravja in dobrega počutja!

LITERATURA IN VIRI

[1] Nacionalni program spodbujanja telesne dejavnosti za krepitev zdravja 2007–2012 (2007). Ljubljana: Ministrstvo za zdravje RS.

[2] Djomba J.K. (2014). Telesna dejavnost. V S. Tomšič (ur.), Izzivi v izboljševanju življenjskega sloga in zdravja: desetletje CINID raziskav v Sloveniji (str. 45-51). Ljubljana: Nacionalni inštitut za zdravje.

[3] Ravnikar, D. (2014). Napotki in vaje za zdravje na delovnem mestu: priročnik. Koper.

[4] Smernice EU o telesni dejavnosti: Priporočeni ukrepi politike za spodbujanje telesne dejavnosti za krepitev zdravja. (2008). Bruselj: Evropska unija.

[5] Jakovljević, M., Balažič, M., Brecelj, G., Hlebš, S., Jeromen, T., Kacin, A. idr. (2013). Osnove športne rekreacije. Ljubljana: Športna unija Slovenije.

[6] Maučec Zakotnik, M. in drugi. (2019). Z gibanjem do zdravja. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije. https://www.nijz.si/sl/publikacije/z-gibanjem-do-zdravja-2019.

[7] Pomen prehrane za zdravje. (2018). Ljubljana. https://enemon.si/prehrana-in-zdravje/pomen-prehrane-za-zdravje/.

[8] Telesna dejavnost in zdravje v Evropi: dokazno gradivo za ukrepanje. WHO, 2006 (2007).

[9] KIMDPŠ (2012), Zdravi delavci v zdravih organizacijah. Ljubljana, Klinični inštitut za medicino dela, prometa in športa, Univerzitetni klinični center Ljubljana; http://www.cilizadelo.si/prirocniki-zdravi-delavci-v-zdravihorganizacijah--08-04-2014.html.

[10] Podjed, K., Bajt, M., Jeriček Klanšček, H. (2016). Promocija zdravja v žepu. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.

[11] Drev, A. (2013). Gibanje – telesno dejavni vsak dan. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije. https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacijedatoteke/gibanje_telesno_dejavni_vsak_dan.pdf.

[12] Evropska agencija za varnost in zdravje pri delu EU OSHA in Evropska konfederacija sindikatov ETUC (2012), Sodelovanje delavcev pri upravljanju varnosti in zdravja pri delu; praktični vodnik, http://www.id.gov.si/fileadmin/id.gov.si/pageuploads/Varnost_in_zdravje_pri_delu/Projekt_zmanjsevanja_stevila/KAMPANIJA-12-13/workers-participation-in-OSH_guide.pdf.

Davorina Krajnčan Pur

ZGODNJE VKLJUČEVANJE VAJ ZA ZDRAVO HRBTENICO V PRVEM RAZREDU OSNOVNE ŠOLE

POVZETEK

V prispevku opisujem, kako v praksi učinkovito skrbeti za zdravo hrbtenico in ob tem krepiti zavedanje o pomembnosti vsakodnevnega gibanja za naše zdravje, tako fizično kot tudi mentalno. Raziskave v nekaterih evropskih državah so pokazale, da ima zaradi nepravilne drže že skoraj polovica otrok in mladostnikov okvare hrbtenice. Razlogov je več, poglavitni pa so, da otroci leta in leta uporabljajo napačne gibalne vzorce pri vsakodnevnih opravilih, se gibljejo premalo in posledično pridobivajo tudi težo, ki močno obremenjuje človeško okostje. V času šolanja otroci vedno več časa preživijo v sedečem položaju – pouk, opravljanje domačih nalog, učenje, preživljanje prostega časa pred televizorjem, računalnikom in tako naprej. Po vsem, kar vemo, pa človek ni ustvarjen za sedenje. Cilj, ki sem si ga zadala, je otroke v prvem razredu učiti pravilnih gibalnih vzorcev in jim privzgojiti pozitivne učinke gibanja. Ponotranjenje tega bi pomenilo dolgoročne koristi na področju zdrave hrbtenice in zdravja nasploh, saj bi z naučenim večkrat začutili potrebo po gibanju. Predstavljene ideje se izvajajo v prvem razredu med poukom, med urami športa in glasbe.

KLJUČNE BESEDE: hrbtenica, vaje za hrbtenico, gibanje, gibalni vzorci, otroci, osnovna šola, joga.

EARLY INCLUSION OF EXERCISES FOR A HEALTHY SPINE IN THE FIRS GRADE OF PRIMARY SCHOOL

ABSTRACT

In this article, I describe how to effectively take care of a healthy spine in practice while raising awareness of the importance of daily exercise for our health - both physically and mentally. Researches in some European countries have shown that nearly half of children and adolescents already have spinal defects due to incorrect posture. There are several reasons for that, the main ones are that children use the wrong movement patterns in their daily tasks for years and years, that they do not move enough and consequently gain weight, which puts a heavy burden on the human skeleton. During school, children spend more and more time in a sitting position - during classes, while doing homework, learning, spending free time in front of the television and computer. After everything we know, however, a human is not created to sit. The goal I set for myself was to teach first graders the correct movement patterns and to instil in them the positive effects of movement. Internalizing that would mean long-term benefits in the field of a healthy spine and health in general, as they would often feel the need to exercise with what they have learned. I implement the presented ideas in first grade during physical education, music and other classes.

KEYWORDS: spine, exercises for the spine, movement, movement patterns, children, yoga.

1. UVOD

Znotraj Inštituta za varovanje zdravja Republike Slovenije Center za poučevanje zdravja in zdravstvenega varstva zbira podatke, ki kažejo, da je pred vstopom v šolo slabih telesnih drž okoli 10 %, v starosti med sedmim in 19. letom pa se dvigne na 20 %. Pri tem menijo, da je to posledica povečanega obsega sedečih obveznosti.

Pravijo, da kar miruje, zarjavi. Tako je tudi s telesom. Človeško telo potrebuje redno gibanje, da lahko ostane zdravo in zmogljivo. Ob gibanju se v kosti vgrajuje več kalcija, ki povečuje njihovo trdnost, hkrati pa s tem krepimo mišice, ki nam varujejo kosti. Gibanje pozitivno vpliva na delovanje možganov, kar pa je le še razlog več, da bi se vsi morali gibati veliko več, ne le v usmerjenih vadbah, temveč tudi med poukom, službo, vožnjo in podobno. Človeško telo še posebej pospešeno raste med šestim in 12. letom starosti, zato so ta leta zelo pomembna za zdravo telesno držo in zdravo hrbtenico. V zgodnjih fazah razvoja lahko zaradi slabe telesne drže pride do nepravilnih krivin hrbtenice in prav to lahko v odraslem obdobju povzroča težave.

Otroke v času pouka, med urami športa in glasbe, učim pravilne telesne drže, pravilnih gibalnih vzorcev in primernih krepilnih vaj ter jim privzgajam zdrav življenjski slog, ki jim bo koristil vse življenje. To prakso sem že uporabila, in ker se je izkazala za učinkovito, z njo nadaljujem tudi letos v prvem razredu.

2. GIBALNI VZORCI

Izrednega pomena za zdravo hrbtenico so vsakodnevni pravilni gibalni vzorci, ki jih ponavljamo vse življenje. Tudi nepravilni gibalni vzorci so v odraslem obdobju lahko razlog številnih težav s hrbtenico.

Otroke pri pouku spodbujam k pravilnemu sedenju, kar pomeni sedenje na sedalnih kosteh z zravnanim hrbtom, dvignjenim prsnim košem in pravilnim trebušnim dihanjem, kar pa v prvem razredu pomeni, da jih opominjam na dihanje skozi nos. Že pravilno sedenje krepi mišice, ki varujejo našo hrbtenico. Med vsakodnevnimi opravili v učilnici, kot so brisanje miz, pobiranje smeti ali pisal s tal, pospravljanje mizic, nošenje torb, prenašanje stolov, prestavljanje miz in tako naprej, jih učim in spodbujam k pravilnemu načinu sklanjanja, pobiranja, prenašanja bremen in dvigovanja.

3. VAJE MED POUKOM

A. Minute za zdravo hrbtenico v učilnici

Nekatere mišice so v sedečem položaju v skrajšanem, druge v podaljšanem položaju. Prav zato lahko pride do njihove zakrčenosti oziroma raztegnjenosti. Nesorazmernost v dolžini mišic se kaže v nepravilnosti telesne drže in nefunkcionalnih gibalnih vzorcih, kar pa vodi v večje tveganje za nastanek bolečine in poškodbe. V učilnici učitelj in učenci večkrat dnevno opravimo

vaje na stolu, kot so raztegi telesa in kolenskega sklepa, razgibavanje hrbtenice, dvigi rok nad glavo, odročenja in predročenja ter kroženja z rameni.
Zaradi omenjenih težav pa večkrat izvajamo igre, plese, minutne prekinitve, ki jih opravimo stoje. Jutra občasno začnemo s pravljično jogo ali plesom bugivugi. Med poukom se preizkušamo v drži Afričank in nosimo na glavi knjigo ali zvezek ter se tako počasi premikamo po učilnici. V nekem drugem trenutku opravimo raztege ali se, kot kaže slika 1, podamo na pot z Juvijem (animirana serija, ki na zabaven način spodbuja otroke h gibanju), ki nas vodi skozi zanimive dogodivščine, obenem pa nas dobro razgiba. Občasno pa se igramo še igre, kot so dan/noč, baletka/Superman/buldog ali 10 prstkov. Potek igre 10 prstkov si lahko ogledate v prilogi 1.

SLIKA 1: Otroci telovadijo z Juvijem.

B. Šport

Naj bodo ure športa na prostem ali v športni dvorani, v ogrevalnem času vedno nekaj minut namenimo raztegu celotnega telesa, usmerjenim in pravilno izvedenim vajam za hrbtenico ter krepilnim vajam. Med drugim uporabljam tudi nekatere vaje iz joge, ki so otrokom blizu zaradi posebnih položajev in samih imen (kobra, mačka, drevo, čolniček, rakovica, pes, pozdrav soncu), nekatere druge položaje pa sem poimenovala sama. Nekaj omenjenih položajev je vidnih na slikah od 2 do 6. Večkrat si izmislim tudi zgodbo, ki nas gibalno popelje skozi ta del še z večjim zanimanjem. Primer kratke zgodbe o muci Mini je v prilogi 2.

Zgodba je tako dolga, dokler ne opravimo želenih vaj. Tudi otroke spodbujam k izmišljanju zmeraj drugačnih zgodb. Med samim izvajanjem različnih položajev namenim čas pravilni izvedbi z nazornim prikazom in popravljanjem napačnih vzorcev.

SLIKA 2: V položaju »poleti« ležimo na trebuhu, roki sta ob telesu, v zraku istočasno držimo dvignjeni roki in nogi.

SLIKA 3: Položaj čolna izvedemo tako, da sedimo na sedalnih kosteh, stegnemo roki ob telesu, rahlo pokrčeni nogi dvignemo v zrak in v tem položaju vztrajamo nekaj sekund.

SLIKA 4: V položaju mačke se postavimo na vse štiri in v tem položaju usločimo hrbet v smeri navzgor, potisnemo brado proti prsnici, nato glavo dvignemo in usločimo hrbet v smeri navzdol.

SLIKA 5: Za položaj kobre ležemo na trebuh, zgornji del telesa dvignemo tako, da se opremo na dlani, in sicer tako visoko, da se kolčni kosti še vedno dotikata tal.

SLIKA 6: V položaju psa se iz položaja na štirih nagnemo rahlo nazaj in nato dvignemo zadnjico visoko v zrak. Pri tem pete potiskamo proti tlom in prsni koš ven v smeri proti nogam tako, da zravnamo hrbet.

Tako pri urah športa kot tudi na opazovalnih sprehodih izkoristimo priložnosti, da telesu omogočimo gibanja, ki nam pomagajo pri motoričnih spretnostih in krepitvi skeletnih mišic. Razvoj ravnotežja pri otrocih je pomemben, ker jim pomaga, da bolje razvijejo svoje motorične sposobnosti, ter pomaga pri boljši drži telesa. Za to v razredu, na sprehodih in pri športu izvajamo vaje, kot so hoja po robniku, stoja na eni nogi, hoja po vrvi ali kolebnici, po nestabilnih površinah (v gozdu, po mivki, kamenju in podobno) in izvajanje ravnotežnostnih vaj v naravnem fitnesu (v gozdu).

C. Glasba

Ure glasbene umetnosti potekajo pretežno v stoječem položaju. Najprej se dobro pretegnemo, nato spoznamo novo pesem, skladbo, instrument in podobno. Način telesne dejavnosti je prilagojen vsaki uri posebej. Ko smo na primer spoznali pesmico Lisička je prav zvita zver, sem jim najprej pripovedovala zgodbo o lisici in lovcu ter med pripovedovanjem gibalno uprizarjala povedano (hoja lisičke, kako kremplja, kako lovec sedi na štoru, jo čaka in se s puško premika levo in desno in tako naprej). Učenci so me opazovali, nato pa pri peti pesmi plesali z mano prikazane gibe. Ob večkratnih ponovitvah smo oblikovali tri skupine: eno je sestavljal zbor, drugo plesna skupina in tretjo orkester, ki je igral na lastne instrumente (deli telesa).

Prav tako je zelo dobro sprejeta ura, kadar se učenci lahko izrazno gibljejo po slišani instrumentalni glasbi ali peti pesmi. Na tak ali podoben način lahko pripravimo večino ur pri glasbeni umetnosti ter s tem zadovoljimo potrebo po gibanju in sprostitvi, hkrati pa skrbimo, da se otroci preveč ne »zasedijo«.

4. SKLEP

Otroci so kot spužve, še posebej mlajši, ki učitelja vidijo kot »superjunaka«, ki mnogo ve in zmore. Zato je v začetku šolanja, ko se začnejo ure in ure sedenja, idealen čas, da jim podamo koristne informacije tudi na področju zdrave hrbtenice in jih spodbujamo h gibanju. Domače okolje in izobraževalne institucije pa imamo pomemben vpliv na motivacijo gibanja otrok. Zato je pomembno, da smo vzgled in s svojim odnosom do gibanja vplivamo na gibanje otrok, saj jim na ta način lahko pomagamo izboljšati kakovost življenja.
Povratna informacija otrok pa pove vse. Čutijo potrebo po gibanju, spoznavajo pozitivne vplive gibanja, poznajo številne vaje, brez katerih športne ure sploh več ne začnemo, jih znajo poimenovati, pokazati, razumejo pomen izvajanja takih vaj in se ob njih zabavajo. Postali so natančni opazovalci in posnemovalci, zato že opazijo nepravilne gibe in drug drugega nanje opozarjajo, pazijo pri izvedbi, se učijo, si pomagajo pri prenašanju težjih bremen in tako naprej.

Na samo izvedbo so se učenci letošnjega prvega razreda dobro odzvali in se v dveh mesecih že veliko naučili. V vsaki situaciji imamo priložnost opaziti, popraviti in načrtovati primerna gibanja pri vseh šolskih predmetih. Ne mine dan, ko se ne bi usmerjeno posvečali hrbtenici in gibanju nasploh. Način dela bomo ohranili vse leto.

LITERATURA IN VIRI

[1] T. G. Werner, M. Nelles, Rückenschule. München: Gräfe und Unzer Verlag GmbH, 1994.

[2] A. Schmauderer, Wirbelsäulengymnastik. München: Gräfe und Unzer Verlag GmbH, 2004.

[3] L. Goručan, Pravljična joga. Ljubljana: Diplomsko delo, 2016.

[4] R. Frampton, The flexible body: Move better anywhere, anytime in 10 minutes a day. London: Pavilion Books Company Ltd, 2018.

[5] TV Slovenija, Otroški in mladinski program, Juvi za otroke [DVD]. Ljubljana: RTV Slovenija, ZKP, Publishing and Record Label, 2014.

[6] https://rehamedical.si/2018/01/07/visok-pomen-redne-telesne-aktivnosti-pri-otroku/

[7] https://www.bananaway.si/zakaj-je-razvijanje-ravnotezja-za-otroka-tako-pomembno/

PRILOGA 1

10 prstkov

10 prstkov jaz imam, naj vam pokažem, kaj z njimi znam. (POKAŽEMO PRSTE IN Z NJIMI POMIGAMO.)
Lahko sežejo visoko (Z ROKAMI SEŽEMO VISOKO IN SE MOČNO PRETEGNEMO.)
ali padejo globoko. (NAREDIMO PREDKLON IN SE S PRSTI ROK DOTAKNEMO TAL.)
Lahko zrastejo v drevo (STOJIMO NA ENI NOGI, Z ROKAMI NAD GLAVO OBLIKUJEMO KROG.)
ali v stolpnico tako. (ROKE NAD GLAVO OBLIKUJEMO V ŠPICO.)
Moko v mlinu meljejo, (MLINČEK Z ROKAMA)
se s kolesom peljejo, (DVIG KOLEN, KORAKANJE IN KROŽENJE ROK OB TELESU)
sonce so, ki nam posije (Z ROKAMI OBLIKUJEMO KROG NAD GLAVO.)
in zvečer pod svet se skrije. (V PREDHODNEM POLOŽAJU NAREDIMO ODKLON V OBE SMERI.)
Joj, kako sem že zaspan, (NAKAŽEMO ZEHANJE.)
jutri čaka nov me dan. (ZASPIMO NA DLANEH, POLOŽENIH POD GLAVO, NAGNJENI NA STRAN.)

PRILOGA 2

Muca Mina

Muca Mina (naredijo položaj mačke) se je s kužkom Flokijem (položaj psa) odpravila na sprehod v gozd. Igrala sta se skrivalnice in se obmetavala s pisanim jesenskim listjem. Med plezanjem po drevesu (položaj drevesa) se je Mina (položaj mačke) močno prestrašila, ko je na veji zagledala kačo Tejo (položaj kače oziroma kobre). Teja jo je prijazno pozdravila in jo povabila k sebi na čaj. Med klepetom sta se odločili, da se skupaj s Flokijem (položaj psa) odpravijo na izlet na morje. Sedli so v avto in se odpeljali do obale. Morja so se neizmerno razveselili, zato so hitro sedli v čoln (položaj čolnička) in odpluli v modrino. Valovi so jih naplavili na peščeno obalo, kjer je bilo veliko radovednih rakovic (gibanje rakovice), ki so hitele k njim, saj še nikoli prej niso imele gostov …

Mateja Kulot

MLADI, GIBALNA AKTIVNOST IN ZADOVOLJSTVO Z ŽIVLJENJEM

POVZETEK

Eksistencialna problematika je danes eden izmed glavnih vzrokov za človeške osebne zaplete in s tem povezane psihosomatske in socialne patologije. Vedno več ljudi doživlja notranjo, osebno stisko v obliki bivanjske krize. Pri mladih se prva bivanjska kriza običajno pojavi v poznih najstniških letih, nekje med 16. in 20. letom, zanjo pa je značilno, da mladi občutijo obup in veliko mero čustvene bolečine. Med mladimi je trenutno največji problem, da manjka smoter, da so razvrednotene najvišje vrednote. Tuje raziskave kažejo, da gibalna aktivnost pozitivno vpliva na višjo voljo do smisla in višje zadovoljstvo z življenjem. Gibalno aktivni posamezniki so bolj zadovoljni in bolj telesno in psihično zdravi. Gibalno neaktivni posamezniki doživljajo globje občutke nesmisla, melanholije, apatije kot gibalno aktivni posamezniki. Cilj raziskave je ugotoviti ali se mladi soočajo z eksistencialno krizo ter ali so gibalno aktivni mladi bivanjsko varnejši kot njihovi gibalno neaktivni vrstniki. V raziskavi so sodelovali štirje posamezniki. Starostna udeležba je bila od 18 do 19 let, obeh spolov. Uporabili smo polstruktuirani intervju. Rezultati so pokazali, da je med sodelujočimi mladimi prisotna eksistencialna kriza ter da so gibalno aktivni posamezniki gibalno varnejši.

KLJUČNE BESEDE: mladi, bivanjska kriza, gibalna aktivnost, osebna stiska, zadovoljstvo.

YOUNG PEOPLE, MOTIONAL ACTIVITY AND LIFE SATISFACTION

ABSTRACT

Today, existential issues are one of the main causes of human personal complications and related psychosomatic and social pathologies. More and more people are experiencing internal, personal distress in the form of a housing crisis. In young people, the first housing crisis usually occurs in late adolescence, somewhere between 16 and 20, and it is characterized by young people feeling despair and a great dead of emotional pain. The biggest problem among young people at the moment is that there is a lack of purpose, that the highest values are devalued. Foreign research shows the physical activity has a positive effect on a higher will to meaning and higher satisfaction with life. Physically active individuals are more satisfied and more physically and mentally healthy. Physically inactive individuals experience deeper feelings of nonsence, melancholy apathy than physically active individuals. The aim of the research is to determine whether young people are facing an existential crisis and whether physically active young people are safer than their physically inactive peers. Four individuals participated ranged from 18 to 19 years, both sexes. We used a semi-structured interview. The results showed that there is an existential crisis among the participating young people and that physically active individuals are safer.

KEYWORDS: young people, housing crisis, physical activity, personal distress, pleasure.

1. UVOD

Gibalna aktivnost je eden izmed ključnih dejavnikov življenjskega sloga za ohranjanje in izboljšanje zdravja in je lahko tudi potencialni varovalni dejavnik pri preprečevanju depresije in ohranjanju boljšega telesnega in tudi duševnega zdravja. Potrebno je razlikovati športno in gibalno aktivnost. Svetovna zdravstvena organizacija definira šport kot organizirano in načrtovano vadbo, ki vključuje določeno raven tekmovanja. Gibalno aktivnost pa Svetovna zdravstvena organizacija (WHO, 2010) opredeljuje kot kakršnokoli telesno gibanje, ki ga ustvarijo skeletne mišice in katerega posledica je poraba energije nad ravnjo mirovanja. Nadalje navajajo, da šport vsebuje določeno raven tekmovanja, medtem ko je gibalna aktivnost namenjena izboljšanju telesne pripravljenosti in zdravja. Nekateri avtorji navajajo, da je gibalna aktivnost vsaj tako, če ne celo bolj, učinkovita kot antidepresivi, v primerih blažje oblike depresije. Avtorji navajajo tudi, da je z vadbo mogoče napredovati v katerikoli življenjski dobi. Skrb zbujajoče so ugotovitve, da je večina populacije, tako najmlajših, mladostnikov in vse do starostnikov, pogosto manj telesno aktivna od priporočil.

2. JEDRO

Gibalna aktivnost vključuje vaje za krepitev mišic in srčno-žilnega sistema, izboljšuje ravnotežje in pomaga pri vzdrževanju normalne telesne teže. Z redno telesno aktivnostjo pripomoremo k ohranjanju zdravja in upočasnjevanja starostnih degeneracijskih procesov. Ugodni učinki se odražajo tako na telesnem kot duševnem zdravju ter v višji kakovosti življenja. Učinki se kažejo tudi v preprečevanju in obvladovanju kroničnih nenalezljivih bolezni srca in ožilja, sladkorne bolezni tipa 2 in debelosti. Hafner in Ihan navajata, da je telesna aktivnost najstarejši evolucijski obrazec aktivacije in sproščanja in kot taka najbolj učinkovita veščina za premagovanje skrbi in stresa. Fazi telesne aktivacije, ki je pravzaprav stres, avtomatično sledi faza regeneracije in sproščenosti. Gibalno aktivni živijo dlje, saj med drugimi znižujejo dejavnike tveganja za srčne bolezni, kar nedvomno ugodno vpliva na zdravje.

Mladi s smiselnimi cilji imajo višjo motivacijo za zdrav način življenja. To pripomore k boljšemu zdravstvenemu statusu, večjemu zadovoljstvu z življenjem, zmanjšanju tveganja vseh vrst prezgodnje umrljivosti, povišani funkcionalnosti posameznika in izboljšanim psihološkim in fizičnim počutjem. Perko in Dolenc sta v svojih raziskavah ugotovila, da ima telesna aktivnost pozitivni učinek na voljo, samooceno zdravstvenega stanja ter vsakodnevno samostojno delovanje. Hooker in Masters predpostavljata, da ima gibalna aktivnost pomembno vlogo pri vzpostavljanju zdravega življenjskega sloga in je eden od mehanizmov, ki prispeva k povezanosti med boljšim zdravjem ter večjim zadovoljstvom z življenjem. V svoji raziskavi, ki sta jo opravila na večjem vzorcu prostovoljcev, sta ugotovila, da so ljudje, ki so zadovoljni s svojim življenjem, bolj gibalno aktivni.

V zadnjih letih je porast raziskav o vplivu pozitivnih osebnostnih lastnosti na fizično in mentalno zdravje. Vedno več je raziskav, ki preučujejo vlogo pozitivne naravnanosti pri učinkovitejšem spoprijemanju s stresom in krepitvi zdravstvenega stanja. Mladi s smiselnimi življenjskimi cilji so lahko višje motivirani za ohranjanje mentalnega in fizičnega zdravja tudi

v življenjski stiski. Raziskave kažejo manjšo pojavnost depresivnih simptomov, anksioznosti in negativizma med mladimi, ki so zadovoljni s svojim življenjem.

Perko in Dolenc navajata, da je veliko raziskav med gibalno aktivnostjo in duševnim zdravjem. Raziskave kažejo, da imajo mladi boljše počutje in višjo stopnjo zadovoljstva s svojim življenjem (starost med 18 in 25 let) na dneve, ko so gibalno aktivni. Zullig in White sta v raziskavi med moškimi in ženskami študenti dokazala povezanost med dnevi z znižano gibalno aktivnostjo in nižjim zadovoljstvom z življenjem. Nadalje sta avtorja ugotovila značilno povezanost med nezadovoljstvom s svojim življenjem pri gibalno neaktivnih dekletih. Fox navaja pozitivni učinek vadbe pri zdravljenju klinično diagnosticirane depresije, vendar je nadalje avtor tudi ugotovil zmeren učinek vadbe na zmanjševanje anksioznosti in možen pozitiven učinek k boljši samopodobi. Brown in Frankel sta preučevala povezanost med gibalno aktivnostjo, kakovostno preživetim prostim časom ter zadovoljstvom z življenjem. Fizična aktivnost je visoko pozitivno povezana s kakovostnim preživljanjem prostega časa; slednji pa posredno in neposredno vpliva na višjo raven zadovoljstva in smisla v življenju.
Pri mladih se prva eksistencialna kriza običajno pojavi v poznih najstniških letih, nekje med 16. in 20. letom, zanjo pa je značilno, da mladi občutijo obup in veliko mero čustvene bolečine. Tuje raziskave kažejo, da gibalna aktivnost pozitivno vpliva na zadovoljstvo z življenjem. Gibalno aktivni posamezniki so bolj zadovoljni in bolj telesno in psihično zdravi. Med gibalno aktivne posameznike spadajo tisti, ki se vsaj 2-3 krat tedensko ukvarjajo z izbrano telesno dejavnostjo kot so: tek, planinarjenje, kolesarjenje, fitnes ipd. V skupino gibalno neaktivnih pa spadajo tisti, ki nimajo nobene telesno gibalne aktivnosti in se v življenju poslužujejo predvsem sedečega načina življenja.

Cilj moje raziskave je bil ugotoviti, ali se mladi soočajo z eksistencialno krizo ter ali imajo gibalno aktivni mladi bolj osmišljeno življenje kot njihovi gibalno neaktivni vrstniki. V raziskavi so sodelovali štirje posamezniki. Starost udeležencev je bila od 18 do 19 let, obeh spolov (m = 2, ž = 2). Uporabila sem polstruktuirani intervju.

Intervjuvanka 1 je stara 18 let. Zjutraj težko vstaja. Po njenem opisu nima ciljev v življenju, nima motivacije in živi iz dneva v dan. Redno obiskuje srednjo šolo. Razvidno je, da je gibalno neaktivna in da se nikoli ni ukvarjala z nobenim hobijem. Gibalno ni bila nikoli aktivna. Prihaja iz finančno premožne in uspešne družine. Starši od nje ne zahtevajo nič, dobi karkoli si zaželi. Iz razgovora je razvidno, da je njena pomanjkljivost, nezmožnost vztrajanja. Le-tega se tudi zaveda. Intervjuvanka 1 pove, da se ne počuti dobro in koristno, večkrat razmišlja o svojem brezizhodnem položaju. Nikoli sicer še ni razmišljala o samomoru, se ne drogira, se pa pogosto napije, nezdravo prehranjuje, ponočuje in se glede škodljivosti z vsem tem ne obremenjuje.

Intervjuvanec 2 je star 19 let. Prihaja iz skromne družine. Denarja ni v izobilju, vendar tudi s pomočjo kmetije lahko preživijo. V družini so glavne vrednote disciplina, delo in poštenost. Od malega ima dolžnosti in jasno določena opravila pri hiši, prav tako mora delati na kmetiji. Intervjuvanec 2 je gibalno aktiven, saj poleg fizičnega dela na kmetiji, redno teče. Običajno teče v zgodnjih jutranjih urah, 3-4 krat tedensko, 2 krat tedensko pa opravlja vaje za moč. Iz pogovora je razvidno, da eksistencialna kriza pri intervjuvancu 2 ni ogrožena. Življenje na

kmetiji, delo in tek mu omogočajo, da doživi trenutke, kjer je resnično zadovoljen sam s seboj. Veseli se vsakega novega dne in prihodnosti, za katero ima mnogo ciljev. Po končani srednji šoli želi nadaljevati s študijem na fakulteti. Razvidno je tudi, da nima velikih želja glede materialnih dobrin. Pravi, da se počuti srečnega in zadovoljnega.

Intervjuvanec 3 je po njegovih besedah brezvoljen in naveličan vsega skupaj. Star je 19 let. Vse mu gre na živce in vse mu je popolnoma brez veze. V nobeni stvari ne vidi smisla. Doma so dobro situirani. Starša sta visoko izobražena in imata dobro službo. Sinu omogočita veliko, saj le-ta redno potuje z njima po svetu, ima najnovejši računalnik, telefon in televizijo. Doslej mu ni bilo nikoli potrebno skrbeti glede denarja. Razvidno je, da starša nista dosledna, saj naj bi mu pogosto grozila, da ne bo dobil denarja, če ne bo imel pozitivnih ocen, a ga potem, kljub negativnim ocenam dobi. Šolo izdeluje z zadostnim uspehom. Naredi tisti minimum kot je potreben, čeprav mu je vseeno. Črnogled je glede prihodnosti, ker ve, da ali službe ne bo ali pa bo ta zelo slabo plačana. O prihodnosti ne razmišlja prav veliko. Dobro se počuti, ko se dobijo s prijatelji, kadijo in se napijejo. Takrat se počuti sproščenega in pogumnega. Zato pogosto posega po različnih oblikah omamljanja. Iz intervjuja je razvidno, da je kot otrok treniral gimnastiko, vendar pod prisilo staršev. Sedaj pa mu niti na pamet ne pride, da bi šel teči ali v planine. Ne more se spomniti, kdaj je bil nazadnje gibalno aktiven.

Intervjuvanka 4 izhaja iz družine srednjega sloja. Stara je 18 let. Mama ima univerzitetno izobrazbo in je zaposlena v državni upravi, oče ima srednješolsko izobrazbo in je privatnik. Službi staršema omogočata veliko prostega časa, ki ga izkoriščata za ukvarjanje s športom. Intervjuvanka 4 je športnica odkar pomni. Kot majhna deklica je trenirala smučanje in rokomet, sedaj pa trenira triatlon. Šport jo izpolnjuje in ne zna si predstavljati življenja brez njega. Je njen smisel, ki jo vleče naprej. Veseli se prihodnosti in želi postati vrhunska športnica. Doma od nje ne zahtevajo veliko in ji ne postavljajo mej. Včasih jo to nekoliko jezi. Skrbi jo, da bi se poškodovala. Sicer se rada druži in ima veliko prijateljic, vendar na dneve, ko nima treningov pogosto tava v brezdelju in dolgočasju. V šoli je pridna, naredi kolikor je potrebno in kar zadošča za dober uspeh. Ne razmišlja o nadaljnjem študiju, saj se želi popolnoma posvetiti športu. Z življenjem je, dokler lahko trenira, kar zadovoljna. Pogosto ima občutek, da ji pripada več, kot ima. Zavida konkurentkam v tujini, ki imajo boljše pogoje za treniranje in so zaradi tega bolj uspešne kot ona. Dokaj pogosto se s prijateljicami dobijo zvečer in gredo ven na zabavo, kjer se včasih tudi napije, saj jo to sprosti in potem ne razmišlja o treningih in tekmovanjih.

3. SKLEP

Eksistencialna kriza je danes eden izmed glavnih vzrokov za človeške osebne zaplete in s tem različne stiske. Vedno več ljudi naj bi doživljalo notranjo osebno stisko v obliki krize smisla, ki se odraža v brezvoljnosti, nemotiviranosti, zasvojenosti in apatičnosti.

Rezultati so pokazali, da so sodelujoči gibalno aktivni posamezniki bolj zadovoljni s svojim življenjem kot njihovi negibalno aktivni vrstniki. Gibalno neaktivna posameznika iz našega intervjuja doživljata globje občutke nesmisla, melanholije, apatije, sta bolj nemotivirana in

brezciljna kot gibalno aktivna posameznika. Zanimiva pa je ugotovitev, da je za posameznika, ki ne vidita smisla v svojem življenju, značilna permisivna vzgoja in finančna dobra preskrbljenost. Nobenemu izmed omenjenih dveh posameznikov, intervjuvanki 1 in intervjuvancu 3, ni bilo nikoli nič potrebno delati ali prispevati. V družini nista imela nobenih zadolžitev ali dolžnosti, ampak sta lahko delala, kar jima je ugajalo. Za oba je tudi značilno, da sta vedno brez kakršnih koli težav dobila vse, kar sta si zaželela.

Za bodoče raziskave bi bilo smiselno intervjuje razširiti in natančneje pregledati vzroke, ki bi lahko vplivali na zadovoljstvo z življenjem, saj se jih je nekaj pokazalo že v naši raziskavi. Vseeno pa lahko potrdimo, da se mladi soočajo z bivanjsko problematiko in se pogosto počutijo nezadovoljni s seboj, s svojim življenjem, so notranje prazni in nimajo ciljev ne želja za prihodnost. Le-ta je za njih pogosto negotova, kar vodi tudi do identitetnih težav, kar se kaže v poklicni negotovosti, saj rednih služb za mlade primanjkuje in so pogosto preslabo plačane. Opisano se odraža v pomanjkanju smotra med mladimi. Negotova prihodnost jih hromi, zatira in duši. Vse to pa lahko hitro vodi do trpljenja in tudi do bolezni. Težko je danes govoriti o samouresničitvi, saj mladi dosegajo cilje, katere od njih zahteva sistem.

LITERATURA IN VIRI

[1] Hooker, A., in Masters, S., 2016. »Purpose in life is associated with physical activity measured by accelerometer.« *Journal of health psychology 21*(6): 962-971.

[2] Nacionalni inštitut za javno zdravje (2013*). Gibanje: Telesna aktivnost vsak dan.* https://www.nijz.si/sl/publikacije/gibanje-telesno-dejavni-vsak-dan. Dostopno 15.4. 2020.

[3] Hafner, M. in Ihan A., 2014. *Prebujanje: Psiha v iskanju izgubljenega Erosa-psihonevroimunologija*. Ljubljana: Alpha center.

[4] Perko, U. in Dolenc, P., 2020. »Existential crisis, life satisfaction and depression symptoms between physically active and inactive adults.« *Verlag dr. Kovač GmgH*: 147-162.

[5] Smith, W. B., in Zautra. A. J., 2004. »The role of purpose in life in recovery from knee surgery.« *International journal of behavioral medicine 11*(4): 197.

[6] Wong, P., 1998. *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications.* Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.

[7] Phillips, M. W., 1980. »Purpose in life, depression, and locus of control.« *Journal of Clinical Psychology 36*(3): 661-667.

[8] Zullig, K., in White, R. J., 2011. »Physical activity, life satisfaction, and self-rated health of middle school students« *Applied Research in Quality of Life 6*(3): 277-289.

[9] Brown, B., in. Frankel, V., 1993. »Activity through the years: Leisure, leisure satisfaction, and life satisfaction.« *Sociology of Sport Journal 10*(1): 1-17.

[10] Fox, R. K., 1999. »The influence of physical activity on mental well-being.« *Public health nutrition 2*(3a): 411-418.

Anja Lipuš

KARATE ZA NAJMLAJŠE – GIBANJE IN IGRA

POVZETEK
Karate je šport, ki ga v večini primerov povezujemo z mladostniki in odraslimi. Je tudi šport, ki se je uvrstil na seznam olimpijskih športov in bi bil letos v Tokiu prvič na olimpijskih igrah. Šport se ne začne v odrasli dobi in vemo, da najboljši športniki pridejo do svojih ciljev skozi dolga leta garanja in napornih treningov. Pa vendar so bili tudi najboljši športniki nekoč otroci in zagotovo je obstajal nekdo, ki jim je šport, ki ga danes opravljajo z velikim veseljem, moral prikazati tako, da so ga razumeli, se z njim poenotili in se vanj zaljubili. Namen prispevka je prikazati, kako približati karate najmlajšim. V prispevku je predstavljena vadbena ura karateja v Karate vrtcu. Predstavljene so tudi elementarne igre, s pomočjo katerih poskušamo doseči cilje, ki si jih za posamezno vadbeno enoto zadamo. Otroci, ki celo leto obiskujejo vadbo karateja pridobijo občutek za sodelovanje v skupini, moč, hitrost, ravnotežje, gibkost. Ob tem pa razvijajo motorične sposobnosti, pridobivajo na samozavesti in se hkrati osebnostno razvijajo.

KLJUČNE BESEDE: karate, otroci, igra, gibanje

KARATE FOR THE YOUNGEST- MOVEMENT AND PLAY

ABSTRACT
Karate is a sport that in most cases is associated with adolescents and adults. It is also a sport that has entered the list of Olympic sports and would this year be at the Tokyo Olympics for the first time. Sport does not start in adulthood and we know that the best athletes reach their goals through many years of hard work and strenuous training. Yet even the best athletes were once children, and there was certainly someone who showed them the sport which they do today with great pleasure, in a way that they understood, united with, and fell in love with. The purpose of this article is to show how to bring karate closer to the youngest students. The article presents a karate training lesson in a Karate kindergarten. Elementary games are also presented, with the help of which we try to achieve the goals we set for each training unit. Children who attend karate practice all year round gain a sense of group participation, strength, speed, balance, flexibility. At the same time, they develop motor skills, gain self-confidence and develop their personality.

KEYWORDS: karate, children, play, movement

1. UVOD

Karate je borilna veščina, ki se je razvila na otočju Okinava, proti koncu 19. stoletja z združevanjem tradicionalnih okinavskih metod goloroke borbe. Je individualen šport, ki vključuje tri večja področja. Prvo področje so stavi, udarci in blokade, ki predstavljajo osnovo ali kihon. Drugo področje so kate, ki predstavljajo gibanje po določenih vzorcih, in tretje področje je nadzorovana borba ali kumite. Karate pa ni le šport, ampak je tudi veščina, pri kateri posamezniki sistematično vadijo in razvijajo osnovne telesne sposobnosti. Je oblika telesne aktivnosti, s katero si pridobimo potrebno ravnotežje, koordinacijo in gibkost za popolno obvladovanje gibanja udov ter celega telesa v prostoru. (Karate, b.d.) Kaj torej otrokom približati? Šport ali veščino? Odgovor je preprost. Združiti oboje in jih skozi igro popeljati do razvoja veščine ter športa. Potreba po igri je otrokom dovolj, da vedno znova radi prihajajo na vabo.

2. KARATE VRTEC

Vadba za najmlajše mora biti namenjena njim in prilagojena njihovim sposobnostim. Na vadbenih urah vadečih ne smemo preobremeniti. Koncentriranega dela je 10–15 minut, ostali čas pa je namenjen ponavljanju in razvedrilu. Med posameznimi obremenitvami morajo imeti vadeči čas za aktivni počitek. Vsebina vadbe mora biti otrokom razumljiva in dovolj enostavna, da jo lahko izvajajo. Najpomembnejša je postopnost.
Tudi pri vadbi karateja se je potrebno držati didaktičnih načel, saj s tem omogočimo, da je vadbena ura karateja pripravljena aktivno, nazorno, sistematično, trajnostno, primerno in zanimivo. (Ušaj, 1996)

A. Igra

Otroška igra je pomembna za telesni, socialni, čustveni in kognitivni razvoj otroka. Ko se otrok igra, uporablja domišljijo, ustvarja in raziskuje svet okoli sebe. Med igro otrok razvija lastne kompetence, gradi samozavest in samopodobo. Otroci se v skupinski igri učijo dela v skupini, reševanja sporov in postavljanja zase. Gibalne igre pomagajo sproščati napetost in energijo, otroci se urijo v vzdržljivosti in agilnosti, krepijo atletske spretnosti ter pridobivajo samozavest pri obvladovanju svojega telesa v gibanju. (Bergant, 2015) Ob zavedanju pomembnosti igre sem pripravila program dela za najmlajše karateiste. Ker je igra pomembna, je tudi moj program vadbe za Karate vrtec sestavljen tako, da vsebuje veliko igre, ki otrokom karate kot šport približa, hkrati pa razvija osnovne telesne sposobnosti.

B. Načrtovanje in priprava vadbenih ur

Načrtovanje vadbe je zelo pomembno. Samo na ta način lahko zagotovimo, da bodo vadbe, ki so pripravljene za otroke, zagotovile:

- stopnjevanje učenega;
- razvijanje samodiscipline, individualnosti, skupinskega dela;
- razvoj zdravja;

- telesno pripravljenost. (Ančnik, 1997)

C. Vadbene ure

Ure vadbe karateja so sestavljena iz: pripravljalnega dela (ogrevanje, razgibavanje), glavnega dela (spoznavanje in utrjevanje karate tehnik) in sklepnega dela (umirjanje). Vsaki del ure ima natančno zastavljene cilje, ki spremljajo posamezne faze vadbene ure.
V pripravljalnem delu otroke najprej ogrejemo z različnimi elementarnimi igrami. Igre, ki jih lahko uporabimo, so: Superman, Skači previdno, Polžji red, Slalom med lončki, Živalski vrt, Smučanje na vodi, Spretni prsti, Vroča žoga, Črni mož, Kačje glave, Lov z obroči, Žabji boj, Zamenjaj gnezdo idr.
Ogrevanju z elementarnimi igrami sledi razgibavanje. Pri le-tem uporabimo vaje, s katerimi se razgibamo in so zelo pomemben del, saj izboljšujejo fizične sposobnosti, cirkulacijo, zmanjšujejo mišično napetost in dajejo občutek sprostitve, zmanjšujejo mišično napetost po vadbi. Vaje se lahko izvajajo posamezno ali v dvojicah. (Regelin, 2002). Pri tem lahko uporabimo različne pripomočke, ki so na voljo v telovadnici: žoge, kiji, obroči, kolebnice, blazine ali druge pripomočke: baloni, lončki, rute, časopisni papir, rjuhe idr.

SLIKA 1: Otroci med razgibavanjem.

V glavnem delu se vadeči učijo novih tehnik in stavov ter utrjujejo tiste, ki jih že poznajo. Tudi učenje tehnik in stavov mora biti prilagojeno otrokom ter predstavljeno na njim razumljiv način (koraki velikanov, lovljenje muh, kapa s senčnikom). Ves čas vadeče tudi opozarjamo na pravilnost izvedbe tehnik in stavov, saj lahko le na tak način napredujejo.

SLIKA 2: Otroci med učenjem osnovne karate tehnike.

V sklepnem delu vadeče umirimo in hkrati sprostimo z različnimi igrami za umirjanje. Pomembno je, da je umirjanje postopno. Igre, ki se izvedejo v zadnjem delu ure, naj bi vsebovale čim manj gibanja (Barvice, Pastir kliče živali, Kdo ima žogo).

SLIKA 3: Otroci med igro za umirjanje.

D. Elementarne igre

Elementarne igre so tiste igre, ki vključujejo elementarne oblike človekovega gibanja, motorike (hojo, tek, lazenje, skoke, plazenje, mete) in v katerih imamo možnost prilagajanja pravil trenutni situaciji ter potrebam. Elementarnih iger nikoli ne izbiramo samo zaradi igre same in zaradi zabave, ki jo nudijo, ampak za vsako igro poskušamo slediti izbranemu cilju, ki ga želimo z njeno pomočjo doseči. Elementarne igre so tudi sredstvo vzgoje in socializacije otrok, saj se z njihovo pomočjo posamezniku omogoči lažje vključevanje v družbo ter uravnavanje njegovega obnašanja in čustvovanja v različnih življenjskih okoliščinah. (Petkovšek in Kremžar, 1986)

SLIKA 4: Igranje igre Vroča žoga.

SLIKA 5: Igranje igre Letalo, poplava, potres.

Primeri elementarnih iger:

Superman
Cilj: razvijati hitrost, orientacijo v prostoru in spodbujati domišljijo.
Športni pripomočki, igrala: časopisni papir ali ruta.

Opis igre: vsak otrok prime na koncih ruto ali časopisni papir in ga položi na hrbet kot ogrinjalo. Predstavlja si, da je Superman, in teče po prostoru. Pri tem pazi, da se ne zaleti v sovrstnike. Različice: med tekom lahko otroci premagujejo različne ovire (plezanje čez oviro, poskoki …).

Skači previdno
Cilj: razvijati hitrost in eksplozivno moč nog.
Športni pripomočki in igrala: plastenka, riž.
Opis igre: v plastenko najprej stresemo malo riža, da jo obtežimo. Nato plastenke postavimo na tla tako, da ležijo in je vsaka oddaljena druga od druge za dve stopali. Otroci skačejo preko plastenke, ne da bi se pri tem katere dotaknili. Iz enonožnih skokov lahko preidemo na sonožne.

Polžji red
Cilj: razvijati koordinacijo gibanja celega telesa.
Športni pripomočki in igrala: rjuha, blazine, žoge.
Opis gibalne naloge: otroci se morajo v čim krajšem času prebiti izpod rjuh z enega konca na drugega. Za oviro nastavimo pod rjuho še nekaj penastih žogic. Različice: - znotraj skupine lahko otroci tekmujejo, kdo bo prvi pokukal izpod rjuhe; - spreminjamo način gibanja pod rjuho.

Slalom med lončki
Cilj: razvijati manipulativne spretnosti, koordinacijo gibanja rok in nog ter natančnosti.
Športni pripomočki in igrala: jogurtov lonček, žoga.
Opis igre: lončke obrnemo narobe in postavimo na tla v zaporedju z razmikom dveh odraslih stopal med dvema lončkoma. Otrok naj žogo z roko kotali med lončki, najprej z bolj spretno, nato še z manj spretno roko. Enako nalogo lahko otroci izvajajo tudi z nogo.

Živalski vrt
Cilj: spoznavati živali, spodbujati domišljijo, ustvarjalnost, koordinacijo gibanja, moč, ravnotežje.
Športni pripomočki in igrala: obroči.
Opis igre: otroci tečejo po prostoru, v katerem so na tleh narobe obrnjene slike živali. Na znak stečejo do določene slike, jo obrnejo in vsak otrok posebej ponazori gibanje te živali. Drugi ugibajo, katero žival ponazarja. Različice: živali lahko ponazorijo vsi otroci hkrati (z gibanjem in glasovno).

Smučanje na vodi
Cilj: razvijati ravnotežje, spoznati, kako ohraniti najboljši ravnotežni položaj.
Športni pripomočki in igrala: kolebnica, rjuhe.
Opis igre: igro otroci izvajajo v parih. Eden je smučar na vodi (stoji na zloženi rjuhi) in se z eno roko drži za konec kolebnice. Drugi je čoln in drži drugi konec kolebnice ter vleče smučarja prosto po prostoru. Različice: - smučar najprej sedi, potem kleči in na koncu stoji; - ko pridejo na drugi konec prostora, zamenjajo vloge; - rjuho lahko zamenjamo s kartonom, rutico, kosom blaga.

Žogo meče, žogo meče
Cilj: razvijati natančnost zadevanja in odzivno hitrost.
Športni pripomočki in igrala: mehka žoga.
Opis igre: otroci stojijo v krogu, tesno drug ob drugem. Na sredino kroga postavimo žogo. Učitelj pokliče: »Žogo meče, žogo meče Maja.« Igralci se nato razbežijo, le Maja steče k žogi, jo pobere kar se da najhitreje in reče: »Stop.« Tisti trenutek se morajo ustaviti in biti pri miru. Tisti, ki ima žogo, si izbere najbližjega in ga poskuša zadeti.

Skozi, pod in čez ovire
Cilj: razvijati koordinacijo gibanja celega telesa, spodbujati tekmovalnost, navajati na upoštevanje pravil.
Športni pripomočki in igrala: okvirji skrinj, klopi, kij.
Opis igre: otroke razdelimo v skupine. Pred vsako skupino postavimo progo, sestavljeno iz okvirjev in klopi. Na koncu proge je kij, ki predstavlja točko obračanja. Naloga otrok, je čim hitreje pretečejo in preplazijo progo. Skozi nekatere ovire se plazijo, po klopeh hodijo ali se plazijo pod njimi. Gibanje mora biti natančno določeno in otroci se morajo držati pravil. Skupina mora čim hitreje opraviti zadano nalogo.

Spretni prsti
Cilj: krepiti mišice stopalnega loka, razvijati sposobnost upravljanja z nogami.
Športni pripomočki in igrala: riževa vrečka, obroč.
Opis igre: prazne riževe vrečke razporedimo po igralnici. Otroci imajo 60 sekund časa, da s prsti nog poberejo kar največ riževih vrečk in jih prinesejo v obroč (postavimo ga na razdaljo dveh metrov). Različice: - otrok z največ vrečkami v obroču je zmagovalec igre; - na razpolago damo več časa; - otroke razdelimo v skupine in vsaka ima svoj obroč.

Nabiranje gob
Cilj: razvijati odzivno hitrost in orientacijo v prostoru.
Športni pripomočki in igrala: rjuhe, teniške žogice, košare.
Opis igre: po igralnem prostoru poljubno razporedimo rjuhe. Otroci prosto tekajo po prostoru. Na določen znak (na primer plosk) stečejo do rjuh, kjer poskušajo nabrati čim več gob (teniških žogic). Igra je končana, ko so pobrane vse gobe. Različice: - otroci tekajo prosto po prostoru ob spremljavi glasbe ali tamburina. Ko se glasba utiša, otroci stečejo po gobe. Teniških žogic je manj kot otrok – nekdo ostane brez nje. (Strmšek, 2008)

E. Kaj otroci pridobijo s karate vrtcem?

Redno gibanje je za otroke zelo pomembno. Vodeno redno gibanje otrokom ne le priljubi šport, ampak otrokom omogoči redno gibalno dejavnost, ki je za zdravje zelo pomembna. Karate vrtec je program karateja, ki je prilagojen za predšolske otroke. Vadba otrokom nudi športno-borilno dejavnost, z ugodnim vplivom na njihovo zdravje ter telesni in umski razvoj. Z redno vadbo pridobijo koordinacijo, občutek za sodelovanje v skupini, moč, hitrost, ravnotežje, gibkost, razvijajo domišljijo. Ker se v Karate vrtcu izvajajo različne vsebine (elementarne igre, osnove

gimnastike, atletike, plesa, karateja), se pri otrocih razvijajo različne motorične sposobnosti, s katerimi pa otroci pridobivajo na samozavesti in se gibalno ter osebnostno razvijajo.

SLIKA 6: Gibalna spretnost.

SLIKA 7: Razvijanje domišljije; otroci so naredili snežaka.

3. SKLEP

Karate je šport, ki ga v večini primerov povezujemo z mladostniki in odraslimi. Je tudi šport, ki se je uvrstil na seznam olimpijskih športov in bi bil letos v Tokiu prvič na olimpijskih igrah. Šport se ne začne v odrasli dobi in vemo, da najboljši športniki pridejo do svojih ciljev skozi dolga leta garanja in napornih treningov. Pa vendar so bili tudi najboljši športniki nekoč otroci in zagotovo je obstajal nekdo, ki jim je šport, ki ga danes opravljajo z velikim veseljem, moral prikazati tako, da so ga razumeli, se z njim poenotili in se vanj zaljubili. V prispevku sem

prikazala, kako karate približati najmlajšim, podala nekaj primerov elementarnih iger, ki jih lahko tudi spreminjamo, da z njimi dosežemo zastavljene cilje, in opisala, kaj otroci s treniranjem karateja lahko pridobijo. Vsi nismo vrhunski športniki, lahko pa z majhnimi koraki že v otroštvu dosežemo, da šport vzljubimo za celo življenje.

LITERATURA IN VIRI

[1] Karate. (b.d.). Pridobljeno 2. 11. 2020 na https://sl.wikipedia.org/wiki/Karate.

[2] Ušaj, A. (1996). Kratek pregled osnov športnega treniranja. Ljubljana: fakulteta za šport.

[3] Bergant, T. (2015). Pomen igre za razvoj otrok. Didakta, 25, 25-28. Pridobljeno 2. 11. 2020 na https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:doc-1DKDJY4I/92b6be2b-88b4-4562-855e-49e8f0d5f09f/PDF

[4] Regelin, P. (2005). Raztezanje. Ljubljana. Pisanica.

[5] Petkovšek, M. in Kremžar, B. (1986). 100+1 igra. Ljubljana: Fakulteta za telesno kulturo Ljubljana.

[6] Strmšek, H. (2008). Primerjava med gibalnimi dejavnosti v klasičnem vrtcu in vrtcu Marije Montessori. Diplomsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport. Pridobljeno 3. 11. 2020 na https://www.fsp.uni-lj.si/COBISS/Diplome/Diploma22051730StrmsekHinko.pdf

Živa Logar

POZITIVEN VPLIV GIBANJA NA CELOSTNI RAZVOJ OTROKA PREK TERAPEVTSKEGA JAHANJA

POVZETEK

Predstavljam pozitiven vpliv gibalne dejavnosti pri deklici, ki je začela jahati pri treh letih. Ni hodila, komunicirala je neverbalno. Imela je hudo alergijo na jajca in mleko, zaradi senzorne občutljivosti ni sprejemala novih okusov, jedla je pasirano hrano. Odpornost je bila nizka, že prehlad je lahko povzročil zdravstvene zaplete. Zanimalo nas je, ali lahko prek jahanja, ki je gibalna dejavnost, vplivamo na področje govora, kognicije in prehrane. Predvidevali smo, da bo s kontinuirano fizično aktivnostjo na prostem rasla tudi odpornost. V prvih mesecih obiskovanja jahanja je shodila, začela je komunicirati s posameznimi besedami. V prvem letu sta se izboljšali tudi kondicija in odpornost. V drugem letu je začela uporabljati verbalno komunikacijo. Senzorna občutljivost se je zmanjšala, pri prehrani so prešli na grobo pasirano hrano. Prek gibanja in strukturiranih dejavnosti na konju smo začeli spodbujati delovni spomin, pozornost in koncentracijo, ki je bila zelo odkrenljiva in kratkotrajna. V tretjem letu je začela tekoče govoriti, sporazumevanje je postalo popolnoma verbalno. Začela je gristi hrano, narezano na manjše koščke, alergije so izzvenele. Pozornost je daljša, delovni spomin se je izboljšal. Koncentracijo je sposobna ohranjati med 20 in 30 min. Deklica je primer, da jahanje ne vpliva le na držo in motorične sposobnosti, ampak lahko pozitivno vpliva tudi na govor, zdravje, kognitivne funkcije in senzorno občutljivost. Potrdili smo teoretična izhodišča visokih korelacij med gibanjem, zaznavo in kognicijo. Terapevtsko jahanje je primer gibalne dejavnosti, ki zagotavlja odličen celostni pristop in bi ga bilo smiselno vključiti v zgodnjo obravnavo za več predšolskih otrok.

KLJUČNE BESEDE: terapija, jahanje, gibanje, govor, prehrana , celostni razvoj.

THE POSITIVE EFFECT OF MOVEMENT ON INTEGRATED CHILD DEVELOPMENT THROUGH THERAPEUTIC HORSEBACK RIDING

ABSTRACT

The positive effects of movement activities are presented in the case of a girl who took up horseback riding when she was three years old. The child was unable to walk and communicated non-verbally. She had a severe allergy to eggs and milk, and would not accept new tastes as a result of sensory sensitivity, consuming only pureed food. Her immune system was so weak that even a case of the common cold could cause health-related complications. We were interested to see whether horseback riding – a movement activity – could influence the child's speech, cognition, and nutrition, surmising that continuous outdoor physical activity would strengthen her immune system as well. In the first months after she had taken up horseback riding, the girl started to walk and began communicating using individual words. Her physical fitness and immune system also improved over the course of the first year. In the second year, she started to communicate verbally. Her sensory sensitivity decreased and thicker pureed food was introduced into her diet. Utilising movement and structured riding activities, we began to promote her working memory, attention, and concentration, the latter of which had been particularly short-lived and prone to distraction. In her third treatment year, she started speaking fluently and her communication became completely verbal. She began chewing food cut into small pieces, and her allergies disappeared. Her attention span has increased and her working memory has improved. She is able to maintain concentration for 20 to 30 minutes. The girl is an example showcasing the positive effects of horseback riding, which are not limited to posture and motor skills alone; the subject's speech, health, cognitive functions, and sensory sensitivity can all benefit from this activity as well. We were able to confirm the high correlations between movement, sensory perception, and cognition as described in the literature. Therapeutic horseback riding is an example of a movement activity which

ensures an excellent integrated approach, and is suitable for widespread inclusion in the early treatment of pre-school children.

KEYWORDS: therapy, horseback riding, movement, speech, nutrition, integrated development.

1. UVOD

Terapevtsko jahanje je idealna podporna terapija za otroke v predšolskem obdobju in prvi triadi osnovne šole, ko težje vzdržujejo pozornost in sodelujejo pri ustaljenih obravnavah. Konji so izvrstni motivatorji (Marinšek in Tušak, 2007), pozitivno vplivajo na psihofizični razvoj (Žgur in Poženel, 2018), lažje uravnavajo čustvene odzive (Marinšek in Tušak, 2007) in ob tem, da uživajo na konju, ves čas obravnave prejemajo impulze enakomernega, simetričnega gibanja (Ward, 2013), ki krepijo center našega ravnotežja in drže, tj. medenica in notranje trebušne mišice ob hrbtenici (Swift, 1985). Tako je jahanje idealna oblika zgodnje obravnave, saj prek prijetnega stika z živaljo pomembno podpre terapevtsko delo ostalih strokovnjakov iz različnih področij in jim omogoča lažje delo in večji napredek pri otrocih. Terapije s konji združujejo pristope medicinske, specialno-pedagoške, psihološke in športne stroke (Globočnik, 2001). Prav tako pa se v procesu zgodnje obravnave pri predšolskih otrocih pojavljajo medicinski, specialno-pedagoški, terapevtski, psihološki in socialni postopki, da bi omogočili čimprejšnjo in čimbolj ustrezno pomoč otroku s posebnimi potrebami in njegovi družini (Močnik, 2016). Otrok ima, glede na biološke zakonitosti, ravno v predšolskem obdobju največ možnosti za napredovanje v razvoju (Močnik, 2016). Evolucijsko gledano, smo ljudje ustvarjeni za tek, gibanje (Feldenkrais, 2011) in prek gibanja se že v najzgodnejšem otroštvu začnejo razvijati možganske povezave, kar neposredno vpliva na razvoj kognitivnih funkcij (Semolič, 2016). Za zdrav in optimalen razvoj otrok z zaostankom v razvoju in izkoriščanjem njihovih razvojnih potencialov v najboljši možni meri je nujno v njihove obravnave vključevati gibanje. Če je gibanje prijetno, vodi v funkcionalnost (Cummings, 2015) spodbuja samopodobo in pozitivne občutke (Marinšek in Tušak, 2007), bo otrok bolje sodeloval in hitreje napredoval. Poleg tega stik z živaljo omogoča širši spekter vplivanja (Marinšek in Tušak, 2007), otroci se pomirijo in ker se konj ves čas odziva na okolico in njihove dražljaje, dalj časa ostajajo zbrani in aktivni (Žgur, 2004). V tem članku bo predstavljen primer dobre prakse, v obdobju od tretjega do šestega leta dekličine starosti. Tri-letno spremljanje deklice dokazuje, kako lahko z jahanjem, kot prijetno gibalno dejavnostjo, podpremo celostni razvoj otroka in mu pomagamo prek pomembnih razvojnih mejnikov v zgodnjem otroštvu na področju gibalnega, govornega razvoja, kognitivnih funkcij in z zmanjšanjem senzorne preobčutljivosti, celo na prehrano.

2. 'JAHALNE' AKTIVNOSTI ZA SPODBUJANJE RAZVOJA NA RAZLIČNIH PODROČJIH

A. Opis stanja in splošni dosežki

Deklica, ki so jo starši vključili v program terapevtskega jahanja pri dveh letih in desetih mesecih ni hodila, dvigovala se je ob opori. Tonus v trupu je bil nizek, pri sedenju je 'hitro zlezla skupaj'. Zaradi hipotoničnosti je počasneje napredovala pri motoričnih aktivnostih. V prvih srečanjih je težko sedela na konju, že po nekaj korakih je skorajda ležala na trebuhu in se opirala na roke. Izrazito bolje je uporabljala desno roko za manipulacijo s predmeti, leve roke ni vključevala. Komunicirala je neverbalno, z enostavnimi kretnjami in predvsem prek mimike. V tistem časovnem obdobju specialisti predlagajo nadomestno komunikacijo. Starši v sporazumevanje vključujejo nekatere enostavne kretnje, a vztrajajo pri spodbujanju govornega razvoja. Imela je

hudo alergijo na jajca in mleko, zaradi senzorne občutljivosti ni sprejemala novih okusov, jedla je pasirano hrano. Odpornost je bila nizka, že navaden prehlad je lahko povzročil zdravstvene zaplete. Vodena je v mnogih specialističnih ambulantah, od rojstva je bila vodena v razvojni ambulanti, obiskovala je logopeda, nevrofizioterapijo, starši so ji omogočili tudi specialno-pedagoške obravnave, delovno terapijo in plavanje po Halliwickovi metodi. Ker je jahanje gibalna aktivnost, ki zahteva stalno fizično in motorično prilagajanje jahača na gibanje konja, se izboljšuje kondicija, krepijo se mišice trupa (Lemke, 2014), izboljšuje se ravnotežje (Mutoh, 2018) in spodbuja telo v pokončno držo (Ward, 2013), kar posledično povzroči ohranjanje primernega tonusa. Konj medenico giblje enako, kot jo gibljemo med hojo, kar spodbuja k pravilnim motoričnim vzorcem (Ward, 2013) in simetričnemu delovanju mišic (Benda, 2003). Z rednim obiskovanjem terapevtskega jahanja tako pomembno vplivamo na izboljšanje hoje (McGibbon, 1998; Mutoh, 2018). Nas je zanimalo, ali bo terapevtsko jahanje pomagalo deklici shoditi, kar je bil tudi primarni razlog za vključitev v program. Terapevtsko jahanje je ustrezna oblika pomoči otrokom z zaostankom v razvoju v širšem pogledu, saj lahko vplivamo na vedenje, govor, kognitivne funkcije, (Davis, 2015) pri otrocih s številnimi zdravstvenimi težavami pa opazimo povečanje kondicije in boljše psihofizično počutje (McGibbon, 1998). Zaradi pozitivnih napredkov na več področjih, so se starši odločili, da z jahanjem nadaljuje tudi po tem, ko je shodila. Pri petih letih se je pokazalo, da s pozornostjo in koncentracijo pomembno zaostaja za vrstniki v tem obdobju. Dosegli smo, da je v manj kot letu dni iz treh enot pomnjenja prišla na devet enot, pozornost in koncentracijo pa je iz 5 – 10 minut različnih aktivnosti sedaj sposobna vzdrževati na eni dejavnosti med 20 in 30 minut. Trup je postajal vedno močnejši, podaljšal se je korak in izboljšala se je tudi kvaliteta hoje in teka (McGibbon, 1998). Motorično je zelo napredovala. Hodi, teče, se skloni, hodi vzvratno, skače, tonus med sedenjem je primeren. Ob vstopu v šolo, kjer se od nje zahteva več dejavnosti v sedečem položaju, se je kvaliteta drže nekoliko poslabšala, toda še vedno suvereno vzdržuje ravnotežje in na konju lahko pokončno držo ohranja do 30 minut. Napredovala je tudi v grobo-motoričnih spretnostih (Sterba, 2007), roki sta neodvisni od gibanja trupa, pri manipulaciji uporablja tako levo kot desno roko. Poleg napredovanja v gibanju, se je pomemben napredek pokazal na področju razvoja govora, saj vzravnana drža med jahanjem vpliva na kontrolo trupa in glave, kar vodi v boljšo pozicijo prsnega koša, dihanje je olajšano, izdih je pravilnejši, vrat vzravnan in glava pokončna. Z izboljšanjem teh dejavnikov je lažja tudi artikulacija govora (Naglost, 2012). Po treh letih obiskovanja terapevtskega jahanja in njeni starosti šest let, sedaj govori tekoče, v smiselnih povedih. Ima bogat besedni zaklad, pri artikulaciji ima še prostor za izboljšave, a je govor sedaj dovolj razumljiv, da se lahko z njo nemoteno sporazumevamo, razume jo lahko vsaka tretja oseba, napredek pa se kaže iz tedna v teden, saj ima tudi redne tedenske logopedske obravnave. S pridobljeno fizično močjo in rednim gibanjem na prostem, se je dvignila odpornost, izzvenele so alergije. Po vključitvi v terapevtske programe s konji se izboljšujejo senzorne reakcije, zmanjšuje se pretirana senzorna občutljivost (Ward, 2013) zaradi česar je začela sprejemati novo hrano in sčasoma jesti celo hrano v koščkih. Deklico smo prek razvojnih mejnikov vodili strokovnjaki z različnih področij, kar sta ji omogočala starša in poskrbela, da je njena obravnava neka smiselna celota, kjer se med seboj področja prepletajo in se podpirajo, kot bi to moralo funkcionirati pri vseh otrocih v praksi. V nadaljevanju predstavljam konkretne oblike dela z deklico med obravnavami terapevtskega jahanja in kako smo spodbujali razvoj po posameznih področjih. Jahanje obiskuje enkrat tedensko. Vsaka obravnava traja 30 min. Vključuje različne

aktivnosti, ki jih prilagodimo različnim ciljem. Vključujejo: skrb za konja pred in po jahanju, vodenje konja, pripravo poligona, terapevtsko jahanje v ograjenem prostoru in v naravi po neravnem terenu. Konj je opremljen s terapevtsko blazino, pasom z držali, uzdo brez brzde, vajetmi in povodcem za vodnika konja. Prve obravnave so bile kratke, trajale so po 5 – 10 min. Cilj je bil zgraditi zaupanje v konja in terapevtsko ekipo. Zaradi šibkega trupa, slabega ravnotežja in odkrenljive pozornosti, je z deklico delala tri-članska terapevtska ekipa: terapevt, vodnik konja in konj. V veliki meri smo vključevali oba starša, posebno mamo, saj smo želeli, da se ob terapevtski ekipi počuti varno in prijetno. Sčasoma smo se od staršev lahko oddaljevali, ob boljšanju kondicije in drže pa smo uro podaljšali na 30 min. Vodnika konja smo po prvem letu opustili.

B. Motorično področje, drža in ravnotežje

Dejavnosti za vplivanje na ravnotežje, držo, stabilnost v trupu in primernost tonusa smo lahko začeli izvajati, ko je bila deklica popolnoma sproščena na konju. Idealno je, da spodbujamo dejavnosti, kjer se jahač ne drži konja oz. ročajev na pasu, saj si tako z rokami pomaga z lovljenjem ravnotežja in trup ni tako aktiven. Deklico smo spremljali prek različnih razvojnih mejnikov v gibalnem razvoju. Shodila je pri treh letih in treh mesecih, hoja je hitro postala stabilna, pri treh letih in šestih mesecih je že tekla in usvojila druge oblike gibanja. Poslabšanje se pokaže po daljši odsotnosti (odmori zaradi bolezni, dopustov), slabše je tudi, če je utrujena. Takrat je nujno, da ostanemo v koraku, v enakomernem ritmu in počakamo, če se lahko postavi v hoteno držo. Trenutno ji jahanje koristi pri vzdrževanju primerne aktivne drže, saj je cilje popolnoma usvojila prek spodaj opisanih vaj.

Vaje za spoznavanje konja so vključevale približevanje konju v maminem naročju, božanje, dotikanje različnih delov konjevega telesa (mehka dlaka, smrček, robustna griva), opazovanje dihanja, dotikanja opreme, spoznavanje krtač za nego konja. Posadili smo jo na mirujočega konja, nato smo postopoma začeli z gibanjem, ob njej je bil eden od staršev. Premikali smo se le nekaj metrov, se ustavili, pobožali. Podaljševali smo dolžino, ki jo je prejahala. Neposredno bližino matere je zamenjevala bližina terapevtke, čeprav je bila mati še vedno stalno v bližini. Na začetku ni zmogla ohranjati pokončne drže. Izrazito se je nagibala naprej, naslanjala se je na roki in tako skušala ostajati v sedečem položaju. Vsako srečanje je sedela bolje in dalj časa. Po osmih srečanjih je lahko na konju sedela skoraj 10 minut in postopoma smo ta čas začeli povečevati. Po enajstih srečanjih se je vzpostavila približno pokončna (ne še povsem zravnana) drža, ki je vztrajala več kot 10 min. Deklica je začela navezovati stik s terapevtko, do konja je bila povsem sproščena.

Vaje za ohranjanje sredinske linije: Velikokrat je visela na levo stran in ni opazila, da drsi vstran. To smo regulirali z vedno večjim nagibom, torej otroka postavimo še bolj izrazito na levo, da se zave odklona in počakamo, da se poravna do sredine. Ne popravljamo središčnega položaja s popravljanjem v pravilno lego – spodbujamo otroka, da sredino poišče sam. Ko je stabilna v določenem hodu, vajo ponovimo v naslednjem (korak in kas – tek).

Ježa po neravnem terenu: Ko hodimo po strminah navzgor in navzdol moramo spreminjati lego svojega telesa, da se prilagodimo naklonu. Sprva je potrebovala oporo tudi pri sedenju, po nekaj mesecih je lahko po klančinah jahala samostojno z držanjem za pas. Po letu dni je zmogla sama z vajetmi, ki niso fiksne, po dveh letih je zmogla jahati tudi v odročenju, a še vedno potrebuje varovanje.

Menjava tempa: Prehajamo med različnimi hodi, ki jih ima konj. Vsak od hodov ima svoje značilnosti gibanja in na vsako se mora jahač prilagoditi, da lahko ostaja v pokončnem položaju. Sprva menjamo ritem le znotraj koraka, nato začenjamo uvajati prehode korak – stoj – korak. V prvem letu je osvojila popolno stabilnost v teh prehodih, zato smo začeli uvajati še kas, v tretjem letu pa tudi galop.

Gimnastične vaje: Učimo jih stoje na kolenih, s čimer krepimo ravnotežje in mišice trupa. Jahajo obrnjeni nazaj, tako da gledajo konjev rep. Gibanje je tako za njihovo telo obratno in spodbuja kontra ravnotežje (Semolič, 2016). S sedenjem po strani, tako da sta obe nogi na levi ali na desni strani, utrjujejo moč notranjih trebušnih mišic, saj si pri lovljenju ravnotežja ne morejo pomagati s stiskom nog. Te vaje je deklica z veseljem opravljala v prvem letu obiskovanja terapij, nato pa se je pri četrtem letu pojavilo obdobje trme, zaradi boljšega zavedanja svojega telesa se je pojavil tudi strah. Šele sedaj, v tretjem letu obiskovanja jahanja, te vaje ponovno uvajamo in je pri izvedbi zelo uspešna. Pri vzvratnem jahanju ne potrebuje opore rok, v odročenju lahko jaha tudi v kasu, ko je obrnjena nazaj.

Ležanje na konju: Vaja, ko se jahač uleže na konjev hrbet, je idealna za popolno sprostitev, hkrati pa mišice trupa ostajajo aktivne, da vzdržujejo pozicijo na konju. Vaja je idealna za otroke, ki imajo težave s tonusom, saj jih gibanje, podobno zibanju blazine na morju sprosti, tudi če imajo povišan tonus, otroke z nizkim tonusom, pa spodbuja k aktivnosti, da ne zdrsnejo vstran. Vajo je v prvem letu zavračala, ko pa se je v trupu nekoliko ojačala, ji je postala všeč. Zdaj lahko leži na konju tudi po nekaj krogov, vaja ji pomeni sprostitev tudi, če je utrujena.

Manipulacija s predmeti: Želeli smo spodbujati koordinacijo leve in desne roke, zato smo vključili vodenje konja z uporabo vajeti, kjer morata obvezno sodelovati obe roki. Vključili smo tudi krtačenje, pobiranje predmetov z grive, razvrščanje priboljškov, hranjenje konja … Če smo želeli, da aktivno vključuje levo roko, je bilo nujno, da smo ji v desno roko dali kakšen predmet. Primer: v desno roko smo ji dali vajeti, v levo pa smo ji dali korenček za konja. Tako se je morala stegniti in z levo roko podati korenček proti konjevi glavi.

C. Govor in komunikacija

Sprva je bilo sporazumevanje vezano le na posamezne glasove, enostavne geste in predvsem mimiko. Želeli smo podpreti razvoj verbalne komunikacije. Deklica se je večinoma s terapevtsko ekipo sporazumevala sama, včasih je na pomoč priskočila mati. Konj je bil tukaj ključen medij. Določili smo zvok, na katerega se je konj odzval. Konj se ni ustavil, ali se premaknil, dokler ni slišal dogovorjenega zvoka. Pri negi konja smo zahtevali, da se mu oglasi, ko hodi okrog njega, da bo konj vedel kje je in je ne bo ponesreči pohodil. Na sprehodih v

gozdu, smo se veliko skrivali, da je konju lahko povedala 'zdaj', preden smo začeli z iskanjem in 'bu', ko smo našli mamo in jo prestrašili. Po petnajstih mesecih obiskovanja terapij na sprehodih, poimenujemo predmete, živali, dejanja, po katerih sprašuje. Konja tudi pohvali z besedo, mu z besedo pove, kako naj se premika: stop, naprej, kas, hitro, počasi … Besed še ne artikulira povsem, a uporablja ustrezen tom glasu, primerno število zlogov in namere zlahka razumemo. Poimenuje večino konj na ranču, kužka, pozna živali in posnema njihove glasove. Spodbujamo, da tudi svoje želje izraža z glasovi. Zelo jasno pove, da česa 'noče', ali 'ne bi'. Izraža svoje ideje – prosi za žogo, pove, da bi nekaj rada. V drugem letu je začela uporabljati tudi enostavne besedne zveze. Prek konja smo jo učili, da pove, kaj si želi, posluša, kaj si želi konj (terapevtka govori v konjevem imenu) in nato sprejmemo kompromis. Sprva je to zelo jasno pokazala, sčasoma pa je povedala vedno več. V tretjem letu je začela komunicirati predvsem verbalno. Pri tem področju je potrebno poudariti, da je ključno sodelovanje z logopedom. Gibanje, ki smo ga spodbudili s konjem, je ustvarilo možnosti za boljši razvoj govora, ki pa ga je potrebno spodbujati s strokovnjakom s tega področja. Deklica je imela idealno možnost, da je tako jahanje, kot logopedske obravnave obiskovala vsak teden.

D. Kognicija

Deklica je zelo živahna in radovedna, pozornost pa je bila v prvem letu zelo kratkotrajna in odkrenljiva. Celotna terapevtska ura zapolnjena z veliko raznolikimi vajami, ki so bile kratke in razmeroma enostavne. Pri določeni vaji vztraja približno 2 minuti, odvisno od posamezne dejavnosti, če so ji bile vaje zanimive, je lahko vztrajala ob raznolikih vajah z zbranim delom do 10 minut. Pozornost je bilo težko pridobiti, tudi motivacija je bila kratkotrajna in težko jo je bilo najti. Konj je bil v tem primeru medij, prek katerega smo dosegali želeno vedenje (Davis, 2015), prek konjevih občutkov in potreb smo jo lahko motivirali (Marinšek, Tušak, 2007) za različne aktivnosti. Ker med gibanjem lahko vplivamo na tvorjenje sinaptičnih povezav, gibanje spodbuja kognicijo (Feldenkrais, 2011) mi pa smo med gibalnimi aktivnostmi začeli spodbujati delovni spomin z naslednjimi pristopi:

Kompleksnejša navodila: Sprva smo podajali jasna in kratka navodila. 'Stoj.', 'Naprej.' Ipd. Nato smo začeli navodila dopolnjevati. 'Naprej do vrat in v vratih stoj.' Z razumevanjem ni imela težav, jo je bilo pa pred vrati potrebno spomniti, kaj je potrebno storiti pri vratih, da je lahko navodilo izpolnila. V drugem letu jo je bilo treba spomniti za tretjo ali četrto dejavnost v navodilu, prvi dve je suvereno izvedla.

Ritmične igre: Ritmične igre smo se igrali v drugem letu obiskovanja terapij in v začetku tretjega leta. Obrnila se je na konju tako, da je gledala nazaj. S terapevtko sta si gledali iz oči v oči. Terapevtka si je zmislila ritmično zanko (plosk, plosk, obe roki v zrak) in deklica ga je ponovila. Na začetku je ponovila dve enoti ritma, nato smo jo vključili v štirinajst-dnevni terapevtski program za izboljšanje ravnotežja, spomina in fine motorike, kjer je po štirinajstih dneh lahko ponovila štiri enote ritma, po nekaj tedenskih obravnavah pa je dosegla ponovitev petih ritmičnih enot pri starosti štirih let. V tem obdobju se je vzdrževanje pozornosti podaljšalo na do 15 minut.

Poligon: Postavljen je bil kratek poligon, ki smo ga spreminjali in dopolnjevali, ko si je zapomnila vrstni red določenih vaj v poligonu. Sprva si je težko zapomnila zaporedja, saj je imela tudi težave s prostorsko koordinacijo, orientacijo in nima težav z globinskim vidom. Vajo s poligonom za utrjevanje delovnega spomina smo začeli uporabljati v tretjem letu obiskovanja terapij. V štirih mesecih, tj. 12 obiskov, smo prešli iz treh enot zapomnitve na 9 enot. V tem času se je pomembno podaljšal tudi čas, ko vzdržuje pozornost. Začela se je pojavljati tudi deljena pozornost. Do sedaj je bila pozornost izrazito usmerjena na področje, ki jo je zanimalo. Sedaj opazuje, sprašuje o zunanjem dogajanju, hkrati pa je sposobna slediti tudi navodilom znotraj njene ure. Navodilom lahko sledi med 20 in 30 minut, celo uro lahko opravlja eno aktivnost (npr. poligon) in vztraja pri izvedbi od začetka do konca. Pri tem potrebuje usmeritve in spodbude.

E. Senzorika in prehrana

Ob vključitvi je bila zelo senzorno občutljiva. Zaradi tega so imeli doma težave tudi s prehrano, saj je zavračala nove okuse, predvsem pa ji ni ustrezala tekstura različne hrane. Kot mlajša ni odobravala dotika, zavračala je, če jo je terapevtka želela popraviti pri drži prek dotika. Dovolila je, da jo drži za nogo, ki je bila na isti strani konja kot terapevtka. Prijem, kjer terapevt seže za hrbtom otroka, opre medenico s svojo nadlahtjo in prime zunanje stegno, je v prvih mesecih zavračala. Senzorna občutljivost se manjša prek enakomernega gibanja in mehke, konjeve dlake, ki ob božanju sprošča (Bass, 2009). Vseeno smo spodbujali senzoriko prek raznolikih izzivov: različne krtače imajo različne ščetine in občutka na roki, božanje grive, božanje mokrega konja. Slednje je v prvih mesecih zavračala, občutek mokrega konja ji ni bil prijeten. Ko so začeli spomladi menjati dlako (tj. pet mesecev po vključitvi), je bila sprva zadržana, a je že tekom iste ure s konja odstranjevala odvečno dlako. Poleti je že dovolila, da se jo terapevtka dotakne in ji pomaga pri drži ter jo postavi v položaj prek medenice in zunanje noge. Ko se je senzorna občutljivost nekoliko zmanjšala, so v drugem letu obiskovanja jahanja v vrtcu uspeli doseči, da so prešli na grobo pasirano hrano in kmalu tudi na hrano v koščkih.

3. SKLEP

Gibanje, ki ga omogoča jahanje, ponuja široke možnosti za razvoj otrok v predšolskem obdobju na različnih področjih. Študija deklice, ki je v terapevtsko jahanje vključena že tri leta, je primer dobre prakse, kako lahko jahanje pripomore k celostni zgodnji obravnavi otroka v zgodnjem otroštvu. Odpira ji vrata k nadaljnjemu razvoju na področju gibanja, govora, kognicije in senzorike, pomaga ji ohranjati primerno držo, izboljšala je tonus in ravnotežje. Ob zavedanju pozitivnih učinkov jahanja na celostni razvoj otroka bi bilo smiselno študijo izvesti z večjim številom otrok, tovrstne obravnave pa bi bilo nujno omogočiti več otrokom s težavami v razvoju v okviru splošne zgodnje obravnave.

ZAHVALA

Rada bi se zahvalila deklici, ki s svojo navihanostjo skrbi, da mi pri načrtovanju dejavnosti ni nikoli dolgčas in mi postavlja miselne izzive. Posebna zahvala gre njenim staršem, ki me pri

delu spodbujajo, opazijo napredke in podpirajo svojo hči v ljubezni do konj in ji jahanje omogočajo. Seveda pa gre zahvala tudi moji družini, ki me pri delu podpira in Zavodu za gluhe in naglušne Ljubljana, ki mi omogoča, da znanje in pozitivno prakso predajam naprej. Hvala!

LITERATURA IN VIRI

[1] Bass, M. M, Duchowny, C. A., Llabre, M. M. (2009). *The effect of therapeutic horseback riding on social functioning in children with autism. Journal of Autism and Developmental Disorders*. 39, 1261–1267. Pridobljeno s: http://eds.b.ebscohost.com.nukweb.nuk.uni-lj.si/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=15&sid=544b9a73-b208-4265-b714-d88d5f3cd17b%40sessionmgr104 (16. 6. 2020)

[2] Cummings, P. (2015). *Connect with your horse from the saddle*. United States of America.

[3] Davis, T., Scalzo, R., Butler, E., Stauffer, M., Farah, Y., Perez, S., . . . Coviello, L. (2015). Animal Assisted Interventions for Children with Autism Spectrum Disorder: A Systematic Review. Education and Training in Autism and Developmental Disabilities, 50(3), 316-329. Retrieved November 20, 2020, from http://www.jstor.org/stable/24827513 (15. 11. 2020)

[4] Globočnik, B. (2001*). Jahanje kot specialno pedagoška dejavnost*. Socialna pedagogika, 5(3), 341-365.

[5] Feldenkrais, M. (2011). *Awareness through movement*. London, United Kingdom.

[6] Lemke, D., (2014). Perceptions of Equine Assisted Activities and Therapies by Parents and Children with Spinal Muscular Atrophy. *Pediatr Phys Ther*. 26(2): 237–244. Pridobljeno s: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3970180/ (10. 3. 2018)

[7] Marinšek, M., Tušak, M. (2007). *Človek – žival: zdrava naveza*. Maribor: Založba Pivec.

[8] McGibbon, H. N., et al. (1998). [*gradivo pridobljeno na strokovnem izobraževanju*]. Effect o fan equine movement therapy program on gait, energy expenditure in motor function in children with spastic cerebral palsy: a pilot study.

[9] Močnik, B. (2016). *Pogledi staršev in strokovnjakov na proces zgodnje obravnave otrok s posebnimi potrebami*. (Magistrsko delo). Univerza v Ljubljani: Pedagoška fakulteta.

[10] Musek, J. (2012). Kognitivne sposobnosti: sodobni pogled na njihovo strukturo in njihovo povezanost s starostjo in intelektualnim staranjem. *Anthropos: Časopis za Psihologijo in Filozofijo ter za Sodelovanje Humanisticnih Ved*. 44, 103-123. Pridobljeno s: http://eds.a.ebscohost.com.nukweb.nuk.unilj.si/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=8&sid=7a9dd818-01c9-4504-b955-c6e4341cf276%40sessionmgr4007 (20. 11. 2018)

[11] Mutoh, T., Tsubone, H., Takada, M., Doumura, M., Ihara, M., Shimomura, H., Taki, Y., Ihara, M. (2017). Impact of serial gait analyses on long-term outcome of hippotherapy in children and adolescents with cerebral palsy. *Complementary Therapies in Clinical Practice*. 30, 19-23. Pridobljeno s: https://ac-els-cdn-com.nukweb.nuk.uni-lj.si/S1744388117304085/1-s2.0-S1744388117304085-main.pdf?_tid=6e74a2ed-38d2-466c-99df-6eb48654e780&acdnat=1530456405_6fc278fee7ce1a22c286f71b6ac0260d (27. 6. 2018)

[12] Naglost, Kristina. (2016). *Pogoji za izvajanje aktivnosti in terapij s pomočjo konja v Sloveniji*. (Diplomsko delo). Univerza v Ljubljani: Fakulteta za družbene vede.

[13] Semolič, A. (2016). Celosten razvoj dojenčka in družine – razvojni koncept pedokinetika. *Telesna zmogljivost za boljše zdravje in počutje. Vloga osnovnega zdravstva in lokalne skupnosti pri zagotavljanju ustrezne telesne zmogljivosti po vrhniškem modelu.* 269-287. Vrhnika: Fitlab, zavod za celostno zdravstveno in kineziološko obravnavo.

[14] Sterba, J., et al. (2007). Horseback riding in children with cerebral palsy: effect on gross motor function.

[15] Swift, S. (1985). *Centered Riding*. United States of America.

[16] Ward C. S., et.al. (2013). The Association Between Therapeutic Horseback Riding and the Social Communication and Sensory Reactions of Children with Autism. *Journal of Autism and Developmental Disorders*. 43, 2190–2198. Pridobljeno s: http://eds.a.ebscohost.com.nukweb.nuk.uni-lj.si/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=3&sid=6c2908c2-819c-4a21-908e-8da18aa3a959%40sessionmgr4006 (7. 12. 2019)

[17] Žgur, E., Poženel, U. (2018). *Aktivnosti s konjem - ASK: podporna terapevtska oblika pomoči osebam s posebnimi potrebami*. 1. izd. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.

[18] Žgur, E. (2004). Terapevtska dejavnost kot spodbujevalka branja, pisanja in risanja. *Defektologica slovenica : revija defektologov in specialnih pedagogov Slovenije*. 12 (3), 53-62.

Vesna Markelj

GIBANJE MED POUKOM GEOGRAFIJE

POVZETEK

Otroci danes večino svojih aktivnosti (pouk, učenje, prosti čas …) opravijo v sedečem položaju. Dolgotrajno sedenje ni škodljivo le za hrbtenico, temveč je pogubno za cel organizem. V 21. stoletju je naloga vseh pedagoških delavcev ponuditi otrokom čim več gibanja. Na splošno velja, da kadar učitelji v proces poučevanja vključujejo gibalne dejavnosti, so učenci bolj osredotočeni in pokažejo hitrejši kognitivni napredek. V zadnjih letih je tako zaslediti velik napredek pri vključevanju gibalnih dejavnostih kot metode poučevanja (*ang. action-based learning*) pri različnih predmetih (matematika, angleščina …). Gibanje kot metoda poučevanja in učenja pri pouku geografije v učilnici pa se zaenkrat malo uporablja. Namen prispevka je na primerih geografskih učnih tem (orientacija, reliefne oblike …) v šestem razredu osnovne šole ponazoriti primere gibalne dejavnosti za poučevanje geografije v šolskih prostorih. Na primerih konkretnih gibalnih vaj, ki smo jih izvajali s šestošolci, bo predstavljeno, kako so lahko učenci fizično aktivni pri pouku geografije in se pri tem celo (na)učijo geografskih vsebin. Prikazali bomo tudi uporabo gibalne dejavnosti kot učne metode v različnih artikulacijskih stopnjah učne ure: za motivacijo, usvajanja nove učne snovi ter ponavljanja in utrjevanja osvojene učne snovi.

KLJUČNE BESEDE: geografija, gibanje, metoda poučevanja.

MOVEMENT DURING THE GEOGRAPHY LESSON

ABSTRACT

Today, children do most of their activities (lessons, learning, leisure…) in a sitting position. Prolonged sitting is not only harmful to the spine but is disastrous for the whole organism. In the 21st century, it is the task of all teachers to offer children as much movement as possible. In general, when teachers include physical activities in the teaching process, pupils are more focused and show faster cognitive progress. In recent years, great progress has been made in the integration of physical activities as well as action-based learning methods in various subjects (mathematics, English…). Movement as a method of teaching and learning in geography lessons is rarely used at present. The purpose of this paper is to illustrate examples of movement activity for teaching geography in school premises on the examples of geographical learning topics (orientation, relief forms…) in the sixth grade of primary school. On the examples of concrete movement exercises that we performed with sixth graders, it will be presented how pupils can be physically active in teaching geography and even learn geographical content. We will also show the use of physical activity as a learning method in different articulation stages of the lesson: for motivation, acquisition of new learning material and repetition and consolidation of the acquired learning material.

KEYWORDS: geography, movement, teaching method.

1. UVOD

V edukacijski stroki se vedno manj govori o dobrih ali slabih ter o aktivnih ali pasivnih metodah učenja in poučevanja, saj naj bi bila vsaka metoda dobra, če je le pravilno izbrana in ustvarjalno uporabljena. Zato je pomembno, da se učitelji poslužujejo različnih metod poučevanja. Na takšen način prispevajo k pestrosti in dinamičnosti pouka. V zadnjih letih je zaslediti velik napredek v didaktičnih pristopih različnih strok (matematika, naravoslovje, angleščina itd.) pri vključevanju gibalnih dejavnostih kot metode poučevanje (*ang. action-based learning*). V nasprotju pa je gibanje kot metoda poučevanja in učenja pri pouku geografije še zelo malo uporabljeno.

Gibanje je ena naših osnovnih lastnosti. V 21. stoletju pa ljudje postajamo vse bolj sedeča populacija. Otroci niso izjema, saj večino svojih aktivnosti (pouk, učenje, prosti čas, preživet s pomočjo IKT …) opravijo v sedečem položaju. Dolgotrajno sedenje ni škodljivo le za hrbtenico, temveč je pogubno za cel organizem. Skrb za zdravje in varnost otrok pa spada med poglavitne naloge v šolah. Gibalna dejavnost ima zdravstveno-preventivni pomen, vendar le tedaj, ko se izvaja redno (Pišot, Završnik, 2001). Naravno je, da so otroci polni energije, da venomer radi tekajo, skačejo, plezajo. Vse to jim je z veliko mero svobode omogočeno do vstopa v šolo, nato pa je gibanja zaradi različnih vzrokov vedno manj. Naloga vseh pedagoških delavcev je torej ponuditi otrokom čim več gibanja in jim omogočiti, da se sprostijo in spočijejo med napornim učnim dopoldnevom in pretegnejo zakrčene mišice od sedenja vsaj za kakšno minuto (Bračič, 2015a).

Med poukom se pogosto zgodi, da so otroci nemirni. Pozivi v smislu, naj bodo pri miru, ker motijo pouk, velikokrat niso najbolj uspešni. Tako sem pri poučevanju geografije v osnovni šoli začela uporabljati gibalne dejavnosti. Moji začetni poskusi uporabe gibanja pri pouku geografije so preprosto vključevali učence, ki so se vrteli (vrtenje Zemlje okoli svoje osi) in si z rokami poskušali zapomniti razliko med vodoravnimi (vzporedniki) in navpičnimi (poldnevniki) črtami. S preprostimi gibalnimi vajami so otroci sprostili svojo energijo. Učenci so bili tako med poukom aktivni, ne samo telesno, ampak tudi umsko. Poleg tega so se učenci med urami zabavali in na splošno bili bolj motivirani za delo.

Poučevanje in učenje geografskih tem zna biti zahtevno, sploh v 6. razredu osnovne šole, ko se učenci prvič soočijo s predmetom geografija, ki ga imajo na urniku samo eno šolsko uro na teden. Šestošolci se začnejo seznanjati z geografsko terminologijo in njeno pravilno uporabo, kar jim povzroča ne malo preglavic. Geografsko znanje je namreč sestavni del temeljne izobrazbe. Pouk geografije učence usmerja v razumevanje sveta na podlagi poznavanja številnih geografskih pojavov in procesov ter njihovo povezanost in umestitev v prostor. Kot je zapisano v učnem načrtu geografije za osnovne šole, »poznavanje temeljnih geografskih pojmov in procesov je tisti učni temelj, na podlagi katerega (…) učenci postanejo geografsko pismeni« (Kolnik, Otič, Cunder, Oršič in Lilek, 2011, 30).

V prispevku so prikazani primeri uporabe metode poučevanja in učenja s pomočjo gibanja pri pouku geografije v učilnici. Namen prispevka je na primerih geografskih učnih tem za šesti

razred osnovne šole ponazoriti primere gibalne dejavnosti za poučevanje geografije. Cilj prispevka je predstaviti uporabo gibalnih dejavnosti kot učno metodo za motivacijo oziroma pripravo učencev na učno uro, usvajanja nove učne snovi ter ponavljanja in utrjevanja osvojene učne snovi. Na primerih konkretnih gibalnih vaj bo predstavljeno, kako so lahko učenci fizično aktivni pri pouku geografije. Celo več, s pomočjo gibalnih vaj se učenci (na)učijo geografskih vsebin in dosegajo zastavljanje učne cilje. Istočasno pa se z gibalno aktivnostjo učenci razgibajo v šoli tudi v času, ko nimajo športne vzgoje.

2. TEORETIČNE PODLAGE

A. Gibanje kot metoda poučevanja in učenja

Ko se učenci starajo, se njihovo gibanje spreminja in v času pouka je v učilnicah vse manj gibanja (Hall, 2007). Od učencev se pričakuje, da z vsakim naslednjim razredom dlje sedijo na svojih stolih. Zaradi pomanjkanja gibanja učenci začnejo izgubljati fokus, postanejo bolj moteči pri pouku in imajo vse večje zdravstvene težave (Hall, 2007).

Številne raziskave ugotavljajo, da učenci za učenje potrebujejo gibanje (Hall, 2007; Chisholm in Spencer, 2017). Raziskave kažejo, da kadar učitelji v proces poučevanja vključujejo gibalne dejavnosti, so učenci bolj osredotočeni in pokažejo hitrejši kognitivni napredek (Hall, 2007; Block, Parris in Whiteley, 2008; Chisholm in Spencer, 2017). Gibanje in vadba namreč izboljšujeta razpoloženje in krepita kognitivne procese.

Gibalna aktivnost je temelj vseh ostalih podsistemov psihosomatskega statusa, zato naj bi bile gibalne aktivnosti v šoli kot didaktično sredstvo pogosto prisotne pri vseh predmetih (Peternel, 2007). Po Chisholmu in Spencerju (2017) učenje s pomočjo gibanja (*ang. action-based learning*) lahko pri učencih vodi do boljših in dolgotrajnejših učnih rezultatov, pa tudi do izboljšanih psiholoških in socialnih veščin. Z gibi, ki jih učenci ustvarjajo, ko se učijo, gradijo močnejše povezave med nevroni v svojih možganih, zaradi česar lahko novo znanje hitreje povežejo s predhodno naučenim in v prihodnosti hitreje prikličejo v spomin že naučeno (Stevens-Smith, 2004).

Gibanje spodbudi učni proces in fizična aktivnost aktivira področja v možganih, ki sodelujejo pri kognitivnih procesih. Gibalna dejavnost spodbudi procese mišljenja, omogoča razvoj novih nevronov v možganih in povečuje živčne povezave v možganih, ki spodbujajo kognicijo in spomin ter povečujejo kognitivno fleksibilnost (Peterson, DeCato in Kolb, 2015). Sodobne teorije v kognitivni znanosti poudarjajo, da je kognicija utelešena (Tancig, 2015). Povedano z drugimi besedami, zaznave, telesna aktivnost in čustva pomembno prispevajo k višjim kognitivnim procesom.

B. Z gibanjem do motivacije

Eden od dejavnikov, ki vplivajo na uspešnost učenja, je motivacija. Marentič-Požarnik (2000, 184) opredeli učno motivacijo kot: »skupni pojem za vse vrste motivacij v učni situaciji, ki

obsega vse, kar daje pobude za učenje, ga usmerja, mu določa intenzivnost, trajanje in kakovost.« Posledično lahko motiviranost učenca bistveno vpliva na njegov učni dosežek. Ker je gibanje za otroke naravno in nanje deluje motivacijsko, nedvomno lahko poučevanje z gibanjem prispeva k uspešnejšemu učenju.

C. Usvajanje nove učne snovi z gibanjem

Gibalne dejavnosti lahko med poukom uporabimo tudi kot sredstvo za obravnavo nove učne snovi. Ker je otrokova potreba po gibanju naravna, lahko gibanje v šoli velikokrat uporabimo kot spontan in nevsiljiv način pridobivanja novih učnih vsebin. Bogataj in Vidic (2002) poudarjata, da bo znanje, pridobljeno na takšen način, trdnejše, saj je povezano z gibanjem in prijetnim osvajanjem novega znanja. Številne študije so namreč pokazale, da je učenje z gibanjem uspešnejše kot učenje na tradicionalni, statični način, saj so otroci za učno snov bolj motivirani in na vsebine bolj pozorni (Hall, 2007; Block, Parris in Whiteley, 2008; Chisholm in Spencer, 2017).

D. Ponavljanje in utrjevanje učne snovi z gibanjem

Gibanje kot učna metoda se lahko uporablja tudi za utrjevanje podane učne snovi. Lahko se z gibalnimi dejavnostmi tudi preverja znanje sredi obdobja, v katerem obravnavamo določeno snov, s čimer okvirno ugotovimo, koliko so učenci razumeli in kako podrobno so si stvari zapomnili (Ginnis, 2004).

3. PRIMERI IZVAJANJA GIBALNIH VAJ PRI POUKU GEOGAFIJE

A. Kaj proučuje geografija?

Geografska utemeljitev: Geografija proučuje številne pojave in procese na Zemlji. Delimo jih na naravne in družbene. Naravni pojavi, ki jih proučuje fizična geografija, so: kamninska zgradba, prst, vodovje, podnebje, relief, rastlinstvo in živalstvo. Družbeni pojavi, ki jih proučuje družbena geografija, so: prebivalstvo, naselja, gospodarstvo in promet (Verdev in Ilc Klun, 2018).

Artikulacijska stopnja učne ure: ponavljanje in utrjevanje.

Gibalne vaje: odklon glave v stran, odklon trupa v stran, »obiranje hrušk«, zasuk trupa.

Geografsko-gibalna dejavnost: Učenci sedijo na stolu (tabela 1). Poskrbijo, da imajo dovolj prostora za premikanje trupa, rok in nog. Učitelj razloži, da se bodo igrali gibalno igro prepoznavanja, ali je pojav naravni ali družbeni. Prva gibalna vaja bo vključevala premikanje glave levo in desno. S premikom glave na levo stran nakažejo, da je pojav, ki ga poimenuje učitelj, naravni ter nasprotno s premikom glave v desno nakažejo, da je pojav družbeni. Druga gibalna vaja poteka na enak način, samo da učenci nakažejo, ali gre za naravni ali družbeni pojav tako, da iztegujejo roki nad glavo (»obiranje hrušk«). Tretja opcija gibalne vaje je odklon trupa na levo ali desno stran. Četrta gibalna vaja, ki jo izvedejo učenci, je zasuk trupa. Odklon oziroma zasuk trupa na levo stran ponazori naravni pojav, na desno stran pa družbeni pojav. Pri tej gibalni dejavnosti je možnih vaj in njenih variacij veliko. Gibanje lahko izvajamo sede na stolu ali stoje.

Gibalne vaje izvajamo ob koncu ur geografije, ob tem pa ponovimo, kaj geografija kot stroka preučuje.

TABELA 1: Geografsko-gibalna dejavnost: Kaj proučuje geografija?
(povzeto po Bračič,2015b).

geografski pojem	*naravni pojav*		*družbeni pojav*	
gibanje	odklon glave v stran	odklon trupa v stran	»obiranje hrušk«	zasuk trupa

B. Reliefne oblike

Geografska utemeljitev: Nižina je razmeroma raven svet na nizki nadmorski višini (do 300 metrov). Kadar gre za izrazito raven svet, jo imenujemo tudi ravnina. Ravno globel v hribovitem ali goratem svetu, ki je z vseh strani obdana z vzpetinami, imenujemo kotlina. Za razliko od kotline je dolina vsaj na eni strani odprta in po njej teče potok ali reka. Raven svet najdemo tudi na višjih nadmorskih višinah, imenujemo ga planota. Manjšo vzpetino (do 300 metrov relativne višine) imenujemo grič. Skupino gričev imenujemo gričevje. Višji od gričev so hribi. Hrib je vzpet svet do 1500 metrov nadmorske višine in ima po navadi zaobljene vrhove. Skupino hribov imenujemo hribovje. Vzpetina nad 1500 metrov je gora. Gorovje je skupina gora, ki jo sestavljajo številni vrhovi in vmes globoko zarezane rečne doline (Verdev in Ilc Klun, 2018).

Artikulacijska stopnja učne ure: usvajanja nove učne snovi.

Gibalne vaje: zaporedje jogijskih položajev (asan).

Geografsko-gibalna dejavnost: Da se lahko učenci prosto gibljejo po učilnici, umaknemo šolske klopi in stole k steni. Učencem napovemo, da bomo to šolsko uro fizično aktivni in bomo izvajali zaporedje enostavnih gibalnih (jogijskih) vaj kot so prikazane v tabeli 2. Najprej izvedemo zaporedje vaj, ki jih učenci posnemajo. Pred izvedbo drugega zaporedja vaj učence opozorimo, da vsaka gibalna vaja (asana) ponazarja eno izmed reliefnih oblik, ki so jih že spoznali pri urah družbe v 5. razredu. Povabimo jih, naj med izvajanem zaporedja gibalni vaj razmišljajo, na katero reliefno obliko jih vaje spomnijo. Med tretjim izvajanjem zaporedja vaj se pri vsaki gibalni vaji ustavimo in damo učencem možnost, da povedo, na katero reliefno obliko pomislijo ob izvajanju te vaje. Ko četrtič izvedemo zaporedje vaj, pri vsaki vaji povemo reliefno obliko, ki jo ta gibalna vaja predstavlja, in njene bistvene značilnosti.

TABELA 2. Geografsko-gibalna dejavnost: reliefne oblike
(povzeto po Kids yoga stories, 2020).

geografski pojem	nižina in ravnina	kotlina	dolina	grič (gričevje)	hrib (hribovje)	gora (gorovje)	planota
gibanje	asana Svanasana	asana Baddha konasana	asana Paschimotta nasana	asana Uttanasana	asana Mountain Pose	asana Urdhva Hastasana	asana Warrior 3 Pose

C. Orientacija

Geografska utemeljitev: Orientiranje pomeni ugotavljanje položaja določene točke in določitev smeri glede na strani neba ali pojave v naravi. Glavne strani neba so sever, jug, vzhod in zahod. Če se želimo orientirati bolj natančno, uporabimo vmesne strani neba: severovzhod, jugovzhod, jugozahod in severozahod. Mednarodne kratice za strani neba so angleške kratice (Verdev in Ilc Klun, 2018).

Artikulacijska stopnja učne ure: usvajanja nove učne snovi.

Gibalna vaja: hoja po celih stopalih, hoja po prstih, hoja po petah, hoja po zunanjem robu stopal, hoja po notranjem robu stopal itd.

Geografsko-gibalna dejavnost: V učilnici umaknemo šolske klopi in stole k steni, tako da se lahko učenci prosto gibljejo po prostoru. S pomočjo kompasa ugotovimo glavne strani neba, ki jih tudi označimo. Učenci se nato razdelijo v pare. Kot prikazuje slika 1, vsak v paru dobi svojo kartico z navodili, na primer: 2 S, 3 Z, 5 SV, 5 JV, 3 Z, 2 J, 1 Z, 1 S, 1 Z, 1 J, 1 Z. 1 S pomeni, pojdi 1 korak proti severu, 2 S pomeni, pojdi 2 koraka proti severu ipd. 1 JV pomeni, pojdi 1 korak proti jugovzhodu itd. En učenec iz para se postavi na izhodiščno točko, ki smo jo predhodno označili, drugi učenec pa mu bere navodila s kartice. Učenec, ki se giblje v skladu z navodili, poskuša tudi ugotoviti, kakšno obliko je s svojim gibanjem ustvaril. Učenci gibalno dejavnost ponovijo večkrat, tako da hodijo na različne načine, tj. hoja po celih stopalih, hoja po prstih, hoja po petah, hoja po zunanjem robu stopal itd. Učenci s to gibalno dejavnostjo z usmerjenim gibanjem ponotranjijo smeri neba in razvijejo občutek za orientiranost v prostoru.

Navodila: 2 S, 3 Z, 2 SV, 1 Z, 2 SV, 1 Z, 2 SV, 2 JV, 1 Z, 2 JV, 1 Z, 2 JV, 3 Z, 2 J, 4 Z	

SLIKA 1: Geografsko-gibalna dejavnost: orientacija.

D. Vrtenje Zemlje okoli svoje osi

Geografska utemeljitev: Menjavanje dneva in noči je posledica rotacije ali vrtenja Zemlje okoli lastne osi. Zemlja potrebuje za en obrat 24 ur. Vrti se od zahoda proti vzhodu. Zemlja je za 23,5 ° nagnjena. Svoje nagnjenosti nikoli ne spreminja, zato se preko leta spreminjata dolžina dneva in noči. Posamezni kraji na Zemlji imajo v istem trenutku različno lego glede na Sonce, zato so tam različni deli dneva. Enako lego glede na Sonce imajo le kraji, ki ležijo na istem poldnevniku. Ti kraji imajo enak čas, ki ga imenujemo krajevni čas (Verdev in Ilc Klun, 2018).

Artikulacijska stopnja učne ure: motivacija in uvajanje.

Gibalna vaja: vrtenje.

Geografsko-gibalna dejavnost: Da se lahko učenci prosto gibljejo po učilnici, umaknemo šolske klopi in stole k steni. S pomočjo kompasa ugotovimo glavne strani nebi. Pomembno je, da učenci vedo, na kateri strani učilnice je zahod in na kateri vzhod. Učilnico popolnoma zatemnimo. Učitelj ima v roki svetilko, s katero sveti v učenca. Učenec dobi navodilo, da pooseblja Zemljo, ki se vrti okoli svoje osi od zahoda proti vzhodu. Učenec med vrtenjem okoli svoje osi ugotovi, da je ves čas tega gibanja osvetljen le en del njegovega telesa, medtem ko je drugi del v temi. Učiteljeva svetilka namreč predstavlja Sonce, ki osvetljuje Zemljo le na eni strani in zato se na našem planetu dnevno izmenjujeta dan in noč.

E. Toplotni pasovi

Geografska utemeljitev: Toplotni pasovi so območja na Zemlji s podobnimi temperaturnimi značilnostmi. Toplotni pasovi so posledica neenakomernega segrevanja Zemljinega površja in ozračja. Največji kot, pod katerim padajo Sončevi žarki na Zemljino površje, je ob ekvatorju. Na Zemlji je pet toplotnih pasov: vroči ali tropski pas, severni in južni zmerno topli pas ter severni in južni mrzli ali polarni pas. Toplotne pasove najpogosteje omejujemo z vzporedniki (severni in južni povratnik ter severni in južni tečajnik), vendar v resnici meje med njimi niso ostre. Prav zaradi tega poznamo tudi štiri prehodne toplotne pasove – severni in južni subtropski ter severni in južni subpolarni toplotni pas. Subtropski pas leži med tropskim in zmerno toplim, subpolarni pas pa med zmerno toplim in mrzlim toplotnim pasom. Če poznamo značilnosti toplotnih pasov, lahko marsikaj sklepamo tudi o življenju ljudi, gospodarstvu, rastlinstvu, živalstvu in drugih značilnostih posameznih območij (Verdev in Ilc Klun, 2018).

Artikulacijska stopnja učne ure: ponavljanje in utrjevanje.

Gibalna vaja: prosto gibanje (pantomima).

Geografsko-gibalna dejavnost: Učenci se igrajo pantomimo, tj. da samo s kretnjami in gibanjem ponazorijo značilnosti posameznega toplotnega pasu. Predstavljati si morajo, da kot turisti raziskujejo posamezni toplotni pas in skozi gibanje pokazati, kakšne bi bile njihove izkušnje glede na lokacijo (temperature, padavine, kakšne oblike tal lahko vidijo, rastlinstvo, živalstvo itd.). Vaja se lahko izvaja v dvojicah ali v skupinah. Učenje geografskih vsebin se zgodi, ko se ostali učenci odzovejo na prikazano gibanje in znajo razložiti, kako in zakaj določeno gibanje predstavlja konkreten geografski pojem ali proces. Pri tej vaji lahko učitelj postavi še dodatna

vprašanja, ki spodbudijo poglobljeno razmišljanje o pomenu gibanja in izboljšajo smiselno učenje. Primeri vprašanj: Kateri gib vam je pomagal prepoznati geografski pojem ali proces?, Zakaj si izbral prav to gibanje?, Kako ti gibanje pomaga prepoznati oziroma si zapomniti pojem ali proces?, Katere druge gibe bi lahko izvedel za prikaz pojma?.

4. ZAKLJUČEK

Prispevek s primeri prikaže možnosti uporabe metode poučevanja in učenja s pomočjo gibanja tudi pri pouku geografije. Z vključevanjem gibalnih vaj pri pouku geografije smo spodbudili učence, da so med poukom fizično aktivni. Z izvajanjem enostavnih gibalnih vaj smo učence posredno poučili o pomenu kratkega razgibavanja v času dolgotrajnega sedenja. Prav tako smo pri učencih razvijali samozavest, samostojnost in kreativnost pri izvedbi in organizaciji geografsko-gibalnih dejavnosti. Učence smo z gibalnimi aktivnostmi tudi navajali na medsebojno sodelovanje in javno nastopanje.

Vključevanje gibalne dejavnosti pri pouku geografije v šestem razredu osnovne šole se je izkazalo kot zelo učinkovito, saj imajo otroci prirojeno željo po gibanju. Kot smiselno se je izkazalo, da so gibalne dejavnosti pri pouku geografije enostavne in kratke ter da se izvajajo s celotnim razredom ali v skupinah ali v dvojicah. Geografsko-gibalne dejavnosti smo izvajali na začetku učne ure kot pomoč pri ovrednotenju predznanja učencev ali kot motivacijo za pouk tistega dne. Prav tako smo gibalne dejavnosti vključili v zaključnem delu učnega procesa, tj. v ponavljanje in utrjevanje. Največji učinek pa smo zaznali pri vključevanju gibanja pri usvajanju novih geografskih učnih vsebin. Opazili smo, da so učenci s pomočjo gibalnih dejavnosti lažje razumeli abstraktne pojme, s katerimi se pri geografiji v šestem razredu srečajo prvič. Prav tako je bilo pri učencih zaznati večjo osredotočenost in hitrejši proces usvajanja nove učne snovi.

Poudariti gre, da je za izvajanje geografsko-gibalne dejavnosti bilo potrebno temeljito načrtovati potek učne ure. Pomembno je bilo, da je vključen celoten razred, tudi če dejansko vsi učenci ne izvajajo gibalne dejavnosti istočasno. Tako so učenci na primer dobili učne liste, v katere so zapisovani opazovano in podobno. Veliko pozornosti pa smo vedno namenili tudi preverjanju razumevanja poteka in pomena geografsko-gibalne dejavnosti v povezavi s posameznimi geografski pojmi in temami.

Učenci so uporabo gibalnih dejavnosti pri pouku geografije v večini ocenili odlično. Takšen način dela sem jim je zdel zabaven in manj dolgočasen od ustaljenih metod učenja. Nekateri učenci so izpostavili, da so bili bolj motivirani za učenje geografije tudi doma. Omenili so, da si želijo še več takšnega dela tudi pri urah ostalih predmetov. Največja ovira pri izpeljavi tovrstne metode dela pri pouku geografije je število otrok v razredih ter časovno in prostorsko omejene učne ure. Nedvomno pa se predstavljene geografsko-gibalne dejavnosti lahko prilagodijo vsem stopnjam ter sposobnostim učencev in se lahko uporabljajo za učenje učnih tem iz različnih strok.

LITERATURA IN VIRI

[1] Block, C., Parris, S. in Whiteley, C. (2008). Cpms: A kinesthetic comprehension strategy. *The Reading Teacher*, 61(6), 460-470. doi: 10.1598/RT.61.6.3

[2] Bogataj, M. in Vidic, L. (2002). Z gibanjem do malih tiskanih črk. V R. Pišot, V. Štemberger, F. Krpač in T. Filipčič (ur.), *Otrok v gibanju: zbornik prispevkov: 2. mednarodni znanstveni posvet* (str. 183-188). Ljubljana: Pedagoška fakulteta.

[3] Bračič, T. (2015a): Minuta za zdravje. V Š. Bergoč (ur.), *Posodobitve pouka v osnovnošolski praksi. Športna vzgoja, šport* (str. 129–137). Ljubljana: Zavod RS za šolstvo. Pridobljeno 9. 11. 2020 s https://www.zrss.si/pdf/pos-pouka-os-sport.pdf

[4] Bračič, T. (2015b): Minuta za zdravje Minuta za zdravje – Vaje na in ob stolu. Pridobljeno 9. 11. 2020 s https://ucilnice.arnes.si/pluginfile.php/2019332/mod_resource/content/1/Minuta%20za%20zdravje-vaje%20ob%20stolu.pdf

[5] Chisholm, A. in Spencer, B. (2017). Let's get moving!: Eight ways to teach information literacy using kinesthetic activities. *Pennsylvania Libraries*, 5(1), 26-34. doi: 10.5195/palrap.2017.141

[6] Ginnis, P. (2004). *Učitelj – sam svoj mojster*. Ljubljana: Zaloţba Rokus, d.o.o

[7] Hall, E. M. (2007). Integration: Helping to get our kids moving and learning. *Physical Educator*, 64(3), 123-128.

[8] Kids yoga stories. Pridobljeno 9. 11. 2020 s: https://www.kidsyogastories.com/kids-yoga-poses

[9] Kolnik, K., Otič, M., Cunder, K., Oršič, T. in Lilek, D. (2011). Učni načrt. Program osnovna šola. Geografija. Ljubljana: Ministrstvo RS za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo. Pridobljeno s https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN_geografija.pdf

[10] Marentič Požarnik, B. (2000). *Psihologija učenja in pouka*. Ljubljana, DZS.

[11] Peternelj, B. (2007). Vpliv osemletnega vzgojno-izobraževalnega programa z dodatno športno ponudbo na izbrane motorične in psiho-socialne dimenzije ter učni uspeh učencev in učenk. (Doktorska disertacija). Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta, Ljubljana.

[12] Peterson, K., DeCato, L. in Kolb, D. A. (2015). Moving and Learning: Expanding Style and Increasing Flexibility. *Journal of Experiental Education*, 38(3), 228–244.

[13] Pišot, R., Završnik, J. (2001). Gibalno/športna aktivnost v otroštvu – osnova za oblikovanje zdravega življenjskega sloga. V: *Zbornik 2. slovenskega kongresa športne rekreacij*e, Rogla, november 2001. Ljubljana: Športna unija Slovenije, str. 21–23.

[14] Tancig, S. (2015). Utelešena kognicija in možgani v digitalni dobi. V J. Port (ur.), *Telo in tehnologija: zbornik 8. kulturološkega simpozija* (str. 79–92). Ljubljana: Kult.co. Pridobljeno 9. 11. 2020 s https://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:doc-EXRQGZVQ

[15] Verdev, H. in Ilc Klun, M. (2018). *Raziskujem Zemljo 6: novo potovanje*. Učbenik za geografijo v 6. razredu osnovne šole. Ljubljana: Rokus Klett.

Ivana Matošević Pogačnik

GIBANJE MLADOSTNIKOV 8. A RAZREDA OSNOVNE ŠOLE JANKA KERSNIKA BRDO

POVZETEK

Otroke k redni telesni aktivnosti spodbujajo starši, saj otroci starše opazujejo, jih posnemajo in se od njih učijo. Šola pa kot vzgojno-izobraževalna ustanova otroke spodbuja h gibanju pri rednem pouku kot tudi pri dodatnih športnih dejavnostih in projektih. Med odraščanjem večina otrok ni več tako aktivna kot v otroštvu. Eden izmed razlogov je šola in z njo povezano sedenje, drugi vzroki pa so sodobna tehnologija, nezdrava prehrana, električna in motorna transportna sredstva. Žal se veliko otrok v času mladostništva že ne giba več dovolj aktivno. Posledično so utrujeni, nimajo pozitivne samopodobe, se umikajo vase, nekateri imajo že težave s prekomerno telesno težo, spet drugi nimajo dovolj kondicije. Prispevek predstavlja zdrav življenjski slog, pomen gibanja za otroke in mladostnike, aktivnosti 8. a razreda, ter mini projekt *Gibanje, 3-tedenski izziv 8.a razreda*, s katerim smo želeli ugotoviti, kakšen vpliv na naše telo ima samo gibanje. Ugotovili smo, da ima gibanje na posameznika številne pozitivne učinke (boljša samopodoba, sproščenost, lažje spanje, več energije, boljša koncentracija), prisotni pa so bili tudi neprijetni (utrujenost, bolečina). Spoznali smo, da redno gibanje od nas zahteva organizacijske spretnosti. Na čas izvajanja telesne aktivnosti v veliki meri vplivajo starši in šola. Po končanem projektu smo sklenili, da je naloga vsakega posameznika, da gibanje izvaja še naprej, da ga ponotranji kot en del zdravega življenjskega sloga, poleg zdrave prehrane in zadostne količine spanja. Ker se navade in vrednote prenašajo tudi v poznejše obdobje, je izrednega pomena, da se načela zdravega življenjskega sloga ponotranjijo in se s tem omogoča bolj kakovostno življenje v odraslem obdobju.

KLJUČNE BESEDE: zdravje, gibanje, mladostniki, projekt.

PHYSICAL ACTIVITY OF THE 8TH GRADE ADOLESCENTS OF PRIMARY SCHOOL JANKO KERSNIK BRDO

ABSTRACT

Children are encouraged to engage in regular physical activity by their parents, as children observe their parents, imitate them and learn from them. As an educational institution, the school encourages children to exercise in regular classes as well as in additional sports activities and projects. During adolescence, most children are no longer as active as they were in childhood. One of the reasons is school and related sitting, and other reasons are modern technology, unhealthy diet, electric and motor vehicles. Unfortunately, many children are no longer active enough during adolescence. As a result, they are tired, do not have a positive self-image, withdraw into themselves, some already have problems with being overweight, while others lack being fit. The article presents a healthy lifestyle, the importance of physical activity for children and adolescents, 8th grade activities, and a mini project *Movement, a 3-week 8th grade challenge*, with which we wanted to find out what impact physical activities have on our body. We have found out that exercise has many positive effects on an individual (better self-esteem, relaxation, easier sleep, more energy, better concentration), yet also unpleasant were present (fatigue, pain). We have also found out that regular physical activity requires organizational skills from us. The timing of physical activity is greatly influenced by parents and school. After our project had been carried out, we decided that it is the task of each individual to continue to exercise, to internalize it as one part of a healthy lifestyle, in addition to a healthy diet and enough sleep. As habits and values are passed on to later periods, it is extremely important that the principles of a healthy lifestyle are internalized and thus a better quality of life in adulthood is enabled.

KEYWORDS: adolescents, health, movement, project.

1. UVOD

Ko pogledamo malčke, so vedno v gibanju, tekajo sem ter tja in uživajo v raziskovanju okolja. Užitek v gibanju se seveda nadaljuje tudi zunaj v naravi, na začetku, ko se naučijo hoditi, sčasoma se naučijo voziti poganjalček, kolo, itd. Otroke k redni telesni aktivnosti spodbujajo starši, saj otroci starše opazujejo, jih posnemajo in se od njih učijo. Šola kot vzgojno-izobraževalna ustanova pa ima prav tako nalogo, da otroke spodbuja h gibanju pri rednem pouku kot tudi pri dodatnih športnih dejavnostih in projektih (npr. Zdrava šola), z minutami za zdravje, rekreativnimi odmori, itd. Med odraščanjem večina otrok ni več tako aktivna kot v otroštvu. Eden izmed razlogov je šola in z njo povezano sedenje, na primer sam način pouka in pisanje domačih nalog. Drugi vzroki za manj gibanja pa so sodobna tehnologija (pametni telefoni, računalniške igrice, spletna omrežja, itd.), nezdrava prehrana, električna in motorna transportna sredstva, idr. Žal se veliko otrok v času mladostništva že ne giba več dovolj aktivno. Posledično so utrujeni, nimajo pozitivne samopodobe, se umikajo vase, nekateri imajo že težave s prekomerno telesno težo, nekateri nimajo dovolj kondicije in jim že športni dan predstavlja velik problem.

Prispevek predstavlja zdrav življenjski slog, pomen gibanja za otroke in mladostnike, aktivnosti 8. a razreda, ter mini projekt *Gibanje, 3-tedenski izziv 8.a razreda*, s katerim smo želeli ugotoviti, kakšen vpliv na naše telo (fizično in psihično) ima samo gibanje.

2. ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG

Za vsakega posameznika je pomembno, da sledi zdravemu življenjskemu slogu. Po Elliotu (1993) je to življenjski slog, usmerjen k telesni dejavnosti, hoji, teku, kolesarjenju, plavanju, itd. Človek namesto dvigala uporabi stopnice, hodi ali kolesari, namesto da se vozi z avtom, na koncu dneva pa je prijetno utrujen. Tak način življenja pomeni manj notranjih napetosti in stresa.

Za zdrav življenjski slog je poleg telesne aktivnosti pomembna tudi uravnotežena prehrana, kar pomeni, da zmanjšamo količino sladke, slane in mastne hrane. Jemo različne vrste lokalno pridelanega sadnja in zelenjave, spijemo dovolj tekočine (voda, nesladkani čaj), jemo polnovredne izdelke, stročnice, manj mastno meso, manj mastne mlečne izdelke, se izogibamo predelani hrani. Za dobro počutje posameznika ima poleg gibanja in zdrave prehrane izredno velik pomen tudi počitek, čas ko se naše telo naspi in regenerira. Telo si v tem času obnovi energijo in se pripravi na nove vsakodnevne izzive (Djomba idr., 2019).

Zdrav življenjski slog zajema posameznika kot celoto. Gibanje je zelo pomembno za otrokov razvoj, tako na fizičnem področju, kot tudi na miselnem in čustvenem. Preko gibanja otrok/mladostnik krepi svoje psihosocialne kompetence. Izkušnje, ki jih pridobivamo preko gibanja, vplivajo na oblikovanje naše samopodobe, razvijajo socialne veščine in vplivajo na počutje. Z redno telesno dejavnostjo otrok/mladostnik krepi svojo vzdržljivost in vztrajnost. Ko se otrok giblje, dobi povratno informacijo, da določeno aktivnost zmore sam, saj vztraja. Posledično se krepi njegova/njena samozavest. Preko gibanja pa se otrok/mladostnik nauči tudi biti potrpežljiv. Na primer več kilometrski tek bo usvojen počasi, korak za korakom. Gibanje

otroku/mladostniku pomaga, da se sprosti in se posledično lažje osredotoči pri svojem šolskem delu. Med samo telesno aktivnostjo se v osrednjem živčevju sproščajo endorfini, ki povzročijo, da smo veseli in zadovoljni. Zato se otroci/mladostniki, ki so telesno aktivni tudi bolj dobrovoljni, odprti za okolje in lažje komunicirajo z okolico (Kermavt, 2019).

Aktiven življenjski slog pomaga preprečiti bolezni srca in ožilja, zmanjšati tveganje za možgansko kap, obvladovati krvni tlak, izboljšati sladkorno bolezen, obvladovati prekomerno telesno težo, preprečiti krhkost kosti, povečati telesno pripravljenost, vzdrževati mišično maso in gibljivost sklepov, zmanjšati stres in depresijo, itd (Djomba idr., 2019).

Glede na Nacionalni program športa v Republiki Sloveniji so gibalne sposobnosti otrok v starosti 10 – 15 let dovolj razvite, da lahko sodelujejo v večini športov. Obdobje pubertete pomeni tudi pospešen razvoj mišične moči, hitrosti in vzdržljivosti, vse to pa predstavlja podlago za pričetek aerobne vadbe in vadbe za moč. Zaradi hitre in neenakomerne rasti pa je v tem obdobju dinamika razvoja gibljivosti upočasnjena. Glede na to, da je obdobje pubertete zelo občutljivo obdobje, je potrebno mlade ustrezno motivirati za gibanje. Potrebno jih je usmeriti v tekmovanje s samim s seboj in ne z drugimi (Batellino idr., 2014).

Za otroke in mladostnike svetovna zdravstvena organizacija (WHO) priporoča vsaj 60 minut zmerno do visoko intenzivne telesne dejavnosti na dan. Zmerna intenzivna telesna dejavnost je tista, med katero smo rahlo zadihani in se še vedno lahko pogovarjamo, brez da bi pri tem morali zajemati sapo. Pri visoko intenzivni telesni dejavnosti se že potimo, pogovarjanje pa je že težje, kar pomeni, da moramo med pogovarjanjem zajemati sapo (Djomba idr., 2019).

Učinkovita vadba, je vadba, ki jo izvajamo redno, vsak dan. Intenzivnost vadbe pri mladostnikih je zmerna do visoko intenzivna. Vsaka vadba naj bi trajala 60 minut. Vrsta vadbe, ki naj bi jo izvajali so aerobne vaje, vaje za krepitev mišic, koordinacijo, ravnotežje, gibljivost ter sprostitev. Večji del gibanja naj bo sestavljen iz aerobne vadbe. Visoko intenzivna vadba vključno z vajami za krepitev mišic naj bo vključena vsaj 3-krat na teden. Vadba naj bo uravnotežena, kar pomeni, da vključuje elemente vzdržljivosti, moči in gibljivosti (Djomba idr., 2019).

Pred telesno aktivnostjo se je potrebno primerno obleči in obuti. Pomembno je, da so oblačila zračna in udobna. Obutev mora biti udobna in varna za gležnje. V primeru daljše telesne aktivnosti, je potrebno nadomeščati izgubljeno tekočino, najboljše z vodo. Če gre za daljšo in visoko intenzivno vadbo, je potrebno nadoknaditi tudi izgubo elektrolitov (Djomba idr., 2019).

Telesno vadbo začnemo izvajati najmanj eno uro in pol po večjem obroku hrane. Telesno vadbo izvajamo in poslušamo svoje telo. V primeru bolečin, z vadbo prekinemo. Bistvo vadbe ni čas, ampak naše počutje, občutek svobode, užitka, ki nam ga gibanje nudi (Djomba idr., 2019).

Ko se lotimo vadbe je pomembno, da se jo lotimo prav. Najprej je potrebno telo ogreti, da telo pripravimo na telesno aktivnost, mišicam povečamo prožnost, pripravimo sklepe na večjo obremenitev in pospešimo srčni utrip. Ogrevanje traja približno 10 minut. Vaje za ogrevanje so lahko: hoja, rahel tek, nizki poskoki, počepi, kroženje z rameni, rokami, boki, gležnji, itd.

Ko je telo ogreto, lahko nadaljuje z glavnim delom vadbe, ki traja vsaj 20 minut. Glavni del obsega aerobni del, vaje za krepitev mišic in vaje za izboljšanje ravnotežja in koordinacije. Po

glavnem delu vadbe sledi ohlajanje, ki traja približno 10 minut. Ohlajanje pripomore k zmanjšanju mišične napetosti po vadbi, umiri se srčni utrip. Ohlajanje sestoji iz upočasnitve ritma vadbe (Lahko se izvaja ista aerobna aktivnost, ki traja cca. 5 minut.) in iz vaj za raztezanje mišic (npr. razteg hrbta, stegna, vratu). Razteg vsake mišice naj traja približno 20 sekund (Djomba idr., 2019).

3. 8. A RAZRED IN GIBANJE

Z učenci in učenkami 8.a razreda namenimo precej časa temi *zdrav življenjski slog*. Na primer, v okviru Zdrave šole, namenimo nekaj minut na dan krajšim gibalnim vajam pred začetkom učne ure (Slika 1). Včasih so razredne ure obarvane športno, ko razredničarka in sorazrednik vodita igro *med dvema ognjema* ali ko otroci igrajo odbojko, badminton, itd.

SLIKA 1: Gibalne vaje na šolskem hodniku.

Glede na to, da otroci ogromno časa v šoli preživijo v sedečem položaju, v 8.a razredu spodbujamo raztezne vaje, ki jih izvedejo sami, ko čutijo to potrebo. Pri razredni uri smo izvedli in usvojili raztezne vaje. Dogovorili smo se, da se med odmori sprehodijo po hodniku, da s stopalom zaokrožijo v gležnju. Naslednja vaja je, da sklenejo roke nad glavo in dlani obrnejo navzgor in roke iztegnejo navznoter in nekoliko nazaj. Nato lahko učenci in učenke nekajkrat dvignejo in spustijo ramena, izvedejo odklon glave v stran, pogledajo v stran, naredijo nekaj počepov, zaokrožijo v zapestju, itd. Namen teh razteznih vaj je, da se pretegnejo in posledično lažje zdržijo v ponovnem sedečem položaju.

Poleg telesne aktivnosti nekaj minut pri razrednih urah namenimo tudi meditaciji z vizualizacijo, z namenom sprostitve, umiritve in samozavedanja v prostoru, da se učenci in učenke pripravijo na šolski dan, ki je pred njimi in ostalo »prtljago« pustijo doma.

Ob koncu šolskega leta učenci in učenke pripravijo za sorazrednika igro *Lov za skritim zakladom*. V igri so uganke, napisane v angleščini. Ko je uganka pravilno rešena, sorazrednik dobi namig, kje je naslednji izziv športne narave (npr. poskoki s kolebnico, met žoge na koš, preskakovanje čez oviro, krajši tek, itd.). Učenci in učenke učitelja spodbujajo pri športnih izzivih, tako, da tisti, ki želijo, sodelujejo zraven.

Pogovor pri razrednih urah je usmerjen tudi pomenu zdrave prehrane in zadostne količine spanja. Večina učencev in učenk spi 8 ur, pri prehrani pa precej otrok posega po sladkarijah in sladkanih pijačah, ter hitri prehrani.

Zadnjih nekaj razrednih ur je bilo namenjenih temi *gibanje*. Najprej smo se pogovarjali o tem, kaj nam gibanje pomeni. Nekaterim pomeni sprostitev, preživljanje prostega časa s prijatelji/družino. Drugi se zaradi gibanja bolje počutijo, izvajanje telesne aktivnosti pa je nekaterim tudi mučno. Pogovor se je nadaljeval na temo zdravega življenjskega sloga, pomenu zdrave prehrane, gibanja in zadostne količine spanja.

A. Projekt »gibanje«, 3-tedenski izziv 8. a razreda

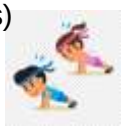
Pri razredni uri smo se skupaj odločili, da opravimo 3-tedenski izziv gibanja, v obdobju od 1. 10. do 21. 10. 2020. Tabela 1 prikazuje, katere aktivnosti so bile vključene v program in kaj se je beležilo. Odločili smo se, da so vsaj 3-krat tedensko aktivni. Nekateri otroci namreč namenijo gibanju zelo malo časa, kar nekaj otrok v 8.a razredu pa se ukvarja tudi z drugimi športi (balet, košarka, nogomet, judo, ritmična gimnastika). Učenci in učenke so si znotraj tedna lahko sami izbrali dneve, ko so izvedli telesne aktivnosti.

Pred izvajanjem vaj so izvedli 10 minutno ogrevanje, po glavnem delu pa so 10 minut namenili še razteznim vajam. Zastavljene aktivnosti so obvezno vsi izvedli 3-krat na teden, ostale dni pa so si sami lahko izbrali telesno dejavnost, v trajanju od 30 minut do 1 ure (hoja, kolesarjenje, ples, nogomet, itd.), v kolikor jim je to uspelo. V tabeli so si beležili svoje rezultate. Poseben pomen smo namenili opisu počutja po opravljenih aktivnostih, po opravljenih tednih in po samem zaključku našega izziva. Cilj je bil, da so tekmovali sami s seboj, si prizadevali doseči boljše rezultate in biti na svoje dosežke ponosni.

TABELA 1: Gibanje, 3-tedenski izziv 8.a razreda.

IME IN PRIIMEK: 3-TEDENSKI IZZIV DNEVNIK GIBANJA

1. TEDEN (1. 10. – 7. 10.)

PLANK na komolcih (s) 	ČET	PET	SOB	NED	PON	TOR	SRE
TREBUŠNJAKI – delaš 30 sek. (število ponovitev)							
SKLECI – delaš 30 sek. (število ponovitev)							
TEK – 60 m (sek)							

TEK – 1 km (sek)							
POČUTJE (Napišeš, kako si se tisti dan, ko si izvajal/a vaje počutil/a.)							

MOJE POČUTJE PO OPRAVLJENEM 1. TEDNU GIBANJA:

_____

_____

_____

B. Rezultati in diskusija

V nadaljevanju je predstavljena analiza našega mini projekta. Tam, kjer je navedenih manj odgovorov je zato, ker so se odgovori sodelujočih ponavljali.

Oddanih dnevnikov: 18
Neoddanih dnevnikov: 6

Počutje po opravljeni telesni aktivnosti: utrujeno, dobro, sproščeno, razgibano, lačno, mirno, slabo, boleče.

Počutje po 1. tednu izziva:

C: »Dobro, ker sem zase naredil/a nekaj dobrega.«

E: »Počutila sem se predvsem bolj sproščeno in mirno. Lažje sem tudi zaspala in se zbudila.«

I: »Bila sem vesela da sem uspela izvesti vse vaje.«

R: »Pri teku sem imela težave s kondicijo (ne tečem veliko). Vzelo mi je kar nekaj časa a sem zelo uživala. Kadar sem bila živčna mi je zelo pomagalo da sem mislila na nekaj drugega.«

T: »Počutil sem se dobro in bil sem poln energije.«

Počutje po 2. tednu izziva:

C: »Dobro, ker sem zase naredil/a nekaj dobrega.«

E: »Vaje izvajam lažje.«

I: »Imela sem več energije.«

R: »Nisem imela več večjih težav s kondicijo. Zelo mi je bilo všeč ker sva z bratom skupaj delala vaje. On mi je tudi pomagal in me motiviral.«

Počutje po 3. tednu izziva:

C: »Dobro, ker sem zase naredil/a nekaj dobrega.«

E: »Počutim se zelo dobro in opažam, da napredujem, čeprav težko najdem čas za športne aktivnosti doma.«

Moje razmišljanje o opravljenem 3-tedenskem izzivu:

C: »Zelo dober izziv saj sem se lahko preizkusil v njem.«

E: »V izziv smo vložili trud, vztrajnost, naredili nekaj za zdravje.«

G: »Še kar v redu, samo nisem mogel delati vedno, ker sem imel treninge.«

I: »Bilo mi je všeč, razen s tekom sem imela težave in sem se morala res prisiliti, da sem šla teč, sploh 1. teden. Z ostalimi vajami nisem imela problema. V bistvu sem se lažje spravila delat te vaje, ker sem vedela, da bom morala to tudi oddati in je bilo drugače kot pa, da bi se sama odločila, ker vem da bi večkrat vaje izpustila.«

M: »Pridobila sem več kondicije.«

MB: »Pri delu mi pomaga nov družinski član psička Tessa in sestra.«

MG: »To je bila kar dobra ideja, malo je bilo težko začeti ampak se je izplačalo.«

R: »Zelo sem vesela, da smo si izmislili ta izziv. Zelo sem uživala. Všeč mi je bilo, da nisem tekla sama, šli smo skupaj z družino kdaj vsi kdaj pa samo jaz in brat ali sestra. Mislim da bom to obdržala in še naprej delala vaje in tekla. Pred tem izzivom nisem bila veliko zunaj in se gibala. Zdaj ko pa sem to spremenila je moje počutje veliko boljše. Veliko lažje sem se učila, zaspala, se pomirila kadar sem imela veliko skrbi. Na začetku nisem verjela da bom zmogla ker nisem ravno športna oseba, a vsak dan je bilo lažje.«

T: »Izziv mi je bil v redu, lahko bi ga kdaj ponovili.«

V: »Kar všeč, čeprav se mi včasih ni ravno dalo. Drugače pa je bilo zanimivo.«

Ž: »Meni se zdi, da je bilo v redu, da smo se dodatno razgibali kot razred.«

K: »Izziv mi je bil sicer všeč, da si krepimo mišice. Ampak ob vsem delu za šolo in ker živim na kmetiji, kjer je že tako veliko gibanja, sem komaj našel čas za te aktivnosti.«

MK: »Izziv se mi zdi potreben predvsem za tiste, ki se nič ne gibljejo oz. zelo malo.«

KC: »Zame je bilo to kar težko, saj ne zmorem toliko in nisem dobra pri športu, vedno sem zadihana in ne zmorem več.«

TMK: »Super izziv. Veliko dela na kondiciji je dobro za zdravje, res super.«

TK: »Mislim, da je bil naš izziv zelo dober sploh v teh časih. Vesela sem, da sem se ga lotila in da sem ga dobro končala.«

Primerjava med posameznimi tedni je pokazala, da se število ponovitev sklec in trebušnjakov ni bistveno spremenilo, niti dolžina držanja položaja deske. Pri večini sta imela tek na 60 metrov in tek na 1 km minimalen napredek, a je napredek vseeno bil. Trajanje našega izziva je bilo prekratko, da bi sodelujoči lahko imeli velik napredek pri vadbi. Primerjava po posameznih tednih je pokazala, da se je pri večini sodelujočih počutje izboljšalo. Njihova samopodoba je postala boljša, bili so bolj sproščeni, lažje so spali, imeli so več energije, v aktivnosti so vključili tudi druge. Učenci in učenke so si med projektom čas razporedili tako, da so bili lahko vsaj 3-krat na teden telesno aktivni, s čimer so urili organizacijske spretnosti. Tisti, ki so vaje izvajali

težje, so jih vseeno izvedli, na kar so bili na koncu izziva ponosni. Nekatere je k opravljenim aktivnostim vodila zunanja motivacija. Nekateri učenci in učenke dnevnika gibanja niso oddali, razlog za to bi bil lahko nezainteresiranost za projekt. Naš cilj, da se redno gibljemo, je bil pri tistih, ki so dnevnike oddali, dosežen. Velik izziv pa predstavlja tistih šest mladostnikov, ki dnevnika niso oddali.

Po opravljenem izzivu smo tako ugotovili, da se telesne dejavnosti lažje lotimo, če smo notranje motivirani, vendar pa pri prvih korakih na poti pomaga tudi zunanja motivacija. Prav tako smo ugotovili, da na gibanje vplivajo starši in šola. Nekateri sodelujoči imajo doma ogromno fizičnega dela, saj živijo na kmetiji in posledično težje najdejo čas za katero drugo telesno aktivnost. Na drugi strani pa tudi šolsko delo vzame ogromno časa in energije. Vsekakor je potrebno najti ravnovesje med izvajanjem telesne aktivnosti in drugimi obveznostmi. Naloga staršev in šole je, da mladostnike usmerjajo pri doseganju le-tega, ter jih spodbujajo.

4. SKLEP

Zdrav življenjski slog je za posameznika zelo pomemben, saj prinaša številne pozitivne učinke. Po opravljenem izzivu smo ugotovili, da ima gibanje na nas pozitivne učinke, seveda pa je del izvajanja telesne aktivnosti tudi zadihanost, utrujenost, slabost, bolečina. Naloga vsakega posameznika je, da gibanje izvaja še naprej, da ga ponotranji kot del zdravega življenjskega sloga, poleg zdrave prehrane in zadostne količine spanja. Ker se navade in vrednote prenašajo tudi v poznejše obdobje, je izrednega pomena, da otrok/mladostnik že na začetku usvoji načela zdravega življenjskega sloga in tako kasneje živijo bolj kakovostno življenje kot odrasli. Šola kot vzgojno-izobraževalna ustanova bi lahko h aktivnemu življenjskemu stilu povabila tudi starše. Na primer, lahko bi se izvedel dan dejavnosti na obravnavano temo, ko bi se starši skupaj s svojimi otroki udeležili različnih aktivnosti (pohod, športne igre na igrišču/v telovadnici, delavnica *zdrava kuhinja*, idr.).

VIRI IN LITERATURA

[1] Elliott, D.S. (1993). Health-enhancing and health-compromising lifestyles. V S.G. Millstein (ur.), A. C. Petersen (ur.), E. O. Nightingale (ur.), Promoting the health of adolescents (str. 119−145). New York: Oxford University Press.

[2] Kermavt, U. (2019). *Pomen gibanja za otroke*. Pridobljeno https://www.druzina.si/ICD/spletnastran.nsf/clanek/pomen-gibanja-za-otroke?Open

[3] Djomba, J.K., Jelenc, A., Knific, T., Backović Juričan, A., Jelenc, A., Maučec Zakotnik, J., … Zupančič-Tisovec, B. (2019). *Z gibanjem do zdravja 2019 Datumi preizkusov hoje na 2 km.* Pridobljeno s: https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/zgdz_knjizica_2019.pdf

[4] Battelino, T., Bratina, N., Dervišević, E., Hadžić, V., Jurak, G., Kovač, M., … Žvan, M. (2014). *Slovenske smernice za telsno dejavnost otrok in mladostnikov.* Pridobljeno s: https://www.dobertekslovenija.si/wp-content/uploads/2017/10/Smernice-slovenske.pdf

Nataša Medved

TUDI HOJA PO STOPNICAH JE LAHKO UČENJE

POVZETEK
Prispevek predstavlja način obravnavanja primera iz vsakdanjega življenja, in sicer hoje po stopnicah, pri treh šolskih predmetih: fiziki, športni vzgoji in biologiji. Dijaki tako spoznajo, kako lahko usvojeno znanje oz. veščine z različnih predmetnih področij medsebojno povežejo, predvsem pa ugotovijo, da lahko z gibanjem kot delom našega vsakdana razvijajo odgovoren odnos do zdravja, športne aktivnosti in prehranjevanja. Zanje je to torej zgleden primer povezovanja teorije in prakse, tako dijaki kot profesorice pa smo prepričani, da je lahko timsko delo koristno, poučno in zabavno.

KLJUČNE BESEDE: medpredmetno povezovanje, timsko delo, hoja, športni način življenja, fizikalne količine, srčni utrip, kalorije, prehrana.

EVEN WALKING UP THE STAIRS CAN BE LEARNING

ABSTRACT
The paper presents a way of integrated teaching by using an everyday life activity, namely walking up the stairs, in three school subjects: physics, physical education and biology. Students learn how the acquired knowledge or skills from different subjects are interconnected, and above all they find that through movement they can develop a responsible attitude towards health, sports activities and nutrition. For them, this is an example of connecting theory and practice, and both, the students and the teachers, are convinced that teamwork can be useful, educational and fun.

KEYWORDS: cross-curricular integration, teamwork, walking, sports lifestyle, physical quantities, heart rate, calories, diet.

1. UVOD

Pri pouku je pomembno, da profesor za podajanje snovi oz. obravnavo nove teme izbere ustrezne učne strategije oz. didaktične pristope za doseganje učnih ciljev, zastavljenih v učnih načrtih. Ena od strategij, ki se v zadnjih časih v vzgoji in izobraževanju zelo pogosto omenja, je medpredmetno povezovanje. Tako na primer Širec in ostali avtorji [1] navajajo, da s pomočjo medpredmetnega povezovanja lahko premagujemo meje med učnimi predmeti, vzpostavljamo zveze med podobnimi učnimi vsebinami znotraj enega ali več predmetov z namenom, da bi dosegli čim bolj celostne izobraževalne učinke, ki bi dijakom omogočili celostno razumevanje sveta.

Pri medpredmetnem povezovanju je pomembno, da smiselno izberemo tudi povezovalni element, ko je na primer vsebina, dejavnost … Kot navaja Pavlič Škrjanc [2], pa lahko vse predmete v medpredmetno povezavo poveže tudi isti povezovalni element, vsak predmet pa z njegovo pomočjo nato uresničuje neke svoje specifične učne cilje. Zato z medpredmetnim povezovanjem poskuša profesor čim bolj približati dijakom vsebino, problem, ki ga obravnavajo, ga predstaviti v povezavi z različnimi predmeti in tako uresničiti specifične učne cilje posameznega predmeta, ki pa se lahko pojavijo tudi v različnih letnikih izobraževanja. Zato takšna oblika pouka zahteva povezovanje, sodelovanje profesorjev različnih predmetov in tudi predhodno načrtovanje.

V prispevku so predstavljene faze kurikularne povezave, kot so načrtovanje, izvajanje in evalvacija pouka na primeru hoje po stopnicah.

2. NAČRTOVANJE IN IZVEDBA

V splošnih gimnazijskih programih se dijaki naravoslovju ne morejo izogniti in profesorji se zelo trudimo, da jih še dodatno spodbudimo za te vsebine. Pogosto se prav pri naravoslovnih predmetih sprašujejo, kje in kako bodo lahko učno vsebino, ki je obvezna po učnem načrtu, vključili v vsakdanje življenje oz. potrebovali usvojeno znanje.

Vsebine so velikokrat obravnavane ločeno po predmetih, kljub temu da bi jih lahko medpredmetno povezali. Dijaki zato ne vidijo povezanosti in uporabnosti vsebin, ki jih obravnavamo pri posameznih predmetih ločeno. Zato poskušamo s primeri, ki so del vsakdanjega življenja, prikazati vsebine iz učnega načrta in jih povezati tudi z drugimi predmeti. Tako lahko dijakom pokažemo, kako lahko znanje različnih predmetnih področij združujejo oz. povezujejo.

Ker je fizika povezana z naravo in je gibanje del le-te, sem se odločila, da kot profesorica fizike učno snov, in sicer delo, energija in moč, pri fiziki predstavim dijakom z uporabo učne strategije medpredmetno povezovanje in k sodelovanju povabim še profesorici športne vzgoje in biologije. S primerom iz vsakdanjega življenja, hojo po stopnicah, sem želela pokazati, kako pri obravnavi praktičnega primera vključiti še druga predmetna področja.

Preden smo se profesorice odločile za takšno izvedbo pouka, smo vsaka zase pri svojem predmetu poiskale vsebine, ki se povezujejo s primerom.

Kot idejni vodja sem sklicala sestanek, na katerem smo predstavile svoje ideje in teme, ki jih lahko vključimo v obravnavo primera. Določile in zapisale smo teme in cilje, ki se povezujejo s primerom za posamezni predmet.
Učni načrt za športno vzgojo [3]:
Telesni razvoj, razvoj gibalnih in funkcionalnih sposobnosti:

- Dijaki razvijajo funkcionalne sposobnosti (aerobna in anaerobna vzdržljivost), predvsem z dalj časa trajajočimi različnimi gibalnimi nalogami v naravi (tek, tek na smučeh, pohodništvo, plavanje, orientacijski tek ...) z merilci srčne frekvence in individualnimi programi.

Prijetno doživljanje športa, oblikovanje in razvoj stališč, navad ter načinov ravnanja:

- Dijaki oblikujejo odgovoren odnos do svojega lastnega zdravja (redno ukvarjanje s športom v šoli in v prostem času, telesna nega, zdrava prehrana, zavračanje zasvojenosti).

Učni načrt za fiziko [4]:

- Dijaki ponovijo definicijo za delo in spoznajo definicijo za moč ter ju uporabljajo v računskih primerih: $A = F\ s$, $P = A/t$;
- ponovijo enačbo za spremembo potencialne energije v homogenem težnem polju: $\Delta Wp = mg\Delta h$.

Učni načrt za biologijo [5]:
Zgradba in delovanje človeka in drugih živali:

- Dijaki spoznajo zgradbo in delovanje srca in žilnega sistema pri človeku ter to povežejo s primarno funkcijo prenosa dihalnih plinov.

Fiziologija človeka:

- Dijaki razumejo, da med povečano telesno aktivnostjo mišične celice potrebujejo večji dotok kisika in hranilnih snovi ter hitrejše odstranjevanje CO_2 (povečan srčni utrip in hitrost dihanja).

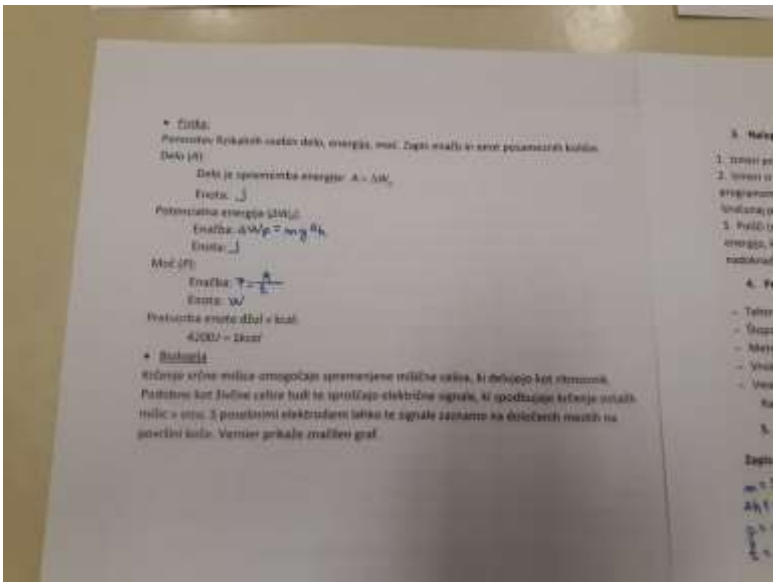
Ko smo izbrale teme, smo za dijake vnaprej pripravile delovni list, s katerim bodo lahko lažje sledili nalogi in hitreje izvedli poskus. Zato smo se odločile, da bodo ključni elementi že zapisani na delovnem listu v obliki teoretičnega dela. Dijaki pa bodo dopisovali samo manjkajoče dele, meritve in izračune.

Ker pri fiziki obravnavamo izbrano snov v drugem letniku, smo pouk v takšni obliki izvedle z dijaki drugih letnikov v dveh šolskih urah.

Pouk se je pričel s kratkim uvodom, predstavitvijo primera in namena izvedbe pouka v takšni obliki povezovanja treh predmetov. Dijake smo seznanile z namenom vaje in potekom dela. Vsaka od nas je najprej na kratko predstavila svoj teoretični del. Profesorica športne vzgoje je predstavila gibanje oz. hojo kot del vzdržljivosti. Sledila je ponovitev že znane vsebine, ki jo dijaki potrebujejo za izvedbo vaje, nato se je razvila diskusija o fizikalnih količinah, ki jih bodo pri tem izmerili, kako jih bodo izmerili, s katerimi pripomočki in kako izračunali kalorije, ki jih pri takšni obliki gibanja porabijo. Za konec teoretičnega dela je še profesorica biologije predstavila svoj del snovi, s katerim se sicer dijaki srečajo šele v tretjem letniku. Razložila je, kako povezati zgradbo srca z njegovim delovanjem (utripom), kako vadba vpliva na srčno-žilni sistem in kako izmeriti s pomočjo računalnika, vmesnika Vernier [6] in senzorja EKG [6] srčni

utrip pred vadbo in po njej. Dijaki so sicer že vajeni dela z vmesniki Vernier, zato prav posebna razlaga za sam priklop na računalnik in delo z vmesnikom ni bila nujna. Potrebna je bila samo dodatna razlaga, kako namestiti senzorje EKG za meritev srčnega utripa, da bo meritev natančna.

Sledila je delitev dijakov v skupine in izvedba vaje oz. meritev. Dijaki so najprej dopolnili teoretični del fizike, zapisati so si morali namreč enačbe, ki so jih potrebovali za izračune (Slika 1).



SLIKA 1: Delovni list z izpolnjenim teoretičnim delom.

Določiti je bilo potrebno količine, ki jih bodo merili, in primerno izbrati merilno opremo oz. pripomočke. Sledilo je zapisovanje že znanih podatkov oz. količin in merjenje neznanih. Prvi korak je bil merjenje srčnega utripa pred izvedbo vaje v mirovanju (Slika 2).

SLIKA 2: Merjenje srčnega utripa v mirovanju (pred izvedbo vaje).

Večina dijakov je nadaljevala z merjenjem mase (Slika 3). Ker je bila na razpolago samo ena tehtnica, so se morali dijaki razporediti, zato smo jih profesorice opozorile, da vrstni red merjenja količin ni pomemben in da naj se razporedijo in izmerijo druge potrebne količine. Tako je delo steklo.

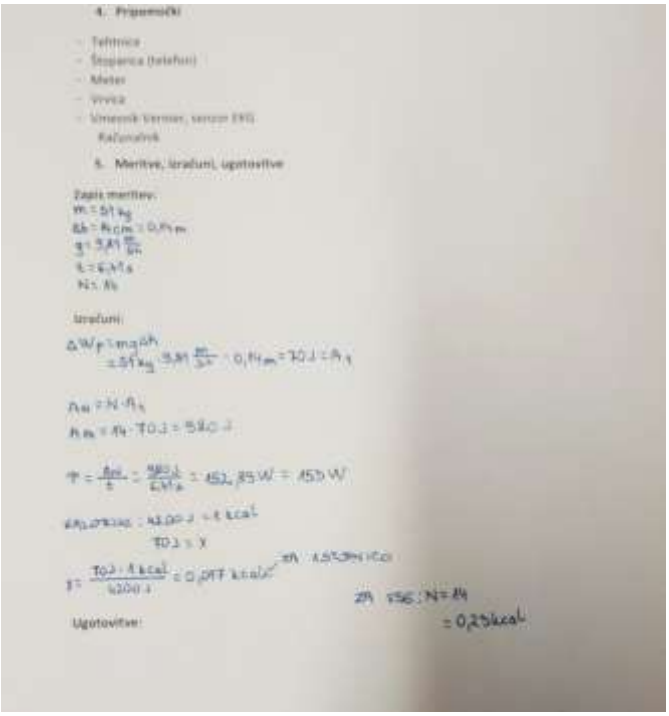
SLIKA 3: Merjenje mase.

Zelo hitro se je pokazala tudi iznajdljivost dijakov pri merjenju višine. Nekateri so prešteli stopnice in izmerili višino samo ene od njih, medtem ko so drugi izmerili celotno višino stopnic. Pri merjenju časa so se izmenjevali tako, da je eden od njih hodil po stopnicah, drugi pa mu je meril čas (Slika 4), nekateri pa so si čas merili kar sami med hojo. Sledila je še zadnja meritev srčnega utripa po aktivnosti (Slika 5).

SLIKA 4: Merjenje časa pri hoji po stopnicah.

SLIKA 5: Merjenje srčnega utripa po aktivnosti (po izvedbi vaje).

Ko so zbrali podatke, so se dijaki lotili še računskega dela (Slika 6). Po vseh izračunih so morali na spletu poiskati še pet živil, zapisati njihove energijske vrednosti in jih primerjati z energijo, ki so jo porabili pri hoji po stopnicah, ter zapisati, katero živilo bi morali zaužiti, da bi nadoknadili energijo, ki so jo porabili z vzpenjanjem. Za konec je sledila še diskusija o prehrani, porabi kalorij pri športnih aktivnostih in analiza grafa (krivulje), ki so jo dobili s programom Logger Pro [6] pri merjenju srčnega utripa pred vadbo in po njej (Slika 7).



4. Pripomočki

- Tehtnica
- Štoparica (telefon)
- Meter
- Vrvica
- Vmesnik Vernier, senzor EKG

Računalnik

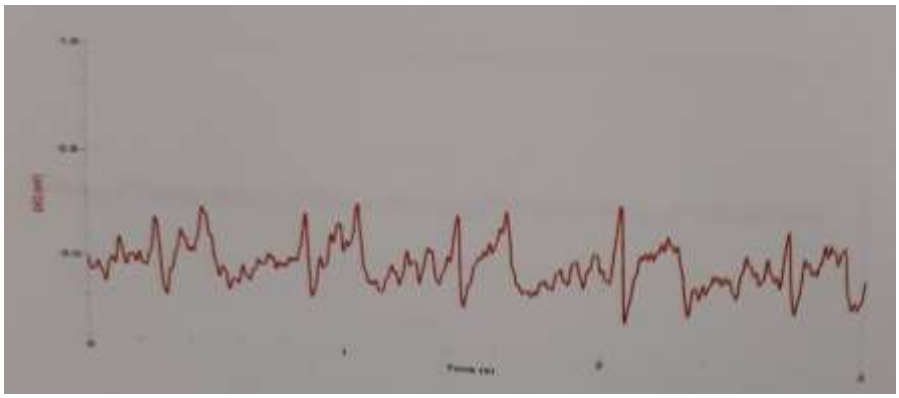
5. Meritve, izračuni, ugotovitve

Zapis meritev:

Izračuni:

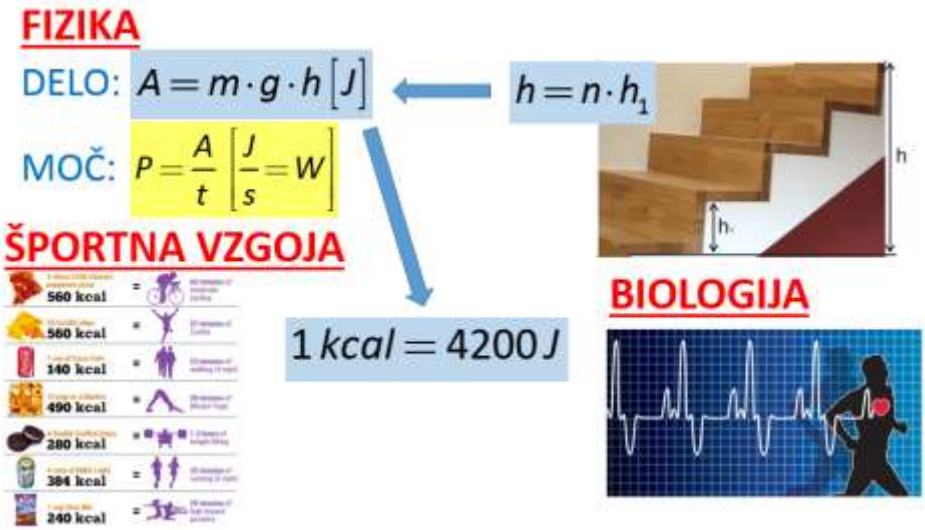
Ugotovitve:

SLIKA 6: Zapis podatkov in izračun količin



SLIKA 7: Krivulja srčnega utripa, prikazana s programom Logger Pro.

Dijaki so na koncu izdelali še predstavitev v elektronski obliki, na kateri so pokazali, kako lahko s primerom iz vsakdanjega življenja res povežemo znanje več predmetov (Slika 7).



SLIKA 8: Hoja po stopnicah – povezava treh predmetov.

3. SKLEP

Profesorice smo si enotne, da je bil prikazan način medpredmetnega povezovanja in vključevanja življenjskega primera v pouk zelo uspešen. Dijaki so se izkazali za zelo motivirane, samostojne in inovativne pri svojem delu. Vsem sta bila všeč predvsem drugačen način dela in predstavitve vsebin posameznega predmeta. Tako so pridobili še več teoretičnega in praktičnega znanja, predvsem pa nov pogled vključevanja primerov iz vsakdanjega življenja v pouk. Ugotovili so, da je hoja po stopnicah aktivnost, ki spada med zahtevnejše fizične aktivnosti, in če jo izvajajo dovolj časa, lahko z njo porabijo toliko kalorij kot z lahkotnim tekom. Spoznali so tudi, kako pomembno je ravnotežje med pridobljeno in porabljeno energijo in da lahko prevelik vnos energije vodi v prekomerno telesno težo, kar posledično vpliva tudi na celoten srčno-žilni sistem. Dobili so odgovor na vprašanje, kje in kako bodo lahko učno

vsebino, ki je navedena v učnih načrtih, vključili v vsakdanje življenje oz. potrebovali usvojeno znanje.
V nadaljevanju profesorice načrtujemo takšno obliko pouka povezati še z nekaterimi drugimi predmeti in njihovimi vsebinami, npr. z matematiko, računalništvom, in to izvesti kot projektni dan.

LITERATURA IN VIRI

[1] A. Širec, K.Arzenšek, S. Deutsch, V. Košpenda, V. Kumer, J. Laco, N. Lamut, J. Lazar, "Medpredmetno povezovanje kot strategija za kakovostno učenje učencev v osnovni šoli," Vodenje v vzgoji in izobraževanju, letnik 9, številka 1, stran 33-58, 2011, dosegljivo: https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:doc-AHPEVRTR/f05fdb78-f7e1-4f26-be9a-c8604f3a17da/PDF (pridobljeno 11. 11. 2020)

[2] Z. Rutar Ilc, K. Pavlič Škerjanc, "Medpredmetne in kurikularne povezave," priročnik za učitelje. Spletna izdaja, Ljubljana 2019, dosegljivo: https://www.zrss.si/pdf/medpredmetne-kurikularne-povezave.pdf (pridobljeno 11. 11. 2020)

[3] B. Lorenci, G. Jurak, M. Vehovar, T. Klajnšček Bohinec, K. Peričič; UČNI načrt. Športna vzgoja [Elektronski vir]: gimnazija: splošna, klasična, strokovna gimnazija: obvezni predmet (420 ur). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo, 2008, dosegljivo: http://eportal.mss.edus.si/msswww/programi2015/programi/media/pdf/un_gimnazija/un_sportna_vzgoja_gimn.pdf (pridobljeno 11. 11. 2020)

[4] G. Planinšič, R. Belina, I. Kukman, M. Cvahte. UČNI načrt. Program srednja šola. Fizika [Elektronski vir]: gimnazija: splošna gimnazija: obvezni predmet (210 ur), izbirni predmet (35, 70, 105 ur), matura (105 + 35 ur). 2., popravljena izd. El. knjiga. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo, 2015, dosegljivo: http://eportal.mss.edus.si/msswww/programi2015/programi/media/pdf/un_gimnazija/2015/UN-FIZIKA-gimn-12.pdf (pridobljeno 11. 11. 2020)

[5] B. Vilhar, G. Zupančič, M. Vičar, A. Sojar, B. Devetak, s sodelovanjem D. Gilčvert Berdnik in V. Sobočan. UČNI načrt. Biologija [Elektronski vir]: gimnazija: splošna gimnazija: obvezni predmet (210 ur), izbirni predmet (35, 70, 105 ur), matura (105 + 35 ur). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo, 2008, dosegljivo: http://eportal.mss.edus.si/msswww/programi2015/programi/media/pdf/ucni_nacrti/UN_BIOLOGIJA_gimn.pdf (pridobljeno 11. 11. 2020)

[6] Vernier [splet], dosegljivo: https://www.vernier.com/experiment/bwv-28_monitoring-ekg/ (pridobljeno 11. 11. 2020)

Mateja Pešakovič

GIBALNE IGRE PRI POUKU ANGLEŠČINE

POVZETEK
Pri pouku angleščine v prvi triadi posvečamo pozornost pridobivanju znanja ob vodenem in usmerjenem gibanju učenca. V prispevku so predstavljeni primeri, kako lahko z različnimi gibalnimi igrami prispevamo k večji motivaciji učenca pri pouku. Gibalne igre lahko uporabimo v vseh fazah učnega procesa, za utrjevanje, ponavljanje, preverjanje in pridobivanje nove učne snovi. Gibalne igre nam omogočajo razvijanje vseh sedmih gibalnih sposobnosti, odvisno od izbire vaje, ki jo izvajajo učenci. Tako lahko razvijamo gibljivost, ravnotežje, moč, hitrost, koordinacijo, natančnost in vzdržljivost. Učence opazujemo pri izvajanju razumevanja navodil, ki jih učitelj podaja v angleščini. Tako spremljamo učenčev napredek v znanju in v gibalnih sposobnostih. Ugotovljeno je bilo, da imajo učenci največ težav z ravnotežjem, eksplozivno močjo, natančnostjo in vzdržljivostjo. Prav tako je bilo ugotovljeno, da imajo več težav z gibljivostjo težji učenci in da se gibalne sposobnosti izboljšujejo s starostjo učenca.

KLJUČNE BESEDE: gibanje, gibalne igre, angleščina, gibalna sposobnost

MOVEMENT GAMES IN ENGLISH LESSONS

ABSTRACT
In English lessons in the first three years of primary school we pay attention to acquiring knowledge with guided and directed movement of the pupil. The article presents examples of how we can contribute to greater motivation of pupil during the English lessons with various movement games. Movement games can be used in all phases of the learning process, for consolidating, repetition, checking and acquiring new learning material. Movement games allow us to develop all seven motor skills, depending on which exercise the students perform. We can develop mobility, balance, strength, speed, coordination, precision and endurance. Pupils are observed in carrying out an understanding of the instructions given by the teacher in English. So we monitor the pupil's progress in knowledge and motor skills. It was found that pupils have the most problems with balance, explosive power, precision and endurance. It was also found that more heavier pupils have mobility problems and that motor skills improve with the age of the pupil.

KEYWORDS: movement, movement games, English, motor skills

1. UVOD

V zgodnjem obdobju, predvsem v prvih treh letih človekovega življenja, je izjemno pomemben gibalni razvoj. V procesu gibalnega razvoja človek pridobiva spretnosti (lokomotorne, manipulativne, stabilnostne), gibalne sposobnosti (koordinacija, moč, hitrost, ravnotežje, gibljivost, natančnost, vzdržljivost) in gibalne vzorce (Žvan in Škof, 2007).

Na ta razvoj v veliki meri vpliva ravno gibanje. Vendar s pojavom množične informacijske tehnologije in načinom življenja, kot so hitra prehrana in narave dela (sedeči položaj), se je v zadnjih desetletjih spremenil življenjski slog otrok in odraslih po vsem svetu. Postali smo družba, ki je odvisna od tehnologije. Ta je zelo privlačna, ne zahteva nobenega napora, vendar pa jemlje otrokom priložnost in možnost, da bi več časa preživeli pri igri na prostem. Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) je že leta 1997 debelost razglasila za globalno epidemijo, delež ljudi s prekomerno telesno maso pa se je od takrat samo še povečal.

Človekov razvoj je dinamičen proces, ki poteka celostno in usklajeno na kognitivnem, čustvenem, socialnem, gibalnem ter telesnem področju (Gallahue in Ozmun, 2006; povz. po Videmšek in Pišot, 2007).

2. OPREDELITEV PROBLEMA

A. Gibalni razvoj otroka

Gibalni razvoj poteka skozi razvojne faze (Videmšek in Pišot, 2007). V zadnji fazi, ki zajema obdobje od 7. leta naprej, poudarek ni več na učenju temeljnih gibanj, ampak na individualni ali skupinski telesni aktivnosti. Otrok na tej stopnji izrazi močno zanimanje za različne športe, kjer hitro usvoji nove, še tako zahtevne gibalne sposobnosti (Cemič, 1997). Gibalne sposobnosti so zelo pomemben segment gibalnega razvoja in so tiste, ki omogočajo izvršitev naloge v različnih okoljskih pogojih. Te so koordinacija, moč, vzdržljivost, gibljivost, hitrost, ravnotežje, natančnost. V določeni meri so prirojene, a jih lahko z ustrezno telesno aktivnostjo nadgradimo in izboljšamo (Pistotnik, 2003).

Gibalni razvoj pa je tesno povezan tudi s telesnim razvojem. Pozitiven vpliv na telesno rast ima nedvomno telesna aktivnost, pri čemer imajo aktivnejši otroci v povprečju večji delež mišičevja in manjši delež maščevja v telesu (Pišot in Planinšec, 2005). Za predšolskega otroka je tako zelo pomembna telesna aktivnost. Otrok se mora veliko gibati in vsaki dan, vsaj nekaj ur, preživeti v naravi na svežem zraku (Horvat in Magajna, 1989).

B. Debelost, problem sodobnega časa

V marsikateri državi po svetu, pa tudi v Sloveniji, v zadnjih letih strmo narašča število ljudi s prekomerno telesno težo in z debelostjo. Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) obravnava debelost kot bolezen, ki je posledica dolgotrajno porušenega energetskega ravnovesja (Kamyabnia, Jourkesh in Keikha, 2011). Debelosti med slovenskimi otroki je čedalje več. Medtem ko so v Nemčiji, Švici in tudi na severu Italije že obrnili trend navzdol (otroci so kilogram lažji, kot so bili), se naši še vedno redijo. Pri njih odkrivajo stanja in bolezni, nekoč značilne le za odrasle, tudi sladkorno bolezen tipa 2. (Kralj, 2020). K povečanju ljudi s

prekomerno težo in z debelostjo prispevata nedvomno način prehranjevanja in pomanjkanje gibanja. Danes imamo na razpolago poceni in raznoliko hrano. Odrasli se zaradi stresa v službi in otroci zaradi stresnih situacij v šoli prenajedajo in posegajo po številnih prigrizkih. Zaradi pojava tehnologije in vedno večjega števila uporabljanja avtomobilov pa je veliko ljudi pozabilo na gibanje (WHO, 2009; povz. po Olusanya in Omotayo, 2011).

C. Padec gibalne učinkovitosti otrok v času covida-19

V raziskavi Športno vzgojni karton, ki so jo predstavili v septembru, so ugotovili, da je zaradi Covid-19 v Sloveniji 20 odstotkov več debelih otrok v osnovnih šolah, kot jih je bilo leto pred tem. To je celo več od povečanja v celotnem obdobju 2003–2007, v obdobju najhujše krize naraščanja debelosti. V raziskavi je sodelovalo več kot 100 šol in preko 20.000 otrok od 1. do 9. razreda. Ena njenih ključnih ugotovitev je, da je prišlo do kar 13-odstotnega upada gibalne učinkovitosti pri skoraj dveh tretjinah otrok. Povečanje podkožnega maščevja so beležili pri več kot polovici otrok.
Težave pri gibljivosti otrok so opažali tudi v 90. letih in kasneje, a se je stanje po letu 2010 izredno izboljšalo, saj je bilo čedalje več otrok gibalno sposobnih. Največji upad beležijo ravno pri najbolj učinkovitih otrocih, skoraj 80-odstoten. Pri tistih, ki so bili v najboljši kondiciji, je prišlo do največjega dviga podkožnega maščevja (Lambergar, 2020).
Do teh drastičnih sprememb je prišlo predvsem zato, ker so v učenci navajeni določenega reda – telovadbe, malice. Ko so se šolali doma, se je vsa ta rutina spremenila. Ker so bila igrišča zaprta, otroci tudi niso imeli možnosti za dodatno "športanje" v popoldanskem času, prav tako so odpadli športni treningi za tiste, ki so bili bolj športno aktivni. Večina otrok je veliko več časa preživela doma pred računalnikom (šolanje na daljavo, igranje igric).

3. OMEJITEV PROBLEMA

A. Gibanje med poukom angleščine

Gibanje je pomembno za otroka na vseh področjih razvoja. Gibanje in gibalne igre (lovljenje, skrivanje, sankanje, smučanje…) pozitivno vplivajo na razvoj mišic in okostja otroka. Otrok, ki bo gibalno aktiven, bo imel bolje razvito muskulaturo in trdnejše kosti (Kreal, 2020).
Svetovna globalizacija je sprožila naraščajoč interes za učenje tujega jezika angleščine med otroci po vsem svetu. V zadnjih letih je velik porast poučevanja angleščine mlajših učencev v osnovnih šolah, tudi privatnih. Angleščina je postala del kurikuluma o vsem svetu. Ta interes za učenje tujega jezika angleščina je vodil v publikacijo metodoloških knjig in raziskav. Veliko programov poudarja pomembnost v uporabi avtentične, eksperimentalne, motivacijske in kognitivne ustrezne jezikovne dejavnosti.
Telesna/gibalna dejavnost pozitivno vpliva na razvoj gibalnih in kognitivnih sposobnosti. Kot so pokazale raziskave, si otroci, ki so gibalno zelo aktivni, prej in lažje pomnijo novo učno snov, lažje sledijo pouku v šoli in imajo boljšo sposobnost koncentracije, poleg tega pa za šolsko delo porabijo manj časa kot drugi otroci. V šolah moramo posvetiti pozornost ne le izobraževanju, temveč tudi gibanju pri drugih predmetih, ne le predmetih s področja športa (Medved, 2020).

Raziskavo sem opravila pri učencih 1., 2. in 3. razreda OŠ pri pouku angleščine. Uporabila sem metodo proučevanja literature in metodo opazovanja z namenom pridobivanja podatkov. Temeljni cilj raziskave je bil ugotoviti ali gibalne vaje pri pouku angleščine vplivajo na večjo motiviranost in zbranost ter s tem posledično tudi boljše pomnjenje učne snovi.

B. Primeri gibalnih aktivnosti pri pouku angleščine

Hello in Goodbye songs (Pozdravna in poslovilna pesem)

Že začetek ure lahko pričnemo z gibanjem. Za to so primerne različne pozdravne in poslovilne pesmi, ob katerih se lahko učenci gibljejo. Za 3. razred so primerne tudi različne gibalne pesmi. S tem učence »prebudimo« in jih pripravimo za delo. Učenci se ob pesmih razgibajo, pridobijo več kisika v možgane, kar jim omogoča večjo koncentracijo pri pouku. S plesanjem razvijamo gibljivost. Je človekova sposobnost, da izvede gib z največjo amplitudo. Gibljivost je prisotna in potrebna pri vsakodnevnih opravilih. Zaradi opuščanja telesne aktivnosti pa lahko pride do upada gibljivosti, kar seveda pri otrocih ne smemo dopustiti (Šarabon, 2007).

Point to the … (Pokaži na …)

Slike razporedim po učilnici. Otroci se vstanejo. Poimenujem sliko, učenci morajo s prstom pokazati na sliko in izgovoriti besedo. Vajo ponovimo tako, da kažejo še z nogo in glavo. Skozi to vajo pri učencih razvijamo gibljivost in ravnotežje - kadar morajo stati na eni nogi, z drugo pa kazati proti sliki. S tem razvijamo statično ravnotežje. Ravnotežje je sposobnost ohranjanja stabilnega položaja in hitrega oblikovanja kompozicijskih gibov (Videmšek in Jovan, 2002). Opazila sem, da nekateri učenci pri kazanju z nogo, potrebujejo oporo ob mizo ali stol, kar nakazuje na zmanjšano sposobnost ohranjanja ravnotežja, tudi za par sekund. Seveda pa so tudi učenci, ki opore ne uporabljajo. Sposobnost ohranjanja ravnotežnega položaja se iz razreda v razred povečuje (Slika 1).

SLIKA 1: Kazanje na slike z nogo

Run, touch, run (Teci, se dotakni, teci)

Slike razporedimo na eno stran učilnice, na drugo stran s postavijo štirje učenci. Poimenujem sliko, učenec steče do te slike, jo pokaže, poimenuje in steče nazaj. Tek lahko zamenjamo s

sonožnimi poskoki in poskoki na eni nogi. Pri tej aktivnosti učenci razvijajo gibljivost, eksplozivno moč pri poskokih in hitrost pri teku. Moč je sposobnost za učinkovito izkoriščanje sile mišic pri premagovanju zunanjih sil. Predstavlja osnovno gibalno sposobnost, saj brez nje ni gibanja. Hitrost pa je sposobnost hitrega gibanja celega telesa ali posameznega dela telesa (Pistotnik, 2003). Eksplozivna moč pri sonožnih poskokih pri tej igri je zahtevana v manjši meri, vendar imajo nekateri učenci s tem težave. Ti učenci ne znajo ali zelo slabo izvajajo sonožne poskoke. Probleme imajo že pri postavitvi nog, katere morajo biti skupaj, odrivi pa so zelo majhni. Hitrost, katero učenci razvijajo, kadar morajo steči do slike, opažam, je dobro razvita in učenci z veseljem tekajo do slik (Slika 2).

SLIKA 2: Sonožni poskoki do imenovane slike

Is this a …? (Ali je to …?)

Učenci se vstanejo. Postavljam vprašanja »Is this a …?« (»Ali je to …?«). Če je odgovor »Yes« (»Ja«), potem se učenci vstanejo. Če je odgovor »No« (»Ne«), potem učenci počepnejo. Učenci skozi to aktivnost razvijajo gibljivost in vzdržljivost – kadar naredijo počep in morajo v tej poziciji ostati par sekund. Vzdržljivost je človekova sposobnost, da opravlja neko dejavnost dlje časa, ne da bi jo zaradi utrujenosti moral prekinjati ali da bi moral bistveno zmanjšati njeno intenzivnost (Pistotnik, 2003). Pri tej igri sem opazila, da si večino učencev pri počepu pomaga z oporo na stol ali mizo. Učenci z večjo telesno maso imajo težave pri izvedbi počepa in težko zdržijo v poziciji počepa za par sekund (Slika 3).

SLIKA 3: Nepravilni odgovor – učenci počepnejo

Abracadabra hocus pocus (Abrakadabra hokus pokus)

Igra se lahko uporablja pri spoznavanju živali in prevoznih sredstvih. Učenci vstanejo. Vzamemo »magično palčko« in povemo: »Abracadabra hocus pocus, you are a …« Poimenujemo žival oziroma prevozno sredstvo, učenci se v to spremenijo oponašajo z gibi ter glasom. Učenci pri tej aktivnosti razvijajo gibljivost in koordinacijo. Koordinacija je sposobnost učinkovitega izvajanja kompleksnih gibalnih nalog in smotrnega usklajevanja gibov vsega telesa pri takšnih nalogah. Učenci pri tej igri imajo kar veliko domišljijo, ki je sicer večja v 1. kakor v 3. razredu. Znajo z gibanjem uprizoriti dano žival ali prevozno sredstvo, vendar vsak na svoj način (Slika 4 in 5).

SLIKA 4 in 5: Oponašanje živali z gibi

Jump on the right side (Skoči na pravilno stran)

Tablo razdelimo na dve polovi, v vsako polovico prilepimo slike. Učenci se vstanejo. Poimenujemo sliko, učenci skočijo levo ali desno, odvisno, na kateri strani table se nahaja poimenovana slika. Skozi to aktivnost pri učencih razvijamo eksplozivno moč in gibljivost. Učenci pri tej vaji nimajo težav, saj gre za manjše odrive na desno ali levo stran.

Hit with a ball (Zadevanje z žogico)

Slike prilepimo na tablo ali jih razporedimo po tleh. Po štiri učence povabimo v ospredje. Poimenujemo sliko, učenec mora z žogico zadeti dano sliko in jo ob tem poimenuje. Učenci pri tej aktivnosti razvijajo natančnost in koordinacijo. Natančnost je sposobnost za natančno določitev smeri in intenzivnost gibanja (Pistotnik, 2003). Pri tej aktivnosti že par let opažam, da imajo nekateri učenci zelo slabo razvito natančnost in večkrat z zadevanjem zgrešijo sliko. Vendar se pa natančnost pri učencih z leti izboljšuje (Slika 6 in 7).

SLIKA 6 in 7: Metanje žogice v sliko na tabli in na tleh

Run in the circle (Tekati v krogu)

Na mizo razporedimo slike. Okrog mize se postavijo po štirje učenci. Naj moj znak »Go« pričnejo teči okrog mize. Ko poimenujem sliko, kar se da hitro položijo roko na slike. Namesto polaganja rok lahko uporabimo lesene palčke. Skozi to aktivnost pri učenci razvijamo hitrost, koordinacijo in natančnost. Učenci pri tej aktivnosti nimajo večjih težav.

Make a circle (Naredi krog)

Vajo uporabimo za kratko utrjevanje preteklih snovi. Učence postavimo v velik krog. Na besedo »GO« pričnejo učenci izvajati dano vajo (npr. počepe). Na besedo »STOP« se ustavijo, eden od učencev dobi vprašanje. Če učenec pravilno odgovori na vprašanje, z vajo nadaljujemo vsi. V kolikor učenec ne odgovori pravilno, mora sam izvesti dano vajo 5x, šele nato nadaljujemo z igro in drugo vajo. Skozi to aktivnost lahko razvijamo vseh sedem gibalnih sposobnosti, odvisno katero vajo izvajajo učenci.

I like / I don't like (Imam rad-a / Nimam rad-a)

Igra se lahko uporablja pri spoznavanju pojma *I like / I don't like,* katera obravnavamo pri različnih snoveh (hrana, pijača, športi, živali itd.). Če imajo poimenovano stvar radi, potem vstanejo. Če poimenovane stvari nimajo radi, pa počepnejo. Učenci pri tej aktivnosti razvijajo gibljivost in vzdržljivost – kadar naredijo počep in morajo v tej poziciji ostati par sekund, kar pa jim dela velike težave.

Touch your … (Dotakni se …)

Igra se uporablja pri spoznavanju delov telesa. Učenci se vstanejo. Poimenujemo določeni del telesa, katerega se učenci dotaknejo in ga ob tem poimenujejo. Vajo lahko izvajajo tudi v parih. Pri tej aktivnosti učenci razvijajo gibljivost.

Show me … (Pokaži mi …)

Učenci lahko pri določeni stvari uprizorijo z gibi. Poimenujemo besedo, pojem, učenci ga prikažejo z gibi. Igro lahko uporabljamo pri spoznavanju glasbil, vremenskih pojavov, športov. Učenci skozi to aktivnost razvijajo gibljivost in koordinacijo.

4. SKLEP

Ugotovimo, da gibalne igre pri pouku angleščine pozitivno vplivajo na razvoj gibalnih in kognitivnih sposobnosti učenca. Tisti, ki so gibalno zelo aktivni, si prej in lažje zapomnijo novo učno snov, lažje sledijo pouku in imajo boljšo sposobnost koncentracije. Učencem so zato ure angleščine zanimive, ker imajo možnost gibanja med poukom in razvijanja vseh sedmih gibalnih sposobnosti. Gibalne igre lahko uporabimo v vseh fazah učnega procesa, za utrjevanje, ponavljanje, preverjanje in pridobivanje nove učne snovi. Učenci tako razvijajo gibalne sposobnosti skozi prvo triado in vidna je razlika v izboljšanju gibalnih sposobnosti skozi leta. Ugotovljeno je bilo, da imajo učenci največ težav z ravnotežjem, eksplozivno močjo, natančnostjo in vzdržljivostjo. Prav tako je bilo ugotovljeno, da imajo več težav z gibljivostjo težji učenci in da se gibalne sposobnosti izboljšujejo s starostjo učenca.
Tudi pri delu na daljavo moramo posvetiti pozornost ne le izobraževanju, temveč tudi gibanju. Zato bodo učenci pri pouku angleščine nadaljevali z gibalnimi igrami, ki bodo prilagojene delu na daljavo.

LITERATURA IN VIRI

[1] Videmšek, M. in Pišot, R. (2007). Šport za najmlajše. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

[2] Gallahue, D. L., Ozmun, J. C. in Goodway, J. (2011). Understanding motor development: infants, children, adolescents, adults.New York: McGraw-Hill Higher Education, London: McGraw-Hill.

[3] Žvan, B. in Škof, B. (2007). Gibanje in gibalni razvoj. V B. Škof (ur.), Šport po meri otrok in mladostnikov(str. 182-204). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.

[4] Cemič, A. (1997). Motorika predšolskega otroka. Ljubljana: strokovno gradivo.

[5] Pistotnik, B (2003). Osnove gibanja. Fakulteta za šport, Inštitut 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: Založba Annales, zbirka Cinesiologiae.

[7] Horvat, L., Magajna, L. (1989). Razvojna psihologija (druga izdaja), Državna založba Slovenije.

[8] Kamyabnia, M., Jourkesh, M., Keikha, BM. (2011). Comparison of physical fitness level among normal weight and obese female university students.

[9] Kralj, T. (2020). Otroci in debelost – Slovenski otroci se redijo. Pridobljeno 10. 10. 2020 s spletne strani https://www.zdravje.si/otroci-debelost-slovenski-otroci-se-redijo).

[10] WHO. (2009). Prevalence of Obesity among Undergraduate Students ofTai Solarin University of Education.

[11] Korona otroci/20 odstotkov več debelih otrok v osnovnih šolah zaradi zaprtja šol in igrišč v 1. valu Covid-19. Pridobljeno 10. 10. 2020 s spletne strani https://www.had.si/blog/2020/09/26/korona-otroci-20-odstotkov-vec-debelih-otrok-v-osnovnih-solah-zaradi-zaprtja-sol-in-igrisc-v-1-valu-covid-19/.

[12] Lambergar, V. (2020). Govorili bomo o korona generaciji, ki bo imela hude zdravstvene težave. Pridobljeno 10. 10. 2020 s spletne strani https://www.24ur.com/novice/slovenija/govorili-bomo-o-korona-generaciji-ki-bo-imela-hude-zdravstvene-tezave.html.

[13] Medved, L. (2020). Koliko se morajo gibati naši otroci? Pridobljeno 10. 10. 2020 s spletne strani https://nikolisami.si/pogovor-s-strokovnjakom-koliko-se-morajo-gibati-nasi-otroci/).

[14] Šarabon, N. (2007). Vadba gibljivosti. V B. Škof (Ur.), *Šport po meri otrok in mladostnikov*: *pedagoško-psihološki in biološki vidiki kondicijske vadbe mladih* (str. 246–259). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.

[15] Videmšek, M. in Jovan, N. (2002). *Čarobni svet igral in športnih pripomočkov*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Matjaž Petek

TRAJNOSTNA MOBILNOST – KOLESARJENJE ZA BOLJŠE ZDRAVJE

POVZETEK
Kolesarstvo sodi med najpriljubljenejše svetovne športne panoge in oblike preživljanja prostega časa. Zaradi uveljavljanja idej trajnostne mobilnosti, zdravega načina življenja in spremenjenih navad prebivalstva se danes kolo znova uveljavlja med ljudmi. V prispevku želim prikazati, kako lahko vsak posameznik s svojim zgledom prispeva k trajnostnemu kolesarstvu, ki pozitivno vpliva na telesno in duševno zdravje. Kot primer navajam svoj doprinos k trajnostnemu kolesarstvu in njegov vpliv na počutje in zdravje. Redno kolesarjenje znižuje koncentracijo stresnih hormonov (adrenalin, noradrenalin, kortizol) v krvi, zato takoj po kolesarjenju občutimo blagodejne učinke na telo in duha. Počutimo se uravnoteženo, učinek stresa je manjši, izboljša se imunski sistem in zmanjša obolevnost, zato se pri rednem vzdrževanju športne kondicije vsak učitelj lažje spoprijema z vsakodnevnimi izzivi pri delu z mladimi. S pomočjo kolesarjenja lahko uspešno premagujemo tudi različne življenjske preizkušnje ter krepimo vztrajnost, disciplino in športnega duha v sebi.

KLJUČNE BESEDE: kolesarstvo, trajnostna mobilnost, trajnostni vidik kolesarstva, varnost, kolesarjenje in zdravje.

SUSTAINABLE MOBILITY – CYCLING FOR BETTER HEALTH

ABSTRACT
Cycling is one of the most popular sports industries and free-time activities worldwide. Due to the enforcement of sustainable mobility, due to healthy lifestyles, and due to changing habits, the bicycle is now once again becoming more popular. In this article, I wish to convey how, by leading with example, every individual can contribute to sustainable cycling, which has a positive effect on physical and mental health. As an example, I reveal my contribution to sustainable cycling and its impact on my health and well-being. Regular cycling lowers the concentration of the stress hormones (adrenaline, norepinephrine, cortisol) in one's blood, which is why immediately after cycling, we feel its beneficent effects on the body and mind. We feel balanced; the effects of stress diminish, our immune system strengthens, we are less prone to diseases. Consequently, teachers find it easier to overcome everyday challenges working with the youth with a regular fitness activity. Cycling helps us successfully overcome various challenges in life and build up endurance, discipline, and a sporting attitude.

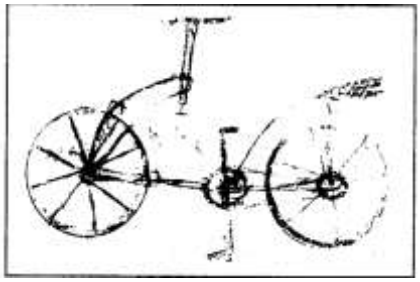
KEYWORDS: cycling, sustainable mobility, sustainable aspect of cycling, safety, cycling and health.

1.UVOD

Naslov članka, Trajnostna mobilnost – kolesarjenje za boljše zdravje, sem izbral zato, ker je zame kolesarstvo najprimernejša trajnostna oblika ohranjanja okolja in zdravja.
V prvem delu članka vam bom predstavil razvoj kolesa in moj prispevek k trajnostnemu vidiku kolesarstva, v drugem delu pa vpliv kolesarstva na moje zdravje.

A. Razvoj kolesa in kolesarstva v svetu in pri nas

S splošnim razvojem in napredkom v svetu so se večale tudi želje in potrebe ljudi. To jih je sililo k iznajdbi novih dobrin, ki omogočajo lažje življenje. Začeli so raziskovati, kako bi lahko v čim krajšem času in ob manjši porabi lastne energije premagali večje razdalje. Sredi 15. stoletja so iznašli prevozno sredstvo na dveh kolesih, ki so ga poganjali z odrivanjem od tal (Koder, 1985). Na sliki 1 je prikazana skica kolesa, ki so jo narisali Leonardo da Vinci in njegovi učenci v drugi polovici 15. stoletja in je kar precej podobna današnjemu kolesu (Miklavčič, 2008).



SLIKA 1. Skica kolesa
Vir: (Vehar, 1996)

Kolesarstvo v svetu sodi med najpriljubljenejše športne panoge in oblike preživljanja prostega časa. Njegov razvoj sega v začetek 19. stoletja in od takrat se je začelo hitro širiti po vsem svetu. Prvič se je kolesarstvo v Sloveniji pojavilo v Ljubljani, in sicer proti koncu 19. stoletja, ko so slovenski kolesarski navdušenci v Ljubljani ustanovili Klub slovenskih biciklistov Ljubljana kot protiutež takratnemu nemškemu klubu biciklistov. Tako je tudi v našo deželo prišlo dvokolo. Tega si je namreč že v začetku 19. stoletja omislil in umojstril Nemec Karl Drais. Na slika 2 je prikazan njegov izum, ki so ga poimenovali Draisienna. Na polovici istega stoletja pa sta ga dopolnila oče in sin Michaux iz Francije.

SLIKA 2:. Draisienna
Vir: (http://renekmueller.com/Recumbents?lan=en)

Kolesa so bila na začetku svoje poti dokaj nenavadna, z ogromnim sprednjim kolesom in pedali ter majhnim zadnjim kolesom. Na sliki 3 je prikazano kolo, ki so ga imenovali Velocipede.

SLIKA 3: Velocipede
Vir: (http://renekmueller.com/Recumbents?lan=en)

Konec 19. stoletja je kolo dobilo sedanjo obliko dvokolesa z verižnim pogonom. Na sliki 4 je prikazana izboljšana različica varnega kolesa, ki ga je izdelal John Kemp Starley. Ob prelomu stoletja, po izumu modernega kolesa, je število koles po mestih naraščalo tako hitro, da ni bila nobena redkost ali posebnost, če je več kot polovica prebivalcev že imela svoje kolo. Največ jih je bilo v mestnih naseljih in industrijskih krajih, manj pa na podeželju. Z razvojem kolesarstva se je razvijala tudi njegova funkcija. Najprej je kolo kot novost predstavljalo napravo za zabavo in šport, nato pa se je vedno bolj uveljavljalo kot sredstvo za osebni prevoz ljudi v vsakdanjem življenju, kolesarstvo pa tudi kot športna panoga (Fras, 2003). Od takrat dalje beležimo številne vrste in podvrste koles ter njihove izboljšave, ki so osvojile ves svet, starejše in mlajše, in si življenja brez njih sploh ne moremo več predstavljati.

SLIKA 4: Varno kolo
Vir: (http://renekmueller.com/Recumbents?lan=en)

B. Kaj je kolesarstvo

Kolesarstvo je ciklični šport, ki se z dobro kolesarsko opremo lahko izvaja skozi vse leto. Delimo ga na različne podzvrsti, te so cestno, dirkališčno in gorsko kolesarstvo, BMX – Bicycle MotoCross (kolesarski motokros) ter množično oziroma rekreativno kolesarstvo. Cestno kolesarstvo se odvija zgolj po cestah, saj so kolesa nevzmetena, pnevmatike pa preobčutljive in neprilagojene vožnji po neurejenem terenu, zato lahko na cesti zaradi večje togosti okvirjev in manjše izgube energije razvijamo veliko večje hitrosti kot na neurejenem terenu. Popolno nasprotje cestnemu je gorsko kolesarstvo. Kolesa v tej zvrsti so bolj ali manj vzmetena, kar nam lajša vožnjo po neurejenem terenu in omogoča premagovanje različnih zahtevnosti terenov.

Tako poznamo polno vzmetena kolesa, namenjena samo za spuste, in nekoliko manj vzmetena, s katerimi lahko brez večjih težav opravimo tudi vzpone.

2. TRAJNOSTNA MOBILNOST

Osnovni cilj trajnostne mobilnosti je zadovoljiti potrebe vseh ljudi po mobilnosti in obenem zmanjšati motoriziran promet ter posledično onesnaževanje, emisije toplogrednih plinov in porabo energije. Trajnostna mobilnost je tista, ki je hkrati okoljsko sprejemljiva, socialno pravična in spodbuja razvoj gospodarstva. Promet je kljub velikemu napredku in dvigu življenjske ravni postal resna grožnja okolju in kakovosti življenja v mestih. V Sloveniji so se emisije iz prometa od osamosvojitve podvojile in predstavljajo okoli 30 % vseh emisij toplogrednih plinov. V urbanih okoljih je postal promet glavni onesnaževalec ozračja (prašni delci, dušikovi oksidi in ozon) (Ministrstvo za infrastrukturo in prostor).

A. Trajnostni vidik kolesarstva

Do prevlade avtomobila (druga polovica 20. stoletja) je bilo kolo glavno prevozno sredstvo, z razvojem in razmahom motoriziranega prometa pa je izgubilo pomen in vlogo. Šele v današnjem času, zaradi uveljavljanja idej trajnostne mobilnosti, zdravega načina življenja in spremenjenih navad prebivalstva, kolo znova pridobiva na veljavi. Velika prednost kolesarjenja, zlasti v urbanih območjih, je dostopnost in priročnost, saj kolo omogoča vožnjo »od vrat do vrat«. Hkrati pa je (v mestih z urejeno kolesarsko infrastrukturo) na poteh, dolgih do sedem kilometrov, najhitrejše prometno sredstvo (Tavčar, 2013).

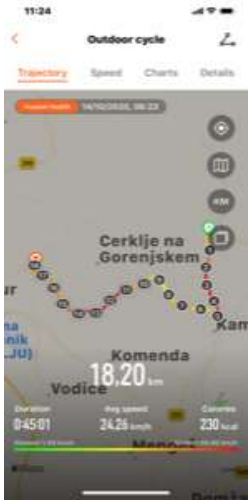
Kolesarje lahko delimo po ciljnih skupinah. Največjo skupino tvorijo tisti, ki se vozijo s kolesom zaradi potrebe in s točno določenim namenom, to je na delo, v šolo in po opravkih. Raziskave v kolesarsko razvitih evropskih državah so pokazale, da skoraj polovica ljudi hodi na delo peš oziroma se vozi s kolesom. Podobno je pri nakupih, saj za ta namen uporabljata kolo oziroma se odpravita peš dve tretjini prebivalstva. Strokovnjaki so izračunali, da bi lahko v mestih 75 % poti – namesto voženj z avtomobilom – opravili peš ali s kolesom. Drugo skupino tvorijo tisti, ki kolo uporabljajo v rekreacijske in turistične namene. Ta skupina je v Sloveniji tudi prevladujoča (Andrejčič Mušič, 2005, str. 18). V Sloveniji je kolesarsko omrežje dolgo 6000 km, žal pa je v glavnem nepovezano. Sestavljeno je iz daljinskih, glavnih in regionalnih povezav, ki zvezno in enakomerno potekajo čez celotno državo. Povezujejo večja mesta, pomembnejša turistična območja in pomembna prometna križišča, hkrati pa se navezujejo tudi na mednarodne kolesarske poti (Andrejčič Mušič, 2005, str. 11). V Sloveniji je dovoljeno kolesariti na vseh cestah, izključno je prepovedano kolesarjenje le na hitrih cestah, avtocestah in kjer je to označeno s predpisano signalizacijo (Lipar, 2012).

B. Moj prispevek k trajnostnemu kolesarstvu

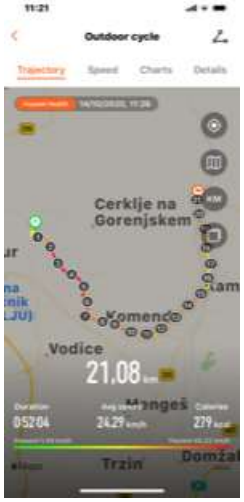
Sam sem učitelj športa na Osnovni šoli Davorina Jenka v Cerkljah in zelo zagovarjam trajnostno kolesarstvo, ki zaseda pomembno vlogo v mojem življenju. Kolo ima v primerjavi z ostalimi prevoznimi sredstvi številne prednosti – predvsem v mestih nadomešča rabo avtomobila, ob

tem pa omogoča večji radij gibanja kot pešačenje. Pri tem je tudi enostavno za vzdrževanje in ni prevelik finančni zalogaj. Kolesarjenje mi v naseljih omogoča svobodno in učinkovito izrabo prostega časa ter velja za najsprejemljivejšo obliko osnovne mobilnosti za okolje. Ne glede na vse je kolo podobno kot avtomobil skoraj povsod simbol svobode in neodvisnosti. Od vožnje s kolesom me ne odvrnejo nobene vremenske razmere (razen dežja in snega na cestišču).

Naj povem, da se v službo (Osnovno šolo Davorina Jenka) in nazaj že dolgo časa vozim s kolesom. Lahko rečem, da živim v okolju, ki mi dopušča kolesarjenje po manj prometnih cestah, ki so tudi bistveno varnejše. Na sliki 5 je prikazana moja vožnja s kolesom v službo, na sliki 6 pa pot nazaj. Vse podatke glede kolesarskih voženj mi beleži pametna ura HUAWEI WATCH GT 2-D38. Glede na zabeležene podatke tako z veseljem povem, da prekolesarim več kot 5000 km na leto. To z vidika kolesarske trajnostne mobilnosti ni zanemarljivo.



SLIKA 5: Vožnja s kolesom v službo



SLIKA 6: Vožnja s kolesom nazaj domov

Poleg osebnih prednosti ima uporaba kolesa tudi višje, splošne družbene koristi:

- kolo je energetsko varčno;
- proizvodnja koles zahteva malo surovinskih in energetskih vlaganj;
- kolo potrebuje malo prostora za vožnjo in dostavo;
- kolo razbremenjuje osebni in javni potniški promet;
- vlaganja v kolesarsko infrastrukturo so v primerjavi z vlaganji v ostalo cestno infrastukturo razmeroma majhna;
- kolo je prometno sredstvo, ki ni hrupno in ne oddaja škodljivih snovi v okolje;
- kolo prispeva k širjenju vplivnega območja javnega potniškega prometa (Tavčar, 2013).

Kljub številnim prednostim kolesarjenja za posameznika in družbo obstajajo nekateri razlogi, ki odvračajo ljudi od uporabe kolesa. To so:

- prometna ogroženost;
- izpostavljenost neugodnim vremenskim razmeram, hrupu in izpuhom avtomobilov;

- relativna počasnost;
- neugodne reliefne razmere;
- možnost tatvine kolesa;
- neustrezne kolesarske povezave [9].

3. KAJ LAHKO STORIM ZA VEČJO VARNOST NA KOLESU

Neizpodbitno dejstvo je, da smo kolesarji v prometu manj varni kot drugi udeleženci, ki se vozijo z motornimi vozili. Predvsem smo slabše vidni, pri tem pa seveda ne gre zanemariti podatka, da na to vpliva tudi hitrost. Čim hitrejši smo, manj smo opazni. Kadarkoli se odpravimo na kolesarjenje, poskrbimo za to, da nosimo primerna in dobro vidna oblačila. Le tako bomo poskrbeli, da nas bodo ostali udeleženci prometa videli tudi v megli, mraku ali dežju. Prav tako nas bodo varovala različna svetila in kresničke. Kolesarji moramo sami poskrbeti za to, da smo na cestišču dobro vidni, saj bodo drugi vozniki bolj pozorni na nas, če jih bomo pravilno opozarjali na svojo prisotnost. Poskrbimo tudi, da je naše kolo dobro vzdrževano in povsem brezhibno. Redno preverjamo zavore, verige in druge mehanske dele kolesa.

Poleg že omenjenih pravil moramo obvezno poskrbeti še za naslednje:

- Vedno moramo biti pozorni na prometno signalizacijo in prometne znake ter jih dosledno upoštevati.
- Nikoli ne kolesarimo pod vplivom alkohola.
- Če se le da, vozimo po kolesarski poti. Če te ni, pa vedno vozimo ob desnem robu vozišča, in sicer v smeri vožnje.
- Preden spremenimo smer vožnje, natančno preverimo, če to lahko storimo varno.
- Ponoči ali ob zmanjšani vidljivosti imamo prižgane kolesarske luči. Ne pozabimo tudi na odsevnike!
- V skupini kolesarjev vedno vozimo eden za drugim.
- Bodimo pozorni na vozila, ki nas dohitevajo in prehitevajo.
- Ne izpuščamo krmila iz rok, ne dvigujemo nog s pedalov.
- Ves čas vožnje smo pozorni na dogajanje v prometu.
- Poskrbimo za primerno čelado.

Z upoštevanjem zgoraj omenjenih nasvetov bomo v največji možni meri poskrbeli za to, da bomo na cilj prispeli varno. Zapomnimo si, tudi pri kolesarjenju je varnost vedno na prvem mestu [13]!

4. VPLIV KOLESARJENJA NA BOLJŠE ZDRAVJE

Gibanje ima v vseh obdobjih človekovega življenja nenadomestljivo vlogo in predstavlja osnovno človekovo potrebo, ne glede na posameznikov spol, starost, socialni, demografski ali finančni položaj, zato ga je pomembno spodbujati pri vsakem posamezniku (Zurc, 2008). Najboljše rezultate na področju dolgoročnega zdravja nam dajejo športi aerobnega značaja, kot so plavanje, kolesarjenje, tek in pohodništvo (Rotovnik in Kozjek, 2004).

Zato je še kako prav, da kulturo kolesarjenja vzgajamo že od malih nog. Z raziskavami so namreč dokazali, da vsaj en kilometer kolesarjenja na dan (v službo, šolo, na fakulteto …) zmanjšuje tveganje za nastanek debelosti, povišanega holesterola, krvnega tlaka in tudi sladkorne bolezni. Kolesarjenje pozitivno vpliva na telesno in duševno zdravje. Pripomore k boljši vitalnosti in sproščenosti, saj pomaga pri zdravem načinu življenja. Je dejavnost, pri kateri porabljamo kalorije in si zvišamo srčni utrip, poleg tega pa premagujemo veliko večje razdalje kot pri hoji ali teku, ne da bi obremenjevali sklepe. Je tudi odličen trening vztrajnosti in nam pomaga pri uravnavanju telesne teže. Tako kot plavanje je tudi kolesarjenje manj škodljivo za mišice v primerjavi s tekom. Poškodbe mišic in sklepov tukaj niso pogoste, razen če pride do padca. Ob koncu kolesarjenja se počutimo veselo in sproščeno, z njegovo pomočjo pa lahko uspešno premagujemo tudi različne življenjske preizkušnje in krepimo vztrajnost, disciplino in športnega duha v sebi.

A. Vpliv kolesarjenja na moje zdravje

Glede na to, da sem učitelj športa se od mene pričakuje, da se v svojem prostem času redno ukvarjam s športno vadbo. To pri meni drži kot pribito, saj sem velik ljubitelj kolesarstva, s katerim sem se začel ukvarjati že v rani mladosti in to počnem še danes. Redna kolesarska vadba me ohranja v dobri fizični in psihični pripravljenosti. S kolesarjenjem lahko razvijam vse vrste vadbe (ogrevanje, kurjenje maščob, aerobna vadba, anaerobna vadba, ekstremna vadba …), med tem pa imam vedno na roki pametno uro, ki beleži podatke (vrsto vadbe v kolesarstvu, srčni utrip, prevoženo razdaljo ...), ti pa so odlični kazalniki mojega fizičnega zdravja. Kolesarjenje mi daje občutek, da imam svoje telo pod nadzorom, in neko dodatno moč tako v službi kot doma. Če kolesarim, sem manj utrujen, bolje obvladujem vsakodnevne fizične in psihične napore ter bolje spim. Redno kolesarjenje poskrbi tudi za hormonsko ravnovesje, saj telo tvori več hormonov, če smo športno aktivni. Na začetku kolesarjenja se poveča koncentracija stresnih hormonov v krvi, zato se počutimo budne in sposobne za napor. Dolgoročno pa redno kolesarjenje znižuje koncentracijo stresnih hormonov (adrenalin, noradrenalin, kortizol) v krvi, zato takoj po kolesarjenju občutimo blagodejne učinke na telo in duha. Počutimo se uravnoteženo, učinek stresa je manjši, izboljša se nam imunski sistem, zmanjša se naša obolevnost. Zase lahko trdim, da mi kolesarjenje dviguje samozavest ter daje občutek sreče.

5. ZAKLJUČEK

Današnji ritem življenja je hiter, stresen in nezdrav. S strokovnim prispevkom želim prikazati, da lahko vsak posameznik s svojim zgledom doprinese k trajnostni obliki mobilnosti. Ljudje se moramo zavedati, da je mobilnost del našega vsakdana. Sam sem velik zagovornik kolesarske mobilnosti, ki je zdrava za telo in okolje, v katerem živimo.

Redna športna aktivnost – kolesarjenje – vpliva na kakovost mojega življenja. Pri izbiri ustrezne športne aktivnosti pa moramo prisluhniti svojemu telesu in izbrati tisto obliko, v kateri bomo kar se da uživali, ki nas veseli in privlači. Na ta način bomo pri njej vztrajali in jo redno izvajali. Zdravje bomo ohranjali le tako, če bomo vanj vlagali skozi celotno življenjsko obdobje; sadove

truda v mladosti pa bomo želi tudi v starosti. Naložba v lastno zdravje je najdragocenejša naložba. Ko govorim o zdravju, imam v mislih njegov najširši pomen.

Glede na to, da sem učitelj športa v šoli, menim, da bi morali v prihodnje v naš učni proces vključevati več trajnostnih vsebin mobilnosti ter promovirati gibanje kot zdrav način preživljanja prostega časa. To velja za vsako vzgojno-izobraževalno ustanovo in vsakega posameznega učitelja. Kot učitelji imamo zelo velik vpliv na otroke, da jih osveščamo, spodbujamo in usmerjamo. Vem, da bo za marsikoga to povsem nov izziv, vendar verjamem, da nam bo z veliko mero optimizma in pravo energijo uspelo.

LITERATURA IN VIRI

[1] Andrejčič, Mušič, P. (2005). *Zasnova državnega kolesarskega omrežja v Republiki Sloveniji*. Ljubljana, Direkcija Republike Slovenije za ceste, 54 str. URL: http://predlagam.vladi.si/webroot/files/772_publikacija_kolesarji.pdf (citirano 13. 2. 2017).

[2] Fras, A. (2003). *Kolesarstvo v Mariboru v letih 1883–1941*. Diplomsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani. Fakulteta za šport.

[3] Koder, F. (1985). *Zgodovina razvoja kolesarstva v občini Kranj in njegov perspektivni razvoj*. Diplomsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani. Fakulteta za šport.

[4] Lipar, P. (2012). *Navodila za projektiranje kolesarskih površin: novelacija.* Ljubljana, Ministrstvo za infrastrukturo in prostor, Direkcija Republike Slovenija za okolje, 63 str. URL: http://www.di.gov.si/fileadmin/di.gov.si/pageuploads/Stran_navodila_in_vzorci/kolesarji_prelom_web_06-2012.pdf (citirano 14. 2. 2017).

[5] Miklavčič, B. (2008). *Razvoj kolesa in kolesarstva*. Pridobljeno 8. 5. 2010 iz http://www.starodobnik.net/prispevek/588.

[6] Ministrstvo za infrastrukturo in prostor. *Kaj je trajnostna mobilnost?* URL: http://www.mzi.gov.si/fileadmin/mzi.gov.si/pageuploads/Dogodki/Kaj_je_trajnostna_mobilnost.pdf (citirano 13. 2. 2017).

[7] Müller, R. K. (2008). *Recumbents*. Pridobljeno 5. 11. 2020 iz http://renekmueller.com/Recumbents?lan=en.

[8] Rotovnik Kozjek, N. (2004). *Gibanje je življenje.* Ljubljana: Domus.

[9] Tavčar, B. (2013). *Kolo kuri maščobe in prihrani denar.* Delo. URL: http://www.delo.si/gospodarstvo/okolje/kolo-kuri-mascobo-in-prihrani-denar.html (citirano 14. 2. 2017).

[10] Kastelic, T., Breška, Z., Čertanc, N., Fajfar, D., Huč, T., Juvanc, A., Lipar, P., Logar, I., Maher, T., Mladenović, M., Pavčič, T., Peklaj, A., Sajovic, J., Žeželj, M., Žura, M. (1991). *Tehnični normativi za projektiranje in opremo mestnih prometnih površin.* Univerza v Ljubljani, Prometnotehniški inštitut FAGG.

[11] Vehar, S. (1996). *Kolesarski priročnik*. Ljubljana: Cirrus design.

[12] Zurc, J. (2008). *Biti najboljši. Pomen gibalne aktivnosti za otrokov razvoj in šolsko uspešnost.* Radovljica: Didakta.

[13] https://www.infotehna.si/.

Anela Plazar

Z GIBANJEM DO VEČJE UČNE USPEŠNOSTI V RAZŠIRJENEM PROGRAMU

POVZETEK

Gibalne dejavnosti pozitivno vplivajo na učenje, saj spodbujajo učni proces in procese mišljenja ter s tem izboljšujejo šolsko uspešnost, produktivnost in kreativnost, hkrati pa pripomorejo k dobremu počutju in občutku sreče ter zmanjšujejo stres.

Naša šola je bila izbrana kot ena izmed šol, ki so vključene v koncept preizkušanja razširjenega programa v osnovni šoli. Temeljni namen razširjenega programa osnovne šole je učencem in učenkam omogočiti zdrav in celosten osebnostni razvoj v skladu z njihovimi individualnimi zmožnostmi, interesom, talentom in potrebami.

Ko pridejo učenci v razširjeni program, so večinoma že utrujeni od šolskih aktivnosti. Posledično so manj motivirani za nadaljnje šolsko delo. Izziv vsakega učitelja v razširjenem programu je motivirati učence do tolikšne mere, da v čim večji meri dosežejo zastavljene cilje.

Dejavnosti sklopa »Samostojno in sodelovalno učenje« smo znotraj enega meseca v celoti prepletli z gibanjem in ugotavljali vpliv na učno uspešnost. Gibanje smo s pridom uporabljali za sproščanje, iskanje psihičnega ravnovesja in zbranost, kar je pripomoglo k boljšemu delu v učilnici. Preko gibalnih aktivnosti smo neposredno ponazarjali, utrjevali in preverjali različne učne vsebine.

Ugotovili smo, da gibanje omogoča sprostitev, veča motivacijo za učenje in krepi medsebojne odnose. Pri učencih z motnjo pozornosti in koncentracije gibanje pripomore k izboljšanju koncentracije in veča motiviranost, s tem pa se večajo tudi njihova zbranost, hitrost odzivanja in samokontrola.

KLJUČNE BESEDE: gibanje, učenje, uspešnost, razširjeni program.

ACHIEVING BETTER LEARNING RESULTS IN EXTENDED PROGRAMME BY USING PHYSICAL ACTIVITIES

ABSTRACT

Physical activity has a positive impact on learning because it encourages thought processing and improves learning abilities, whilst also boosting our mood and feelings of happiness, increasing productivity and creativity, and decreasing stress.

Our school was chosen as one of the primary schools that take part in testing the extended program. The main purpose of this programme is to enable a healthy, overall personal development of primary school pupils in compliance with their individual capabilities, interests, talents and needs.

School activities tend to exhaust pupils before they enter the extended programme. Consequently they are less motivated to do some extra school work and the main focus of every extended programme teacher must be on achieving the needed level of motivation with each individual pupil. For that purpose, we combined the activities within the “independent and collaborate teaching” compound with the physical activities and measured the impact on the learning abilities. Physical activity was used within different school activities for relaxing, and thus for finding the psychological balance and focus, which contributed to a better overall performance in the classroom. Physical activities were directly depicting, strengthening and testing different learning contents.

According to our findings, physical activity promotes relaxation, increases learning motivation and strengthens interpersonal relations. It helps with concentration and improves motivation amongst pupils with attention deficient disorder - enhancing focus, reaction time and self-control.

KEYWORDS: physical activity, learning results, extended programme.

1. UVOD

Gibanje je osnovna potreba, preko katere otroci raziskujejo in spoznavajo svet, razvijajo svoje motorične spretnosti, pospešujejo intelektualne zmogljivosti in večajo splošno storilnost.

Na naši šoli se učenci vključujejo v gibalne dejavnosti v okviru predmeta šport, športnih dni in drugih dni dejavnosti, hkrati pa učitelji vključujejo gibanje v poučevanje različnih predmetov. Veliko gibanja in učenja preko gibanja učencem ponujamo v okviru razširjenega programa, ki smiselno in kakovostno nadgrajuje obvezni vzgojno-izobraževalni program osnovne šole, skladno s potrebami in interesi učencev.

V razširjenem programu se učenci s pomočjo gibanja sproščajo, na spontan in nevsiljiv način utrjujejo že pridobljeno znanje, pridobivajo nova znanja in razvijajo socialne veščine.

2. RAZŠIRJENI PROGRAM

Nov koncept razširjenega programa zajema mnogo dejavnosti, ki smo jih doslej poznali kot podaljšano bivanje, jutranje varstvo, interesne dejavnosti, neobvezne izbirne predmete itd. Temeljni namen razširjenega programa osnovne šole je omogočiti vsakemu učencu osebni razvoj, usklajen z njegovimi pričakovanji, zmožnostmi, interesi, talenti in potrebami. Pomembno je, da se obvezni in razširjeni program povezujeta s sistematičnim razvijanjem transverzalnih veščin pri učencih. Razširjen program tako postaja pomemben del šolskega vsakdanjika posameznega učenca in odločno nasprotuje nekaterim mnenjem, da gre le za drugačno obliko varstva otrok.

Znotraj razširjenega programa učitelji zagotavljamo optimalno učno okolje za učence različnih starosti in predznanja, z morebitnimi posebnimi potrebami, učnimi težavami in jezikovnimi ovirami ter za učence, ki prihajajo iz kulturno, socialno in ekonomsko različnih okolij. Takšne heterogeno sestavljene skupine predstavljajo učitelju v razširjenem programu velik izziv.

Razširjeni program osnovne šole je razdeljen na tri nosilna področja, ki se med seboj prepletajo:

- Gibanje in zdravje za dobro psihično in fizično počutje
- Kultura in tradicija
- Vsebine iz življenja in dela osnovne šole.

3. GIBANJE V RAZŠIRJENEM PROGRAMU

Poleg sklopa »Gibanje in zdravje za dobro psihično in fizično počutje«, ki je večinoma namenjen razvijanju motoričnih spretnosti učencev, gibanje vpeljujemo tudi na druga področja razširjenega programa.

Ko pridejo učenci v razširjeni program, so večinoma že utrujeni od šolskega dela. Želijo si počitka, proste igre ali različnih gibalnih aktivnosti. Posledično so manj motivirani za nadaljnje šolsko delo. Izziv vsakega učitelja v razširjenem programu je motivirati učence do tolikšne mere, da bodo v čim večji meri dosegli zastavljene cilje.

Ali torej lahko z različnimi gibalnimi aktivnostmi vplivamo na kakovostnejšo izvedbo dejavnosti Samostojno in sodelovalno učenje? Znotraj enega meseca sem poskušala ure Samostojnega in sodelovalnega učenja čim bolj preplesti z gibanjem. Z gibalnimi aktivnostmi smo večali motivacijo za šolsko delo, utrjevali in nadgrajevali znanje ter se sproščali.

A. Gibanje kot motivacija

V razširjenem programu učencev ne ocenjujemo, nimamo striktno določenih učnih vsebin in jim tako omogočamo sooblikovanje dejavnosti, ki potekajo skozi celotno šolsko leto. Le-te velikokrat prilagodimo glede na aktualne dogodke v vsakdanjem življenju. Kljub pridobivanju in nadgradnji znanja razširjeni program ne sme postati strukturiran pouk. Veliko učiteljev se sprašuje, kako potemtakem učence motivirati za delo.

Učenci se radi gibajo. Bolj kot usmerjene gibalne aktivnosti jih veseli gibanje znotraj proste igre oz. nestrukturirane učne dejavnosti. Učenci uporabljajo gibanje, ki nima opredeljenega cilja, njegov cilj pa je igra sama po sebi. Prosta igra v razredu, šolski telovadnici ali na šolskem igrišču je lahko odlična motivacija za nadaljnje šolsko delo, v kolikor je striktno omejena na določen časovni interval, ki ga učenci vnaprej poznajo. V nasprotnem primeru postane prosta igra dvorezen meč - učence pridobiti nazaj in jih usmeriti v učno delo je lahko še bolj zahtevno, kot če igre ne bi bilo. Da se izognemo takim primerom, lahko z učenci načrtujemo gibalne dejavnosti, ki poleg motivacije spodbujajo razvoj senzomotorike, otrokom nudijo veselje in vzbujajo ugodje. Usmerjene gibalne aktivnosti so koristne predvsem za otroke z motnjo pozornosti in koncentracije.

Metoda, ki smo jo uporabili za urjenje pozornosti in koncentracije v daljšem časovnem obdobju, je napovedovanje oz. ukaz pod določenim pogojem. Na primer: "Ko plosknem z rokami, začnite graditi stolp! Ko zgradite stolp s 5 škatlami, pretecite določeno razdaljo." Vaditi smo začeli ob krajših nalogah in postopoma podaljševali čas, v katerem so bili otroci pozorni. Igro lahko prilagajamo učencem različnih starosti. V prvih razredih velja načelo, da nekaj izpustimo, nekaj dodamo, nekaj spremenimo – osnovni cilj igre pa ostane isti.

Take igre so odlična motivacija tudi za učence, ki so hiperaktivni, saj lahko svojo energijo sprostijo preko sproščene igre.

Primeri ostalih gibalnih iger, ki smo jih uporabili za boljšo koncentracijo:

- Igre z žogo: Učenci lahko žogo vrtijo, brcajo, kotalijo, mečejo, jo lovijo …
- Igre z baloni: Učenci morajo kar najhitreje prehoditi določeno tekmovalno progo in pri tem odbijati balon z roko, nogo ali glavo. Na progo položimo različne ovire, ki jih je treba obhoditi ali preskočiti.
- Igre s stožci: Učenci morajo v določenem številu poskusov na plastenko vreči čim več obročev.

SLIKA 1: Metanje balonov v obroče

SLIKA 2: Met obročev

SLIKA 3: Brcanje žoge med stožci

- Odzivne igre: Učenci ob določenem znaku, besedi reagirajo in izvršijo določeno akcijo. Npr. Učenci tečejo po razredu. Učitelj zakliče: "Kje je hrbet". Učenci čim hitreje ležejo na hrbet.

Dobra motivacija za šolsko delo so tudi gibalne aktivnosti, ki jih učencem ponudimo na koncu učne ure kot nagrado.

B. Učenje z gibanjem

Pri dejavnostih Samostojnega in sodelovalnega učenja so učenci opravljali domače naloge ter utrjevali in nadgrajevali svoje znanje. Za dosego ciljev smo si pomagali z gibanjem. Na spontan in nevsiljiv način smo pridobivali nove učne vsebine in nadgrajevali vsebine iz obveznega učnega programa na različnih področjih.

Matematika:

- skakanje s kolebnico in štetje;
- utrjevanje števil z lovljenjem;
- seštevanje in odštevanje s konkretnim dodajanjem in odvzemanjem;
- prikaz števil s ploskanjem;
- ponazarjanje črt s hojo;
- prikaz simetrije na telesu (delu v paru);
- gibalno-plesne igre za vaje seštevanja, odštevanja, poštevanke;
- oblikovanje geometrijskih likov s hojo po črtah v telovadnici;
- razvrščanje in urejanje z gibanjem;
- prikaz množic z lovljenjem.

Spoznavanje okolja:

- sprehodi in opazovanje narave;
- spoznavanje delov telesa;
- spoznavanje in uporaba čutil;
- ponazarjanje vremenskih pojavov;
- posnemanje gibanja živali;

- oponašanje živali;
- ponazarjanje delovanja telesa s pomočjo gibanja;
- prikazovanje prehranjevalne verige;
- orientacija v razredu, v šoli, na šolskem igrišču.

Slovenščina:

- spoznavanje črk preko giba;
- gibalna ponazoritev črk;
- ponazarjanje pesmic, pravljic;
- izvajanje počepov na določen glas v besedi;
- spremljanje pesmic s kretnjami;
- prikaz prebranega s pomočjo giba.

Gibanje je učencem omogočilo stik s konkretnimi pojavi, kar je bil temelj za kasnejšo abstrakcijo.

C. Gibanje kot sproščanje med učenjem

S tesnobo se ne soočajo samo odrasli. Napetost in občutek strahu na žalost postajata stalnica naših otrok. Odrasli večinoma jasno ločimo med negativnimi in pozitivnimi čustvi. Tudi izrazimo jih zlahka. Otroci pa različna čustvena stanja in občutja, ki jih izkusijo, ne zmorejo povsem razložiti ali se z njimi soočiti. Tesnoba, povezana s šolskim delom, se pri otrocih lahko izrazi v obliki bolečine, joka, zmedenosti, pretiranih reakcij, pretiranega perfekcionizma, samopoškodovanja, včasih tudi v obliki apatičnosti. Pomembno je, da učitelji znake prepoznamo in učencem pravočasno pomagamo. Včasih zadostuje že omogočanje časa za sprostitev. Le-to jim lahko ponudimo na različne načine, pogosto tudi v obliki gibanja. Telesna sproščenost je ključna za usmerjanje pozornosti in osredotočanje misli pri miselnih procesih.
Med Samostojnim in sodelovalnim učenjem znotraj razširjenega programa smo se sproščali s pomočjo sprostitvenih gibalnih igric in vodene vizualizacije za otroke.

Sprostitev z dihanjem

Vaje, namenjene pravilnemu dihanju in sproščanju, smo z učenci izvajali sede ali stoje. Ključno je bilo, da jih učenci izvajajo pravilno. Od vaj za sproščanje smo izvedli vaji “Sekanje drv” in “Tarzani”.

Vaja “Sekanje drv” je namenjena sprostitvi napetosti in jeze. Učenci jo izvedejo tako, da stojijo rahlo razkoračeno. Ko vdihnejo, hkrati zavihtijo sklenjene roke nad glavo, da so rahlo nagnjeni nazaj. Ko izdihnejo, roke zavihtijo naprej, kot bi sekali drva. Pomembno je, da med tem glasno vzkliknejo: “Ha!”.
Pri vaji »Tarzani« učenci krepijo samozavest – tolčenje po prsih simbolično poudarja moč, hkrati pa preganja utrujenost in zaspanost. Otroci pri vaji stojijo in vdihnejo skozi nos. Pri izdihu se rahlo tolčejo po prsih in spustijo krik.

Sproščanje znotraj učne ure smo izvajali tudi bolj dinamično. Ob spremljavi glasbe sem npr. učence usmerjala, da so oponašali gibanje živali, plesali, rajali, se pretegovali ... Pozorna sem bila na to, da se sproščenost ni prelevila v razgrajanje.

Vodena vizualizacija

Najboljši čas za vodeno vizualizacijo je takrat, ko si želimo sproščenosti in umirjenosti. Z učenci sem jo izvajala po koncu obveznega in pred začetkom razširjenega programa. Učenci so se udobno namestili na mize in čim bolj sprostili svoje telo. Poslušali so vodeno vizualizacijo Čarobna hiša, ki je povzeta po avtoricah Schmidt in Zajc (2006).

Izsek iz vodene vizualizacije:

»Ulezite se na blazine in zaprite oči. Dihajte umirjeno. Lepega sončnega dne se sprehajaš po gozdni jasi, ko v bližini zagledaš prelepo hiško. Prideš bliže in hiška se ti pokaže v vsem svojem sijaju. Stene so rumene barve, vrata hiše so zelena, okna so pobarvana v sinje modro barvo, streha pa izžareva rdečo barvo. Hiša je tako lepa, da se odločiš, da pokukaš, kaj se skriva v njej ...« (Schmidt in Zajc, 2006)

SLIKA 4: Vodena vizualizacija

Večina učencev se je med dejavnostjo hitro sprostila, nekaj pa jih je imelo izrazite težave z ležanjem na mizi in umirjanjem. Dve učenki sta med dejavnostjo zaspali.

4. IZZIVI PRI VKLJUČEVANJU GIBALNIH AKTIVNOSTI V DEJAVNOST SAMOSTOJNO IN SODELOVALNO UČENJE

Vključevanje gibalnih aktivnosti v šolsko delo ima številne prednosti. Kljub vsemu pa smo se pri nekaterih urah soočali s težavami, ki so mi predstavljale velik izziv.
Dejavnosti smo izvajali v času ukrepov, povezanih s slabo epidemiološko sliko v državi. Pri izvedbi smo se nemalokrat soočali s prostorsko stisko, saj so aktivnosti zahtevale ustrezne prostore, ki bi zadostili vsem zahtevam stroke.
Velik izziv pri načrtovanju dejavnosti so bile heterogene skupine in posledično različne gibalne sposobnosti učencev. Ker nisem želela, da bi učenci občutili razliko, ki bi negativno vplivala na njihovo samopodobo, sem izbirala dejavnosti, ki so jih lahko vsi suvereno izvajali.

Izredno pozorna sem morala biti na to, da gibanje znotraj dejavnosti ni ušlo iz vajeti oz. se ni spremenilo v razgrajanje. Tudi hrup v razredu je bil nekaj, na kar smo se morali vsi navaditi in vsi skupaj sprejeti, da gre le za ustvarjalni naboj.
Učenje z gibanjem od učitelja zahteva več priprav kot frontalni način poučevanja, saj mora natančno opredeliti, katere dejavnosti bodo učenci izvajali, kje jih bodo izvajali, na kakšen način in v kakšni količini. Poskrbeti je potrebno tudi za varnost.

5. ANALIZA IZVEDBE DEJAVNOSTI

Z učenci smo analizirali potek dela pri izvedbi dejavnosti. Konstruktivno smo se pogovorili o težavah, ki so se pojavile med delom in predlagali izboljšave. Učenci so izpostavili, da jim je bil tak način dela zelo všeč, da so komaj čakali na gibalne igre in se veselili sproščanja. V skupini so bili trije učenci, ki vodene vizualizacije niso marali, ker se »niso znali sprostiti« oz. »jih je skrbelo, da bi morali zaspati kot v vrtcu«. Učenci so opazili, da so se s pomočjo gibanja naučili veliko novega, kljub temu, da sploh niso imeli občutka, da se učijo. Omenili so, da jih je najbolj zmotilo dejstvo, da so bile gibalne aktivnosti časovno omejene in so se končale ravno takrat, ko je postalo najbolj zanimivo.

6. SKLEP

Učenje preko gibanja nedvomno veča motivacijo za delo, izboljša pozornost in koncentracijo, omogoča sproščenost in popestri vzdušje. Pri učnih vsebinah, ki so jih utrjevali in nadgrajevali s pomočjo gibanja, so bili učenci bolj osredotočeni, njihova pozornost je bila dolgotrajnejša.
Lažje so prepoznavali in premagovali svoje čustvene stiske, razvijali medsebojne odnose, se povezovali z učiteljico in drugimi zaposlenimi na šoli in tako širili pozitivno energijo.
Drugačni načini poučevanja terjajo voljo in prilagodljivost tudi od učitelja, saj smo do novosti prevečkrat zadržani in odklonilni ter prevelikokrat raje ostanemo pri rutini.

LITERATURA IN VIRI

[1] Kurikularni dokument. Razširjeni program osnovne šole. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo. Pridobljeno: 8. 11. 2020
https://skupnost.sio.si/pluginfile.php/693888/mod_resource/content/1/Kurikularni%20dokument%2011_6.pdf

[2] Schmidt, G. in Zajc, U. (2006). Vodena vizualizacija. Pridobljeno: 8. 11. 2020 http://www2.arnes.si/~gschmi/studenti/vodena%20vizualizacija%202012.pdf

[3] Geršak, V. (2016). Ustvarjali gib kot celostni učni pristop v osnovni šoli (Doktorska disertacija, Pedagoška fakulteta). Pridobljeno: 8. 11. 2020

[4] http://pefprints.pef.uni-lj.si/3540/1/Disertacija_Vesna_Gersak.pdf

[5] Kroflič, B. (1999). Ustvarjali gib – tretja razsežnost pouka. Ljubljana: Narodna in univerzitetna knjižnica.

[6] Retar, I. (2019). Zgodnje gibalno učenje in poučevanje. Koper: Založba universe na Primorskem.

Andrej Šmid

Z GIBANJEM, ZDRAVO PREHRANO DO POLNEGA IN ZDRAVEGA NAČINA ŽIVLJENJA – PRIKAZ MODELA OSEBNE IZKUŠNJE

POVZETEK

Današnje življenje prinaša vsakemu posamezniku velik izziv in soočanje, kako ohraniti zdrav način življenja. Na naše vsakdanje zdravje, pogosto vplivajo številni ključni dejavniki. Zanesljivo v to kategorijo spadata tudi ustrezno in redno gibanje ter zdrav in primeren način prehranjevanja. V prispevku bom na kratko predstavil lastno izkušnjo in model prehoda iz nezdravega načina življenja v zdrav način, z osebno preobrazbo, ki sem jo doživel. Na eni strani bo prikazano obstoječe nezdravo stanje, kasneje pa konkretne spremembe, v katere so bili vključeni ključni dejavniki kot je bila zdrava prehrana, način prehranjevanja ter na drugi strani redna in primerna fizična vadba ter gibanje. Določen del vsebine je na kratko namenjen tudi psihološkim vidikom osebnih sprememb, ki so me pripeljale do želene preobrazbe in ciljev. Kot doprinos je predstavljen lasten uspešen model doseganja zdravja preko ključnih dejavnikov s poudarkom na gibanju in prehrani. Poleg ključnih dejavnikov, so v model vključeni tudi posamezni procesi izvedbe, kako doseči zastavljeni cilj.

KLJUČNE BESEDE: Gibanje, zdravje, prehrana, model, osebna preobrazba.

WITH EXERCISE, A HEALTHY DIET TO A FULL AND HEALTHY LIFESTYLE – A DEMONSTRATION OF A MODEL OF PERSONAL EXPERIENCE

ABSTRACT

Today's life brings every individual a great challenge and confrontation on how to maintain a healthy lifestyle. Our daily health is often affected by a number of key factors. Surely this category also includes proper and regular exercise and a healthy and appropriate diet. In this paper, I will briefly present my own experience and model of the transition from an unhealthy lifestyle to a healthy one, with the personal transformation I have experienced. On the one hand, the existing unhealthy condition will be shown, and later concrete changes, which included key factors such as a healthy diet, diet, and on the other hand, regular and appropriate physical exercise and exercise. A certain part of the content is also briefly devoted to the psychological aspects of personal change that led me to the desired transformation and goals. As a contribution, our own successful model of achieving health through key factors with an emphasis on exercise and diet is presented. In addition to the key factors, the model also includes individual implementation processes on how to achieve the set goal.

KEYWORDS: Exercise, health, diet, model, personal transformation.

1. UVOD

Zdrav življenjski slog, je pogosto dobra osnova za polno in zadovoljno življenje. Do tega stanja velikokrat ni tako preprosto priti, saj vključuje ključne procese kot so gibanje, zdrava prehrana in psihično počutje. Gibanje, kot ključni proces, predvsem pa pestrost gibanja, intenzivnost in količina so elementi, ki jih je potrebno udejanjati postopoma in premišljeno, še posebej, če izhodiščno fizično in zdravstveno stanje ni najboljše.

Pomembno je tudi zavedanje, da ni pomembno le gibanje kot samo, pač pa tudi učinkovitost gibanja. Zanimanje različnih znanstvenikov, kako izboljšati to učinkovitost in kaj vse nanjo vpliva je zelo veliko in zajema številna področja.*(Škof, 2016).*

V nadaljevanju bom predstavil osebno izkušnjo in model preobrazbe s pomočjo ključnega dejavnika in to je gibanje. Prikazano bo dokaj slabo izhodiščno fizično in zdravstveno stanje, v nadaljevanju načrt izvedbe s cilji, ter konkretna realizacija in implementacija ciljev. Vsi glavni cilji so bili doseženi in se odražajo tudi v mojem vsakdanjem življenju. V zaključku sem kot povzetek, v strnjeni obliki predstavil lasten model, s katerim sem ponazoril, kako sem z gibanjem in prehrano, prišel do zdravega življenjskega sloga in posledično zdravja.

2. ANALIZA OBSTOJEČEGA STANJA

V okviru analize predhodnega stanja, bom prikazal značilnosti in posamezne specifike na področjih kot so: gibanje, prehrana, zdravje in socialno-psihološke vidike.

A. Gibanje

Če na kratko pogledamo tedensko aktivnost gibanja, lahko rečem, da je bila ta dvakrat tedensko, v obliki dveh pedagoških ur (na dan ko je bilo gibanje) relativno intenzivne vadbe, ki je zajemala:

- aerobne vaje in raztezanja,
- intenzivne vaje za fizično moč in vzdržljivost,
- tehnične vaje borilnih veščin.

Vsaj enkrat tedensko sem opravil tudi tek v naravi čez drn in strn, do največ 5 kilometrov. Intenzivnost teka je bila relativno nizka, nikoli v anaerobnem področju. Tak tek na koncu ni imel nekih razteznostno-gimnastičnih vaj, regeneracija pa je bila vedno izvedena v obliki mlečnih napitkov, kot sta jogurt, kakav ali čokoladno mleko. Na ta način so se mišična tkiva in celice zadostno obnovila, tako da naslednji dan ni bilo nekih bolečin in krčev. Občasno sem namesto teka vključeval tudi hojo, katere intenzivnost ni bila ravno visoka.

B. Prehrana

Način prehranjevanja, ki sem ga uporabljal takrat na dnevni osnovi, bi lahko razdelil na sledeče obroke:

- zajtrk,
- malica,
- kosilo
- popoldanska malica,
- večerja.

Zajtrk je običajno zajemal sadje, v določenih primerih pa tudi ogljikove hidrate v obliki sendvičev. Sama malica je bila dokaj obilna in je zajemala veliko ogljikovih hidratov, tudi meso in solato. Podobno kot malica je bilo tudi kosilo, vendar običajno z manj beljakovinami v obliki mesa, bolj je bil poudarek na ogljikovih hidratih, v obliki kruha in povezanih izdelkih npr. pizze, razni siri itd. Pozna malica je bila izvedena glede na počutje. Vsebovala je lahko sadje, tudi kake sladke jedi oz. sladice. Večerja je bila po potrebi. Če bi seštel kalorično vrednost vseh dnevnih obrokov, bi lahko dokaj preprosto ugotovil, da je bila zelo visoka in je lahko tudi za vsaj dvakrat, mogoče pa še kdaj celo več presegala neke dnevne potrebe telesa. Zaradi dokaj stresnega življenja, sem se pogosto zatekal tudi k sladkim dobrotam, urnik hranjenja pa je bil dokaj neuravnotežen in prirejen vsakodnevnim aktivnostim.

Zdrava prehrana mora vsebovati elemente kot sta kakovost in uravnoteženost. Pomembno je, da uživamo raznoliko in polnovredno hrano. Taka hrana naj vsebuje beljakovine, mikrohranila kot so vitamini, minirali in antioksidanti. Zavedati se je potrebno, da s prehranskimi dodatki, ne moremo nadomestiti kakovostne prehrane, lahko pa jo le ustrezno nadgradimo.*(Rotovnik-Kozjek, 2016).* Če primerjamo, kaj priporoča stroka in kakšne so bile sestavine moje prehrane, je razlika očitna. S tem se je odprla tudi pot k spremembam na tem področju.

C. Zdravje in počutje

Če bi pogledali nekaj psiho-fizične parametrov, ki se odražajo na zdravju, bi lahko ugotovili sledeče:

- prekomerna telesna teža,
- zelo naporna in funkcionalno omejena tedenska fizična vadba,
- pogoste bolečine v hrbtu in sklepih,
- slab in prekinjajoč spanec,
- močno povišan krvni tlak,
- slabo notranje energijsko stanje in utrujenost.

Generalna slika zdravja in počutja je bila torej dokaj slaba. To se je odražalo praktično na vseh področjih dnevnih aktivnosti, tako v službi, kot tudi doma. Psihično počutje je bilo sicer dobro, predvsem pozitivna naravnanost, vendar hkrati tudi breme, da obstoječe fizično stanje ni ustrezno. Enako je bil temu primeren tudi način življenja. Ravno to razmišljanje in počutje je kasneje privedlo tudi do ustreznih idej, načrtov in odločitev za spremembe.

D. Socialni, psihološki in drugi vidiki

Način življenja, ki ga prinaša predvsem vsakodnevna služba, obsežno branje knjig ter dodaten in dokaj zahteven študij, ki zahteva veliko dela vsak dan, posledično učinkuje na pomanjkanje časa, tako za druženje s prijatelji, fizične aktivnost na dnevni ali tedenski osnovi. Posledice intenzivnega intelektualnega dela, delno tudi stresa, predvsem pa nezmožnost reguliranja in postavljanja meja temu, so zelo dobre osnove, da sem se usmerjal k dokaj nezdravi prehrani, premalo intenzivni in časovno trajajočih fizičnih aktivnosti, posledično pa je bilo tudi socialnih stikov veliko manj. Moja naravnanost v smeri, za vsako ceno do cilja, je bila zelo slaba popotnica za dobro počutje in zdravje.

3. NAČRT PREOBRAZBE

V življenju velja, da se vse zgodi z razlogom. Tako je tudi odločitev o spremembah v meni rasla postopoma in na različnih segmentih, predvsem pa sem si želel celovitih in trajnih sprememb. Določene osebne izkušnje, ki sem jih že imel v preteklosti ter dobro poznavanje samega sebe, so mi bili pri tem procesu v veliko pomoč.

A. Povzetek načrta preobrazbe

Proces preobrazbe oz. sprememb se običajno vedno prične z določenimi spoznanji, odločitvami in jasnimi cilji ter s celovitimi pogledi, ki zagotavljajo trajnost in učinkovitost sprememb.

Odločil sem se, ne le da se posvetim zdravju, spremenim prehrano, uvedem različne gibalne aktivnosti, pač pa da preprosto spremenim svoje življenje, ki bo polno, dinamično, zdravo, socialno in pozitivno.

Pripravil sem si okviren časovni urnik sprememb, tako dolgoročen, kot kratkoročen. V teh urnikih so bili vedno zajeti trije glavni dejavniki:

- zdrava in uravnotežena prehrana,
- številne in intenzivne gibalne aktivnosti,
- zdrav način življenja in doseganje zdravja.

Kronološko pa je bila izvedba postavljena na obdobje 12. mesecev oz. enega leta. Ta preobrazba je zajemala konkretne vrednosti oz. rezultate in sicer:

- znižanje in stabilizacija teže za 30-35%,

- uvajanje gibanja, kot načina življenja vsak dan v oblikah kot so tek, gorništvo, kolesarjenje, borilne veščine. Želel sem zagotoviti tudi odprtost do drugih novih aktivnosti, udeležbe na rekreativnih tekmovanjih ipd.,
- znižanje krvnega tlaka v okvirih, kjer bo tlak ustrezen in ne bo potrebna uporaba zdravil,
- razširitev socialnih vezi, druženje, pozitivno razmišljanje, pozitivni pogledi na življenje ter doseganje notranje sreče in zadovoljstva.

12 – mesečno obdobje, sem kasneje dodatno razdelil, na časovne okvire, ki so zajemali:

- prvo 3-mesečje (korenite spremembe v prehrani, postopno uvajanje rednega dnevnega gibanja, poseben poudarek kakovostnemu počitku),
- 6 mesečno obdobje (uveljavljena nova prehrana, postopnost pri povečevanju količine in intenzivnosti gibanja, večja socialna vključenost ter čas za psiho-socialne dejavnike, ki prinašajo osebno zadovoljstvo in srečo),
- drugo 3 mesečno obdobje (stabilizacija teže, intenziteta in pestrost gibanja se še nekoliko poveča, doseganje ciljev zdravja).

B. Prvo trimesečje

V prvem trimesečju je bila največja pozornost namenjena prehrani in postopnem rednem dnevnem gibanju. V tem obdobju sem si zastavil cilj znižanje teže za približno 15%, kar bi služilo kot dobra osnova, za drugo fazo, kjer bi bil večji poudarek gibanju. Glede zdravja, tu zaenkrat ni bilo nekih posebnih ciljev.

SLIKA 1: Pestra zdrava prehrana, sestavljena pretežno iz beljakovin, zelenjave in sadja.

C. Pol letno obdobje

V pol letnem obdobju, ki je sledil, so cilji v prehrani ostali enaki, kot v prvem trimesečju, so se pa spremenili cilji pri gibanju. S tem mislim, da je zaradi ustreznega znižanja teže vzpostavljena osnova, ko sem lahko brez strahu za preobremenitev sklepov in ostalih morebitnih težav, preprosto povečal dnevno količino gibanja, kar pomeni dolgi teki, teki v klance in planine, redni

zmerni gorniški izleti, 2-krat tedensko vadba mešanih borilnih veščin, nekaj tudi kolesarjenja. Tu je bilo posebno pozornost potrebno nameniti pravilni regeneraciji, da ne bi prišlo do poškodb in posledično, do onemogočanja doseganja želenih ciljev. Ob koncu tega obdobja, je posebna pozornost namenjena tudi rednemu spremljanju krvnega tlaka in beleženju rezultatov. V tem obdobju je bil cilj tudi dodatno znižanje teže do 20%.

D. Zadnje trimesečje

Zadnje obdobje je prvenstveno namenjeno stabilizaciji teže, za katero sem predvideval, da bo vsaj na začetku, zelo spreminjajoča. Posledično pa naj bi bil ob koncu obdobja zabeležen glavni cilj doseganje zdravja. Torej krvni tlak brez zdravil, v normalnih okvirih.

4. IMPLEMENTACIJA SPREMEMB

Za implementacijo sprememb, sem se odločil kar za konkreten mesec in datum. Ker je odločitev zorela že nekaj časa, ni bila to stvar nekega posebnega načrtovanja, se mi je pa zdelo smiselno, da se tega lotim v toplejših mesecih, predvsem zaradi učinkovitosti gibanja in lahke sezonske prehrane. Tako sem izbral 1. junij, implementacija izvedbe, ki povezuje, prehrano, gibanje in posledično zdravje je potekalo kronološko, po že znanem vrstnem redu, predstavljenem v nadaljevanju.

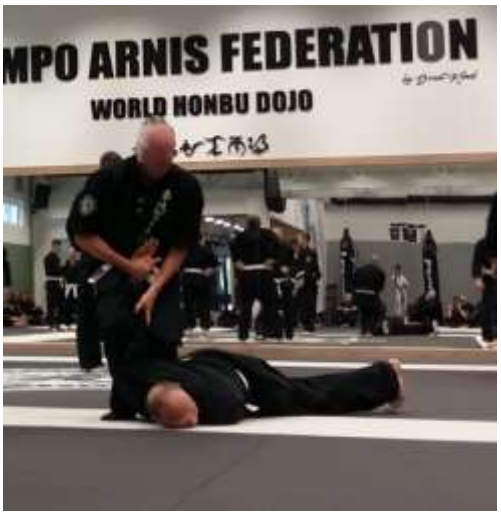
A. Prvo tri mesečno obdobje

Najtežji je bil vsekakor začetek, saj ta pomeni določen stres za telo in spremembo v načinu vsakdanjega življenja. Izkazalo se je, da je za prilagajanje prehranskim navadam telo okvirno potrebovalo okoli tri tedne, fizična vadba ni predstavlja težav, psihično počutje pa je bilo izjemno pozitivno in motivacijsko.

- *Prehrana* – pri prehrani je bila izvedena izločitev vseh klasičnih ogljikovih hidratov, kar pomeni kruh, testenine, riž in podobne povezane sestavine. Namesto tega se je znatno povečal vnos zelenjave, ki je bila poletna in torej pestra, prevladovala pa je zelena solata in radič. Uvedel sem beljakovinsko prehrano, predvsem belo meso in ribe. Posebno mesto imajo zanesljivo tudi čisti beljaki, ki jih je moč kupiti v trgovini in iz katerih je moč pripraviti, lahke in dobre omlete, ki sem jim dodajal sestavine iz belega mesa oz. piščanca. Za vmesne obroke sem izbral tudi sadje, predvsem jabolka, včasih tudi banano. Posebno pozornost sem namenil pitju velike količine vode, ki sem ji občasno dodajal multivitaminske šumeče tablete. Dnevno sem tako zaužil okoli 4 do 5 obrokov. Količina je bila odvisna od počutja in dnevnih potreb.
- *Gibanje* – pri gibanju je bila v prvem tromesečju pomembna postopnost in zmernost. Obremenitev sklepov je bila zaradi močno previsoke teže velika, ravno tako tudi srčne mišice, hrbta ipd. Zato sem se v prvih treh tednih odločil za kombinacijo hitre hoje in teka po naravi. V nadaljevanju pa sem se osredotočil na tek, kjer sem razdaljo iz 5 km postopoma povečal do 8 kilometrov počasnega teka. Zelo pomembno je bilo tudi raztezanje mišic in gimnastične vaje po teku. Regeneracija takoj po teku v obliki

navadnega jogurta, pa je zagotavljala ustrezno aktivnost in obnovo mišičnih vlaken. Borilne veščine v tem delu aktivnosti niso bile vključene, delno pa je bilo vključeno gorništvo v zmanjšanem obsegu. Število tedenskih gibalnih treningov je bilo različno, glede na počutje običajno od 5 do 7 na teden. Nikoli nisem pozabil tudi na zadosten in kakovosten počitek in spanec. K temu sem pristopal izjemno disciplinirano.

Kot je bilo omenjeno že na začetku, je bilo psihično počutje najtežje v začetnih tednih zaradi stresa v telesu. Kasneje so se začeli kazati prvi pozitivni rezultati tako, da je počutje postajalo res izjemno, dodatno pa je k temu prispevala še moja pozitivna življenjska naravnanost.



SLIKA 2: Gibanje kot del sprememb, ki vključuje elemente gorništva in mešanih borilnih veščin.

B. Pol letno obdobje

Pol letno obdobje, je predstavljalo le logično nadaljevanje začetega procesa prvega trimesečja. Predvsem v smislu že vidnih rezultatov in uživanja v gibanju. Vsak dan je postajal lepši, zanimivejši in pestrejši v gibanju.

- *Prehrana* – v tej fazi nekih ključnih sprememb v zvezi s prehrano nisem izvajal. Ugotovil sem, da mi ta prehrana zelo ustreza, začel sem uživati v zdravi hrani in pripravi le te, tako da sem zaradi vseh pozitivnih elementov, stvari pustil tako, kot sem jih izvajal v predhodni fazi.
- *Gibanje* – Pri gibanju je bila ta faza ključna. Telesna teža je že bila na nivoju, primernemu za intenzivnejšo vadbo. Ključne spremembe, ki so se zgodile pri gibanju so 2-krat tedenska intenzivna vadba mešanih borilnih veščin. Borilne veščine so začele izoblikovati telo, mu dajati elastičnost in fizično moč. Količina teka se je glede na počutje povečala tudi do 14 kilometrov na dnevni trening. Ključni način in pozitiven dejavnik psihičnega počutja in izgubljanja teže je postal tek navkreber oz. tek na planine, ki sem ga uvedel zaradi fizične zahtevnosti postopoma. To pomeni kolovozne poti z začetnim tekom 30 minut, kasneje po nekaj mesecih tudi do več kot ene ure. Združevanje gorske narave in teka je posebno doživetje za vsakega človeka. Kdor zna dojemati lepote narave ve, da ima vse to tudi na psihofizično počutje izjemen učinek. Vedno je bila velika pozornost pri teh tekih usmerjena tudi v pravilno regeneracijo, kje sem uporabljal

navadni jogurt ali mešanico mleka in jogurta, takoj po teku. V tem obdobju sem običajno zlasti ob vikendih ali dopustih izvedel tudi gorniške pohode, katere intenziteto sem povečeval. Poleg vsega sem se začel udeleževati tudi rekreativnih tekaških prireditev z razdaljami do 12 kilometrov. To so bili teki v naravi v obliki krosov. Namen teh tekov ni bil zgolj tekmovati in uživati, pač pa je imel tudi socialen učinek, predvsem zaradi druženja in spoznavanja novih krajev.

- *Počutje (fizično in psihično)* – ta faza je bila zanesljivo ključna, kjer se je uveljavil zdrav življenjski slog, ki sem si ga želel. Zaznamovala sta ga izjemen pozitivizem in uživanje v življenju vsak dan. Uživanje v zdravi prehrani, ki je bila povezana z gibanjem, ki je bilo izjemno, pestro in intenzivno vsak dan. Veliki motivacijski učinki, nižanja teže, kot je bilo načrtovano, gibljivost telesa, energija so dajale vse smernice, da sem na pravi poti. Zaradi znižanja teže, skupaj s predhodnim obdobjem za okoli 28%, se je občutno znižal tudi krvni tlak, ki sem ga redno spremljal.

SLIKA 3: Tek in udejstvovanje na rekreativnih tekaških tekmovanjih, kot gibanje in način, ki vnaša nov življenjski slog.

C. Zadnje tri mesečno obdobje

Obdobje zadnjih treh mesecev, predstavlja verjetno najbolj prijetno in polno obdobje. Trenutno stanje je bilo potrebno primerjati z načrtovanimi cilji, poleg tega pa je ustalitev na konstantno težo predstavljal relativno preprost izziv. Če zopet pogledamo posamezna področja, lahko ugotovimo sledeče:

- *Prehrana* – način prehranjevanja je ostal enak kot v prvi polletni fazi, mogoče z občasnim vključevanjem tudi kakih manjših količin ogljikovih hidratov.

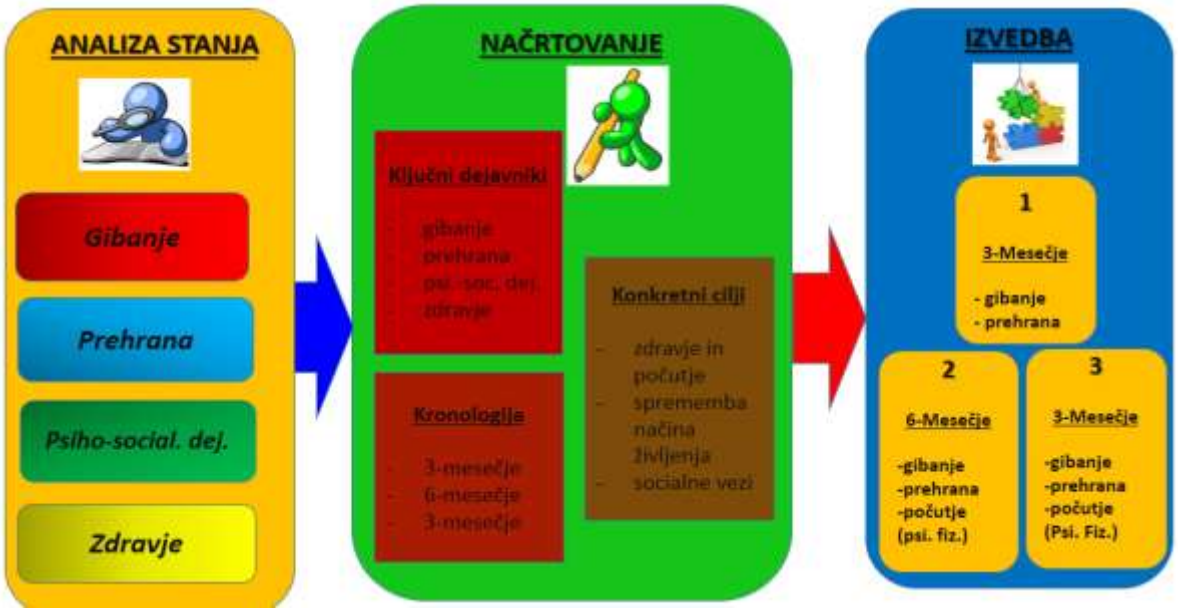
- *Gibanje* – z dodatno intenziteto in količino gibanja, predvsem v obliki gorskih tekov, se je teža znižala še za 3 kilograme in s tem je bil cilj na tem področju dosežen. Realiziran je bil v prvem mesecu, medtem, ko sta bila ostala dva, namenjena stabilizaciji teže, posledično pa se je intenziteta gibanja temu ustrezno prilagodila oz. nekoliko zmanjšala.

  Zdravje – na področju zdravja je bil dosežen glavni cilj in to je znižanje krvnega tlaka na normalno vrednost. To pomeni, da zato niso potrebna več nikakršna druga sredstva, ki uravnavajo tlak. Zato je to zanesljivo eden ključnih dosežkov. Drugi dosežek, bi lahko usmeril v delovanje telesa v neki novi dimenzije vitalnosti in mladosti. S tem mislim predvsem gibljivost in veliko moč ter vzdržljivost. Preprosto se počutiš skoraj deset let mlajšega, vsi fizični cilji so ti dosegljivi, vse kar je povezano z gibanjem lahko počneš. Potrebno je poudariti, da so izginile tudi vse bolečine v križu in nekaterih sklepih, kar ni zanemarljivo. Podobno kot prej, je bil poseben poudarek rednemu in urejenemu počitku, tako krajšim spancem do 45 minut med dnevom, kot tudi rednemu večernem spanju v obsegu 6 do 7 ur.

- *Počutje (fizično in psihično)* – zanesljivo je splošno počutje, notranja sreča, pozitivizem in veselje do življenja ključna sprememba, ki je dodana vrednost za prihodnost. Spoznanje, da življenje prinaša veliko lepega, z aktivnim življenjem, kjer je gibanje ključno, povezovanje z naravo in doživljanje vsega lepega. Zadovoljstvo nad dobro opravljenim delom, prinaša nepopisno počutje tako fizično kot tudi psihično.

5. POVZETEK LASTNEGA MODELA PREOBRAZBE

Kot povzetek zgoraj zapisanih dejstev, bi izvedel prikaz lastnega modela, ki ima na eni strani ključne dejavnike (gibanje, prehrana, zdravje, …) in procese (analiza stanja, načrtovanje, izvedba), ki so med seboj ustrezno povezani. Osrednjo vlogo pri tem ima zanesljivo gibanje, poleg gibanja pa tudi zdrava in primerna prehrana, psihofizično počutje in posledično doseganje zdravja.



SLIKA 4: Lasten model z gibanjem in zdravo prehrano do zdravja.

6. SKLEP

Za doseganje zdravja in zdravega življenjskega sloga, je potrebno zavedanje, da smo pri tem uspešni lahko le, če spremenimo način in pogled na življenje. Odločitev, ki nas privede k temu in želja po doseganju tega cilja, predstavlja ključ do uspeha. Priprava ustreznega načrta, z vsemi realnimi in merljivi elementi predstavlja pomembno vodilo tudi kasneje v fazi, ko to udejanjamo. Ključen proces sprememb predstavlja gibanje, način gibanja, intenzivnost in raznovrstnost gibanja. Kasneje, ko gibanje postane del našega življenjskega sloga, nam le to predstavlja tudi velik užitek, ki nas izpolnjuje. Gibanje v kombinaciji z zdravo in uravnoteženo prehrano, naše telo polni z energijo, tako fizično, kot tudi duhovno. Lepi občutki, pozitivizem in uživanje, tako v prehrani in gibanju, podajajo celovito sliko našega stanja. Pomembno je, da se pri osebni preobrazbi uporabi postopnost gibanja, da se rezultati spremljajo in primerjajo glede na načrtovane ter da je zdrava prehrana vzporedni dejavnik te preobrazbe. Zanesljivo je tretji element tudi psihično počutje in stanje, ki naj bo sproščeno, ne preveč ciljno usmerjeno, a hkrati z zavedanjem, da bo cilj dosežen. Ko med samo preobrazbo v sebi in na sebi občutimo prave spremembe, ki nas zaznamujejo tudi pri vsakdanjem življenju, potem vemo, da smo na pravi poti in bomo cilj tudi dosegli. Običajno se bo to zgodilo v zastavljenih okvirih, lahko tudi nekoliko kasneje ali celo prej, a vse to je drugotnega pomena.

LITERATURA IN VIRI

[1] Lipton, B.H. (2013). Biologija prepričanj. Kranj: Zavod V.I.D..

[2] Škof, B. (2016). Šport po meri mladostnikov. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

[3] Reich. G. (2009). Motnje hranjenja. Ptujska Gora: In obs medicus d.o.o..

[4] Poličnik, R. in ostali. (2016). Zdravo jem. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje. Prosto dostopno na:http://skupajzazdravje.nijz.si/media/zdravojem_prirocnik.pdf

[5] Hočevar. G. (2013). Ustvarjen za gibanje. Mengeš: Ciceron d.o.o..

[6] Berčič, H. in ostali. (2007). Šport v obdobju zrelosti. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

[7] Rotovnik-Kozjek, N. in ostali. (2016). Priročnik klinične športne prehrane. Ljubljana: Olimpijski komite Slovenije.

Vir slik: Slika 1-4: Osebni arhiv.

Primož Umek

»PAMETNO« NAČRTOVANJE ŠPORTNE AKTIVNOSTI

POVZETEK
Pri poučevanju opažam, da so učenci iz generacije v generacijo vse manj kritični do podane učne snovi in vse bolj pasivni sprejemniki, ki sprejmejo vse kar jim je prineseno na pladnju. Menim da so vzrok temu starši, ki bi najraje večino stvari naredili kar namesto svojih otrok. Mladi večinoma obiskujejo razne dejavnosti, ne da bi dobro vedeli kaj pravzaprav želijo pri teh dejavnostih doseči. Kot koordinator mednarodnega projekta MEPI se že osmo leto zavzemam za vzgojo odgovornejših mladostnikov. V pričujočem prispevku želim poudariti ciljno naravnanost programa, ki je temelj za uspešno življenje. MEPI je netekmovalen program, ki spodbuja mlade, da si oblikujejo svoj program aktivnosti, si zastavijo osebne izzive, oblikovane po lastni meri s katerimi se spoprimejo in jih tudi uspešno premagajo.
Kako se naučiti kritičnega razmišljanja, odgovornosti, samostojnosti in skrbi za zdravje, je največ, kar lahko učimo učitelji v šoli. Realiziran učni načrt je seveda ogromno, kar lahko damo učencem. Vsebine, ki pa jih naučijo preživeti oziroma znajti se v vsakdanjem življenju, pa so neprecenljive. Znanje načrtovanja športnih aktivnosti po metodi S.M.A.R.T., ki smo ga izoblikovali na naši šoli na podlagi programa MEPI lahko služi kot podlaga načrtovanju ostalih športnih aktivnosti in nenazadnje tudi katerihkoli drugih učnih vsebin.

KLJUČNE BESEDE: ciljno načrtovanje, S.M.A.R.T. cilji, šport, odgovornost, odprave.

THE “SMART” PLANNING OF A SPORT’S ACTIVITY

ABSTRACT
My observation during the teaching is that pupils are becoming less and less critical to the teaching contents that we learn at school and more and more passive receivers, who accept everything that was born with a silver spoon in their mouths. Whom to blame? I think this is mainly parents’ fault. They wish to do everything instead of their children. The youngsters are often attending different after school activities not even knowing the reason why. What do they wish to achieve? As a coordinator of The Duke of Edinburgh Award, known as MEPI in Slovenia, I have been standing up for more responsible education of juveniles for eight years now. In my article I wish to emphasize a goal- oriented programme, which is the basis of a successful life. Mepi is a noncompetitive programme, which encourage the children to form their own programme of activities and their own individual goals that they can overcome.
How to teach critical thinking, responsibility, independence and taking care for your health is the least teachers can teach in school. Teachers can give a lot just with an achieved school curriculum. But the contents that teach the children how to survive and get around in everyday life are priceless. The knowledge of planning the sport activities through S.M.A.R.T. method that we formed in our school with the help of MEPI programme can serve as a groundwork for planning other sport activities and last but not least as planning any other teaching contents.

KEYWORDS: goal-oriented, S.M.A.R.T. goals, sport, responsibility, expeditions.

1. UVOD

V pričujočem članku želim poudariti pomen Mednarodnega programa za mlade - MEPI pri vzgoji odgovornih mladih posameznikov. Na Osnovni šoli Orehek Kranj s pomočjo tega programa že več kot 10 let spodbujamo mlade k samostojnosti. Vse aktivnosti, izzive in cilje, ki jih želijo učenci doseči na posameznem področju, si zastavljajo in dosegajo sami, odrasli pa jim pri tem nudijo osebno spremljanje, oporo in svetovanje ter določena posebna znanja, ki jih potrebujejo za dosego svojih ciljev. Največjo dodano vrednost programa vidim ravno v zastavljanju osebnih ciljev pri posameznih dejavnostih.

2. MEDNARODNO PRIZNANJE ZA MLADE

Program MEPI je program osebnega razvoja mladih, v katerem mladi uživajo, se spopadajo z izzivi in so za to nagrajeni. Program mlade spodbuja k ustvarjalnemu in ciljno naravnanemu preživljanju prostega časa, katerega način izkoriščanja močno vpliva na to, v kakšno osebo se bo mladostnik razvil [1]. V program lahko mladi pristopijo s 14. letom in ga morajo zaključiti do 25. leta.

A. Področja

Program je sestavljen iz štirih različnih področij: prostovoljno delo, veščine, rekreativni šport in pustolovske odprave. Na zlati stopnji je dodano še področje Projekt neznani prijatelj.

Namen udejstvovanja na področju prostovoljstva je, da mladi spoznajo, kako koristno je služiti skupnosti in nuditi pomoč drugim, ter da jim prostovoljstvo preraste v navado. Izvajanje prostovoljnih dejavnosti jim pomaga postati boljši član v širši skupnosti, spodbuja njihovo empatijo in sočutje.

Rekreativni šport spodbudi učence k redni telesni aktivnosti ter h kontinuiranemu spremljanju napredka oz. k izboljšanju lastnih psihofizičnih sposobnosti. Preko rednih treningov in vztrajanja pri izbrani dejavnosti učenec izboljšuje svoja psihofizično kondicijo.

Veščine razvijajo osebne interese, ustvarjalnost in praktične spretnosti. Veščine so lahko praktične, kulturne ali pa družbene narave. Poudarek je na odnosu med udeležencem in posameznikom, ki ima veliko znanja o izbrani dejavnosti (trener/inštruktor).

Četrto in najbolj priljubljeno področje mladim predstavlja pustolovska odprava. Največkrat je ravno odprava tisti del programa, ki pritegne mlade k vključitvi v projekt. Odprave spodbujajo pustolovski duh in željo po odkrivanju novega. Potekajo v skupinah, ki štejejo med 4 in 7 udeležencev. Področje odprav mladim predstavlja tako zahteven izziv kot tudi nepozabno izkušnjo. Od udeležencev zahteva odločnost in vztrajnost, s tem pa krepi občutek neodvisnosti, samozadostnosti in raziskovanja [2].

B. Stopnje

Program sestoji iz treh težavnostnih stopenj – bronasta, srebrna in zlata. Udeleženci v program lahko vstopijo na najlažji, bronasti stopnji, ali direktno na srebrno ali zlato stopnjo.

Za vključitev na posamezno stopnjo je zahtevana minimalna starost 14, 15, oz. 16 let. Glede na stopnjo se razlikuje tudi minimalni čas udejstvovanja na posamezni stopnji. Za bronasto stopnjo, ki jo izvajamo na osnovnih šolah je ta čas 3 mesece na posameznem področju, plus dodatne 3 mesece na izbranem področju. Pustolovske odprave pa trajajo 2 dni z nočitvijo. Udeleženec bronaste stopnje mora na odpravi prehoditi vsaj 12 km na dan [2].

TABELA 1. Stopnje programa MEPI.

Stopnja	**bronasta**	**srebrna**	**zlata**
Minimalna starost	14 let	15 let	16 let
Prostovoljstvo	3 mesece	6 mesecev	12 mesecev
Rekrativni šport	3 mesece	6 mesecev	12 mesecev
Veščine	3 mesece	6 mesecev	12 mesecev
Pustolovske odprave	2 dni, 1 noč	3 dni, 2 noči	4 dni, 3 noči
Opombe	+ dodatne 3 mesece aktivnosti na področju prostovoljstva ali veščin ali športa.	+ dodatnih 6 mesecev aktivnosti na področju prostovoljstva ali veščin ali športa.	+ dodatnih 6 mesecev aktivnosti na področju prostovoljstva ali veščin ali športa.

3. CILJNO NARAVNANE AKTIVNOSTI

Teorija postavljanja ciljev je motivacijska teorija in izhaja iz dveh tradicij. Prva je akademska in izhaja iz del Ryana, G. Millerja, Galanterja in Pribama, Kurta Lewina do Wurzburgške šole in njihovih konceptov namer, nalog, mentalnih setov, nivoja aspiracije. Druga je organizacijska (Management by Objectives), pri kateri gre za programe ciljnega vodenja, upravljanja preko ciljev in nazaj do gibanja znanstvenega managementa (Scientific Management movement), katerega ustanovitelj je bil F. W. Taylor. Leta 1968 je Locke združil obe tradiciji v teorijo postavljanja ciljev in skupaj z Lathamom vodil začetne laboratorijske raziskave. Postavljanje ciljev je tudi pomembna komponenta teorije socialnega učenja. Locke je bil mnenja, da so cilji najmočnejša kognitivna determinanta, ki vpliva na to, kakšno bo posameznikovo vedenje ob določeni nalogi. Cilj predstavlja tisto, kar si posameznik prizadeva doseči. Je namen nekega dejanja, akcije in vsebuje tisto, kar je za posameznika pomembno, v prihodnosti identificiran želen rezultat. Cilji neposredno usmerjajo vedenje, stopnja in nivo povezave med cilji in aktivnostjo pa je osnovno vprašanje, s katerim se ukvarja teorija postavljanja ciljev [3].
Splošno znana Harwardska raziskava je razkrila, da 3% študentov zasluži 10 krat več kot vseh ostalih 97%. Razlog za uspeh so dobro oblikovani cilji teh študentov. Ti študenti imajo jasne cilje. Cilje imajo zapisane in imajo točen načrt kako le-te uresničiti [4]. Čeprav je omenjena raziskava [4] urbani mit oz. lažna novica [5], pa je to dejstvo sprožilo pravo raziskavo [6], ki sicer v manjši meri razkriva kako pomembno je zastavljanje ciljev. Udeleženci, ki imajo jasne

cilje in si jih zapišejo, ter razkrijejo tudi svojim prijateljem, so veliko bolj uspešni pri uresničevanju teh ciljev kot tisti udeleženci, ki imajo nejasne in nenapisane cilje, katere obdržijo zase.
Udeleženci programa MEPI si morajo na vseh področjih zastaviti cilje pri vsaki dejavnosti, ki jo opravljajo. Tokrat se bomo posvetili predvsem ciljem na področju rekreativnega športa.
Izbrani šport naj bi bil mladostniku v zabavo. Udeleženec skupaj s trenerjem oceni obstoječi nivo znanja in svoje sposobnosti, zmožnosti za razvoj. Izhajajoč iz te ocene oblikujeta cilj, ki ga bo mladostnik zasledoval v času športnega udejstvovanja. Cilj mora težiti k razvoju posameznikovega potenciala. Mladostniku mora predstavljati izziv, kljub temu pa mora biti realen, da bo občutek zadovoljstva ob osebnem dosežku res zadovoljen. Osnovno načelo programa je netekmovalnost, zato mladostnik tekmuje sam s seboj.

A. Zastavljanje ciljev v praksi

Na osnovni šoli Orehek Kranj ima program MEPI že dolgo tradicijo. V projekt je vključenih 9 učiteljev, od katerih jih je vsako leto 4 do 5 (odvisno od števila udeležencev) v vlogi mentorja. Mentorji imajo v povprečju na leto 4 udeležence, s katerimi imajo tedenska srečanja. Na teh srečanjih učenci poročajo o svojem napredku pri zastavljenih ciljih in morebitnih težavah, ki so se na poti pri doseganju ciljev pojavile. Učence na začetku pozovemo, da svoje cilje zapišejo v skupni dokument, da si jih skupaj ogledamo in presodimo, če ustrezajo vsem smernicam. Učenci si na začetku še ne znajo zastavljati »pametnih« ciljev. Njihovi cilji so večinoma preveč splošni: več bom tekel, boljši bom… Taki cilji niso primerni, ker so nedoločeni, učenci ne bodo vedeli kdaj bo cilj dosežen, posledično pa se tudi ne morejo veseliti dosežka. Zato učencem pomagamo pri oblikovanju cilja s t. i. S.M.A.R.T metodo.

SLIKA 1: Cilji, ki so oblikovani po modelu S.M.A.R.T., kjer posamezna črka besede predstavlja enega izmed pomembnih elementov, ki ga mora vsebovati vsak zastavljeni cilj.

Dober cilj upošteva vse od naslednjih lastnosti. Dober cilj je:

S: specifičen (**Specific**) – konkreten.

M: merljiv (**Measurable**) – merljiv na podlagi objektivnih kazalcev. Izmeriti se mora razlika med začetnim in končnim stanjem.

A: dosegljiv (**Attainable**) – cilj je izvedljiv in učenca hkrati motivira, ob tem pa upošteva kratkoročne ovire, ki se pojavijo na poti do cilja. Torej vsak cilj mora biti dosegljiv, prav tako pa zastavljen v realnih rokih.

R: pomemben, nagrajujoč (**Relevant/Rewarding**) – resnično pomemben za doseganje učenčevih sanj in realiziranje njegovih interesov, želja, kar posledično prinaša ustrezno zadovoljstvo.

T: časovno definiran (**Time-related**) – vsak cilj uvrstimo v časovni okvir, v katerem ga bo učenec tudi uresničil oz. dosegel [7].

Učenec tako najprej na podlagi omenjene metode sam poskusi preoblikovati svoj cilj. O cilju se pogovori s svojim šolskim mentorjem, nato pa še s področnim inštruktorjem – mentorjem na posameznem področju, torej trenerjem, če govorimo o rekreativnem športu. Področni inštruktor učenca dobro pozna in mu glede cilja na njegovem področju tako lahko najbolje svetuje.

Do konca junija v enem kosu pretečem 10 km pod časom 60 minut je en od primerov »pametnega« S.M.A.R.T oblikovanega cilja.

Tako oblikovani cilji predstavljajo učencem izziv in osebno zadovoljstvo, ko cilj dosežejo. V spodnji tabeli so zbrani dobro zastavljeni cilji, potem ko smo jih spustili skozi sito S.M.A.R.T metode.

TABELA 2. Primer dobro oblikovanih ciljev naših udeležencev.

Šport	**Cilji**
ples hip-hop	Do konca maja bom odplesala koreografijo brez napake.
karate	Do konca maja se bom naučil natančno izvesti vse gibe za izpite.
odbojka	Do konca maja bom od 20 zgornjih servisov uspešna vsaj pri 17-ih.
balet	Do konca aprila bom znala zavrteti tri piruete.
nogomet	Do konca maja bom 30-krat odbil žogo z nogo, ne da bi žoga padla na tla.
namizni tenis	Do konca februarja bom izvedel 12 od 15 servisov, do 5 cm nad mrežo.
plezanje	Do konca maja bom preplezala zaporedoma tri balvane z oceno vsaj 6a do konca, brez padca.
atletika	Do 15. 5. bom pri metu diska dosegla rezultat vsaj 29 metrov.
badminton	Do konca aprila bom pravilno izvedel 10 servisov zapored.
jahanje	Do konca maja bom opravila licenco za dresuro.
judo	Do konca aprila bom spoznal in znal pokazati vse mete za 3. kyu - zeleni pas.

Po doseženem cilju mladostnik proslavi uspeh, področni inštruktor pa ovrednoti učenčev napredek, njegove rezultate in vložen trud. V obliki opisne ocene to zabeleži v spletni indeks dosežkov.

Cilj na področju rekreativnega športa je spodbuditi in pokazati napredek z izboljšanjem lastnih psihofizičnih sposobnosti.

Rekreativni šport omogoča mladim, da:

- uživajo v vzdrževanju zdravja,
- izboljšajo svojo psihofizično pripravljenost,
- odkrijejo lastne sposobnosti,
- nadgradijo svojo samopodobo,
- povečajo osebne cilje,
- sprejmejo izziv,
- spoznajo smisel lastnih dosežkov in se naučijo sprejemati tako uspehe kot neuspehe,
- izboljšajo svojo telesno aktivnost,
- tekmujejo le sami s seboj in si sami zastavijo stopnjo izziva,
- lahko presenetijo sami sebe glede na svoje sposobnosti,
- zaradi sproščanja endorfinov pri telesni aktivnosti postanejo boljše volje [7].

4. SKLEP

Raziskave so pokazale, da program MEPI 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 deviantnega vedenja in deluje preventivno ter vpliva na manjšanje tako nasilja kot uživanja prepovedanih in škodljivih substanc [8].
Menim, da je eden najpomembnejših dejavnikov za naštete uspehe programa ravno v tem, da si učenci znajo zastaviti prave cilje, tako v programu kot kasneje v svojem lastnem življenju.
Zastavljanje »pametnih« ciljev po opisani metodi in na primeru izvedbe na naši šoli je prenosljivo na ostale športne dejavnosti in tudi v širšem kontekstu.

LITERATURA IN VIRI

[1] Predstavitev programa MEPI, dostopno na naslovu
https://mepi.si/o-programu/predstavitev-programa/

[2] Področja in stopnje, dostopno na naslovu
https://mepi.si/o-programu/podrocja-in-stopnje/.

[3] Teorija postavljanja ciljev, dostopno na naslovu
https://sl.wikipedia.org/wiki/Teorija_postavljanja_ciljev

[4] Why 3% of Harvard MBAs Make Ten Times as Much as the Other 97%, dostopno na naslovu
https://sidsavara.com/why-3-of-harvard-mbas-make-ten-times-as-much-as-the-other-97-combined/

[5] Harvard Yale Written Goals Study – fact or fiction?, dostopno na naslovu
https://rapidbi.com/harvard-yale-written-goals-study-fact-or-fiction/

[6] Goals Research Summary, dostopno na naslovu
https://www.dominican.edu/sites/default/files/2020-02/gailmatthews-harvard-goals- researchsummary.pdf

[7] Navodila za inštruktorje na področju športa, dostopno na naslovu
https://mepi.si/wp-content/uploads/2017/09/MEPI_Navodila-za-instruktorje_sport_net.pdf

[8] Pomen za mlade, dostopno na naslovu
https://mepi.si/o-programu/pomen-za-mlade/.

Jožica Veit

GIBALNI MOZAIK

POVZETEK
Vrtec Pedenjped, enota Sladkosned se nahaja v urbanem okolju, vendar tudi blizu gozda in travnikov, ki nam nudijo neomejen prostor za gibanje, raziskovanje in igro. V uvodnem delu predstavljam teoretični zapis o pomenu gibanja na razvoj predšolskih otrok. Sledi predstavitev načrtovanih gibalnih dejavnosti, ki smo jih izvajali kot samostojne dejavnosti ali v povezavi z drugimi področji. Namen strokovnega prispevka je predstavitev našega sistematičnega izvajanja aktivnosti, s katerimi skrbimo za gibalni razvoj in krepitev zdravja otrok, ki vplivata na njihov celosten razvoj. Gibanje na prostem poteka v vseh letnih časih. Prav tako tudi v igralnici in telovadnici, vedno preko igre, saj si želimo, da je to prijetna izkušnja, ki bo vedno spremljala otroke. Predstavila bom nekaj idej, s katerimi skrbimo za krepitev zdravja in omogočamo, da otrok pridobi čim bolj pestro in široko paleto gibalnih izkušenj. Mogoče dobite nove ideje, ki jih boste uporabili pri vašem delu.

KLJUČNE BESEDE: otrok, gibanje, zdravje, igra.

MOVEMENT MOSAIC

ABSTRACT
Pedenjped Kindergarten, Sladkosned Unit is located in an urban environment, but is also close to forests and meadows, which offer unlimited space for movement, exploration, and play. In the introductory part, I present a theory of the importance of movement in preschool children's development. This is followed by a presentation of the planned physical activities, which were carried out as independent activities or in connection with other areas. The purpose of the professional paper is to present our systematic implementation of activities with which we enable motor development and strengthen children's health, thus affecting their overall development. Outdoor movement takes place in all seasons. It is also carried out in the playroom and gym, always through play, as we want it to be a pleasant experience that will always accompany the children. I will present some ideas with which we strengthen the children's health and enable them to gain a varied and wide range of movement experiences. It might give you new ideas to use in your work.

KEYWORDS: child, movement, health, play.

1. UVOD

Gibanje je eno najpomembnejših področij v otrokovem razvoju. Otrok gibanje potrebuje in je njegova primarna potreba. Tesno se povezuje z govorom, intelektualnim, socialnim in čustvenim razvojem (Kurikulum, 1999). Zato še prav posebno pozornost namenjamo sistematičnemu načrtovanju gibalnih dejavnosti. Celostno načrtovanje razvijanja gibalnih sposobnosti, kot so gibljivost, koordinacija, hitrost, ravnotežje, moč, natančnost in vzdržljivost, je vodilo pri našem delu. Odrasli s svojim življenjskim slogom dajejo otrokom vzorce, ki jih posnemajo. Na žalost opažamo, da je trend gibanja pri otrocih padel. Veliko staršev je v službi cel dan in tako med tednom niso zadosti gibalno aktivni z otroki. Ti veliko časa preživijo v vrtcu, naša naloga je, da vsakodnevno poskrbimo, da so otroci gibalno aktivni, da pridobijo veliko različnih gibalnih izkušenj, ki pozitivno vplivajo na pravilen telesni razvoj in zadovoljijo primarno potrebo po gibanju. Predstavila bom gibalno-športne dejavnosti otrok, ki smo jih in jih še vedno izvajamo v skupini.

Otrokom vsakodnevno pripravimo različne gibalne izzive, s katerimi raziskujejo svoje telo, razvijajo spretnosti in sposobnosti. Gibanje temelji na igri, ki je prav tako primarna otrokova potreba, in prav zato je za otroke zabavno in zanimivo. Naš cilj je otrokom prikazati gibanje kot prijetno izkušnjo, ki jih bo spremljala tudi v prihodnje.

A. Gibalne sposobnosti otrok

Zadostno in kakovostno razvijanje gibalnih sposobnosti v zgodnjem otroštvu je potrebno, ker je v tem obdobju celoten organizem, še posebej živčni sistem, najbolj dovzeten za vplive okolja. Predšolski otrok gre skozi temeljno gibalno fazo, ki traja od približno drugega do sedmega leta starosti (Videmšek in Pišot, 2007). V tem obdobju naredijo velik napredek. Njihovo gibanje postaja vse spretnejše, bolj smotrno in racionalno. Vsaka gibalna sposobnost, ki jo otrok pridobi, mu omogoča, da začne z osvajanjem nove. Pomembno je upoštevati, da so otroci različni v razvoju, nekateri ga prehitevajo, nekateri nekoliko zaostajajo. Vendar otrok v tej fazi lahko še vse pridobi, če ima dovolj spodbud in je gibalno aktiven. Videmšek in Pišot (2007, str. 244) navajata, da so oblike športnih dejavnosti v vrtcu lahko zelo raznolike, pomembno je, da imajo skupen cilj, ki je gibanje otrok. Pri tem avtorja navajata različne organizacijske oblike športnih dejavnosti otrok v vrtcu. Nekatere se izvajajo vsakodnevno, nekatere tedensko ali mesečno. Naloga vzgojitelja je, da sistematično načrtuje različne dejavnosti v prostoru in na prostem. Otroci potrebujejo pozitivne spodbude, da lahko uspešno razvijajo gibalne sposobnosti in osvojijo gibalne koncepte oziroma sheme. Gibanje mora biti vedno prilagojeno zmožnostim posameznika, njegovim različnim potrebam, interesom in sposobnostim. Le tako lahko optimalno prispevamo k njihovemu razvoju in zdravju (Kurikulum, 1999).

SLIKA 1: Dejavnosti v skupini

2. GIBALNO-ŠPORTNE DEJAVNOSTI

Izvajane gibalnih dejavnosti, ki smo jih sistematično načrtovali z upoštevanjem sposobnosti otrok, njihovih potreb in želja, smo vedno izvajali preko igre. Gibalnih iger ne izbiramo zaradi igre same in zabave, ki jo nudi, ampak z vsako izbrano igro uresničujemo cilje, ki smo si jih zadali (Videmšek, Pišot., 2007, str. 184).

Dan v naši skupini začnemo z gibanjem. Po zajtrku izvajamo gibalne minutke, tibetanske vaje, krajšo telovadbo z razteznimi vajami ali krajši tek. Rojstne dneve praznujemo povezano z gibanjem, zato tudi v prosti igri otroci pogosto posegajo po znanih rajalnih ali gibalnih igrah. V telovadnici in na prostem razvijamo naravne oblike gibanja, ravnotežje in koordinacijo celega telesa, s pomočjo poligonov in z različnimi igrami z žogo. V gozdu otroci z vsemi čutili raziskujejo naravo, se nadihajo svežega zraka ali rešujejo gibalne izzive na različnih poligonih iz naravnega materiala. Z veseljem se odpravimo na daljši izlet, v gozd, na ogled in hranjenje domačih živali ali na potep in raziskovanje našega okolja. Različni vremenski pojavi nikoli ne ovirajo našega aktivnega preživljanja na prostem. Dvakrat letno na gibalno popoldne povabimo tudi starše, ker si prizadevamo, da so tudi sami aktivni člani ob gibalnih spodbudah otrok in da se odnos do gibalnih aktivnosti oblikuje in razvija tudi v družini.

A. Naravne oblike gibanja in gibalni izzivi

Izvajanje naravnih oblik gibanja otroku omogoči osvojiti gibanja, ki ga bodo spremljala vse življenje. Otroci se učijo varne hoje in postajajo vse bolj pazljivi, tako do sebe kot do prijatelja, s katerim hodijo. Večkrat se odpravimo na izlet ali orientacijski pohod, kamor povabimo tudi starše, kar je za otroke še posebej prijetno doživetje in obenem spodbuda k aktivnemu preživljanju prostega časa z otroki. S hojo otrok razvija mišice nog, spoznava različne načine gibanja, se zaveda, kje se telo giba, se zaveda prostora in razvija ravnotežje. Dvakrat letno organiziramo kros, kjer sodelujejo tako otroci kot zaposleni. Spodbujamo drug drugega in se skupaj veselimo usvojenih ciljev. Skupno gibanje otrok in odraslih je odlična motivacija otrok. S sodelavko redno načrtujeva in izvajava gibalne izzive, ki vključujejo plezanje, skoke, poskoke in potiskanje ter vlečenje. Opazila sem, da ob večkratnih ponovitvah otroci postanejo bolj suvereni, samozavestni, začnejo se zavedati sebe in okolice, ki jih obdaja. Otroke spodbujava

k samostojnemu reševanju gibalnih problemov, ki prinese zadovoljstvo na otroških obrazih in izkušnje, s katerih se naučijo največ.

B. Gozdna igralnica

Gozd kot nenehno spreminjajoč se prostor otroke vseskozi spodbuja in jih uči odgovornosti do sebe in drugih. Kar pa je danes otrokom velikokrat onemogočeno. Kot vzgojno-učni prostor spodbuja razvoj otrok na več področjih (Rantaša, Vilhar 2016):

- več gibanja, zdravja in boljše motorične veščine;
- izboljšanje pozornosti, koncentracije in motivacije;
- več domišljije, izboljšanje opazovalnih sposobnosti, bolj kreativna igra;
- več samozavesti, samozaupanja, boljši socialni odnosi in manj stresa.

Gozd nam ponuja pestro izbiro naravnih materialov, ki jih uporabljamo pri igri in gibanju. Ponuja nam veliko čutnih spodbud, spodbuja k opazovanju in premagovanju naravnih ovir, ki jih v našem gozdu ni malo. Otroci so že po naravi motivirani za raziskovanje okolja in materialov, ki jih obdajajo, prav to pa je odlična spodbuda h gibalnim aktivnostim. Ker vsi otroci nimajo možnosti raziskovati gozda, sva se odločili, da to izkušnjo z obiskovanjem gozdne igralnice omogočiva vsem. Srečajo se z nepričakovanimi situacijami, ki spodbudijo njihovo ustvarjalnost in domišljijo. S svojim terenom nam omogoča veliko različnih oblik gibanja, kot so prestopanje različnih naravnih ovir, preskakovanje debel, hoja in tek po različnih površinah, vzpenjanje po drevesih in vejah, raziskovanje, nabiranje plodov, čutenje narave, poslušanje, opazovanje, konstruiranje, podiranje. Prav preko različnih ovir in razgibanosti terena osvajajo nove gibalne izzive. Srečajo se s številnimi izzivi, kjer se iz lastnih izkušenj naučijo in spoznajo veliko novega. Našo gozdno igralnico obiščemo tedensko, ne glede na vreme, in vsakokrat je veselje neizmerno. Z gibanjem na svežem zraku tako pripomoremo h krepitvi otrokovega zdravja in otrokom omogočimo stik z naravo in dodamo košček h gibalnemu mozaiku.

SLIKA 2: Škratkov tek

SLIKA 3: Naravni poligon

C. Gibalno praznovanje rojstnih dni

S sodelavko sva se odločili, da bova starše na roditeljskem sestanku spodbudili k praznovanju rojstnih dni brez sladkarij in s poudarkom na gibanju. V veliki večini so se z nama strinjali. Ker to ni stvar, ki bi jo lahko spremenili takoj, se je še vedno dogajalo, da so bile v vrečki poleg zdravih prigrizkov tudi sladkarije, ki sva jih prijazno vrnili staršem. V letih, ko smo kot skupina skupaj, sva dosegli zadan cilj in sladkarij pri naših praznovanjih ni več. Večinoma prinašajo suhe slive, rozine, brusnice, jabolčne krhlje in podobne dobrote, ki jih imajo otroci zelo radi in jih skupaj s slavljencem lično dekoriramo po končani gibalni aktivnosti. Ker pa vemo, da je rojstni dan za vsakega posameznika prav poseben, sva se odločili, da bo praznovanje povezano z gibanjem. Slavljenec izbere med različnimi gibalnimi, rajalnimi ali elementarnimi igrami. Skupaj predstaviva igro in zabava se začne. Velikokrat tudi v prostem času posegajo po znanih igrah. Slavljencu poskušava pripraviti vznemirljiv dan, ki si ga bo zapolnil po objemih prijateljev, doživljanju ugodja, zadovoljstva in sreče. Obenem pa vsem skupaj skušava omogočiti nove gibalne dejavnosti, ki so postale zelo priljubljene v naši skupini.

SLIKA 4: Rajalna igra

SLIKA 5: Gibalna igra

D. Gibanje skozi letne čase

Vsak letni čas nam ponuja različne možnosti preživljanja časa v naravi. S tem ohranjamo zdravje in razvijamo gibalni razvoj otrok. Ponujajo se nam različne možnosti gibanja, ki jih redno tudi izvajamo. Ker tedensko obiskujemo našo gozdno igralnico, imajo otroci možnost spoznati gozd v vseh letnih časih in s tem spoznati menjavo letnih časov. Naše gibalne aktivnosti ne glede na vreme izvajamo na prostem, gibanje le prilagodimo razmeram. Jeseni se otroci igrajo z odpadlim listjem, ga preskakujejo, se po njem valjajo, ga mečejo, grabijo in prevažajo v samokolnicah, uprizarjajo ples listov, nabirajo jesenske plodove, iz nestrukturiranega materiala gradijo različne brloge za živali, pripravljajo ogenj. Na vrtčevskem igrišču imamo na voljo hrib, ki ga uporabljamo za aktivno učenje, pridobivanje znanj, veščin in spretnosti, v vseh letnih časih. Pozimi nam nudi sankališče ali progo za dričanje, ki je tako zelo zabavna. Otroci so se urili v vlečenju in potiskanju sani po hribu navzgor in spuščanju navzdol. Po njem se kotalijo in valjajo po snegu. Skupaj izdelamo snežaka in različne snežne skulpture. V pomladnih mesecih se velikokrat odpravimo v gozd ali na bližnji travnik, kjer opazujemo rastline in živali. Igramo se različne socialne igre, ki krepijo odnose v skupini in so

v tem okolju še prav posebej zaželene. Na vrtčevskem igrišču se igramo z žogami, ki jih nosimo, kotalimo, mečemo, lovimo, ciljamo. Otroci razvijajo plezalne sposobnosti na plezalni piramidi ali ob vzpenjanju na tobogan. Obroči nam služijo kot pripomoček pri različnih gibalnih igrah, skokih, razgibavanju. Poleti večino dejavnosti prestavimo ven, v naravo. Zjutraj po zajtrku, ko še ni vroče, se odpravimo na krajše in daljše sprehode, se igramo različne gibalne in rajalne igre, igre z baloni, ki jih navežemo na višino in so spodbuda pri izvajanju naravnih oblik gibanja. Ko so temperature višje, pripravimo vodno zabavo, kjer se otroci preizkušajo v ribiških veščinah, lovljenju vodnih balonov, vodo prenašajo, prelivajo, se izkažejo v bitki z vodnimi špricami. Hrib spremenimo v vodno drčo, ki jih vedno znova navduši. Ponudimo jim različne gibalne rekvizite, s katerimi na sproščen zabaven način razvijajo svoje sposobnosti in spretnosti.

SLIKA 6: Sprehod v dežju

SLIKA 7: Daljši sprehod in obisk domačih živali

E. Gibalne dejavnosti na vrtčevskem igrišču

Na vrtčevskem igrišču imamo veliko možnosti za izvajanje različnih gibalnih dejavnosti. Otroci imajo na voljo gugalnico, igralne hiške, tobogan z opazovalno hiško, plezalno mrežo, peskovnik. Del igrišča ima travnate površine, kjer igrajo nogomet, različne gibalne igre, velikokrat pa ta del igrišča namenimo sprostitvenim dejavnostim. Poleg tega imamo okoli hriba asfaltno krožno ploščad, kjer se otroci radi vozijo s kolesi, skiroji, tricikli, poganjalci. Večkrat letno pripravimo kolesarski poligon z različnimi ovirami. Otrokom skozi vse leto pripravljamo športno-gibalne dejavnosti programa Mali sonček. Vrtčevsko igrišče je prostor, kjer poleg omenjenih dejavnosti otrokom ponujamo tudi druge gibalne dejavnosti, kot so različni poligoni, čutne poti, gibalne naloge za razvijanje ravnotežja, koordinacije, hitrosti, gibljivosti, moči in preciznosti. Vse te naloge pa v otrocih na zabaven način in preko igre razvijajo sposobnost vzdržljivosti.

SLIKA 8: Plezalna piramida

SLIKA 9: Kolesarski poligon

F. Vključevanje gibanja v vsa področja kurikuluma

Gibalne vsebine je treba povezovati z vsemi drugimi področji. K temu nas usmerja tudi načelo uresničevanja ciljev kurikuluma in sicer horizontalna povezanost (Kurikulum, 1999). Poleg vseh dejavnosti, ki jih izvajamo v gozdni igralnici, si tam pripravimo kotiček, kjer prebiramo različne pravljice, opazujemo in poslušamo okolico in se o tem pogovarjamo. Gibalne naloge velikokrat zahtevajo medsebojno sodelovanje in prav to je odlično sredstvo za učenje teh veščin. Tako se učijo strpnosti, sodelovanja in medsebojne pomoči. Vse te veščine razvijajo pri različnih gibalnih igrah, kot so lovljenje, skrivalnice, bibarije, rajalne igre, elementarne igre. Na sprehodih štejemo korake, hiše, vozila, drevesa, prometne znake, iščemo geometrijske oblike, vzorce, otroci posnemajo, oponašajo živali, gibanje predmetov, se ustvarjalno izražajo, uprizarjajo ples listov, gibanje vej v vetru. Otroci so že po naravi neprestano v gibanju, ker področja dejavnosti povezujemo med seboj, celostno načrtujemo, hitreje usvajajo novosti, si jih lažje zapomnijo in so notranje motivirani.

3. SKLEP

Ko opazujemo in spremljamo otrokov razvoj, ugotavljamo, da je nujno v otrokovo življenje vnesti čim več gibanja. Vsakodnevne spodbude k razvijanje zdravega življenjskega sloga iz leta v leto nadgrajujemo in s tem prispevamo k pravilnemu gibalnemu razvoju otrok in krepitvi njegovega zdravja. S pozitivno spodbudo vključujemo tako otroke kot njihove družine in razvijamo aktivno sodelovanje pri športnih aktivnostih. S pestro izbiro dejavnosti, z različnimi načini in pripomočki sestavljamo gibalni mozaik, ki motivira otroke k aktivnemu sodelovanju in razvajanju gibalnih spretnosti in sposobnosti. Otroci spoznavajo, da je življenje z gibanjem bolj kakovostno in močno povezano z zdravjem.

LITERATURA IN VIRI

[1] *Kurikulum za vrtce*. (1999). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in Zavod RS za šolstvo.

[2] Rantaša, B. in Vilhar, U. (2016). *Zbirka gozd eksperimentov*. Priročnik za učenje in igro v gozdu. Ljubljana: Gozdni inštitut Slovenije.

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

Anja Vrbek

POMEN GIBALNO AKTIVNIH ODMOROV IN ŠPORTNIH INTERESNIH DEJAVNOSTI V ŠOLI

POVZETEK

V prispevku želim poudariti pomen gibanja otrok in predstaviti nekaj rešitev za povečanje gibalne aktivnosti otrok v šoli. Rezultati SLOfit sistema so vsako leto manj vzpodbudni, kar je zaskrbljujoče. Da gibalna aktivnost zelo pomembno vpliva na otrokov telesni in mentalni razvoj, se zavedamo tudi na OŠ Šmarje pri Jelšah, zato dajemo gibanju otrok velik poudarek. V sklopu razširjenega programa ponujamo številne športne interesne dejavnosti tako na centralni šoli kot na podružničnih šolah. Na Podružnični šoli Kristan Vrh smo si zadali cilj ponuditi otrokom športne interesne dejavnosti, daljše rekreativne odmore, med posameznimi urami v razredu pa izvajanje krajših gibalnih odmorov. S tem želimo poglobiti zavedanje otrok o pomembnosti gibanja in jih usmeriti v zdrav življenjski slog, ki mu bodo sledili tudi kasneje v življenju.

KLJUČNE BESEDE: gibanje, otroci, osnovna šola, interesna dejavnost, gibalni odmor.

THE IMPORTANCE OF PHYSICALLY ACTIVE BRAKES AND SPORTS EXTRACURRICULAR ACTIVITIES AT SCHOOL

ABSTRACT

In this article, I would like to emphasize the importance of children's physical activity and present some information about solutions how to increase children's physical activity in school. The results of the SLOfit organization are less encouraging every year, which should worry us. At Primary school Šmarje pri Jelšah we are aware of the fact that the school has a very important effect on children's physical and mental development, so we try to emphasize children's physical activities. As part of the expended programme, we offer a number of sports activities to pupils at the central school as well as to pupils at branch schools. At branch school Kristan Vrh we set ourselves the goal of offering children sports extracurricular activities, longer recreational breaks, and the implementation of shorter active breaks during individual classes. We want to deepen children's awareness and importance of being active and direct them to a healthy lifestyle, which they will follow in later life.

KEYWORDS: physical activity, children, primary school, extracurricular activity, physically active break.

1. UVOD

Gibanje je človekova potreba. Služi za sporazumevanje, izražanje, sprostitev in ustvarjanje. Je vir zadovoljstva. Z gibalnimi aktivnostmi človek razvija, uri in ohranja različne sposobnosti, kot so zbranost, zaznavanje, pomnjenje, zavedanje sebe in okolja, reševanje problemov, ter krepi fizične sposobnosti, samozavest in samospoštovanje posameznika. Z gibalno aktivnostjo pozitivno vplivamo na svoje zdravje, tako telesno kot duševno, in na kakovost svojega življenja. Redna telesna aktivnost krepi mišice, zdravje kosti, naš imunski sistem, izboljšuje spanec, zmanjšuje stres in depresijo ter ob ustrezni zdravi prehrani pripomore k preprečevanju pojava debelosti oziroma prekomerne telesne teže ter nabiranju maščob v telesu (Grilc, 2005, v Košir, 2012). Debelost in prekomerna telesna teža predstavljata človeku veliko tveganje za pojav dejavnikov, ki povzročajo nastanek različnih bolezni. Z leti telesna teža narašča, če ne ukrepamo, zato jo moramo nadzirati z zdravo prehrano in redno telesno aktivnostjo. Prav zato je dobro in pomembno, da o pomenu gibalnih aktivnosti oziroma zdravem načinu življenja neposredno in posredno ozaveščamo že otroke in jih pri gibalnih aktivnostih podpiramo, vodimo in jim nudimo spodbudno okolje za njihovo izvajanje. Tukaj imajo zelo pomembno vlogo starši, prav tako pa vzgojitelji v vrtcih in učitelji v šolah. Šola z ustrezno izbranimi aktivnostmi, kot so interesne dejavnosti ter rekreativni odmori, pomembno vpliva na zdrav razvoj otrok. Zavedati se moramo, da k zdravemu razvoju in psihofizičnemu zdravju pripomore le redna telesna aktivnost celo življenje.

2. OTROCI IN GIBANJE

Gibalna aktivnost je ena osnovnih otroških potreb. Ne samo da gibanje otrokom nudi zadovoljstvo in pripomore k zdravemu telesnemu in duševnemu razvoju, temveč tudi pomembno vpliva na njihovo učenje. Razne raziskave so pokazale, da imajo otroci, ki so dovolj telesno aktivni, boljšo sposobnost koncentracije, lažje sledijo pouku in si lažje zapomnijo novo učno snov ter posledično za šolsko delo porabijo manj časa kot drugi otroci. Zaradi zdajšnjega načina življenja je človek vse manj telesno aktiven. Prav tako je z otroki, ki jih je ogromna in zanimiva ponudba sodobne tehnologije in njena dostopnost v današnjih časih v glavnem prikovala na stole. Sedijo v šolskih klopeh pri pouku in doma pri pisanju domače naloge in učenju, ki v tem času, sploh pri starejših osnovnošolcih ter srednješolcih, zavzame nezanemarljiv del prostega časa, saj je šolsko znanje zahtevnejše kot v preteklosti. Preostali del prostega časa pa pretežno preživijo sede pred televizijo, računalnikom ali tablico in telefonom. Za nameček, namesto da bi šli v šolo peš, s skirojem ali kolesom, svoj čas sedenja podaljšajo s sedenjem v avtomobilu ali na avtobusu pri prevozu do šole in nazaj (Štemberger, 2004, v Košir, 2012). Da bi preprečili ali vsaj omilili takšen način preživljanja dni in statične oziroma sedeče aktivnosti otrok zamenjali z dinamičnimi oziroma gibalnimi, moramo začeti otroke usmerjati v to že v zgodnjem otroštvu. Če otrok razvije zdrav življenjski slog že takrat, mu bo sledil tudi kasneje v življenju. Za zagotovitev večje telesne aktivnosti otrok je na voljo več obšolskih dejavnosti, ki so večinoma plačljive, zahtevajo ustrezne pripomočke in opremo ter reden prevoz otrok za obiskovanje teh dejavnosti. Vsi otroci in njihovi starši si tega finančno ne morejo privoščiti. Prav tako imajo pri tem prednost otroci v mestih in večjih krajevnih središčih, saj je tam ponudba pestra. Na podeželju se ponudba teh dejavnosti precej okrni in je omejena na gasilska, kulturna in športna krajevna društva, ki

večinoma organizirajo aktivnosti za odrasle. Po smernicah Svetovne zdravstvene organizacije bi se morali otroci gibati vsaj 60 minut na dan vse dni v tednu, pri čemer naj bi večino dnevnega gibanja predstavljale aerobne aktivnosti, vsaj trikrat na teden pa bi otroci morali izvajati tudi vaje za moč in gibljivost (World Health Organization, b.d.).

3. VPLIV ŠOLE NA GIBALNO AKTIVNOST OTROK

Ker otroci velik del svojega delovnega dne preživijo v šoli, je zaradi omenjenih prednosti in koristi zelo pomembno, da šola poskrbi za navajanje učencev na zdrav življenjski slog in zadostno telesno aktivnost. To lahko stori na različne načine.

Program osnovne šole določa obvezni predmet šport, ki se od prvega do šestega razreda izvaja trikrat na teden, v zadnji tiradi pa dvakrat na teden. Nudi tudi možnost izbire obveznih izbirnih predmetov, povezanih s športom. Prav tako se letno izvede pet športnih dni v vsakem razredu (Program osnovna šola športna vzgoja. Učni načrt, 2011). To pa še ni dovolj za dosego prej omenjenih smernic vsaj 60 minut gibanja na dan.

S programom osnovne šole so določene tudi neobvezne aktivnosti, ki so jih kot razširjen program šole dolžne zagotoviti svojim učencem. Med njimi so tudi interesne dejavnosti, ki omogočajo odkrivanje in razvijanje interesov učencev ter jih pripravljajo na življenje ter usmerjajo v koristno in zdravo preživljanje prostega časa. Za posamezni razred sta za izvajanje interesne dejavnosti v predmetniku določeni dve uri tedensko. Te ure se po Zakonu o organiziranju in financiranju vzgoje in izobraževanja financirajo iz sredstev državnega proračuna, šola pa lahko v dogovoru in ob financiranju ustanoviteljice (občine) ponudi učencem večje število ur interesnih dejavnosti. To se potem obravnava kot nadstandardni program (Interesne dejavnosti za 9-letno osnovno šolo, 2008).

A. Športne interesne dejavnosti

Če šola hoče zagotoviti zadostno potrebo po gibalni aktivnosti otrok, torej ni dovolj le obvezni program osnovne šole, temveč mora nuditi razširjen program, ki bo učence usmeril v te aktivnosti. To lahko doseže s ponudbo interesnih dejavnosti, ki vključujejo gibalne aktivnosti. Pri aktivnostih upoštevamo starost otrok, njihovo razvojno stopnjo in interese.

V OŠ Šmarje pri Jelšah učencem ponujamo pester razširjen program. Ker šola da velik poudarek na gibalno aktivnost otrok, je temu primeren tudi pester izbor športnih interesnih dejavnosti. Učenci, sicer glede na starost, tako lahko izbirajo med naslednjimi interesnimi dejavnostmi: plesne urice, planinski krožek, med dvema ognjema, tee ball, golf, košarka, nogomet, odbojka (OŠ Šmarje pri Jelšah, 2020). Redni in številni obiski teh interesnih dejavnosti vsako leto dokazujejo, da so učenci nad izborom več kot navdušeni in se radi gibajo. Število učencev na gibalnih interesnih dejavnostih večkrat presega optimalno število za njihovo izvajanje, zato je treba določiti termin za posamezno skupino otrok. Zato se nekatere interesne dejavnosti izvajajo dvakrat tedensko.

Na podružnicah smo zaradi manjšega števila oddelkov posledično omejeni z manjšim številom interesnih dejavnosti, zato jih moramo izbirati bolj premišljeno in racionalno. Seveda pa to ne

pomeni, da učencem ne ponujamo interesnih dejavnosti z gibalno vsebino, ampak so te dejavnosti bolj splošno gibalno naravnane. Na Podružnični šoli Kristan Vrh jim tako ponujamo dve športni interesni dejavnosti, in sicer urice za zdravje ter gibalnice (OŠ Šmarje pri Jelšah, 2020). V sklopu teh interesnih dejavnosti se dotaknemo različnih športnih področij in skozi igro izvajamo aerobne aktivnosti, vaje za moč in vaje za gibljivost. Interesne dejavnosti vključujejo teke, poskoke, ples, elementarne igre, igre z žogo, raztezne ogrevalne vaje in vaje za umirjanje ter ohlajanje, elemente joge in še kaj. Predvsem se trudimo, da jim šport približamo na zanimiv in zabaven način. Tudi število učencev pri teh dejavnostih je večje kot pri kateri koli drugi interesni dejavnosti, ki jo šola ponuja. Obe interesni dejavnosti obiskuje kar 83 % vseh učencev na šoli, kar je dokaz otrokove potrebe po gibanju ter zadovoljstva v teh aktivnostih.

Če trem uram obveznega šolskega programa šport dodamo še dve uri športnih interesnih dejavnosti, se že malce približamo cilju vsaj 60 minut telesne aktivnosti na dan. Res pa je, da imajo nekateri učenci obvezni predmet šport in športno interesno dejavnost na isti dan. V tem primeru tisti dan zagotovo zadostijo dnevni potrebi po telesno aktivni dejavnosti. Pride pa tudi dan, ko v šoli ni organizirane in vodene daljše telesne aktivnosti učencev v okviru obveznega in razširjenega programa. Zato je treba zagotoviti še kakšno drugo obliko dejavnosti, ki bo otroke spodbudila h gibanju.

B. Rekreativni odmori in kratki gibalno aktivni odmori med poukom

Eden od načinov spodbujanja gibanja otrok so tudi rekreativni odmori. Na Podružnični šoli Kristan Vrh imamo vsak dan med drugo in tretjo šolsko uro rekreativni odmor, ki traja 15 minut. V tem času gre vsaka učiteljica s svojimi učenci iz razreda na prosto pred šolo. Tam imajo učenci na voljo igre na asfaltnem igrišču, igre na igrišču za odbojko na mivki, igre na travniku ob šoli ter igre na šolski ploščadi, kjer je narisanih tudi nekaj družabnih skakalnih iger. Učenci pri tem uporabljajo različne športne rekvizite, kot so žoge, žvižgači, obroči in kolebnice. Če je dež, za odmore uporabimo tudi šolsko telovadnico. To se je do sedaj izkazalo kot primer dobre prakse, saj se učenci po prvih dveh urah pouka sprostijo, razgibajo, nadihajo svežega zraka in po tem odmoru lažje spet sledijo pouku ter usvajajo učne vsebine.

Podobne ugotovitve v zborniku Sodobni pogledi na gibalni razvoj otroka (2010) navajajo Krpač, Jerman in Kos, ki so v raziskavi dokazali, da je aktivni odmor pozitivno vplival na koncentracijo učencev. Učenci v raziskavi so po aktivnem odmoru hitreje reševali test in naredili tudi manj napak kot pred aktivnim odmorom. Ta se je izkazal kot sredstvo, s katerim lahko izboljšamo pozornost učencev med poukom.

Telesno aktivnost med poukom pa učitelji na šoli povečamo tudi s krajšimi gibalnimi odmori med posameznimi učnimi urami v razredu. Učenci se radi gibajo na glasbo, zato učitelji za ozadje aktivnosti izberemo ustrezno glasbeno podlago. Aktivnosti so lahko zelo preproste. Pomembno pa je, da vanje vključimo vse učence. Z izborom zanimivih aktivnosti pritegnemo še tako gibalno uporniške otroke.

Nekaj primerov aktivnosti, primernih za krajše odmore med poukom:

- spremljanje pesmi z gibi,
- stresanje rok, nog in nato celega telesa,

- hoja, skoki, lahki teki po razredu z določenimi vmesnimi nalogami, npr. »na moj znak se postavite v skupine po tri (štiri ali pet)«,
- prosti ples na glasbo,
- posnemanje hoje različnih živali,
- joga za otroke (Derbyshire community healt service, b. d.).

4. SKLEP

Ali bodo otroci dovolj gibalno aktivni in razvili zdrav življenjski slog, je pretežno odvisno od odraslih, ki jih obkrožajo. Ne samo staršev, tudi vzgojiteljev in učiteljev, ki imajo v današnjem času zaradi daljše dnevne prisotnosti otrok v šoli pri tem vse večjo vlogo. Zavedati se moramo tudi, da je šola nekaterim učencem edini vir gibalno spodbudnega okolja. Kot učitelji se potrudimo, da jim v šoli nudimo okolje, ki bo v njih spodbudilo potrebo in predvsem željo po telesni aktivnosti, in jih tako usmerimo v način življenja, s katerim si bodo zgradili močno in zdravo telo in osebnost. Prisluhnimo otrokom in izbirajmo aktivnosti, ki so jim všeč in jih radi izvajajo. V svoj dnevni načrt poučevanja vključimo gibalne odmore. Organizirajmo razširjen program s športnimi interesnimi dejavnostmi, ki bodo upoštevale starost in razvojno stopnjo otrok ter njihove želje in interese. Ob tem seveda bodimo učencem vzor in te dejavnosti skupaj z učenci tudi sami aktivno izvajajmo. Z vsem tem bomo pomembno pripomogli k zdravemu razvoju otrok in, upajmo, navdušili za gibanje tudi tiste otroke, ki se še vztrajno izogibajo tej aktivnosti. Otroci so kot testo, ki ga gnetemo tudi učitelji. Potrudimo se in pomagajmo jim izoblikovati se v telesno, umsko in duhovno zdrave odrasle ljudi. Hvaležni nam bodo.

LITERATURA IN VIRI

[1] Derbyshire community healt service. (b. d.). *'Active breaks' The Physically Active Classroom Programme.* file:///C:/Users/vrbek/AppData/Local/Temp/active_classroom.pdf

[2] Grilc. S. (2005). *Povezanost med učnim uspehom in športnimi interesnimi dejavnostmi učencev in učenk na osnovni šoli* [Diplomsko delo]. Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.

[3] Interesne *dejavnosti za 9-letno osnovno šolo.* (2008). Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo. https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/Drugi-konceptualni-dokumenti/Interesne_dejavnosti.pdf

[4] Košir, A. (2012). *Vključevanje učencev izbranih šol Gorenjske regije v športne interesne dejavnosti* [Diplomsko delo, Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta]. PeFprints. http://pefprints.pef.uni-lj.si/1356/1/Ana_Košir.pdf

[5] Krpač, F., Jerman, J. in Kos, N. (2010). Povezanost aktivnega odmora in pozornosti. V R. Pišot, V. Štemberger, B. Šimunič, P. Dolenc, in R. Malej (ur.), *6. mednarodni znanstveni in strokovni simpozij Sodobni pogledi na gibalni razvoj otroka – Portorož 2010* (str. 204, 205). Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče Koper. http://ovg.si/wp-content/uploads/2019/02/Zbornik-prispevkov-2010.pdf

[6] OŠ Šmarje pri Jelšah. (2020). *Publikacija Osnovne šole Šmarje pri Jelšah 2020/2021.* http://os-smarje.splet.arnes.si/files/2020/09/PUBLIKACIJA-2020_21.pdf

[7] *Program osnovna šola športna vzgoja. Učni načrt.* (2011). Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo. https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN_sportna_vzgoja.pdf

[8] Štemberger, V. (2004). *Otroci in gibanje: pomen gibanja in dejavnega življenjskega sloga za zdravje otrok.* Za srce, 13(3), 24.

[9] World Health Organization. (b. d.). *Physical activity and young people*.

Aleksandra Žarkovič Preac

Z GIBANJEM DO ZNANJA V ČASU POUČEVANJA PO MODELU B

POVZETEK

Učenje je zapleten proces, ki zahteva umske in telesne aktivnosti. Kakovostno učenje vsebuje metode, s katerimi dosegamo psihofizično ravnovesje. Ena od teh metod je tudi gibanje, ki spodbuja različna področja razvoja (telesnega, kognitivnega, osebnostnega, čustvenega …). Pomanjkanje spodbud na posameznem področju, se kaže tudi na ostalih področjih, ker razvoj in učenje potekata celostno, povezano z vsemi področji. Profesorji s Fakultete za šport so predstavili zaskrbljujoče podatke o dosežkih učencev na testiranju za športno vzgojni karton po spomladanskem izobraževanju na daljavo. Zato je toliko bolj pomembno, da v času poučevanja po modelu B nadaljujemo z gibanjem in ga vključujemo v vse segmente poučevanja. Ob tem pa skrbimo za vse varnostne ukrepe. Učenje skozi gibanje prepleta igro, ki je primarna metoda učenja predvsem pri učencih v 1. vzgojno izobraževalnem obdobju in tudi v višjih razredih, je zelo učinkovita metoda. Pri učencih izzove spontano učenje in celostno deluje na njihov razvoj. Skozi gibanje aktivno raziskujejo svoje gibalne zmožnosti. Učenci rastejo, se razvijajo, znajo iskati ustvarjalne rešitve so sposobnejši na različnih področjih.

KLJUČNE BESEDE: Učenje, gibanje, igra, celostni razvoj, varnostni ukrepi.

GAINING KNOWLEDGE BY MOVEMENT DURING TEACHING ACCORDING TO MODEL B

ABSTRACT

Learning is a complex process which requires mental and physical activities. Quality learning includes methods which result in psychophysical balance. One of those methods is learning by movement that promotes various areas of development (physical, cognitive, personal, emotional, etc.). The lack of incentives in certain areas may be reflected in other areas since development and learning take place holistically and are interconnected. Professors at the Faculty of Sports presented some worrying data about students' achievements in testing for Sports Educational Chart after the period of distance learning in spring. That is why it is even more important for teachers to continue including movement in all segments of teaching during the education according to the Model B. At the same time, they need to follow all the safety measures. Learning through movement includes games, which represent the primary method of learning especially for first, second and third graders and are also very effective in the higher grades. They challenge spontaneous learning in students and have a holistic effect on their development. Through movement, they actively explore their motor skills. Students grow, develop, and know how to look for creative solutions, which results in better skills in different areas.

KEYWORDS: learning, movement, games, holistic development, safety measures.

1. UVOD

Sodoben način življenja je povzročil upad gibalne aktivnosti pri učencih. Pouk na daljavo in omejitve gibanja so gibalne sposobnosti učencev še poslabšale. Ker učenci preživijo večji del dneva v šoli, moramo učitelji v čim večji meri vplivati na zdrav otrokov razvoj in spodbujati gibanje.

Gibanje spodbuja celostni razvoj otroka: telesni, čustveni, socialni, intelektualni in duhovni in ima ključno vlogo pri učenju [2]. Z gibalno aktivnostjo je povezan tudi šolski uspeh. Temelji za vse nadaljnje učenje se razvijajo v otroštvu. Učence je potrebno naučiti, kako se učiti, in jim pomagati, da se naučijo reševati probleme [1]. Učinkovitejše je, če je v možganih več kisika, če je učenje igrivo in spodbujeno s čustvi [5]. Telesna aktivnost nas odvrne od zaspanosti, nam daje več energije in spodbuja razmišljanje. Raziskave so pokazale, da metode, ki vključujejo gibanje, povečajo sposobnost osredotočenja, kar izboljšuje spomin, spodbuja možgane, da sodelujejo pri aktivnem in doživljajskem učenju, zmanjšujejo stres in krepijo pozitivna čustva [3].

Učence je potrebno spodbuditi, da začnejo razmišljati, so pripravljeni poskusiti, se učiti na napakah. Naloga učitelja je, da spodbuja majhne uspehe. Učenci aktivno sodelujejo v učnem procesu. Pri učenju skozi gibanje je pred učenca potrebno postaviti kompleksne in problemsko zastavljene naloge [4]. Tako učenci in učitelji pridobivamo, postajamo sposobne, samozavestne, izkušene, predvsem pa zadovoljne in zdrave osebe.

2. UVODNE DEJAVNOSTI

Na začetku ure učencem omogočim prosto gibanje, približno tri minute. Gibanje je lahko ob predvajani glasbi, igranju ritma na otroška glasbila, trganje časopisnega papirja ali v tišini. Učenci se razporedijo po učilnici. Umirjeno se gibajo po lastni želji ali potrebi. Učence spodbujam, naj si izmislijo nove načine gibanja, naj se gibajo v čim več smeri. S tem se otroci sprostijo, razživijo, razvijajo domišljijo, ustvarjalnost. Ker v času Covida pazimo na razdaljo, dodam pravilo, da se ne smejo približati sošolcu. Na določen znak gibanje prekinejo.

3. SLOVENŠČINA

Z gibanjem si učenci izboljšujejo orientacijo v prostoru, na telesu, razvija se jim koordinacija gibov. S tem pridobivajo pomembne spretnosti za razvoj grafomotorike, opismenjevanja, branja in jezikovnih sposobnosti. Na področju govora nam gib služi kot pomoč za lastno govorno izražanje in za razumevanje drugih [3].
Primeri:

- Pisanje in sestavljanje črk/besed s celim telesom ali delom telesa.
- Prikaz zgodbe z gibanjem in s pantomimo.
- Protipomenke/sopomenke/nadpomenke/podpomenke skozi gib: npr. na dano besedo poiščejo njeno podpomenko/nadpomenko/sopomenko/protipomenko in jo pokažejo s pantomimo.

- Pred obravnavo umetniškega besedila, lahko učenci s pantomimo prikažejo književne osebe iz znanih pravljic [3].

4. MATEMATIKA

Igra, gibanje in ustvarjanje na nevsiljiv in prijeten način učencem približa matematične pojme, ki jih nato zaradi lastne aktivnosti lažje ponotranjijo in avtomatizirajo. Veliko učencev ima učne težave zaradi slabih predstav. Skozi gibanje lahko učenci na konkretni ravni usvojijo določen pojem, kar vodi v kasnejšo abstrakcijo [3].
Primeri:

- Iskanje predhodnika in naslednika – vsak učenec dobi listek s številom, prosto se giblje po učilnici, na tleh so trije obroči v vrsti, izkličem določeno število, ki se postavi v sredinski krog, pridružiti se mu morata še »najboljša prijatelja«, predhodnik in naslednik.
- Pojme krive in ravne črte, sklenjene in nesklenjene črte, like ... lahko oblikujemo s telesom, deli telesa, vrvico, risanjem na sošolčev hrbet [3].
- Na tablo napišem račun, učenci ga prepišejo v zvezek, izračunajo in stopijo na stol, pokličem enega od učencev in ta pove rezultat [5].
- Utrjevanje seštevanja – obkroži pet stolov in tri mize, koliko krogov si naredil.
- Utrjevanje množenja – obkroži tri krat tri stole, koliko krogov si naredil.
- Utrjevanje računanja/poštevanke – učenci so v krogih po 6 do 8 učencev, pazijo na razdaljo. V določenem zaporedju (učenec A zmeraj poda žogico učencu B) si podajajo nevidno žogico preko sredine kroga (v času pouka brez omejitev si lahko podajajo pravo žogico). Ko utrdijo zaporedje podaj, učenec A postavi račun učencu B in mu poda nevidno žogico. Učenec B, ki ulovi žogico, mora povedati rezultat. V času poučevanja brez omejitev lahko dodamo več žogic ali žogice različnih velikosti.

5. SPOZNAVANJE OKOLJA

Pri spoznavanju okolja lahko gibanje uporabimo pri ugotavljanju predznanja, obravnavanju nove snovi, ponavljanju in utrjevanju znanja. Po opazovanju določenega pojava, živali, predmeta ... s telesom oblikujejo gibalne predstave opazovanega [3].
Primeri:

- Z gibom lahko nadgradimo opazovanje letnih časov, prikaz značilnosti, opravil, rast in gibanje rastlin/živali, spreminjanje vremena ...
- Ugotavljanje predznanja/ponavljanje snovi lahko na dinamičen način izvedemo tako, da se učenci prosto sprehajajo po učilnici. Učencem zastavim vprašanje/problem, učenec se z najbližjim sošolcem postavi s hrbtom skupaj in drug drugemu odgovorita na vprašanje. Pokličem določenega učenca, ki ponovi odgovor, ki mu ga je povedal njegov

par. Igro lahko popestrimo tako, da si vsak učenec na list napiše vse odgovore sošolčev, nato vsak izbere najbolj zabaven, nenavaden odgovor.

- Življenjska okolja – po učilnici nalepim listke, na katerih so narisane/napisane travniške cvetlice/poljski pridelki/živali, ki zimo prespijo. Da se ne bi učenci preveč približevali drug drugemu, nalepim več listkov z istim odgovorom. Učenci se gibljejo po prostoru in si ogledujejo listke, izkličem rastlino/pridelek/žival, učenci stečejo do ustreznega listka in ga vzamejo. V nadaljevanju poimenovanje zamenjam za opis. Zmaga učenec, ki ima največ listkov.
- Pantomima – odnosi med ljudmi.
- Prometna sredstva – učitelj reče npr. letalo, učenci rečejo zračni promet, vlak/tirni promet ... Dejavnost nadgradimo tako, da če učitelj reče npr. letalo, se učenci uležejo, če reče npr. avto, skočijo v zrak, če reče vlak oponašajo oglašanje lokomotive ... Učenci naredijo določen dogovorjen gib, ki je nasproten od pričakovanega.
- Prometni znaki – oblikovanje s telesom; igra s senco.
- Sprint do znanja - pri urah ponavljanja in utrjevanja so učenci razporejeni po učilnici. Učitelj postavlja sestavljena vprašanja, kjer je rešitev več podatkov. Učenec, ki pozna vse odgovore, steče do dogovorjenega mesta. Dejavnost se lahko izvaja v učilnici ali naravi.

6. LIKOVNA UMETNOST

Vključevanje gibanja v likovno umetnost spodbudi pri učencih ustvarjalnost, lažje se sprostijo, izboljša se koncentracija. Skozi gibanje lahko učenci na konkretni ravni usvojijo določen likovni pojem [3].
Primeri:

- Usvajanje pojma kiparjenje – oblikovanje kipov s telesom [3].
- Usvajanje pojma risanje (črte, pike) - gibanje po črtah, dejavnost lahko izvedemo v telovadnici ali v naravi, poskok z ene črte na drugo, vmes stopijo na tla brez črte, kar predstavlja piko.
- Usvajanje pojma grafika – igra ogledalo, učenci se v paru postavijo drug proti drugemu, prvi učenec kaže gib, drugi ga posnema, vlogi zamenjata. Dejavnost nadgradim tako, da se prvi učenec čim bolj domiselno giba po razredu, drugi ga poskuša posnemati, vlogi zamenjata.
- Učence spodbudim, da določen likovni problem izrazijo (vizualizirajo) s plesom [3].
- Mešanje barv – učenci imajo v rokah barvne trakove primarnih barv, imenujem sekundarno barvo npr. vijolična. Pare tvorijo učenci, ki imajo v rokah rdeč in moder trak.

7. GLASBENA UMETNOST

Pri glasbeni umetnosti gibanje uporabljamo na področju izvajanja, poslušanja, ustvarjanja spremljav ter pri razvoju glasbenih spretnosti in znanj. Gibanje lahko obogatimo in učencem damo trakove, vrvi, časopisni papir, kostume …Učenci imajo pri glasbenih dejavnosti veliko možnosti za izražanje. Učence spodbudim, da določen glasbeni problem izrazijo (vizualizirajo) s plesom [3].
Primeri:

- Z gibanjem lahko učenci izražajo razpoloženje skladbe.
- Ob umirjeni glasbi in plesu se lahko sproščajo in umirjajo.
- Melodijo, tempo in ritem lahko izražajo s plesom in popestrijo z dodatki.

8. ŠPORT

Šport je predmet, kjer so vse dejavnosti povezane z gibanjem. Naloge nadgradimo tako, da učence spodbujamo, naj se gibajo v vse smeri, hitro in počasi, glasno in tiho, visoko in nizko, rahlo in močno ...
Primeri:

- Vsak učenec ima svojo papirnato žogico in jo poskusi vreči ali brcniti čim dalje. Zaradi omejevanja stikov med učenci, si vsak učenec lahko izdela svojo žogico.
- Skakanje gumitvista.
- Učenci so razporejeni bo črtah v telovadnici. Na dogovorjen način (tek, poskoki, kot ranjeni psiček po treh, kot krokodil ...) se morajo dotakniti stene in vrniti na začetno črto.

9. SPROSTITVENE DEJAVNOSTI

Med poukom pogosto prekinem učno dejavnost in uro popestrim s sprostitvenimi dejavnostmi. Te dejavnosti učence odvrnejo od zaspanosti, jim dajo energijo in spodbudijo razmišljanje.

A. Barve

Učenci se sprehajajo po učilnici. Pazijo na razdaljo. Na moj znak se z določenim delom telesa (komolcem/kolenom/stopalom) dotaknejo predmeta, ki ima izklicano barvo. Istega predmeta se ne smeta dotakniti dva učenca. Predmetov se ne dotikajo z dlanjo.

B. Masiranje in žgečkanje

Učenci so razporejeni po učilnici, izkličem del telesa, po katerem se morajo učenci masirati ali žgečkati. V času brez omejitev lahko po določenem delu telesa masirajo ali žgečkajo tudi sošolce.

C. Baloni

Vsak učenec dobi svoj balon in ga z določenim delom telesa (roko, čelom, komolcem, kolenom ...) odbija. Učenci se spretno umikajo oviram (mizam, stolom, drugim učencem ...) po učilnici. V času poučevana brez omejitev, si lahko balone podajajo v parih. Če jim balon pade na tla, morajo narediti kazensko nalogo (npr. 5 počepov).

D. Orientacija

Učenci se prosto gibajo po učilnici. Ogledujejo si predmete. Na moj znak se ustavijo in pokažejo izklicani predmet (npr. ura, vaza, rumena polica). Dodamo lahko različne oblike gibanja (npr. korakanje, hopsanje, nizki skiping …). Dodamo lahko različne dele telesa, s katerim pokažejo izklican predmet (npr. pokaži s komolcem, s palcem, z nogo …).

E. Razgibavanje na stolu

- sede - obrnjeni proti naslonjalu, noge so na tleh, skozi odprtino na naslonjalu poskušajo zlesti na tla
- sede - obrnjeni proti naslonjalu, noge so na naslonjalu, poskušajo zdržati 20 sekund
- čepe – obrnjeni s hrbtom proti naslonjalu, se rahlo dvigujejo
- leže – horizontalno na trebuhu/hrbtu, plavajo prsno oz. hrbtno
- stoje – z obema nogama na sedalu, na desni/levi nogi, na prstih, petah, skok s stola …

F. Namizni nogomet

Učenci so razdeljeni v dve skupini. Skupaj po učilnici razporedimo mize. Na vsakem koncu učilnice je miza, ki predstavlja gol. Ostale mize enakomerno razporedimo med obe ekipi. Učenci lahko brcajo papirnato žogo samo z nogami. Obe roki morata biti na mizi. Cilj igre je zadeti nasprotnikov gol.

SLIKA 1: Namizni nogomet

G. Tekmovanje papirnatih letal

Vsak učenec izdela in okrasi svoje papirnato letalo in ga poskusi vreči čim dlje. Igra je lahko tekmovalna in določimo najhitrejše letalo in najboljšega pilota. Dejavnost lahko izvajamo v razredu, v telovadnici ali v naravi.

10. SKLEP

Sodobni način življenja človeku na marsikaterem področju lajša življenje, pogosto pa zmanjšuje njegove fizične sposobnosti. Tudi, ko sem sama izvedla testiranje za ŠVK sem ugotovila, da so rezultati mojih učencev enaki ali celo slabši kot pred letom in pol. Zato se zavedam, da je moja vloga, učencem privzgajati pozitiven odnos do gibanja, toliko pomembnejša, tudi zato, ker to pozitivno vpliva na učne dosežke. Že veliko let ugotavljam, da je dinamični pouk za učence bolj zanimiv, bolj sproščen, učenci so bolj motivirani in več se naučijo. V razredu vlada pozitivno vzdušje, izboljšuje se samopodoba in krepijo se odnosi med učenci. Ure so sestavljene tako, da se stalno prepletajo telesne, miselne in delovne aktivnosti. Učenci bolje pomnijo učno snov, znanje je trajnejše. Učencem je všeč, če se lahko gibajo, igrajo in ustvarjajo. Pri tem pogosto nimajo občutka, da se učijo, ali utrjujejo učno snov, temveč to dojemajo kot igro. Dejavnosti so pogosto zastavljene tako, da učenci med seboj sodelujejo, si pomagajo pri reševanju nalog, do odgovorov pridejo sami ali s pomočjo skupine. Vsak udeleženec ima aktivno vlogo, ki je prilagojena njegovim sposobnostim. S takšnim poučevanjem povezujem različne predmete oziroma različna učna področja, zato je takšno znanje celostno.

LITERATURA IN VIRI:

[1] Brodar, Š., Klemenc, A., Laco, J. in Smrekar, B. (2015): Z gibanjem do drugačnega pouka – šola za ravnatelje. Izvleček pridobljen na
http://www.solazaravnatelje.si/wp-content/uploads/2016/01/gibanje.pdf

[2] Dr. Hosta, M. (2017/18): Pedagogika Playness; gibanje igra učenje. Izvleček pridobljen na
http://wayup.si/resources/files/doc/novice/2017_18/Igra_gibanje_uenje_Playness_pedagogika.pdf

[3] Lakić, N. (2019): Utrjevanje učne snovi s pomočjo ustvarjalnega giba v vzgojno izobraževalnem procesu podaljšanega bivanja
http://pefprints.pef.uni-lj.si/5841/1/DIPLOMSKO_DELO_-_za_tisk.pdf

[4] Konda, B. (2019): Fit pedagogika. Izvleček pridobljen na
https://www.fitinternational-conference.si/index.php/sl/congress-organisation/fit-pedagogika

[5] Rokusova centrifuga (2018): 5 praktičnih nasvetov za utrjevanje znanja skozi gibanje. Izvleček pridobljen na
https://rokusova-centrifuga.si/2018/04/17/5-prakticnih-nasvetov-za-utrjevanje-znanja- skozi-gibanje/

Larisa Cvilak

NAČRT PROMOCIJE ZDRAVJA NA IZOBRAŽEVALNEM CENTRU PIRAMIDA MARIBOR

POVZETEK

Skrb za zdravje zaposlenih vpliva na izboljšanje zdravstvenega stanja, večje zadovoljstvo na delovnem mestu in boljše odnose s sodelavci. Na Izobraževalnem centru Piramida Maribor smo oblikovali načrt promocije zdravja na delovnem mestu s pomočjo 6-stopenjskega modela, s katerim smo želeli dvigniti zanimanje za duševno ter telesno zdravje zaposlenih. Hkrati pa smo želeli povečati udeležbo na aktivnostih za krepitev zdravja ter ozavestiti pomen skrbi za zdravje. Načrt promocije zdravja je zajemal aktivnosti, ki so bile namenjene vsem delavcem izobraževalnega centra in so vključevale ukrepe za izboljšanje delovnega okolja ter individualne ukrepe. Delovna skupina je spremljala realizacijo aktivnosti in evalvirala zastavljen načrt. Ugotovili smo, da so se zaposleni najbolj odločali za aktivnosti, ki se povezujejo z njihovim strokovnim znanjem ali pa so povezani z ukrepi za izboljšanje delovnega okolja. S pomočjo takšnih aktivnostih lahko, torej v bodoče, zaposlene pritegnemo ter tako dvignemo njihovo zanimanje za krepitev zdravja. Vendar pa bo delovna skupina morala zaposlene pritegniti k udeležbi tudi pri drugih aktivnostih, pri katerih se ni pokazalo tako veliko zanimanje, kot smo pričakovali. Potrebno bo še več ozaveščanja, s pomočjo katerega bodo zaposleni začeli razmišljati o pomenu krepitve zdravja ter vključevanja več zaposlenih v načrtovanje aktivnosti. Spoznali smo pomen vseh šestih korakov promocije zdravja. Pomembna je dobra priprava kot tudi končna evalvacija, ki nam poda predloge, kaj lahko še izboljšamo.

KLJUČNE BESEDE: načrt promocije zdravja, krepitev zdravja, aktivnosti, telesno zdravje, duševno zdravje.

HEALTH PROMOTION PLAN AT THE PIRAMIDA MARIBOR EDUCATION CENTER

ABSTRACT

Concern for the health of employees has the effect of improving health, greater job satisfaction and improved relationships with co-workers. At the Piramida Maribor Education Center, we created a plan for the promotion of health at the workplace with the help of a 6-level model, with which we wanted to raise interest in the mental and physical health of employees. At the same time, we wanted to increase participation in health promotion activities and raise awareness of the importance of health care. The health promotion plan included activities, aimed at all employees of the training center and included basic measures to improve the work environment and individual measures. The working group monitored the implementation of the activities and evaluated the set out plan. We found that employees made the most choices for activities related to their expertise or related to measures to improve the work environment. With the help of such activities, we can therefore attract future employees and thus raise their interest in health promotion. However, the working group will have to involve employees in other activities, that did not show as much interest as we expected. More awareness will be needed to help employees start thinking about the importance of health promotion and to involve more employees in planning activities. We learned the importance of all six steps of health promotion. Good preparation for implementation is important, as well as the final evaluation, which gives us suggestions of what we can improve.

KEYWORDS: health promotion plan, health promotion, activities, physical health, mental health.

1. UVOD

Ohranjanje dobrega zdravja je pogoj za uspešno delo v organizacijah. Zaposleni, ki se spopadajo z izgorelostjo ali imajo zdravstvene težave, so velikokrat tudi manj produktivni. Učitelji motivirajo in učijo druge, kar je težko, kadar se ne počutijo dobro. Zaradi tega je pomembno, da tako delodajalec kot tudi zaposleni (v našem primeru najbolj učitelji), ozavestimo pomen krepitve zdravja in zdravega življenjskega sloga. Seznanitev z aktivnostmi promocije zdravja na delovnem mestu je lahko naša prva stopnička na tej poti. Nato pa moramo najti motivacijo, da se aktivnosti udeležimo. Pri tem nam lahko na pomoč priskočijo sodelavci, s katerimi se aktivnosti lahko skupaj udeležimo in vodstvo s svojo podporo.
Delovna skupina, ki je odgovorna za promocijo zdravja na delovnem mestu ima torej pomembno vlogo pri promociji in motiviranju zaposlenih. Potrebno je zaposlene prepričati, da si za aktivnosti vzamejo čas izven delovnika. Zaradi tega je ključnega pomena dober načrt promocije zdravja na delovnem mestu. Poiskati moramo aktivnosti, ki zaposlene pritegnejo, hkrati pa dodati tiste, ki bodo zanje pomembne na dolg rok. Kvalitativna raziskava je bila usmerjena v analizo in predstavitev našega načrta promocije zdravja na delovnem mestu, ki smo se ga v šolskem letu 2019/2020 lotili na podlagi 6-stopenjskega modela z namenom dviga udeležbe na aktivnostih promocije zdravja ter zanimanja za duševno ter telesno zdravje pri zaposlenih.

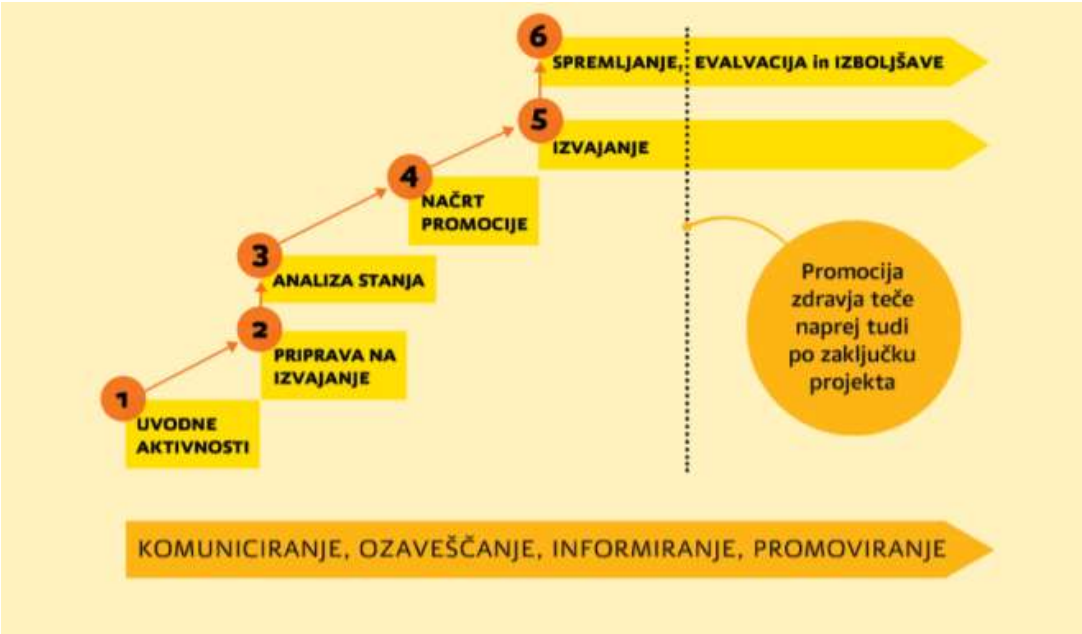
2. KAJ JE PROMOCIJA ZDRAVJA NA DELOVNEM MESTU?

Definicijo promocije zdravja so v Ottawski listini napisali že leta 1986. Promocijo zdravja so opredelili, kot proces, ki omogoča ljudem, da povečajo nadzor nad svojim zdravjem in ga po možnosti tudi krepijo.
Svetovna zdravstvena organizacija (WHO, 2005) je to definicijo nekoliko razširila in definirala promocijo zdravja kot proces, ki omogoča ljudem, da razumejo in s tem tudi obvladujejo determinante zdravja ter tako izboljšajo lastno zdravje in razvijejo strategije za doseganje zdravja z zdravimi izbirami.
Ministrstvo za zdravje RS je leta 2015 izdalo smernice za promocijo zdravja na delovnem mestu, kjer promocijo zdravja opredelijo kot sistematične ciljane aktivnosti in ukrepe, ki so namenjeni vsem delavcem in se izvajajo za vse delavce pod enakimi pogoji, z namenom ohranjanja in krepitve telesnega in duševnega zdravja zaposlenih. Gre za kombinacijo sprememb fizičnega in socialnega okolja ter z zdravjem povezanega življenjskega sloga.
Zaposleni se moramo zavedati pomena zdravja. Nenehno prilagajanje spremembam in hiter tempo življenja ima lahko dolgoročne posledice na naše zdravje. Ker na delovnem mestu preživimo veliko časa, je pomembno, da si vsi prizadevamo za izboljšanje zdravja in dobrega počutja na delovnem mestu.
Evropska agencija za varnost in zdravje pri delu (2010) omenja, da lahko to dosežemo s kombinacijo izboljšanja organizacije dela in delovnega okolja, spodbujanja delavcev, da se udeležujejo zdravih dejavnosti, omogočanja izbire zdravega načina življenja in spodbujanja osebnostnega razvoja.
Koristi od vlaganja v promocijo zdravja imajo tako zaposleni kot tudi delodajalec in seveda tudi dijaki ter študenti s katerimi delajo zaposleni na Izobraževalnem centru.

Raziskave so namreč pokazale, da se dolgoročno zmanjšajo stroški podjetja, ki nastanejo zaradi bolezni in nezgod, poveča se motiviranost zaposlenih, postopoma se podaljšuje delovno življenje, pričakuje pa se tudi, da se bodo vlaganja v zdravje obrestovala tudi v tretjem življenjskem obdobju (Urdih Lazar in Stergar, 2012).
Prednosti za zaposlene so tudi krepitev svojega zdravja in s tem izboljšanje svojega zdravstvenega stanja, večje zadovoljstvo na delovnem mestu, boljša klima in odnosi s sodelavci ter nadrejenimi in večja zavest ter odločanje za zdrav način življenja (Podjed, Bilban in sodelavci, 2014).
Prav zaradi tega smo se odločili oblikovati načrt promocije zdravja in dolgoročno skrbeti za zdravje zaposlenih.

3. NAČRT PROMOCIJE ZDRAVJA

Promocije zdravja na delovnem mestu smo se lotili na način, kot ga opisujejo v priročniku NIJZ - Promocija zdravja v žepu (Podjed, Bajt in Jeriček Klanšček, 2016):



SLIKA 1: Šest korakov promocije zdravja na delovnem mestu

A. Uvodne aktivnosti in priprava na izvajanje

Evropska agencija za varnost in zdravje (2010) pri delu predlaga, da se naj oblikuje delovna skupina, ki vključuje: predstavnika vodstva, delavcev, kadrovskega oddelka ter službe za varnost in zdravje pri delu.
Direktor izobraževalnega centra je tako s sklepom imenoval delovno skupino za promocijo zdravja na delovnem mestu, saj mora vsak delodajalec glede na Zakon o varnosti in zdravju pri delu načrtovati in izvajati promocijo zdravja. Delovna skupina na našem izobraževalnem centru vključuje ravnateljico višje strokovne šole, vodjo medpodjetniškega izobraževalnega centra, učiteljico športne vzgoje in svetovalno delavko na srednji šoli. O delovanju skupine smo obvestili vse zaposlene.

Delovna skupina bo tako vsako leto do konca septembra pripravila letni program aktivnosti promocije zdravja na delovnem mestu v skladu z zakonskimi zahtevami na področju varnosti in zdravja pri delu za enoletno obdobje in z njim seznanila vse zaposlene.

B. Analiza stanja

Za učinkovito izvajanje promocije zdravja, je potrebno oceniti potrebe. To se lahko izvede na več načinov (Evropska agencija za varnost in zdravje pri delu, 2010):

- Določijo se ciljne skupine.
- Raziskave s pomočjo spletnih vprašalnikov.
- S pregledovanjem obstoječih podatkov (na podlagi statističnih podatkov o podjetju, kot so npr. izostajanje od dela, stopnja fluktuacije, prostovoljno preverjanje zdravja…).

Delovna skupina se je odločila, da enkrat letno analizira stanje in oceni potrebo po vpeljavi morebitnih dodatnih ukrepov. To bomo storili s pomočjo ankete ali rezultatov analize kakovosti. V šolskem letu 2020/2021 se bomo osredotočili na rezultate ankete skupine za kakovost na našem centru, ki je pokazala, da si želijo zaposleni krepiti odnose s sodelavci ter dvigniti zadovoljstvo na delovnem mestu.
V šolskem letu 2019/2020 posebne potrebe po vpeljavi dodatnih ukrepov ni bilo zaznati. Poleg tega pa smo in tudi v bodoče bomo vključili še druge aktivnosti, ki se nanašajo na krepitev telesnega kot tudi duševnega zdravja.

C. Načrt promocije zdravja in izvedba

Oblikovali smo načrt, v katerem je vsak član delovne skupine prispeval svoj del. Nekateri so sami napisali nasvete za krepitev zdravja, drugi so poiskali primerne zunanje izvajalce. Načrt smo sproti tudi dopolnjevali.
Priporočila iz priročnika NIJZ (Podjed, Bajt in Jeriček Klanšček, 2016) navajajo:

- Načrt naj vsebuje zaključke iz analize zdravja oziroma počutja ter prioritete ukrepanja.
- Ozaveščanje in motiviranje delavcev za sodelovanje ter udeležbo.
- Bolje, da je načrt kratek, realen, merljiv in dosegljiv kot obsežen, nerealen, neizvedljiv.
- Načrt promocije zdravja naj bo pregleden in akcijsko naravnan.

Dobro pripravljen program vsebuje prednostna področja in za vsako področje (organizacija dela, delovno okolje ter individualni ukrepi) določa posamezne ukrepe/aktivnosti, kdo je odgovoren, časovni okvir, način spremljanja, vrednotenja ter potrebna sredstva (Ministrstvo za zdravje RS, 2015).

Praktičen primer - letni program aktivnosti promocije zdravja na delovnem mestu

V spodnji tabeli je prikazan letni program aktivnosti promocije zdravja za šolsko leto 2019/2020 vključno z razlogi za ne-realizacijo. V načrtu smo opredelili tudi datume izvedbe, glede na mesece in odgovorno osebo. Zaposlene smo o aktivnostih obvestili s pomočjo službene elektronske pošte ter jih več pozvali. To je prispevalo k spraševanju in pogovarjanju o aktivnostih.

TABELA 1. Letni program aktivnosti promocije zdravja na delovnem mestu za šolsko leto 2019/2020

Predvidena izvedba	Aktivnost	Kdo je odgovoren?	Kaj potrebujemo?	Realizacija/ razlogi ne-realizacije
celo leto	Ponudba toplih malic, pripravljenih po smernicah zdrave prehrane ter primeren prostor za malico.	Vodja MIC-a	Uredijo zaposleni v kuhinji.	DA celo leto v šolski kuhinji
celo leto	Možnost nakupa polnozrnatih izdelkov, čaja in izdelkov iz tatrske ali navadne ajde.	Vodja MIC-a	Uredijo zaposleni v kavarni/ učni prodajalni.	DA celo leto v šolski prodajalni
celo leto	Možnost izbire sadja (predvsem jabolk) v šolski kuhinji	Vsi člani delovne skupine.	Uredijo zaposleni v kuhinji.	DA celo leto v šolski kuhinji
celo leto	Pitniki s čisto vodo	Vsi člani delovne skupine.		DA
november 2020	Predavanje prof. dr. Dušanke Mičetić-Turk »Vpliv zgodnje prehrane in črevesne mikrobiote na naše zdravje«.	Vodja MIC-a	Učilnica, računalnik…	DA 6. 11. 2019
december 2020	Predavanje Sare Isaković »Zakaj so naši možgani tako težko pozitivni in kako se bolj pozitivno naravnamo?«	Vodja MIC-a	Promocija med zaposlenimi	DA 17. 12. 2019 (predavanje je bilo izvedeno na drugem centru)
januar 2020	Predavanje dr. Tanje Bagar o kanabinoidnem sistemu in vlogi kanabinoidov v telesu.	Ravnateljica višje strokovne šole		DA 16. 1. 2020
marec 2020	Srečanje z Mišo Pušenjak in predavanje o samosokrbi na domačem vrtu.	Ravnateljica višje strokovne šole		NE Zaprtje šol zaradi izrednih razmer
	Spletno predavanje dr. Kristijana Muska Lešnika za Učitelje: Kako ohraniti optimizem in znižati raven stresa.	Svetovalna delavka	Promocija med zaposlenimi	DA 30. 3. 2020 (izvedeno v obliki video-konference več udeležencem)

april 2020	Opolnomočenje zaposlenih glede izvajanja kratkih sprostitvenih vaj na delovnem mestu za razbremenitev vratu in hrbtenice.	Navodila pripravila prof. športne vzgoje		DA
maj 2020	Zbrane tehnike sproščanja za zaposlene, ki jih lahko izvajajo doma za razbremenitev pri delu na daljavo.	Navodila pripravila svetovalna delavka		DA

V aktivnosti smo vključili področja za izboljšanje delovnega okolja ter individualne ukrepe. Ukrepi za izboljšanje delovnega okolja naj bi vključevali ustvarjanje okolja, ki podpira zdrav življenjski slog (npr. možnost izbire zdrave hrane v menzi), zagotavljanje/ureditev prostorov za malico, zagotavljanje skupnih družabnih prostorov, omogočanje delavcem, da sodelujejo pri izboljšavah delovnega okolja (npr. ergonomski ukrepi, namestitev fontan s pitno vodo…)…
Med individualne ukrepe sodijo krepitev in varovanje duševnega zdravja in dobrega počutja, spodbujanje zaposlenih k občasnemu razgibavanju na delovnem mestu, spodbujanje zdravega življenjskega sloga…(Ministrstvo za zdravje RS, 2015). Veliko izmed navedenih aktivnosti smo vključili v naš načrt.
Dve izmed aktivnosti (predavanja) sta bili izvedeni v okviru drugega izobraževalnega centra oz. na daljavo, kar je pomenilo, da smo morali zaposlene obvestiti ter jih za udeležbo motivirati. Predavanja niso bila izvedena samo za naše zaposlene, ampak so bila namenjena širši publiki. Ker smo oba dogodka zaznali kot dobro priložnost za krepitev duševnega zdravja in zmanjševanje stresa učiteljev ter zaposlenih, smo predavanja promovirali in vključili v promocijo zdravja.

D. Spremljanje, evalvacija in izboljšave

Za uspešno izvajanje programa je zelo pomembno redno spremljanje in vrednotenje. Zaradi tega smo o realizaciji programa obvestili vodstvo in zaposlene. Prav tako smo jih na začetku obvestili o načrtu, ki smo ga sprotno dopolnjevali. Vodili smo evidenco realizacije, kot je prikazano v tabeli 1.
Ugotovili smo, da bi udeležba zaposlenih na nekaterih aktivnostih lahko bila višja. Dobra udeležba se je pokazala na primer pri predavanju prof. dr. Dušanke Mičetić-Turk, saj je bilo njeno predavanje povezano z živilsko stroko, kar zanima veliko naših zaposlenih. Ugotovili smo torej, da so se zaposleni najbolj odločali za aktivnosti, ki se povezujejo z njihovim strokovnim znanjem ali pa so povezani z ukrepi za izboljšanje delovnega okolja (topla malica…). Poleg tega pa moramo kot delovna skupina še več nameniti ozaveščanju (npr. redno obveščanje o strokovnih člankih o zdravju preko elektronske pošte….).
Delovna skupina se je na evalvacijskem sestanku tako pogovorila tudi o možnih izboljšavah načrta. Dogovorili smo se, da moramo v načrt za šolsko leto 2020/2021 vključiti delavnice/predavanja o odnosih na delovnem mestu, saj moramo glede na rezultate analize kakovosti, temu nameniti več časa. Še vedno bomo morali vključiti tudi predavanja povezana s

stroko zaposlenih. Druga področja bomo zajeli, ampak bomo morali zaposlene o teh aktivnostih več krat obveščati in morda poudarjati zraven pomena za zdravje tudi pomen sodelovanja in druženja med sodelavci.

4. SKLEP

Promocija zdravja na delovnem mestu je lahko uspešna samo s sodelovanjem vodstva in zaposlenih. Interes mora prihajati iz obeh smeri. Delovna skupina, odgovorna za promocijo zdravja ima pri tem pomembno vlogo. Oblikovati mora namreč dober načrt, ki bo vzbudil interes pri zaposlenih. Tako se je na Izobraževalnem centru Piramida Maribor načrt promocije zdravja pokazal kot dobra osnova, ki se je moramo posluževati pri pripravi. Zajeli smo vsa področja, ki jih opredeljujejo smernice. Za vsakega zaposlenega se je lahko našla aktivnost ali predavanje, ki ga je pritegnilo, saj so bile možnosti raznolike. Kljub temu pa se je največja udeležba pokazala pri strokovnem predavanju, povezanem z živilsko stroko. Večina zaposlenih tudi koristi ponudbo tople malice v jedilnici, kar je prav tako eden izmed ukrepov za izboljšanje delovnega okolja. Ugotovili smo, da lahko s pomočjo takšnih predavanj in aktivnosti tudi v bodoče zaposlene pritegnemo ter tako dvignemo njihovo zanimanje za skrb za zdravje. Zavedati se moramo, kdo so naši zaposleni in katero področje jih zanima.

Več časa pa bo delovna skupina morala nameniti povečanju zanimanja za druge aktivnosti, pri katerih se ni pokazalo tako veliko zanimanje, kot smo pričakovali. Tukaj bo potrebna še boljša promocija promocije zdravja. Spremembe v mišljenju ter vedenju bodo verjetno vidne čez nekaj časa. Zaposlene bo potrebno še večkrat obveščati o pomenu skrbi za svoje zdravje in o aktivnostih, ki se jih lahko udeležijo ter jim pokazati kakšne so koristi zanje.

Poleg tega bo potrebno narediti bolj podrobno analizo stanja, kjer bomo ugotovili na katero področje se lahko še usmerimo. Glede na udeležbo na našem centru lahko sklepamo, da bodo zaposleni obiskovali aktivnosti za krepitev zdravja, ki so jim blizu. V prihodnje bomo v načrtovanje tako vključili še več zaposlenih, ki bodo izrazili svoje želje. Nekoliko smo torej uspeli dvigniti zanimanje za krepitev telesnega in duševnega zdravja, saj so se zaposleni o aktivnostih pogovarjali in o njih tudi spraševali ter se določenih aktivnosti tudi v večjem številu udeležili.

Spoznali smo, da moramo vsako leto upoštevati vseh šest korakov, ki jih opredeljujejo smernice in načrt dobro pripraviti. Potrebno jim je slediti od uvodnih aktivnosti do končne evalvacije, ki nam poda predloge, kaj lahko še izboljšamo in kaj opustimo. Pri tem pa moramo neprestano z zaposlenimi komunicirati, jih informirati, ozaveščati ter promovirati aktivnosti. Delovne skupine v organizaciji, odgovorne za promocijo zdravja, se torej naj načrta lotijo sistematično in preučijo smernice in napotke, ki so jim na voljo ter prisluhnejo svojim zaposlenim in se pozanimajo kakšno strokovno znanje in interese imajo.

LITERATURA IN VIRI

[1] Evropska agencija za varnost in zdravje pri delu (2010). Pridobljeno s http://www.osha.mddsz.gov.si/resources/files/pdf/fs93_whp_employers_sl.pdf

[2] Ministrstvo za zdravje RS (2015). Smernice za promocijo zdravja na delovnem mestu. Pridobljeno s https://www.gov.si/assets/ministrstva/MZ/DOKUMENTI/Preventiva-in-skrb-za-zdravje/Promocija-zdravja-na-delovnem-mestu/Smernice_promocija_zdravja_na_delovnem_mestu-marec_2015.pdf

[3] Podjed, K., Bilban, M., in sodelavci (2014). Priročnik promocije zdravja. Pridobljeno s http://www.produktivnost.si/wp-content/uploads/2016/09/Priro%C4%8Dnik-promocije-zdravja-pri-delu-november-2014.pdf

[4] Urdih Lazar, T., Stergar, E. (2012b). Izzivi promocije zdravja pri delu. Revija varnost in zdravje pri delu: DELO IN VARNOST, (2), str. 22-23.

[5] The Ottawa Charter for Health Promotion (1986). First international Conference on Health Promotion, Ottawa. Pridobljeno s: http://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa/en/index4.html

[6] WHO. Health promotion (2005). Dostopno na: http://www.who.int/topics/health_ promotion/en.

Marjeta Čampa

VPLIV TIHEGA BRANJA MED POUKOM NA MENTALNO ZDRAVJE MLADOSTNIKOV Z MOTNJO AVTISTIČNEGA SPEKTRA

POVZETEK

Prispevek obravnava razred, v katerem prevladujejo mladostniki z motnjo avtističnega spektra. Njihove posebne potrebe se tičejo primanjkljaja na področju socialne komunikacije in socialne interakcije ter omejenih, ponavljajočih se vzorcev vedenja, interesov in aktivnosti. Zato lahko v razredu zlahka nastane komunikacijski kaos, s katerim se mora učitelj soočiti. Kot odgovor na zelo stresno razredno klimo sem uvedla vajo tihega branja literature med samim poukom angleščine. Čeprav se ta vaja na prvi pogled zdi slovnične in knjižne narave, se je pokazalo, da je v samem bistvu vaja čuječnosti. Po dveh mesecih se ni toliko spremenila motivacija do branja ali njihovo jezikovno znanje, kot je to vplivalo na razvijanje pozornosti, samoregulacije, potrpežljivosti in komunikacije. Za mladostnike z motnjo avtističnega spektra je bila vaja tihega branja tako velika podpora njihovemu mentalnemu zdravju, da so tudi druge aktivnosti pri pouku angleščine začeli delati z manj upora in z boljšo socialno interakcijo.

KLJUČNE BESEDE: motnje avtističnega spektra, tiho branje, motivacija, mentalno zdravje, razredna klima.

THE INFLUENCE OF SILENT READING DURING LESSONS ON THE MENTAL HEALTH OF ADOLESCENTS WITH AUTISTIC SPECTRUM DISORDER

ABSTRACT

The paper discusses a class in which adolescents with autism spectrum disorder predominate. Their specific needs concern deficits in social communication and social interaction as well as limited, repetitive patterns of behavior, interests and activities. Therefore, communication chaos can easily arise in the classroom and the teacher has to deal with it. In response to a very stressful classroom climate, I introduced an exercise of silent reading of literature during the English lessons. Although at first glance this exercise seems to be of grammatical and literary nature, it has been shown to be essentially a mindfulness exercise. After two months the motivation to read or their language skills did not change as much as it affected the development of attention, self-regulation, patience and communication. For adolescents with autism spectrum disorder the silent reading exercise was such a great support to their mental health that other activities during English lessons were done with less resistance and better social interaction.

KEYWORDS: autism spectrum disorders, silent reading, motivation, mental health, class climate.

1. UVOD

Kot učiteljica angleščine sem že nekaj let zaposlena na Zavodu za gluhe in naglušne Ljubljana v programih srednjega poklicnega izobraževanja. Čeprav ima Zavod v svojem imenu zgolj gluhe in naglušne, to ne odraža dejanske slike otrok in mladostnikov s posebnimi potrebami, ki se na Zavodu izobražujejo. V zadnjih letih se namreč zelo zvišuje število otrok in mladostnikov z motnjo avtističnega spektra. To je kompleksna razvojna motnja, ki se tiče primanjkljajev na področju socialne komunikacije in socialne interakcije ter omejenih, ponavljajočih se vzorcev vedenja, interesov in aktivnosti.

Za mladostnike z motnjo avtističnega spektra med kolegi in dijaki samimi na splošno velja prepričanje, da angleščino dobro obvladajo. To prepričanje verjetno izhaja iz dejstva, da se dijaki med seboj na hodniku velikokrat pogovarjajo v angleščini, čeprav to ni njihova materinščina. To navidezno obvladanje jezika je polno slovničnih, slogovnih in pomenskih napak, čeprav je govor tekoč. Njihovo znanje je ozko, uporabljajo zgolj pogovorno angleščino s spleta in računalniških igric. Težave imajo s kompleksnejšimi slovničnimi strukturami, pravili komunikacije v angleščini, upoštevanjem bontona in govornega položaja. Njihov jezik je torej primeren za igranje igric in za prijateljske pogovore na hodniku, v drugih komunikacijskih situacijah pa je njihov besednjak in način komuniciranja neustrezen. Zato je za doseganje ciljev pri pouku angleščine potrebnega veliko preokvirjanja osnovnih prepričanj, saj imajo mladostniki o svojem znanju nerealno visoko mnenje.

Prvi letnik računalnikarjev je bil izredno živ razred šestih mladostnikov z različnimi posebnimi potrebami, od tega največ z motnjami avtističnega spektra. Dva od teh sta bila stalni žrtvi ostalih štirih, saj so ju le ti nenehno dražili in jezili, večkrat celo nesprejemljivo žaljivo. Od vseh mladostnikov je bil šibek v angleščini samo eden, vsi drugi so prosto in samozavestno govorili in podajali svoja mnenja, čeprav večinoma komunikacijsko neustrezno. V razredu je med poukom sedel tudi osebni spremljevalec enega od dijakov. Čeprav je bila njegova naloga spremljanje enega dijaka, se je v skupne pogovore med poukom večkrat vmešal s kakšnim komentarjem ali reakcijo, odgovoril na vprašanje namesto svojega varovanca in tako, verjetno nevede, še bolj vplival na komunikacijski kaos v razredu. Že zelo zgodaj je postalo očitno, da v tem razredu potrebujemo drugačen pristop, ki bo v prvi vrsti dijake usposobil, da se spoštljivo poslušajo, izražajo svoje mnenje na komunikacijsko ustrezen način, vadijo potrpežljivost, pozornost in bolje upravljajo svoje impulzivne reakcije. Odločila sem se, da med poukom uvedem aktivnost tihega branja različnih knjig.

2. UVAJANJE DEJAVNOSTI TIHEGA BRANJA MED POUKOM

Mladostniki so sami povedali, da zelo malo berejo. Tudi pri pouku slovenskega jezika za večino knjig domačega branja preberejo zgolj povzetke, ki jih najdejo na spletu. Branje kot tako jim ni blizu in ga celo ne marajo, zato se mu izognejo, če je le mogoče. Ker smo o tem odprto govorili, sem vedela, da bodo za branje med poukom angleščine potrebovali dodatno zunanjo motivacijo. Zato sem izbrala knjige za angleško bralno značko, EPI bralna značka. Pravilnik na spletni strani navaja naslednje cilje tekmovanja:

- širjenje in poglabljanje znanja; učencem in dijakom dati možnost spoznavanja književnosti drugih narodov v izvirniku (knjižice so različnih težavnostnih stopenj in opremljene z ustreznimi didaktičnimi pripomočki),
- primerjanje znanja med učenci in dijaki,
- zvišati priljubljenost branja v tujem jeziku,
- odkrivanje in spodbujanje nadarjenih,
- motivacija za nadaljnje poglabljanje znanja s področja tujega jezika; učencem in dijakom nevsiljivo dokazati, kaj zmorejo in znajo,
- privzgojiti mladim pozitiven odnos do knjige,
- zbuditi v njih voljo do branja sploh,
- jim ponuditi drugačen, svež, zanimiv in njihovi starosti in razvojni stopnji primeren način usvajanja jezikovnega znanja,
- jim neposredno pokazati privlačnost in koristnost medkulturne komunikacije.

Zaupala sem izbiri ekipe za pripravo EPI bralne značke, da bodo knjige vsebinsko primerne starosti in sposobnosti naših dijakov. Tako sem enkrat med poukom povedala, da bom vse prijavila na tekmovanje iz angleške bralne značke. Sledil je velik upor in pogajanja: »Jaz ne bom.« »Kakšne knjige pa so? Ne, ne, ne...« »Pa to je za punce!« »Kje piše, da bi jaz moral to narediti?« »Zakaj pa?« »A bo to vplivalo na oceno? Potem bom imel pa popravnega...« »Jaz se bom pritožil pri ravnateljici.« Padlo je tudi nekaj kletvic, mladostniki pa so v znamenje nestrinjanja jezno pometali nekaj zvezkov in knjig na tla. Jaz nisem odgovorila na nobeno vprašanje, prav tako nisem reagirala na nobeno provokacijo, saj sem tako vedenje pričakovala. Vesel je bil samo mladostnik, ki so ga drugi najbolj zbadali. Ko so videli, da od mene ni nobene reakcije, so v tišini obsedeli. Takrat sem zgolj s prstom pokazala na knjige in zvezke na tleh, kar so lastniki dobro razumeli in jih pobrali. Potem smo naprej delali snov po učnem načrtu.

Po tej najavi sem dijake ves teden na hodniku spominjala, da pri angleščini beremo knjige. Oni pa z nasmehom nazaj: »Ja, ja, učiteljica, vi berete, jaz pa ne.« Verbalni odpor je torej ostal še cel teden, telesna govorica in izraz na obrazu pa sta izražala, da so se ideje branja med poukom nekako navadili. Po enem tednu sem torej v razred prinesla knjige, kot da je to nekaj najbolj vsakdanjega. Dijakom sem pokazala zgolj platnice in prebrala naslove. Potem pa knjige zložila v škatlo in jih pred njimi zaklenila v omaro. V tistem trenutku je eden od dijakov glasno povedal, katero knjigo bi bral. Pritrdila sem mu, da lahko in povedala, da začnemo naslednji teden. Nadaljevali smo s pregledom domače naloge.

V tem razredu smo imeli tisto leto angleščino enkrat na teden dve zaporedni uri. Tako smo naslednji teden prvo uro delali tekočo snov. Drugo uro smo zaključili z vajami v prvih desetih minutah, potem pa sem iz omare vzela knjige. Najprej sem dijakom razdelila listke, na katere so napisali svoja imena in razred. Ti so potem služili kot kazalniki, kje je kdo pri določeni knjigi ostal. Knjige sem razdelila brez posebne razlage. Nekateri so izrazili svoje preference, ki so si jih izoblikovali tudi po barvi platnic. Pustila sem jih, da malo pokomentirajo svoje izbire in se po svoje osredotočijo na knjigo. Spodbudila sem jih, naj si dobro ogledajo platnice, saj le-te lahko veliko povedo o sami vsebini knjige. Nekateri so se hitro zapodili v notranjost in prelistavanje. Takrat sem morala poseči vmes in opozoriti, da s knjigami lepo ravnamo, jih ne

trgamo in ne delamo ušes. Prav tako sem v tem kontekstu opozorila na čiste roke in čistočo okolja, kjer ni hrane, s katero bi utegnili knjige umazati. Takrat so nekateri dijaki komentiral vonj knjig, saj so bile čisto nove. Ko so se knjig navadili, sem rekla: »Zdaj pa tišina. Vsak ima svojo zgodbo.« Tudi sama sem vzela v roke knjigo in se najprej le delala, da berem. Tako sem ignorirala še nekaj nerelevantnih komentarjev. S še enim opozorilom in nekaj resnimi pogledi pa je v razredu zavladala tišina. Brali smo vsi, vključno z mano. S tako strukturo ur smo nadaljevali dva meseca. Knjige sem prinesla tudi v primeru nadomeščanja. Ko so dijaki z eno knjigo zaključili, so dobili drugo od sošolca.

3. REZULTATI DEJAVNOSTI TIHEGA BRANJA MED POUKOM

Jasno je, da so opisani dijaki brali zgolj zaradi zunanje motivacije, kot prikazuje Tabela 1.

TABELA 1. Notranja in zunanja motivacija za branje.

NOTRANJA MOTIVACIJA	ZUNANJA MOTIVACIJA
»Bralec se izgubi v branju«/je zatopljen v branje.	Izogiba se branju in bere, kar mora.
Uporablja bolj kompleksne strategije razumevanja in bralne učne strategije.	Izogiba se uporabi strategij, jih ne pozna.
Je radoveden in ima raznolike interese.	Je ustrežljiv in prilagodljiv.
Si sam postavlja bralne cilje.	Bralne cilje mu postavijo drugi.
Usmerja trud in premaguje ovire glede na postavljene cilje.	Išče najkrajšo pot do cilja.
Rad deli bralne izkušnje s sošolci, pokaže, kaj zna; je samozavesten...	Se ne pogovarja rad o prebranem; je negotov in anksiozen.
Nagrada je novo znanje, užitek.	Nagrada je ocena, priznanje v socialnem okolju.
Ceni svoje branje.	O svojem branju nima dobrega mnenja.
Ima pozitivna stališča do branja.	Ima manj pozitivna stališča do branja.
Branje je zanj vir zadovoljstva in potešitev radovednosti, pa tudi nagrada.	Branje je zanj sredstvo za dosego drugih ciljev; nagrada je ocena ali priznanje v socialnem okolju.

Vir: S. Pečjak in A. Gradišar, Bralne učne strategije, 2015, str. 89)

Po dveh tednih pa so se že začeli kazati prvi znaki notranje motivacije, ki so v Tabeli 1 natisnjeni okrepljeno. Takrat sem prvič doživela, da mi eden od dijakov na koncu ure ni želel vrniti knjige. Tako se je namreč zatopil v zgodbo, da je svoje branje potegnil v odmor in dokončal tisto poglavje, kar se je kasneje zgodilo še večkrat. Na začetku druge ure, ko sem delila knjige za branje, se je med dijaki razvila navada, da so si na hitro izmenjali svoje vsebine zgodb, čeprav večkrat komunikacijsko neustrezno. Nekateri so jih primerjali s filmskimi verzijami. Zanimivo je bilo tudi, da je večina vedela, kje so pri zgodbah ostali. Tako so mehčali svoja začetna izredno negativna stališča do branja.

Splošno izogibno vedenje je ostalo tudi po enem mesecu. Dva dijaka sta rekla, da bi si raje pogledala film in celo predlagala, da bi si jih ogledali kar med urami angleščine. Jasno so

povedali, da branje samo nikakor ni užitek ali vir zadovoljstva. Njihovo razumevanje zabave pri branju je bilo zamenjavanje kazalnih listkov sošolcev, tako da le-ti naslednjič niso vedeli, kje so končali.

Že po nekaj tednih pa se je pokazal zelo velik pozitivni učinek tihega branja na celotno dinamiko razreda. Prej je bilo v razredu vedno toliko hrupa, da se ni dalo osredotočiti in jasno razmišljati. Tiho branje različnih knjig v razredu tik ob svojih sošolcih pa je postala vaja osredotočanja, pozornosti, potrpežljivosti, spoštovanja dela drugega, uvidevnosti itd. Prav to je bil največji dosežek in napredek tega razreda. Ker so se navadili tišine in kontroliranja lastnih impulzov, smo tudi druge aktivnosti pri pouku angleščine naredili veliko bolj učinkovito, prijetnejše in osredotočeno. Tišina in umirjenost sta postali za razred veliko bolj sprejemljivi. Taka zavestna prisotnost pa nam je dala možnost »ne le, da bolje spoznamo sami sebe in vidimo, kaj se nam plete v glavi, ampak lahko tudi drugače obravnavamo svoje misli, tako da ne vladajo več v našem življenju« (Kabat-Zinn, 2019, str. 122).

Goleman (2016, str. 34-37) deli pozornost na dve: od-spodaj-navzgor (refleksna pozornost, vzgib in ustaljene navade) in od-zgoraj-navzdol (zavestna pozornost, moč volje in zavestna izbira). V tem kontekstu gre pri branju za razvijanje pozornosti od-zgoraj-navzdol, ki je počasnejša, podrejena volji, lahko prevlada samodejne rutine in čustvene vzgibe, je sposobna, da se nauči novih modelov. Taka pozornost se je v razredu razvila prav zaradi tihega branja, pa čeprav se je branje začelo zgolj z zunanjo motivacijo.

Jasno je torej, da učinki tihega skupinskega branja niso bili povezani zgoj z napredovanjem posameznika, ampak tudi s celotno skupino, ki je začela celostno delovati veliko bolj zdravo. Svetovna zdravstvena organizacija samo mentalno zdravje ne definira kot odsotnost mentalnih bolezni, ampak kot »stanje blagostanja, v katerem posameznik uresničuje svoje sposobnosti, se lahko spopada z običajnimi življenjskimi stresi, lahko dela produktivno in lahko prispeva k svoji skupnosti«. To je, seveda, pomembno tako za »našo kolektivno in individualno sposobnost, saj ljudje razmišljamo, čustvujemo, komuniciramo med seboj, si služimo kruh in uživamo življenje« (WHO, 2018). Po tej definiciji in zgoraj naštetimi učinki vaje tihega branja, lahko torej trdimo, da vaja tihega branja ni spodbudila zgolj motivacije in pozornosti, ampak celotno mentalno zdravje posameznika in skupine.

4. ZAKLJUČEK

Razred mladostnikov z motnjo avtističnega spektra lahko hitro postane komunikacijsko tako zahteven, da mora učitelj iskati nove načine, ki bodo podprli primanjkljaje, ki izvirajo iz same motnje. Gre torej za podporo socialne interakcije in socialne komunikacije kot tudi za spodbujanje in podporo različnih interesov in razvijanje prožnosti.

Pri uvajanju aktivnosti tihega branja med poukom angleščine sem bila zelo pozitivno presenečena nad rezultati. Po dveh mesecih učenci niso dosegali ciljev, ki jih predlaga tekmovanje EPI bralna značka. Prav tako v tem času niso celostno razvili notranje motivacije za branje. Zagotovo pa so to bili začetki preokvirjanja prvotnih negativnih stališč do branja in

vzgajanje nove navade. Prepričana sem, da ti mladostniki sami doma ne bi prebrali knjig, ampak bi zgolj poiskali povzetke na spletu. Med poukom pa so imeli dejansko možnost, da izkusijo tišino in se zatopijo v branje, ker enostavno ni bilo druge možnosti, ki bi jih raztresala ali motila. Izkazalo se je torej, da je tiho branje med poukom vaja čuječnosti, saj očitno krepi notranjo zbranost, možnost koncentracije, osredotočanja in samoregulacije. Vse to pa podpira celotno mentalno zdravje tako posameznika kot skupine.

Zavedam se, da z uvajanjem dejavnosti tihega branja med poukom nimam nikakršnega zagotovila, da se bodo razvili bralci z notranjo motivacijo, ki bi si sami postavljali bralne cilje in bi jim branje bilo samo po sebi vir zadovoljstva in nagrada, hkrati pa še dosegali vse cilje, ki jih predlaga tekmovanje za EPI bralno značko. Gotovo pa je, da z dejavnostjo tihega branja med poukom lahko ustvarjam mirno okolje, v katerem se dijaki učijo slišati svoje lastne misli, vadijo pozornost in zbranost. Zaradi tišine in umirjenosti, ki ju prinaša dejavnost tihega branja, so za dijake tudi druge aktivnosti pri pouku angleščine postale bolj učinkovite in prijetne, spremenil se je njihov splošen odnos do dela in do sošolcev. Tako čustveno, psihološko in socialno blagostanje pa je že v sami definiciji mentalnega zdravja, ki ga vaja tihega branja očitno podpira.

LITERATURA IN VIRI

[1] Goleman, D. (2016). *Fokus: skrito gonilo odličnosti.* Novo mesto: Penca in drugi.

[2] Kabat-Zinn, J. (2019). *Zdravilna moč čuječnosti.* Ljubljana: Iskanja.

[3] World Health Organization. (2018). *Mental health: strengthening our response.* Pridobljeno s https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response

[4] Pečjak, S., Gradišar, A. (2015). *Bralne učne strategije.* Ljubljana: Zavod republike Slovenije za šolstvo.

[5] *Pravilnik o tekmovanju iz znanja za EPI bralne značke v osnovni in srednji šoli.* Pridobljeno s http://vedez.dzs.si/datoteke/PRAVILNIK%20%20O%20TEKMOVANJU.pdf

Sergeja Habinc

PREZRTA EPIDEMIJA ALI KO TELO REČE DOVOLJ!

POVZETEK
V zadnjih letih se v Sloveniji o izgorelosti vedno več govori. Današnja družba je močno usmerjena v rezultate dela in vedno manj v posameznika. SSKJ pojem izgorelost opredeli kot stanje skrajne telesne in duševne izčrpanosti. Dalj časa trajajoče obremenitve sprožajo v posamezniku hude napetosti, ki se sčasoma razvijejo v kronični čustveni odziv. Izgorelost se v praksi pogosto zamenjuje s sorodnimi motnjami, kot so stres, depresija, tesnobnost, kronična utrujenost, zato je pomembno, da prepoznamo razliko, da znamo prepoznati znake, ki nas vodijo v (samo)izčrpavanje in pravočasno obrnemo tok našega delovanja. Čas, ko svet pretresa epidemija koronavirusa, je čas, ko se obremenitve le še stopnjujejo, »epidemija izgorelosti« in delovna izčrpanost pa ostajata prezrti, spregledani, potisnjeni v ozadje.
V uvodnem delu prispevka so predstavljeni simptomi in stopnje izgorelosti ter načini, kako izgorelost prepoznati in preprečiti. V nadaljevanju so nanizana priporočila glede vodenja učiteljev času epidemije v izogib izgorelosti ter delovne izčrpanosti, ob koncu prispevka pa je predstavljena tudi osebna izkušnja avtorice, učiteljice in pomočnice ravnatelja, ter načini spopadanja z izgorelostjo.

KLJUČNE BESEDE: stres, izgorelost, delovna izčrpanost, vodenje človeških virov, osebna izkušnja, zdravje.

IGNORED EPIDEMIC OR WHEN THE BODY SAYS ENOUGH!

ABSTRACT
In recent years, burnout has continuously been the subject of discussion in Slovenia. Today's society is mainly focused on the results of work and less and less on the individuals. Dictionary of the Slovenian Standard Language defines the term burnout as a state of extreme physical and mental exhaustion. Long-lasting strain triggers severe tensions in an individual, which eventually develop into a chronic emotional response. In practice, burnout is often confused with similar disorders such as stress, depression, anxiety, chronic fatigue, so it is important to recognize the difference between them, to know the signs that lead us to (self) exhaustion and reverse the flow of our actions in a timely manner. The time when the world is shaken by the coronavirus epidemic is the time when the burdens are only intensifying, and the "epidemic of burnout" and work exhaustion remain ignored, overlooked, pushed into the background.
The introductory part of the article presents the symptoms and the degrees of burnout and the ways to recognize and prevent it. The following part of the article deals with recommendations for guiding teachers during the epidemic to avoid burnout and work exhaustion. At the end of the article is presented a personal experience of the author, who is a teacher and an assistant principal, and ways to overcome burnout.

KEYWORDS: stress, burnout, work exhaustion, human resource management, personal experience, health.

1. UVOD

V času, v katerem živimo, je pravzaprav edina stalnica sprememba. Na delovnih mestih se zaposleni srečujemo z naraščanjem zahtev delodajalcev, pričakovanja širše okolice in družbe so vedno večja. V tem začaranem krogu globalizacije, povzpetništva, merjenje moči, pohlepu po dobičku smo se znašli tudi zaposleni v šolstvu. Permisivna vzgoja, drugačni načini dela, poučevanja in pričakovanja se hitro spreminjajo. Od učiteljev se zahteva vedno več – tako na učnem kot na vzgojnem področju. Ves čas so pod drobnogledom različnih institucij (Inšpektorata za šolstvo in šport, Ministrstva za izobraževanje, znanost in šport, Sveta šole), kot tudi vodstva, staršev, učencev in lokalne skupnosti. Znati morajo vse in še več: motivirati učence, poznati in izvajati sodobne pristope in metode poučevanja, poznati sodobno IKT tehnologijo in jo vešče uporabljati, znati vzgajati, načrtovati in izvajati preventivne dejavnosti, v pouk vključevati učence priseljence brez minimalnega znanja jezika, se ukvarjati z učenci s posebnimi potrebami in primanjkljaji na učnih področjih, vešče nastopati. Od učitelja se pričakuje, da bo samozavestna in stabilna osebnosti, mora se ves čas izobraževati, usvajati nova in nova znanja in spoznanja, biti inovativen, ustvarjalen, kritičen, čuječ, human, pravičen.

V času izbruha epidemije koronavirusa in posledično zaprtja šol so vse te lastnosti postale še bolj pomembne. Učitelji in vodstveni delavci šol še bolj zavzeto dokazujejo, da znajo in zmorejo. Pa vendar zadnje raziskave kažejo, da smo tudi učitelji na robu zloma, saj se je sistematično v ozadje potiskalo to, kar v šolstvu že dolgo vemo – dobri in kvalitetni učitelji pregorevajo.

2. IZGORELOST

O izgorelosti se je začelo govoriti že pred desetletjem in več predvsem v tujini. Globalizacija poslovanja, tempo dela in kruta realnost tržnega gospodarstva, kjer zmagujejo le najboljši, najhitrejši, najmočnejši, se je počasi prikradla tudi k nam. Najprej smo prve članke o izgorelosti zasledili v strokovnih revijah in časopisih, naravnanih v gospodarstvo. Zaposleni v podjetjih so zaradi utrujenosti odhajali v dolgotrajne bolniške staleže. Kaj kmalu nam je zadeva počasi začela uhajati iz rok. Članke o delovni izčrpanosti in izgorelosti med učitelji in ravnatelji sem zasledila že pred desetletjem, danes, v času epidemije koronavirusa in s tem povezanih prekomernih obremenitev učiteljstva, pa opažam večjo angažiranost Sindikata delavcev v vzgoji in izobraževanju (SVIZ) ter nekaterih raziskovalcev na univerzah. V času nastajanja prispevka je v teku raziskava o izgorelosti in mejah med delom in zasebnim življenjem, ki se nanaša na odkrivanje dolgoročnih mehanizmov razvoja izgorelosti, s poudarkom na razmeroma spregledanem dejavniku – pomanjkanju odklopa od dela. Izvaja jo neodvisna projektna skupina raziskovalcev z Univerze v Mariboru.

A. Kaj je izgorelost?

Izgorelost (angl. burnout) bi najkrajše opisali kot kronično stanje skrajne psihofizične in čustvene izčrpanosti [5]. Christina Maslach vodilna raziskovalka izgorelosti v svetu, je

izgorelost opredelila kot psihološki sindrom, ki se izraža kot čustvena izčrpanost, depersonalizacija in zmanjšana učinkovitost [3].

B. Razlika med izgorelostjo, stresom in depresijo

Izgorelost je lahko posledica prekomernega stresa, vendar ni isto kot prevelik stres. Ljudje pod velikim stresom imajo sicer občutek, da se utapljajo v odgovornostih, ampak vedo, da se bodo počutili bolje, ko jim bo uspelo vzpostaviti nadzor nad okoliščinami. Izgorel človek tega ne čuti več, ni več motiviran, da bi se boril, postane mu vseeno. Tudi pozitivne spremembe v okoliščinah mu ne prinesejo občutka olajšanja, saj je izgubil perspektivo in upanje. Čeprav se v našem okolju pogosto zamenjuje izgorelost in depresijo, študije potrjujejo, da gre za različni motnji. Depresivni in anksiozni znaki so simptomi sindroma izgorelosti in ne motnji, ki nastaneta kot posledica izgorelosti. Izguba pozitivnega samovrednotenja je bolj značilna za depresivne kot za izgorele osebe [5].

C. Ste izgoreli ali le izčrpani?

V [6] zasledimo naslednjo razlago med pojmoma: **delovna izčrpanost** je normalna posledica dolgotrajnejših pretiranih objektivnih delovnih obremenitev. Stresor je v tem primeru prevelik obseg dela oziroma pretirana zahtevnost delovnih nalog in kombinacija obojega. **Izčrpanost** se kaže kot kronična utrujenost ter stalen občutek frustriranosti in nezadovoljstva, ki se lahko stopnjujejo do občutka izčrpanosti in nemoči, vendar brez psihopatoloških znakov. Delovna izčrpanost mine po krajšem ali daljšem počitku in se ne vrne sama po sebi. Pri osebah s tveganimi psihološkimi in osebnostnimi značilnostmi pa lahko dolgotrajnejše pretirane delovne obremenitve sprožijo tudi proces izgorevanja. Med izgorelimi je največ deloholikov in tistih, ki se vrednotijo po dosežkih in so zato pretirano odgovorni in samokritični. Prvo znamenje izgorevanja je pretirano angažiranje, delovno, ki je značilno za deloholizem, ali čustveno, ki se kaže kot pretirana odgovornost, iskanje priznanja ter občutek nuje in prisile. Pojavijo se psihopatološki znaki, denimo brezup, tesnoba, panični napadi, nihanje samovrednotenja in čustvena nihanja.

Č. Vzroki za nastanek izgorelosti

Proučevanje sindroma izgorelosti je pokazalo, da gre za tri skupine vzrokov, ki medsebojno vplivajo na nastanek izgorelosti, in sicer [5]:

- **družbene okoliščine:** vrednote, ki so del slovenskega "stereotipa", kot so pridnost, delavnost in skromnost, so zamenjale nove vrednote, kot so učinkovitost, prodornost in doseganje statusa. Delovna etika je postala glavna vrednota. Globalne spremembe nenehno spreminjajo potrebo po znanju ter usposobljenosti delovne sile. Varnih poklicev in varnih delovnih mest ni več, delovno življenje je polno negotovosti.

- **psihološke okoliščine življenja in dela**: delovna obremenitev, nadzor nad delom, nagrada za opravljeno delo, delovna skupnost, pravičnost in vrednote. Pod delovno obremenitvijo štejemo: jasno določeno, pestro vsebino dela, jasna navodila za delo in

delovni čas (npr. neformalno podaljševanje itd.). V nadzor nad delom pa spadajo jasne pristojnosti, odgovornosti in poti komuniciranja. Pomembno mesto zavzema pravično plačilo, mirno delovno okolje, povezano z našim notranjim sistemom vrednot.

- **osebnostne lastnosti:** raziskave kažejo, da skoraj praviloma pregorijo najsposobnejši, najodgovornejši, najbolj zavzeti in najučinkovitejši ljudje, tisti, ki so bili do zloma uspešnejši od povprečja. V [6] zasledimo štiri oblike tveganih osebnostnih značilnosti, ki vodijo k izgorelosti: preobčutljivost za kritiko, preobčutljivost za zavrnitve, pretirana odgovornost**,** pretirana introvertnost.

D. Znaki in simptomi izgorelosti pri posamezniku

Na podlagi vira [7] se znaki in simptomi izgorelosti pri posamezniku kažejo na čustveni, telesni, vedenjski, motivacijski ravni ter na področju mišljenja.
Čustveni znaki: depresivno razpoloženje, jokavost, čustvena izčrpanost, povečana napetost, razdražljivost, občutki tesnobe, izguba smisla za humor.
Znaki na področju mišljenja: brezup, izguba upanja, občutki nemoči in krivde, nizko samospoštovanje, nezmožnost koncentracije, pozabljivost.
Telesni znaki: glavobol, slabost, omotičnost, bolečine v mišicah, motnje spanja, kronična utrujenost.
Vedenjski znaki: hiperaktivnost, impulzivnost, povečano uživanje kofeina, tobaka, alkohola in prepovedanih substanc, opustitev športnih aktivnosti, kompulzivno pritoževanje, površnost pri delu, pogosti prepiri s sodelavci.
Motivacijski znaki: izguba vneme za delo, vdanost v usodo, razočaranje, dolgočasje.

3. KAKO LAHKO ŠOLE PREPREČUJEJO IZGOREVANJE UČITELJEV?

Raziskovalci so tudi preučevali dejavnike, ki so najmočneje povezani z izgorelostjo učiteljev. Med zunanjimi dejavniki je najpomembnejši prezahtevnost poklica (preveč istočasnih obremenitev), ki vpliva na občutek, da je na delovnem mestu veliko pritiskov. Prav tako je pomemben dejavnik, ki ga je imenoval konfliktnost vloge (usklajevanje nasprotujočih si zahtev učencev, staršev in administracije), kakor tudi razredna in šolska klima. Med notranjimi dejavniki pa občutka učinkovitosti in zunanjega nadzora vplivata na samozaupanje, kar pa spet vpliva na vse faktorje izgorelosti. Samozaupanje, ki je odvisno od učinkovitosti, pa lahko imenujemo tudi storilnostno pogojena samopodoba. Tudi te študijo torej potrjujejo, da je storilnostno pogojena samopodoba pomemben dejavnik za razvoj sindroma adrenalne izgorelosti. V enako močnih zunanjih obremenitvah bo človek, ki nosi tako samopodobo, prej in hitreje izgoreval [5] .

Preventiva izgorelosti šolah poteka v treh stopnjah [5]:
1. stopnja: preprečiti nove primere izgorevanja. Da bi šola omogočila vsaj delni nadzor učiteljev nad lastnim delom, je potrebno:

– omogočiti učiteljem, da se posvetujejo o svojih nalogah, kot so na primer oblikovanje učnega načrta, načrtovanje poučevanja oziroma o vsem tistem, kar neposredno vpliva na njihovo delo v razredu;
– zagotoviti ustrezne vire in opremo, ki olajša učiteljem poučevanje;
– zagotoviti jasne opise delovnih zadolžitev in pričakovanj;
– zagotoviti odprte komunikacijske kanale med učitelji in administracijo;
– omogočiti in vzpodbujati profesionalni razvoj in napredovanje preko zagotavljanja mentorstva in strokovnega izobraževanja ter povezovanja. S tem lahko zmanjšamo stresno obremenitev in povečamo občutek nadzora, dvoumnosti glede učiteljeve vloge, kakor tudi konfliktnost vloge ter omogočimo jasnejšo vlogo (identiteto) učitelja.
2. stopnja: zgodnje prepoznavanje zgodnjih stopnje izgorevanja in preprečevanje končne stopnje – adrenalne izgorelosti.
Simptome prve in druge stopnje izgorevanja je mogoče odpraviti brez trajnih posledic, medtem ko adrenalna izgorelost lahko pusti tudi trajne posledice. Zato bi bilo potrebno organizirati izobraževanje za prepoznavanje teh simptomov ter izvajanje ukrepov za njihovo zmanjševanje.
3. stopnja: pri tistih učiteljih, ki so doživeli izgorelost, preprečiti ponovitev. Učitelj, ki doživi močno skrajno izgorelost, se zagotovo sreča z odločitvijo, ali naj zapusti ta poklic.
– nekateri učitelji zamenjajo poklic;
– drugi skušajo zmanjšati občutek pritiska tako, da preidejo na manj zahtevna delovna mesta znotraj pedagoškega dela (npr. podaljšano bivanje ipd.);
– tretji pa skušajo preoblikovati svojo vlogo izobraževalca, tako da se močneje usmerijo na področja izven delovnega mesta – na družino ali prijatelje oziroma poiščejo šolo, v kateri čutijo ustreznejšo klimo.

A. Izgorelost učiteljev in tvegano vedenje v času šolanja na daljavo

V prvih dneh razglasitve epidemije v mesecu marcu 2020 smo se učitelji in vodstveni delavci znašli v situaciji, ki je bila popolnoma nova. Na hitro se je vzpostavilo šolanje na daljavo. V dneh, ki so sledili, so zaposleni poročali o velikih obremenitvah:
- priprava gradiv s pomočjo IKT ob nezadostnem znanju uporabe programov, aplikacij,
- nedoločljiv delovni čas (ves čas smo bili na voljo učencem, staršem, nadrejenim),
- pogosto je bila zaznana nezadostna opremljenost z napravami potrebnimi za poučevanje na daljavo,
- odsotnost informacij s strani MIZŠ in ZŠRS,
- nezadostna strokovna podpora s strani državnih institucij, zadolženih za izobraževanje,
- prepuščenost lastni iznajdljivosti ipd.

Ravnatelji in pomočniki ravnateljev smo bili pred velikim izzivom. Najbolj pomembno je bilo, da smo v organizacijo vnašali mirnost in hkrati krepili učinkovitost strokovnih delavcev šole. Skupaj za ravnateljem sva morala poskrbeti za naslednje:
a) Učinkovita komunikacija.
Trudila sva se, da sva ohranjala ali po potrebi povečala formalne in neformalne pogovore z zaposlenimi, izvajala čustveno-razbremenilne pogovore (o skrbeh, strahovih, jezi,…), postavljata vprašanja o počutju, opravljata pogovore o aktualnem stanju (šolstvo, zdravstvo,

gospodarske razmere,…) in spodbujala aktivnosti, ki so vodile k spletnemu druženju med zaposlenimi.

b) Jasno informiranje.

Zaradi epidemije in nenehnih sprememb epidemioloških situacij je bilo informiranje strokovnih delavcev in ostalih udeležencev (učencev, staršev) ključnega pomena. V javnosti so pogosto krožile nepreverjene informacije, zato je bilo nujno, da sva hitro, učinkovito in čim bolj realno podala informacije vsem udeležencem vzgojno-izobraževalnega procesa, podajala pojasnila, zakaj so določeni ukrepi potrebni in kako se bodo izvedli, da bodo čim manj motili proces in ostajala mirna, delovala pomirjujoče in optimistično.

c) (Pre)razporeditev dela.

Delo od doma je v času šole na daljavo prineslo nesorazmerno obremenitev zaposlenih. Le-to se je pri nekaterih zaposlenih izražalo kot nezadovoljstvo, bili so pod stresom, pojavljala se je huda izčrpanost in nevarnost izgorelosti. Izvedla sva več individualnih in skupinskih sestankov, kjer smo se o navedenih težavah pogovorili, si svetovali, spodbujali medsebojno pomoč in delitev dela. Prerazporedila sva nekatera dela in ob tem pojasnila razloge.

č) Ohranjanje občutka varnosti in predvidljivosti okolja.

Ljudje imamo izrazito poudarjeno potrebo po varnosti. V neobičajnih situacijah, kot je šolanje na daljavo in ogroženo zdravje, še bolj stremimo k temu, da poskušamo živeti čim bolj običajno. Zato sva ravnatelj in pomočnica ohranila čim več rutin v podobni obliki, kot pred krizo (npr. sestanki ob določeni uri, izobraževanja, čestitke ob osebnih praznikih, napredovanjih).

d) Motiviranje zaposlenih.

V času dela na daljavo so zaposleni izpostavljeni večjim obremenitvam, stresu, količini dela. pogosto se zgodi, da motivacija, zagon in energija za delo upada. To se lahko dogaja občasno, v različnih obdobjih ali postopoma. Zato sva poskušala jasno zastavljati pričakovanja in cilje, omogočala fleksibilnost glede tega kdaj, kako hitro in na kakšen način bodo delo opravili, opazila ter pohvalila delo zaposlenih pogosteje kot običajno, jih spodbudila k načrtovanju časa za počitek, odmor, družino.

Ravnatelji in pomočniki smo bili v času prvega zaprtja šol in premika šole na daljavo izredno obremenjeni. Okoliščine so se in se še ves čas spreminjajo, so nepredvidljive, terjajo hiter odziv. Delamo več in bolj kompleksno. Da bi lahko poskrbeli tudi zase, je pomembno, da vzpostavimo red in rutino, ki nam omogočata čas za sprostitev in razbremenitev (gibanje, druženje, spanje), se dogovorimo o času dosegljivosti, se preko socialnih omrežjih povežemo med seboj in si nudimo pomoč in podporo.

4. KAKO JE MOJE TELO REKLO DOVOLJ!

Pred tremi leti, ko je v pokoj odšla dolgoletna pomočnica ravnatelja, sem bila povabljena, da jo nasledim. Pred tem sem bila 17 let učiteljica razrednega pouka, pri svojem delu zelo uspešna, strokovna, znala sem z učenci, starši, se veliko strokovno izpopolnjevala, sodelovala v različnih projektih. V sebi sem bila mirna, uspešna, zadovoljna. Do vabila… Ki sem ga po temeljitem razmisleku sprejela, saj si nisem kasneje želela očitati, da sem zamudila priložnost za rast. Začelo se je uspešno. Dobro sem sodelovala z zaposlenimi, z ravnateljem sva bila usklajena in sva zrla naprej – gradila sva dobre odnose, spodbujala zaposlene k izobraževanju, iskala

izboljšave. Ob tem sem ostala tudi učiteljica v 3. razredu v skladu s Pravilnikom o normativih in standardih za izvajanje programa osnovne šole – 20 ur sem bila pomočnica ravnatelja, 13 ur učiteljica. Z delom kot pomočnica sem začela med letom. Šolsko leto je teklo po ustaljenih tirnicah, nadaljevala sem z že začetimi projekti. Naslednje šolsko leto sem pravzaprav začela šele zares: pripraviti je bilo potrebno Publikacijo, pripraviti urnike (pouk, dežurstva, vozači, PB, razporeditve prostorov), uskladiti urnike učiteljev, ki poučujejo še na drugih šolah, urediti sezname učencev vozačev, pripraviti načrte voženj, pomagati pripraviti Letni delovni načrt šole, pripraviti Realizacijo LDN preteklega leta in ob tem še 13 ur poučevati tretješolce. Občasno sem začutila utrujenost, a temu nisem posvečala posebne pozornosti. V tem šolskem letu sem tudi ogromno nadomeščala – nase sem prevzemala še več dela, da le ne bi dodatno obremenjevala sodelavcev. Da dodatno obremenjujem sebe, se nisem zavedala. Želela sem ugajati, biti opažena, prepoznana kot pridna in uspešna učiteljica in pomočnica ravnatelja. In res sem požela pohvale, sodelavci so bili zadovoljni, ravnatelj tudi, sama pa sem vedno želela dodatno potrditev, da delam dobro in zato sem hotela več in še bolje. No, kmalu se je zalomilo… Ob koncu leta, ko že potekajo priprave na naslednje šol. leto, prijave (v PB, IP, NIP, JV), ob tem zaključevanje dela v razredu, sem že začutila, da nekaj ni v redu. Dopoldan sem bila polna energije, dobre volje, popoldan pa sem se počutila izredno utrujeno, postajala sem nejevoljna, nisem imela ne volje ne energije za ukvarjanje z družino. Mož me je občasno posvaril pred pretirano zagnanostjo, a ga nisem jemala resno. Zanemarila sem gibanje, hobije, družino. Živela sem samo za šolo in dokazovanje, da zmorem, da sem lahko še boljša, najboljša! Pogosto sem čutila, da kljub zavzetosti nisem bila dovolj uspešna. Mislila sem, da bom z vzgledom in delom spremenila nekatere trende, ljudi, a sem bila pogosto zelo razočarana. Ob koncu šolskega leta sem nekega dne začutila v telesu čudno bolečino. Enostavno ni bila določljiva. V nekaj dneh se je razbolelo celotno telo. Kar naenkrat nisem mogla več teči, počepniti, se spustiti na kolena, dvigniti noge. Ramenski obroč je postal trd, negibljiv, roke težke, pekoče, pojavil se je občutek zastrupljenosti. In vse to le v nekaj dneh. Zdravnica me je pod nujno poslala na pregled k specialistu za revmatična obolenja, saj so vsi simptomi nakazovali za izbruh revme. Po temeljitih pregledih po mesecu dni diagnoze ni bilo. Tavali s(m)o v temi. V tem času se je stanje še dodatno poslabšalo. Začelo se je novo šolsko leto – nove obremenitve, nove naloge, nova dokazovanja. Telo je omagalo do te mere, da je tudi vožnja avtomobila postala napor, saj sem komaj prestavljala stopalo s stopalke na stopalko, ko sem sedla, sem lahko vstala le z veliko napora in pomočjo. Pojavila se je kronična nespečnost, težave s prebavo, izpadanje las. Prestala sem še veliko pregledov, a še vedno sem bila brez diagnoze. V tistem času mi je po naključju pod roke prišla knjiga Stres, kuga sodobnega časa pisateljice Maje Megla in takoj po prvih straneh mi je postalo jasno, kaj se mi je zgodilo. V knjigi opisuje svojo izkušnjo in ta izkušnja je bila srhljivo podobna moji. Osebna zdravnica se je strinjala z ugotovitvijo, saj mi je to pred tem pogosto nakazovala, a se o tem sploh nisem želela pogovarjati. Izgorela sem! Sledilo je dolgotrajno okrevanje, ki traja še zdaj – po dveh letih od diagnoze se moje življenje počasi vrača nazaj v tirnice, moje telo začenja spet služiti, a se zavedam, da je pot do popolnega okrevanja še zelo dolga. Kako sem se spoprijela z boleznijo? Predvsem sem se morala prisiliti k drugačnemu razmišljanju, veliko sem brala o izgorelosti, spremenila nekatere vzorce delovanja, začela skrbeti za telo. Obiskovala sem terapevtske masaže, kupila kvalitetne vitamine, spremenila prehrano – jedla sem več sadja in zelenjave predvsem pa čez dan uživala več tekočine. Pomagalo je tudi, da sem se zaupala ljudem, ki so me imeli in me imajo radi.

Vpisala sem se v Šolo za ravnatelje, kjer sem na kvalitetnih predavanjih spoznala in okrepila nekatere veščine in znanja, v šoli sem si delo organizirala na drugačen način. Danes vem, da mi je pot v izgorelost tlakovala osebnostna lastnost: biti vedno na voljo, biti maksimalno učinkovita, nikogar razočarati, ne znati reči ne, biti všečna – večen perfekcionizem, deloholizem, popolna kontrola in obvladovanje.

5. SKLEP

Trdim, da je izgorelost prezrta epidemija. Ko bomo začeli obvladovati epidemijo koronavirusa, bo z vso silo na dan privrela epidemija izgorelosti. V tem času vsi delamo na najvišjih obratih, poskušamo blažiti posledice zaprtja šol, pomanjkanja socialnih stikov, smo na voljo ves čas vsem, za katere mislimo, da so še na slabšem. Vsa ta spoznanja, ki sem jih navedla v prispevku in moja lastna izkušnja me vodita v umirjeno vodenje sodelavcev – zavedam se, da je potrebno pravočasno opaziti sodelavca, ki počasi in zanesljivo hodi po poti v izgorelost in ga pravilno usmeriti. G. Bagola, vrhunski strokovnjak za oglaševanje, je v svoji knjigi [1] zapisal: »Izgorelost ni le individualna tegoba, temveč sistemska epidemija, ki ji kot gobam dež godijo v skrajni individualizem zakoličene vrednote, na glavo obrnjeno dojemanje sebe, družbe, države in vrednot sodobnega življenja.« Ga. Bončina v [2] pravi, da tisti, ki so navajeni, da nekatere stvari naredijo dobro, druge pa dovolj dobro in ki znajo ločiti med tem, kar je treba narediti in tem, kar delajo z veseljem in gredo pri tem do konca, ti izbirajo svoje bitke. Zato ne izgorijo vsi. V [6] je navedena misel, ki mi postala tekom raziskovanja in preučevanja izgorelosti ter lastnega doživljanja zelo blizu:« Življenje je prekratko in preveč dragoceno, da bi ga porabili za iskanje popolnosti. Če bomo zmogli mirno sprejeti, da smo včasih tudi nemočni, da ni mogoče dobiti vsake tekme, se bomo zmogli veseliti tudi vmesnih korakov, ne le končne zmage, ki je morda nikdar ne bo.«

LITERATURA IN VIRI

[1] A. Bagola, “Kako izgoreti in vzeti življenje v svoje roke,” Ljubljana: Mladinska knjiga, 2019

[2] T. Bončina, “Izgorelost: si upate živeti drugače?, ” Ljubljana: Mladinska knjiga, 2020

[3] C. Maslach, M. Leiter, “Resnica o izgorevanju na delovnem mestu, ” Ljubljana: Educy, 2002

[4] Š. Mikuš, “ Boste zaradi dela (i)zgoreli?” Finance, 3. 9. 2015. Dosegljivo: https://topjob.finance.si/8825705/Boste-zaradi-dela-%28i%29zgoreli. [29. 10. 2020].

[5] A. Pšeničny, “Prepoznavanje in preprečevanje izgorelosti, ” Didakta, št. 18/19, str. 18-23, december 2008

[6] G. Suhadolnik, “Intervju: Izgorevanje je, v nasprotju z izčrpanostjo, psihična motnja,” Manager, 19. 7. 2018. Dosegljivo: https://manager.finance.si/8936581/%28intervju%29-Izgorevanje-je-v-nasprotju-z-izcrpanostjo-psihicna-motnja. [29. 10. 2020].

[7] M. Bajt, H. Jeriček Klanšček, K. Britovšek, “Duševno zdravje na delovnem mestu,” Ljubljana: NIJZ, 2015. Dosegljivo: https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/dz_na_delovnem_mestu.pdf [3. 11. 2020].

Tatjana Hrovat Ahac

IGRAJMO SE BOLNIŠNICO – PREDSTAVITEV DELAVNICE

POVZETEK

Na Srednji zdravstveni šoli Ljubljana že od leta 2007 v okviru dogodka Z znanjem do zdravja izvajamo številne delavnice na temo zdravja, na katerih z učitelji aktivno sodelujejo tudi dijaki. Z zavedanjem, da je skrb za zdravje potrebno mladim privzgojiti, smo pripravili tudi za vrtčevske otroke različne delavnice.

V prispevku predstavljamo delavnico Igrajmo se bolnišnico, njen namen je zmanjšati strah otrok pred stikom z zdravstvenimi delavci, seznanitev z njihovim delom, pripomočki, ki jih uporabljajo, ter ozaveščanje o aktualnih zdravstvenih tematikah v otroštvu, hkrati pa motivirati dijake, da bodo svoje znanje in praktične veščine, ki so jih usvojili pri pouku, predstavili tudi najmlajšim otrokom.

Odzivi na delavnico so bili, tako od udeležencev kot izvajalcev, zelo pozitivni, zato jo bomo v prihodnosti ponovili. Vključevanje dijakov v takšne obšolske dejavnosti je pomembno za celostno pripravo na njihovo bodoče delo, saj pokažejo svoje skrite talente, se znebijo treme pred javnim nastopanjem in povečajo zaupanje vase.

KLJUČNE BESEDE: bolnišnica, delavnica, dijaki, igra vlog, otroci, skrb za zdravje

LET'S PLAY A GAME CALLED HOSPITAL, INTRODUCTION OF THE WORKSHOP

ABSTRACT

Since 2007, we have been conducting numerous workshops on the topic of health at the Ljubljana Secondary School for nursing, as part of the With knowledge to health event in which students also actively cooperate with teachers. Aware that it is necessary to educate young people about health care, we have also prepared various workshops for kindergarten children.

In this article, we present the workshop Let's play a game called hospital, its purpose is to reduce children's fear of contact with health professionals, familiarization with their work, tools they use, and raising awareness of current health topics in childhood, all while motivating students to present their knowledge and practical skills they learned in class to the youngest children.

The responses to the workshop were very positive, both from the participants and the performers, so we will repeat it in the future. Involving students in such extracurricular activities is important for comprehensive preparation for their future work, as they show their hidden talents, get rid of stage fright and increase self-confidence.

KEYWORDS: children, health care, hospital, role play, students, workshop

1. UVOD

Zdravje je v letu 2020 na lestvici vrednot prav gotovo zasedlo prvo mesto, tudi pri tistih posameznikih, ki z njim še nimajo težav. Da je zdravje vrednota, ki ni samoumevna in ni le dana, se dijaki srednje zdravstvene šole prav gotovo zavedajo, kot tudi tega, da do zdravja vodi znanje. Ker bo skrb za zdravje, za njegovo ohranjanje, izboljšanje in vračanje le-tega njihova poklicna naloga, že od leta 2007 aktivno sodelujejo pri izvedbi različnih delavnic na temo zdravja, ki jih v sklopu dneva odprtih vrat pri projektu Z znanjem do zdravja izvajamo na Srednji zdravstveni šoli Ljubljana.

Delavnice smo izvajali za otroke, ki obiskujejo vrtec in osnovno šolo. Vodilo za širjenje strokovnega znanja tudi otrokom, ki obiskujejo vrtec, je bilo zavedanje, da je potrebno skrb za zdravje privzgojiti in z vzgojo začeti že v zgodnji mladosti. Poudarek pri vzgoji za zdravje je vsekakor na preventivi bolezni, saj le-to prinaša številne prednosti, boljše počutje, manj denarja za zdravila in zdravljenje, zdravi ljudje pa omogočijo tudi normalno delovanje vseh segmentov v družbi. Vsak izmed nas se v življenju večkrat sooči z boleznijo. Bolezen nam povzroči različne reakcije, med drugim tudi strah. Strah nas je neznanega, bolečin, zdravnikov, diagnoze, simptomov, skratka vsega, kar je povezano z boleznijo. Še več skrbi in strahu nam povzroči zdravljenje v bolnišnici, predvsem otrokom, ki vso dogajanje drugače dojemajo. Otroci pogosto poročajo, da so prestrašeni ali zaskrbljeni, ko pričakujejo zdravstvene dejavnosti in se z njimi ukvarjajo zdravstveni delavci (Lerwick, 2016). Večina otrok se boji obiska pri zdravniku. Nekateri ga pogumno prenesejo, za druge pa je to strašljiv dogodek in lahko postane travmatična izkušnja zanje in za njihove starše. V zgodnjem otroštvu je otrok močno obremenjen s strahovi in z njimi povezanimi stiskami in konflikti. Poleg staršev in vzgojiteljic bi morale medicinske sestre in tudi drugi zdravstveni delavci dobro poznati to stran otroštva. Srečujejo se namreč z otrokom v okoliščinah, ki so pogosto zanj neprijetne, mučne in polne strahu. Poznavanje problemov, ki izhajajo iz strahu pri otroku, bo omogočilo boljše razumevanje otroka in njegovega vedenja (Sterle, 1985). Otrok ne razmišlja in ne čustvuje enako kot odrasli. Otroci zaradi svoje razvojne ravni in omejenega kognitivnega razvoja namesto besed uporabljajo vedenje, da sporočajo svoja čustva. Pogosti vedenjski prikazi strahu, tesnobe in nemoči vključujejo agresijo, umik, pomanjkanje sodelovanja in regresijo (Lerwick, 2016). Odvisno od starosti ima lahko različne predstave o tem, kaj se bo zgodilo pri zdravniku, poleg tega ima lahko neprijetno izkušnjo, povezano s katerim od prejšnjih obiskov. Če zmanjšujemo pomen otrokovega strahu, lahko to občuti, kot da ga ne jemljemo resno in da je z njim nekaj zelo narobe, ker ga je strah. Otroku prav tako ne smemo lagati, na primer, da ne bo bolelo, če bo bolečina prisotna, saj je pomembno, da otroci zaupajo in pridobivajo izkušnje. Zato je priprava na obisk pri zdravniku zelo pomembna. Noben otrok ne bi smel iti v bolnišnico nepripravljen. Otroku je lažje, kadar mu predstavimo bolnišnico kot prijazen in prijeten kraj, da natančno opišemo, kaj se bo z njim dogajalo, kako bo potekalo zdravljenje in kdo bo zanj skrbel. Otroka lahko na sprejem v bolnišnico pripravimo tudi tako, da mu preberemo pravljico, ki se navezuje na bolnišnico, ali pa se z njim igramo didaktično igro, kjer je otrok zdravnik, starši pa njegovi pacienti ali obratno. Bolnišnico torej lahko predstavimo preko iger, saj je igra otrokova naravna dejavnost, ki je spontana in ustvarjalna aktivnost. Igra otroku omogoča razvoj gibalnih sposobnosti in spretnosti, spoznavni, osebnostni, socialni in čustven razvoj, obenem pa otrok z

igro dobiva tudi pomembne izkušnje (Ružič in Buzeti, 2011). Otroke pogosto opazujemo pri igri in jih sprašujemo: "Kaj boš, ko boš velik/a?" Z načrtovanjem poklicne poti in s karierno orientacijo je potrebno pričeti že zelo zgodaj. V najmlajši dobi otrokovega razvoja se tako že v vrtcu srečajo z igralnimi kotički, kjer se odvijajo razne igre vlog s poklici. Posebno pomembne so igre vlog in ostale simbolne igre. Tako so v vrtcih in osnovnih šolah vzgojitelji, učitelji ter svetovalni delavci zadolženi, da pomagajo otrokom odkriti lastne interese in spretnosti, ki jih bodo potrebovali in lahko uveljavili v procesu izobraževanja ter po zaključku izobraževanja na trgu dela. (Gorenc Šulc, 2017). V tem obdobju se otroci, vzgojiteljice in starši srečujejo tudi z različno zdravstveno problematiko (obolenji dihal, prebavil, poškodbami). V Sloveniji so poškodbe vodilni vzrok smrti otrok od prvega leta starosti dalje, mlajši otroci so ogroženi, ker intenzivno raziskujejo svojo okolico, vendar še ne znajo oceniti vseh nevarnosti, ki jim pretijo. Zastrupitve so eden najpogostejših vzrokov za zdravljenje majhnih otrok v bolnišnici in so resnejše kot pri odraslih, ker otroško telo slabše nevtralizira toksične snovi (Rok Simon, 2012).

Delavnica Igrajmo se bolnišnico, ki bo podrobneje predstavljena v nadaljevanju, je prisotna vse od začetka izvajanja omenjenega dogodka. Skozi leta se je spreminjala, dopolnjevala, aktualizirala glede na zdravstveno problematiko udeležencev delavnice. Pri načrtovanju smo upoštevali vse povratne informacije, ki smo jih prejemali od udeležencev.

2. DELAVNICA IGRAJMO SE BOLNIŠNICO

A. Namen in cilji

Veliko otrok se boji zdravstvenih ustanov in tudi zdravstvenega osebja, zato je bil glavni namen delavnice preko igre omiliti ta strah in s pomočjo igre vlog približati simulacijo bolniške sobe, različne postopke in posege, ki se izvajajo v bolnišnicah, predstaviti paciente z različnimi zdravstvenimi težavami, ki so pogostejše v otroški dobi, na njim razumljiv in prijaznejši način. Cilji delavnice so bili za otroke vsekakor zmanjšanje strahu pred bolnišnico in zdravstvenimi delavci, seznanitev s poklici v zdravstvu, predvsem z delom medicinske sestre, vzgojiteljice seznaniti s preventivo aktualnih zdravstvenih težav v otroštvu, kot so preventiva črevesnih obolenj, respiratornih infektov ter načinom oskrbe manjših poškodb in kako to prikazati otrokom na razumljiv, a hkrati strokoven način, s pomočjo igre vlog.
Eden izmed ciljev je bil tudi priprava dijakov na samostojno delo. Izkušnje, ki jih pridobijo s podajanjem znanja, čeprav skozi igro, so zanje zelo dragocene, saj se na ta način urijo tudi v javnem nastopanju.

B. Priprava in izvedba

Prvi korak je priprava idejnega načrta - scenarija za izvedbo delavnice, ki smo jo izvajali hkrati v štirih učilnicah, saj je bilo zanimanje obiskovalcev zanjo veliko. Ker smo na delavnico povabili otroke iz vrtca, smo vedeli, da se otroci v vrtcih v igralnih kotičkih igrajo bolnišnico, a smo jim v naših učilnicah omogočili bolj realen stik z bolnišnico, saj imamo prostor kot simulacijo prave bolniške sobe, prav tako imamo številne pripomočke. Tri učilnice so specialne učilnice za zdravstveno nego odraslega in ena za zdravstveno nego otroka. Začetno idejo je

pred leti podala sodelavka Jelka Brčkalija, a smo delavnico z leti spreminjali in dopolnjevali. Na začetku smo tako izvajali različne postopke na naših specialnih lutkah za nego, nato smo v skupini udeležencev razdelili vloge in so bili eni otroci pacienti, drugi pa zdravstveni delavci. Zadnji dve izvedbi delavnice pa smo vlogo pacientov dodelili dijakom. Naslednji korak je izbira dijakov, ki na delavnici sodelujejo, in ni potrebno posebej poudariti, da najboljše sodelovanje omogoča prostovoljna udeležba. Dijakom smo poslali načrt izvedbe delavnice, nakar smo jih na uvodnem srečanju seznanili z natančnim potekom delavnice, jim razložili posamezne naloge ter jim dodelili naloge glede na njihovo željo. Pojasnili smo jim, da kljub nazivu delavnice to ne bo le igra, saj gre tudi za zdravstvenovzgojno delavnico. Natančna navodila so bila nujna, saj so dijaki velik del delavnice izvajali samostojno in je mentor potek le koordiniral, poskrbel za uvodni pozdrav, predstavitev poteka delavnice in za časovno usklajenost. Dijaki so pokazali veliko zanimanje za sodelovanje in so že v začetku šolskega leta spraševali, če bomo tudi letos ponovili delavnice. Da smo vključili čim več dijakov, smo izbrali dve ekipi, v vsaki 7 dijakov. Dan pred samo izvedbo smo v popoldanskem času uredili našo bolniško sobo, ker smo želeli z dodatki, kot so risbice in igrače, zmanjšati neprijetne občutke ob vstopu vanjo ter še enkrat ponovili potek delavnice, kar smo storili še enkrat zjutraj pred samo izvedbo.

Izvedli smo od 5 do 6 ponovitev, kar je od izvajalcev zahtevalo zelo dobro pripravo in doslednost pri upoštevanju načrta, ker je bil čas za izvajanje delavnice 45 minut, vsako polno uro pa se je na vratih naše bolnišnice že pojavila nova skupina otrok. V skupini je bilo 10 otrok, ki so poleg naše delavnice obiskali še eno delavnico. Na začetku, ko so se nekateri otroci malce prestrašeno ozirali po bolniški sobi, smo jih najprej povabili, da se posedejo, uvodnemu pozdravu je sledila predstavitev izvajalcev (Slika 1) ter udeležencev. Za motivacijo smo povprašali, če je kdo že bil v bolnišnici, bodisi kot obiskovalec ali pacient, ter kdo vse dela v bolnišnici. Nato smo jim predstavili naše mlade paciente, saj so prišli v otroško bolnišnico. Povabilu, da nam pomagajo negovati naše paciente, so se z navdušenjem odzvali. Poučili smo jih, da je higiena rok pomembna v vsakdanjem življenju in še posebej v bolnišnici ter da si bodo najprej umili roke po navodilih dijaka. Ta trenutek smo izkoristili za to, da smo ponovili, kar otroci o umivanju rok že vedo. Ker so zdravstveni delavci oblečeni v delovna oblačila in pri delu uporabljajo zaščitna sredstva, smo otroke najprej ustrezno opremili (Slika 2).

SLIKA 1: Dijakinje se pripravljajo na začetek

SLIKA 2: Priprava otrok na delo

Otroke smo nato razdelili v tri skupine, dijak v vlogi medicinske sestre je svoji skupini predstavil potrebne aktivnosti, ki jih je potrebno pri pacientu storiti. Zelo aktivno vlogo so imeli pacienti sami, saj so otrokom podrobno predstavili svoje zdravstveno stanje. Predvideli smo, da otroci spoznajo vsaj dva pacienta, ki so jih igrali dijaki.

Prva pacientka (Slika 3) se je zastrupila z zdravili, zaužila je namreč prijateljičino zdravilo za bolečine, ker jo je zelo bolel trebuh. Zaradi zastrupitve je pacientka bruhala in prejemala tekočino z infuzijo. Z otroki smo se pogovorili o varni uporabi zdravil, o tem, da zdravila lahko vzamemo le, če jih predpiše zdravnik oziroma, če jih prejmemo od staršev. Pri pacientki so otroci merili vitalne funkcije, uporabljali stetoskop (Slika 4) in poslušali srčni utrip, tipali pulz, aplicirali kisik in dodajali zdravilo v infuzijsko steklenico.

SLIKA 3: Prva pacientka

SLIKA 4: Kako deluje stetoskop?

Druga pacientka (Slika 5) ima visoko vročino, zamašen nos, boli jo glava, noče jesti in piti. Otroci ji izmerijo telesno temperaturo (Slika 6), pripravijo inhalacije in jih po navodilu tudi izvedejo pri pacientki, dajo ji sirup za zniževanje telesne temperature. Pri tej pacientki se pogovarjajo o vzrokih za prehlad in kako ga lahko preprečimo ter kaj vse je potrebno storiti, ko smo prehlajeni. Poudarimo pomen hrane za zdravega in bolnega, s pomočjo otrok naštejemo hrano, ki koristi zdravju, in tisto, ki zdravju škoduje.

SLIKA 5: Druga pacientka

SLIKA 6: Koliko je temperatura?

Tretja pacientka (Slika 7) se je poškodovala pri kolesarjenju, ni upoštevala predpisov: bila je brez čelade, vozila je hitro in ne po kolesarski stezi. Pri tej pacientki smo otroke osveščali o pomenu uporabe čelade pri različnih športnih aktivnostih in se pogovarjali o telesni prizadetosti. Pacientki so povijali rano (Slika 8), ji pomagali pri gibanju, saj je uporabljala invalidski voziček, s katerim so jo odpeljali tudi na sprehod.

SLIKA 7: Tretja pacientka

SLIKA 8: Kako povijemo rano?

Zavzetost za delo je bila kljub morebitni začetni nesigurnosti, res velika, tako da nam največkrat čas ni dopuščal izvesti zaključka, v katerem smo želeli otroke na koncu zbrati in jih povprašati, česa vsega so se naučili. Razdelili smo jim le tematske pobarvanke in se poslovili.

C. Evalvacija in odzivi udeležencev

Otroci, ki so obiskali našo delavnico, so bili zelo različni, eni zelo pogumni in radovedni, ki so komaj čakali, da lahko kaj poskusijo, nekateri že z izkušnjami, ki so marsikaj poznali, pa tudi zelo mirni in tihi, ki pa so po spodbudi naših dijakov ravno tako sprejemali vse informacije. Zanimivo je bilo opazovati dogajanje v naši bolnišnici, na eni strani radovedni otroci, vzgojiteljice, ki imajo izkušnje pri delu z malčki, na drugi strani dijaki, ki so svoje zadolžitve jemali odgovorno, se vlogi, ki so jo imeli, popolnoma prilagodili, zasijali so tudi tisti, ki so velikokrat pri rednem delu med poukom morda prezrti. Odzivi na delavnico so bili zelo pozitivni, zato smo jo večkrat ponovili. Nazadnje smo jo izvedli v šolskem letu 2018/2019.
Mnenja o sodelovanju so podale dijakinje, ki so bile v času izvajanja delavnice v četrtem letniku.

“Zagotovo lahko rečem, da je bilo sodelovanje na tej delavnici nekaj najboljšega. Ko sem opazovala otroke, ki so z zanimanjem najprej poslušali in kasneje izvajali vse možne posege katere so lahko (povijanje, zbadanje z injekcijo, poslušanje srca..). Menim, da je tako za njih, kot za nas bila to super izkušnja, oni so se naučili nekaj novega, hkrati pa verjamem, da je pri mnogih izginil ta strah, ki ga veliko otrok občuti pri obisku zdravnika. Za nas pa je bila to super izkušnja - delati z mlajšimi otroki. Menim, da je otrokom treba dati priložnost spoznavati nove stvari, saj bodo le na ta način spoznali, da določene stvari niso tako hude, kot zgledajo.
Z veseljem bi delavnico ponovila!” (Eva)

“Zelo je bilo navdušujoče, ko so otroci rekli: '… ko bom velik bom tako kot vi ali zdravnik …'. Že majhnim otrokom je treba pokazati številne poklice, seveda pa mora ceniti tudi delo medicinskih sester in zdravnikov. Meni je bil delavnica Igrajmo se z bolnišnico najljubša, saj smo pokazali najmlajšim kaj delamo in jih s tem razveselili.” (Lana)

“Lahko rečem, da je bila izkušnja več kot posebna, bila sem ponosna, da lahko toliko znanja delim z drugimi ter da prikažem svoj poklic otrokom na zelo poseben način … videti njihovo ogromno zanimanje. Mislim, da je vredno narediti takšno vrsto gostovanja otrok ter spodbuditi empatijo, ki jo imajo do drugih, že od majhnega. Lahko so videli, da zdravstvo niso le “hudi zdravniki, ki nas šivajo in pikajo z injekcijam”, temveč tudi osebje, ki neguje osebe, ki tega niso zmožne same.” (Lejla)

Vzgojiteljica Nataša pa je zapisala: “Otroci so uživali v manjših skupinah. Dobili so izkušnje, ki jih ne bi nikjer drugje. Izkušnje, ki so jih dobili na delavnicah, se bodo nadaljevale skozi igro v kotičkih v vrtcu. Znanje, ki so ga pridobili v delavnicah, je tudi motivacija za nadaljnje dejavnosti v vrtcu.”

“Živahno, pestro, zanimivo, pravi živ-žav, labirint otroških iger o znanju za zdravje. Takšne so bile urice v učilnicah in na hodnikih naše šole. Želeli smo podariti prijetne urice, igro in znanje; dobro popotnico za življenje. Dobili smo otroški smeh, vprašanja, ki zanetijo domišljijo in popraskajo po celicah naših že pozabljenih možganskih aktivnosti – dobili smo iskrenje, moč, otroškost, mladost. Le čigava popotnica je bila večja, le kdo je dobil več …?”, s temi besedami je dogajanje na šoli povzela Lidija Butina, učiteljica slovenščine.

3. SKLEP

Redni pregledi so v zgodnjem otroštvu bistvenega pomena, ne samo zaradi pomembnih preventivnih storitev, kot so cepljenja, temveč tudi zato, ker staršem omogočajo, da se s pediatrom pogovorijo o morebitnih zdravstvenih težavah. Če se otrok boji zdravniške ordinacije, so zdravstveni obiski lahko zahtevna izkušnja za vso družino. Zaradi tega bomo nadaljevali tudi s to delavnico.

Letos nam je žal situacija zaradi korona krize preprečila izvedbo dogodka Z znanjem do zdravja, kjer smo želeli znanje posredovati učencem osnovne šole, predvsem tistim iz zadnje triade, ki že razmišljajo o bodoči poklicni usmeritvi. Vsekakor bomo z aktivnostmi nadaljevali, saj je vključevanje dijakov v takšne obšolske dejavnosti pomembno za celostno pripravo na njihovo bodoče delo. Dijaki na takšnih dogodkih pokažejo svoje skrite talente, se znebijo treme pred javnim nastopanjem in povečajo zaupanje vase.

LITERATURA IN VIRI

[1] Gorenc Šulc, M (2017). Spodbujanje igre vlog v igralnih kotičkih kot oblika zgodnje karierne orientacije. *Vzgojiteljica,* XIX(4), str. 20-21.

[2] Lerwick L, J. (2016). Minimizing pediatric healthcare-inducd anxiety and trauma. *World Journal of Clinical Pediatrics, 5*(2), str. 143-150. Pridobljeno s: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4857227/

[3] Rok Simon, M (2012). Preprečevanje poškodb, *Priročnik za izvajalce vzgoje za zdravje ob sistematskih pregledih predšolskih otrok.* Pridobljeno s: https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/predsolski_otroci_-_prirocnik_za_izvajalce_vzgoje_za_zdravje.pdf

[4] Ružič, M. in Buzeti, M. (2011). Pomen igre za socialni in čustveni razvoj otroka. V: Željeznov Seničar, M. in Šelih, E., (Ur.), *Socialni in čustveni razvoj predšolskega otroka* . Zbornik. Ljubljana: MiB.

[5] Sterle, V. (1985). Otrok in strah, *Obzornik zdravstvene nege*, *19*(3/4), str. 181-189. Pridobljeno s: https://obzornik.zbornica-zveza.si/index.php/ObzorZdravNeg/article/view/1665

Lendita Kljajić Garbajs

ZDRAVJE – VREDNOTA, KI JO JE POTREBNO OZAVESTITI IN ŽIVETI

POVZETEK
Otroci in mladostniki se dnevno srečujejo z različnimi dejavniki tveganja, ki lahko ogrozijo njihov zdrav razvoj. Podatek o naraščanju kajenja med najstniki je zelo zaskrbljujoč. Ker samostojnega predmeta vzgoja za zdravje v osnovni šoli ni, lahko učenci s pomočjo preventivnih dejavnosti osvajajo nova znanja in veščine, s pomočjo katerih se bodo lažje soočali in se odzivali na najrazličnejše izzive ter sprejemali lastne in odgovorne odločitve. Poleg programa »Vzgoja za nekajenje« se v osnovnih šolah izvaja vzgoja za zdravo spolnost in zdrav življenjski slog.
Z izvedbo dodatnih aktivnosti, ki niso sestavni del učnih načrtov posameznih predmetov, kot so priprava tematskega nastopa za sošolce in vrstnike, izdelava plakatov, postavitev tematskih razstav, izdelava kakovostnih likovnih izdelkov, predavanje strokovnjaka, izvedba fizične aktivnosti med rednim poukom, lahko motiviramo učence, da postane zdrav življenjski slog njihov način življenja, zdravje pa vrednota, ki jo živijo.

KLJUČNE BESEDE: preventivne dejavnosti, vzgoja za zdravje, nekajenje, zdrava spolnost, gibanje.

HEALTH – A VALUE THAT NEEDS TO BE MADE AWARE AND TO LIVE BY

ABSTRACT
On a daily basis children and adolescents face various risk factors that may compromise their healthy development. Through preventive activities, they can conquer new skills to help them cope and respond to different challenges and make their own and responsible decisions. In addition to the "Non-smoking Education" program, primary schools carry out programs for sexual health education and healthy lifestyle education.
By carrying out additional activities such as: preparation of thematic performance for classmates and peers, expert lectures, implementation of physical activity during regular lessons; the program is enriched with added value.

KEYWORDS: preventive activities, health education, non-smoking, sexual health education, physical activity.

1. UVOD

Šola je učno okolje, v katerem sočasno potekata vzgoja in izobraževanje. Pri obeh procesih sodelujejo vzgojitelji, učitelji, strokovni delavci in zunanji strokovnjaki. Poleg obveznih učnih vsebin, ki so opredeljene v učnih načrtih, se v šoli izvajajo tudi preventivne dejavnosti. Učenci dnevno prejemajo informacije, se seznanjajo in osvajajo nova znanja in veščine, s pomočjo katerih se bodo lažje soočali z različnimi izzivi.

Na Osnovni šoli Miška Kranjca v Ljubljani za učence preventivno izvajamo zdravstveno vzgojo in spodbujamo zdrav življenjski slog.

Zelo zaskrbljujoč je podatek, da število kadilcev med najstniki narašča. Cilji aktivnosti, ki jih na šoli izvajamo so:

- zmanjšati razširjenost kajenja med najstniki,

- na primeren način osvetliti in pojasniti vsa škodljiva dejstva o kajenju,

- jih motivirati k nekajenju in opustitvi kajenja,

- prispevati k ozaveščanju učencev o prednostih nekajenja oziroma spodbujati zdrav življenjski slog.

Na delavnicah, ki jih izvajamo, učenci pridobijo znanje in razvijajo veščine za promocijo zdravega življenjskega sloga. S pridobivanjem socialnih in življenjskih veščin se zmanjša nevarnost, da bodo posegli po škodljivih substancah.

Posredujemo jim tudi strokovne informacije in jasne odgovore na njihova vprašanja, kar je ključnega pomena pri odločanju za zdravo, varno in odgovorno spolnost.

Analiza anonime ankete, ki jo učenci izpolnijo pred izvedbo aktivnosti, pa nam da podatke, katere vsebine in znanja je potrebno vključiti v aktivnost, ki jo načrtujemo za učence.

2. IZVAJANJE PREVENTIVNIH DEJAVNOSTI

Predpogojev za kakovostno izvajanje preventive v šoli je več. Pomembno vlogo pri izvajanju preventivnih programov ima koordinator, ki skrbi za organizacijo in nemoteno izvajanje programa znotraj šole. S preventivnimi dejavnostmi morajo biti seznanjenji vsi deležniki. Program je potrebno dobro poznati, ga podpirati in tudi sprejeti. Izvedbo samih preventivnih dejavnosti je potrebno skrbno načrtovati, definirati je potrebno način izvajanja programa, čas izvedbe in poskrbeti za medpredmetno povezavo. Izvajalci preventivnih dejavnosti pa morajo biti ustrezno strokovno usposobljeni. Ob izvajanju le teh je potrebno zagotoviti celovito spremljanje, vrednotenje in analiziranje programa.

V Sloveniji imajo deklice v 6. razredu osnovne šole možnost brezplačnega cepljenja proti okužbi s humanimi papiloma virusi (HPV). Cepljenje se izvaja kot priporočljivo cepljenje ob sistematskem pregledu. Pomembno vlogo pri prenosu informacij do deklic in njihovih staršev ima šola, ki lahko v sodelovanju s strokovnim delavcem zdravstvene stroke poskrbi za preventivno ozaveščanje staršev in deklic. Informacije o možnostih cepljenja, prednostih cepljenja in možnostih nezaželenih zapletov po cepljenju proti HPV, se lahko posreduje v obliki

predavanj, ki potekajo v šolskih prostorih. Poleg strokovnega gradiva lahko posamezniki dobijo dodatne informacije. Pri tem je osebna in dvosmerna komunikacija bolj učinkovita od oglaševanja, zahteva pa več časa in energije strokovnega delavca, ki aktivnost izvaja. Organizirani roditeljski sestanki so dodana vrednost in hkrati dobro izhodišče za nadaljnje aktivnosti pri posameznih predmetih ali za individualne pogovore.

Slovenija posebne politike glede spolne vzgoje v osnovnih šolah in kasnejših stopnjah izobraževanja nima, tako da je organizacija in implementacija vsebin s področja spolnosti prepuščena ravnateljem in učiteljem posameznih predmetov. Spolna vzgoja sicer predstavlja del programa »Vzgoja za zdravje«, ki je v osnovnošolski kurikulum vključena kot medpredmetna vsebina, ni pa samostojni predmet.

Po priporočilih Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ) »Vzgojo za zdravo spolnost« izvajajo zdravstveni delavci (v praksi je to največkrat medicinska sestra). Delavnice se izvajajo po posameznih oddelkih ob prisotnosti učiteljev, ki imajo vlogo spremljevalca in ne izvajalca aktivnosti.

Mladostniki potrebujejo za vstop v zdravo, varno in odgovorno spolnost jasne odgovore na zastavljena vprašanja. Zato je potrebno v spolno vzgojo, poleg znanja o fiziologiji človeškega telesa, ki ga učenci pridobivajo pri nekaterih predmetih (okolje, naravoslovje in tehnika, biologija), vključevati še znanje o odnosih, osebnih veščinah, spolnem vedenju in spolnem zdravju. Celostna spolna vzgoja vključuje tudi pomen kontracepcije. Ker v osnovni šoli ni samostojnega predmeta spolna vzgoja, v 8. razredu na osnovni šoli Miška Kranjca, organiziramo delavnico, na kateri lahko učenci od prisotne ginekologinje pridobijo dodatne, strokovne, kvalitetne in nestereotipne informacije o spolnosti. Ginekologinja s pomočjo ustrezno pripravljenega gradiva predstavi posamezne vrste kontracepcijskih sredstev in jih tudi pokaže.

V vseh osnovnih šolah že tradicionalno poteka program »Življenje je lepo – skrbim za svoje zdravje«. Zveza slovenskih društev za boj proti raku si v sodelovanju z Zavodom RS za šolstvo ter strokovnjaki Onkološkega inštituta v Ljubljani prizadeva zmanjšati število (novih) kadilcev.

Cilj programa je, da bi učenke in učenci v času organiziranega osnovnošolskega izobraževanja dobili toliko strokovnih informacij, znanj in veščin, da bi se zmogli zavestno odločiti za življenje brez kajenja. Program se izvaja sistematično v vseh osnovnih šolah, po časovnem načrtu, natančnih navodilih za izvedbo in s pomočjo skrbno pripravljenih strokovnih gradiv, ki jih šole prejmejo. Gradivo za učitelje je sestavljeno iz treh delov: Predloge za izvedbo tematske učne ure »Nekajenje je vrednota«, Zgibanke z anketnim vprašalnikom »Življenje je lepo – skrbim za svoje zdravje« in Slovesne obljube o nekajenju.

Ker je za kvalitetno izvedeno dejavnost potrebno poznati trenutno stanje, pred samo izvedbo programa na naši šoli izvedemo kratko raziskovalno anketo, s katero želimo ugotoviti kolikšen odstotek osnovnošolcev je že poskusilo kaditi in kolikšno je zavedanje glede škodljivosti kajenja za zdravje. Z drugim vprašanjem pa preverimo predznanje učencev. In na podlagi odgovorov, ki jih podajo učenci, načrtujemo dodatne vsebine, ki vključimo v program »Življenje je lepo – skrbim za svoje zdravje«.

V preteklem šolskem letu smo anketirali učence 7. r. Vprašalnik je izpolnilo 56 učencev.

Rezultat anonimne ankete:

1. Ali si že poskusil kaditi?

Od 56 učencev je 5 učencev (8,92 %) odgovorilo, da so že kadili.

2. Ali se zavedaš, da kajenje resno škoduje tvojemu zdravju.

Od 56 učencev je 5 učencev (8,92%) odgovorilo, da se ne zaveda posledic kajenja na zdravje posameznika.

Med predstavitvijo rezultatov kratke ankete so se nekateri učenci tudi izpostavili in povedali, kdo od družinskih članov kadi, kje so dobili prvo cigareto, zakaj so poskusili kaditi in kako so se ob tem počutili. Dogovorili smo se, da bomo v tem šolskem letu z programom nadaljevali in po opravljenih aktivnostih izvedli anketo, ki bo vključevala vprašanja na katera so učenci v pogovoru dali odgovore.

Med izvedbo programa »Življenje je lepo-skrbim za svoje zdravje«, učenci s pomočjo gradiva spoznajo zdravju škodljive snovi v tobačnem dimu, seznanijo se s prednostmi nekajenja in pomenu reči ne prvi cigareti. Skozi različne izvedene dejavnosti učenci spoznajo, da je odgovornost za zdravje v njihovih rokah. Program »Življenje je lepo – skrbim za svoje zdravje« je preventivna dejavnost, ki se lahko izvaja tudi medpredmetno (biologija, kemija, državljanska in domovinska vzgoja in etika, likovna umetnost, šport, itd. …). Učne oblike se lahko prilagodijo starosti učencev. Pri tem je potrebno spodbujati aktivno udeležbo vseh prisotnih, pritegniti k sodelovanju učence, ki so pripravljeni opraviti dodatne dejavnosti (npr. pripraviti Power Point predstavitev in demonstracijo dejavnosti za zdrav življenjski slog, izvesti anketo…) in te dejavnosti tudi predstaviti sošolcem, vrstnikom pri različnih urah pouka ali celo staršem na roditeljskem sestanku.

V varnem in spodbudnem učnem okolju so učenci motivirani za delo. V razredu, kjer je dobra klima, se lahko učence povabi k podajanju njihovega mnenja, izkušenj in razmišljanja o tem, kateri so najpogostejši dejavniki tveganja za začetek kajenja pri mladih, kakšen je vpliv medijev in okolja v katerem živijo, kakšen je dostop do cigaret, kaj lahko naredijo sami za svoje zdravje oziroma za zdravje vseh. Učenci so dojemljivi za sprejemanje prepričljivih informacij, ki morajo temeljiti na dokazih. Vse izvedene dejavnosti imajo dodano vrednost, če so izvajalci učencem dober zgled in če šola kot vzgojno-izobraževalna ustanova vrednoto nekajenje tudi živi. Učenci med aktivnostjo tudi svečano podpišejo slovesno obljubo o nekajenju, ki jo doma shranijo na vidno mesto.

Izobraževalni program »Življenje je lepo – skrbim za svoje zdravje«, se vseskozi dopolnjuje glede na ugotovitve sodelujočih, strokovne pobude in predloge vseh, ki so vključeni v izvajanje. Zato je pomembno, da vse, ki so vpleteni v delovanje projekta, vprašamo po mnenju in na podlagi relevantnih podatkov predlagamo spremembe ali dopolnitve projekta oziroma nadaljujemo s primeri dobre prakse.

Pri izvedbi preventivnih dejavnosti je še toliko bolj pomembno, da ima učenec možnost sodelovanja, da krepi samopodobo, ter da je vključen v dogovarjanje pri vseh zanj pomembnih zadevah. Med izvajanjem dejavnosti z učenci ustvarjamo dobre medsebojne odnose. Pri tem je zelo pomembna spoštljiva in odprta komunikacija, ki temelji na poslušanju in ustreznem dialogu.

Osnova za to pa je dobra informiranost in možnost dostopa do povratnih informacij. Izvajalec dejavnosti v razredu sledi dinamiki skupine in sistematično vključuje v proces vse učence, spodbuja sodelovanje in solidarnost. V času epidemije nalezljive bolezni COVID-19, izvajamo dejavnosti na daljavo, kjer ni osebnih stikov in se lahko zgodi, da kljub tehnološko-komunikacijski podpori, ki nam omogoča, da se vidimo in slišimo, ostajamo na distanci. Učenci so lahko manj ali celo neodzivni, doživljajo lahko različne stiske, ker nimajo občutka varnosti, manj je vrstniškega sodelovanja, težje jih je pritegniti k sodelovanju. Če aktivnost poteka v šolskih prostorih, učenci in učenke pri tematski uri izpolnijo vprašalnik, učitelj pa zbrane vprašalnike pošlje na Zvezo slovenskih društev za boj proti raku. Za nagrajence (izžrebane učence, ki so pravilno odgovorili na vsa vprašanja z vprašalnika) in učitelje spremljevalce je bil, kljub strogim predpisom in finančnim omejitvam, vsa leta organiziran tradicionalni enodnevni nagradni izlet v Gardaland. V tem šolskem letu pa bosta žrebanje in nagrada prilagojena epidemiološki situaciji, zato najverjetneje tradicionalnega izleta v Gardaland ne bo.

Dodana vrednost izobraževalnemu programu »Življenje je lepo – skrbim za svoje zdravje« so aktivnosti, ki jih pri pouku biologije pripravijo učenci sami. S pomočjo Power Point predstavitve dodatno pojasnijo svojim sošolcem vpliv kajenja (aktivnega in pasivnega) na organizem posameznika. Med sošolci lahko tudi izvedejo anketo, jo analizirajo in predstavijo rezultate, ostali učenci pa imajo tudi možnost dodatnih vprašanj, povezanih s kajenjem. Vprašanja lahko postavijo javno ali pa jih zapišejo, oddajo učitelju/učiteljici in na njihovo željo ostanejo anonimni.

Na Osnovni šoli Miška Kranjca v Ljubljani vsa leta vzpodbujamo zdravo in kulturno prehranjevanje z vključevanjem svežega sadja in zelenjave in pri tem uspešno izvajamo Shemo šolskega sadja. Pri sestavljanju jedilnika, poleg smernic zdravega prehranjevanja, upoštevamo priljubljenost posameznih jedi med otroki ter njihove želje in prehranjevalne navade. Pri oblikovanju jedilnikov, poleg koordinatorjev Zdrave in Eko šole, aktivno sodelujejo tudi učenci, s katerimi skupaj pregledamo jedilnike in jih tudi analiziramo. Za pretok informacij uspešno skrbijo predstavniki posameznih oddelkov v šolskem parlamentu, kjer se predstavniki razreda pogovarjajo tudi o šolski prehrani. Na podlagi njihovih predlogov, pobud in konstruktivnih kritik oblikujemo jedilnik oziroma pripravimo teme, ki jih obravnavamo na razrednih urah (npr. sol v prehrani, sladkor v pijačah, pomen vode za organizem ...).

Vsako leto v mesecu aprilu izvajajo v šolah meritve za športnovzgojni karton. Meritve na podlagi enotnih merskih postopkov izvaja šola pri rednih urah pouka športa in sicer pod vodstvom učiteljev športne vzgoje. Zbirka podatkov vsebuje ime in priimek učenca/učenke, spol, rojstni datum ter podatke o telesni teži (voluminoznost telesa), telesni višini, kožni gubi nadlahti (voluminoznost telesa) dotikanju plošče z roko (hitrost izmeničnih gibov), skok v daljavo z mesta (eksplozivni moči), premagovanju ovir nazaj (koordinaciji gibanja telesa), dvigovanju trupa (mišični vzdržljivosti trupa), predklonu na klopci (gibljivost), vesi v zgibi (mišični vzdržljivosti ramenskega obroča in rok), teku na 60 m (šprinterski hitrosti) in teku na 600m (vzdržljivosti v dalj časa trajajočem naprezanju.

Podatke centralno obdelajo v Laboratoriju za diagnostiko telesnega in gibalnega razvoja Fakultete za šport v Ljubljani. V mesecu maju in juniju šole prejmejo povratno informacijo o

obdelanih podatkih. Športni pedagogi pa individualno posredujejo učencem in staršem povratno informacijo in predlagajo načrt izboljšav.

Zaradi zaprtja šol v mescu aprilu 2020 mnoge šole niso mogle izvesti redne spremljave telesnega in gibalnega razvoja otrok. Našim športnim pedagogom je z izjemno organizacijo uspelo opraviti vse meritve tako, da smo podatke poslali v obdelavo v Laboratorij za diagnostiko telesnega in gibalnega razvoja Fakultete za šport v Ljubljani. V analizo je bilo vključenih več kot 20.000 otrok od 1. do 9. razreda osnovne šole. Po epidemiji COVID-19 je prišlo do upada vseh gibalnih sposobnosti pri fantih in dekletih. Najbolj je upadla splošna vzdržljivost. Velik upad pa se je zgodil tudi v koordinaciji gibanja celotnega telesa. Povečal se je tudi delež otrok z debelostjo in sicer za več kot 20%.

Rezultati omenjene analize so zelo zaskrbljujoči in kličejo po spremembi načina dela, ko se izvaja pouk na daljavo. Na naši šoli dosledno v času pouka na daljavo začnemo vsako šolsko uro po urniku, z gibanjem. Natančna navodila za vadbo nam v pisni in video obliki pripravi aktiv športnih pedagogov. Strokovni delavci smo tudi aktivni in skupaj z učenci izvajamo vaje.

Na prav poseben način pa smo obeležili Dan slovenskega športa, ki smo ga letos prvič praznovali 23. septembra. To je praznik vseh državljank in državljanov, ki ga obeležujemo z namenom, da spodbujamo telesno aktivnost in skrbimo za dobro počutje.

Aktiv športnih pedagogov je za vse učence in učitelje v naši šolski telovadnici pripravil različne sklope vaj. Navodila za vaje so športni pedagogi predstavili v video posnetku, ki je nastal v naši šolski telovadnici in na podlagi strokovne ocene o motoričnih sposobnostih naših učencev. Vsako šolsko uro smo začeli z gibanjem. Prvo uro smo izvajali prvi sklop, drugo uro drugi sklop in tako naprej do pete ure in petega sklopa. Pred izvedbo vaj smo učilnico ustrezno pripravili, jo prezračili, si ogledali posnetek in začeli z vadbo. Vaje smo izvajali vsi, učenci in učitelji. S tem ko smo bili tudi strokovni delavci telesno dejavni, so bili učenci dodatno motivirani. Vsi pa smo dan zaključili z mislijo, da smo nekaj naredili za svoje zdravje.

Povezave do posameznih sklopov:

1. sklop: https://video.arnes.si/portal/asset.zul?id=K1PfRSGcMVd6bNFvYUYu7aNt
2. sklop: https://video.arnes.si/portal/asset.zul?id=ULPZaqAfhlMWUNVlLc9Ea5qe
3. sklop: https://video.arnes.si/portal/asset.zul?id=G2fSNdgXfzlYQiiTUmYh842Y
4. sklop: https://video.arnes.si/portal/asset.zul?id=t2ihjfKWehKSXbSlkbsfSfOI
5. sklop: https://video.arnes.si/portal/asset.zul?id=d1cEWXcTlOlmMfXCdO8ptOog

3. SKLEP

Na področju vzgoje za zdravje je v sodobni šoli in v sodobni družbi še veliko izzivov. Otroci in mladostniki so najbolj ranljiva in hkrati najbolj dojemljiva skupina. Dnevno se srečujejo z različnimi dejavniki tveganja, ki lahko ogrožajo njihov zdrav razvoj. Šola pa je edinstveno okolje za promocijo zdravja, kjer lahko največ naredimo z lastnim zgledom, z evalvacijo izvedenih dejavnosti in s skrbno načrtovanim letnim delovnim načrtom šole.

Po izvedbi preventivnega programa »Življenje je lepo – skrbim za svoje zdravje«, v tem šolskem letu načrtujemo kot dodano vrednost, raziskovalno anketo s katero bi ugotovili zakaj, kdaj in kje osnovnošolci kadijo in ali si želijo dodatnih informacij o posledicah, ki jih povzročajo nepremišljene odločitve in vpliv okolice.

Glede na rezultate analize, ki jo je opravil Laboratorij za diagnostiko telesnega in gibalnega razvoja Fakultete za šport v Ljubljani, lahko govorimo o najhujši krizi vseh časov telesnega in gibalnega razvoja otrok v Sloveniji. Na nivoju naše šole bomo pri pouku na daljavo in v šolskih prostorih vsako uro pouka začeli z gibanjem.

Strokovni delavci naše šole se zavedamo, da le s pomočjo kvalitetno pripravljenih in izvedenih preventivnih dejavnosti, lahko zdrav življenjski slog postane vrednota vsakega posameznika.

LITERATURA IN VIRI

[1] Pravilnik za izvajanje preventivnega zdravstvenega varstva na primarni ravni[2020 oktober 25]. https://www.uradni-list.si/glasilo-uradni-list-rs/vsebina/2018-01-2826/

[2] Čeh, F. Vzgojnoizobraževalni program Življenje je lepo – skrbi za svoje zdravje, Poročilo o delu Zveze slovenskih društev in regijskih društev za boj proti raku za leto 2019. p. 41-43

[3] Čeh, F. Poročilo o programu ABC o HPV – Zdrava, varna in odgovorna spolnost, Poročilo o delu Zveze slovenskih društev in regijskih društev za boj proti raku za leto 2019. p. 44-45

[4] Primic Žakelj M., Belovič B., Čeh F., Zdešar A., Zgibanka ABC o HPV, Zveza slovenskih društev za boj proti raku; 2017

[5] Zgibanka Zakaj se je modro cepiti proti HPV, Zveza slovenskih društev za boj proti raku ; 2019

[6] Primic Žakelj M., Belovič B., Čeh F., Zgibanka Življenje je lepo – Skrbim za svoje zdravje, Zveza slovenskih društev za boj proti raku; 2012

[7] Nacionalni inštitut za javno zdravje [2020 oktober 20]. http://www.nijz.si/sl/vzgoja-za-zdravje-za-otroke-in-mladostnike

[8] Osebni športnovzgojni karton, DZS d.d., Založništvo tiskovin, Obr.1,31

[9] Po epidemiji COVID-19: upad gibalne učinkovitosti otrok in več debelosti [2020 september 23]. https://www.prehrana.si/clanek/474-po-epidemiji-covid-19-upad-gobalne-ucinkovitosti-otrok-in-vec-debelosti

[10] Smrtnik L., Dan športa- Minuta za zdravje 1. sklop, Osnovna šola Miška Kranjca; 2020. https://video.arnes.si/portal/asset.zul?id=K1PfRSGcMVd6bNFvYUYu7aNt

[11] Smrtnik L., Dan športa- Minuta za zdravje 2. sklop, Osnovna šola Miška Kranjca; 2020. https://video.arnes.si/portal/asset.zul?id=ULPZaqAfhlMWUNVlLc9Ea5qe

[12] Smrtnik L., Dan športa- Minuta za zdravje 3. sklop, Osnovna šola Miška Kranjca; 2020. https://video.arnes.si/portal/asset.zul?id=G2fSNdgXfzlYQiiTUmYh842Y

[13] Smrtnik L., Dan športa- Minuta za zdravje 4. sklop, Osnovna šola Miška Kranjca; 2020. https://video.arnes.si/portal/asset.zul?id=t2ihjfKWehKSXbSlkbsfSfOI

[14] Smrtnik L., Dan športa- Minuta za zdravje 5. sklop, Osnovna šola Miška Kranjca; 2020. https://video.arnes.si/portal/asset.zul?id=d1cEWXcTlOlmMfXCdO8ptOog

Ema Sevšek

Z MEDITACIJO DO CELOSTNEGA ZDRAVJA

POVZETEK
Stres vedno bolj negativno vpliva na zdravje zaposlenih in otrok v vzgojno-izobraževalnem sistemu. Potem ko sem si kot izgorela učiteljica s pomočjo uradne medicine in drugih alternativnih oblik pomoči povrnila zdravje, sem si želela, da te največje izkušnje izčrpanosti ne bi bili deležni učenci in sodelavci. Znanje sem si nadgradila s prebiranjem strokovne literature in izobraževanjem na to temo in svoje izkušnje za ohranjanje celostnega zdravja vztrajno vnašala v pouk v okviru samoevalvacije, ki na naši šoli skrbi za zdravje učencev in zaposlenih, saj sem ugotovila, da se izčrpavajo že učenci na prehodu iz drugega v tretje triletje osnovnošolskega izobraževanja in da so pri pouku nemirni in nezbrani. Poleg telesnih vaj sem v šol. letu 2019/2020 uvedla meditacijo z osredotočenjem na dihanje, da bi se ohranjala in izboljšala čuječnost, da bi bili pri usvajanju in ocenjevanja znanja učenci sproščeni, da bi meditacijo ponesli s seboj v življenje, da bi imeli v sebi to, kar je naša prava narava – globok notranji mir, radost, ljubezen, občutek, da je vse v redu in vse dobro. Uvedba meditacije v pouk se je izkazala kot dobro, saj so učenci kmalu postali mirnejši, prijaznejši, strpnejši. V šoli moramo skrbeti za tako klimo, da bodo učenci sproščeno usvajali nova znanja. Eno od teh orodij je tudi meditacija.

KLJUČNE BESEDE: zdravje, sproščanje, meditacija, dihanje, čuječnost, stres, stresorji, izgorelost, izobraževanje.

BETTER GENERAL HEALTH THROUGH MEDITATION

ABSTRACT
Stress is becoming an increasingly negative influence on the health of employees as well as children in the educational system. Having recuperated from the burnout syndrome with the help of traditional and alternative medicine, it became my wish to prevent students and coworkers from experiencing it. The knowledge was upgraded by reading specialized literature and experiencing education on the topic, while implementing the approaches for maintaining general health in the aspect of self-reflection. The latter presents a part of educational plan covering health care of students and employees at our school, as it has been established the students first experience suffering from extreme fatigue at a very early age, with the transition into year 4. Consequently, they appear restless and unfocused during lessons. Alongside the introduction of physical exercises in the school year 2019/2020, meditation with the focus on breathing was integrated to maintain and improve mindfulness; in this way ensuring a more relaxed attitude to acquisition and assessment of knowledge, the embrace of the meditation as a way of life to nurture the inner peace, joy, love, reassurance. Introducing meditation into the lessons proved to be valuable as students soon became calmer, kinder, more patient. It is important to ensure such atmosphere in schools, so that students can acquire knowledge in a more relaxed way. Meditation is one of the tools to achieve this.

KEYWORDS: health, relaxing, meditation, breathing, mindfulness, stress, stress factors, burn-out, education.

1. UVOD

Svetovna zdravstvena organizacija iz leta 1948 opredeljuje, da je zdravje »stanje popolnega telesnega (fizičnega), duševnega (mentalnega) in socialnega blagostanja/ugodja in ne zgolj stanje odsotnosti bolezni ali betežnosti/nemoči«. Iz tega lahko povzamemo, da smo zdravi, ko se dobro počutimo, ko smo zadovoljni s svojim življenjem, ko radi živimo, ko smo srečni.

Ko opazujemo otroka, vidimo, da je res srečen. Srečen kar tako. Ne potrebuje prav veliko za to srečo. V resnici ne potrebuje gore igrač. Dovolj je, da vzame v gozdu manjšo vejo in z njo vrta po zemlji. In ko to opazujemo, se ta blaženi občutek sreče preseli tudi v nas. Otrok je tukaj in zdaj. Telo je usklajeno z umom. Rad usvaja nove veščine, vse bi rad sam naredil, preizkusil. Vse to pa se začne rahljati, ko se pred njega postavljajo vse večje zahteve staršev in učiteljev, torej ob vstopu v šolo. Če otroci radi hodijo v šolo, če so kos večini zahtev, se tako hitro ne opazi, da bi bili nesrečni. Ob prehodu na predmetno stopnjo pa kot učiteljica slovenščine opazim marsikatero stisko otrok, predvsem pri ocenjevanju znanja, kadar se pričakovanja staršev ne ujemajo z zmožnostmi otrok, kadar se učenci že sami spoprijemajo s perfekcionizmom. Zadnja leta opazim, da jih je predvsem strah ocenjevanja, še bolj ustnega kot pisnega. Le redkokateri otrok je pri ustnem ocenjevanju zares sproščen. Ta zakrčenost pa onemogoča, da bi lahko sproščeno in ustvarjalno razmišljal ter tako pokazal znanje in veščine v vseh svojih danostih. Če se to pogosto dogaja, se otrok začne šole bati, odsotnosti od pouka so precejšnje, čeprav bi pričakovali, da gre za zdravo populacijo. Tudi učenci radi povedo, da sošolcu ni nič, da »šprica«, saj so ga videli na igrišču. Odkar sem se tudi jaz pridružila 40 % izgorelih, še bolj razumem njihovo stisko in učence pomirim, da nekaj mu zagotovo je, da ne more priti v šolo. Da ne moremo vedeti, kako se on zares počuti.

Poleg pomoči uradne medicine sem začela iskati še druge poti za povrnitev zdravja. Uvesti v navado zdrav življenjski slog: prehrana, gibanje, zadostna hidracija. V šoli zdravega načina življenja sem usvojila precej znanja. Vse sem sproti vnašala v pouk, saj imamo na ravni šole v okviru samoevalvacije sprejeto, da skrbimo za zdravje pri učencih. Občasno sem jih spodbudila k zdravemu zajtrku, saj mnogi niso zajtrkovali, redno so začeli k pouku nositi steklenico z vodo, naredili smo nekaj razteznih vaj. Vse to je dobro in pokazali so se prvi rezultati izboljšanja, a do celostnega zdravja pri sebi še nisem prišla. Um ni bil povsem usklajen s telesom, izčrpavanje je bilo predolgo. Fizioterapevtka me je usmerjala še v druge vrste pomoči, jutranje telesne vaje sem združila z meditacijo. K pouku sem sčasoma prišla dobro psihofizično pripravljena, kar je bistvenega pomena za kakovostno delo učiteljice/učitelja. Prišla sem do pomembnega spoznanja. Če sem jaz v redu, je vse v redu. Seveda so še izzivi, a jih je bistveno lažje rešiti. Bolje sem začutila stiske sočloveka, stiske učencev pred ocenjevanjem in druge težave, s katerimi se soočajo v tem starostnem obdobju. Na misel so mi prišle tehnike sproščanja. Dih in izdih. Orodje, ki je vedno in povsod na dosegu. Od rojstva do smrti, kjer koli se nahajamo. Dokazano je, da je že nekaj globokih vdihov in izdihov dovolj, da se sprostimo in se bolje odzovemo, kot bi se, če se ne bi poslužili globokega dihanja.

2. UČINKI MEDITACIJE NA ZDRAVJE

Redna meditacija pripomore k spočitosti, ki jo potrebujemo za opravljanje zahtevnih vsakdanjih obveznosti. Pomaga omejiti škodljive posledice dolgotrajnega stresa in človeka varuje pred različnimi simptomi, kot so:

- napete mišice in bolečine v sklepih,
- napetost in migrenski glavoboli,
- nezmožnost koncentracije in jasnega razmišljanja,
- prebavne težave in sladkorna bolezen,
- motnje spanja,
- težave pri dihanju,
- težave s srcem in ožiljem,
- alergijske reakcije,
- telesna utrujenost,
- živčna izčrpanost,
- šibek imunski sistem in
- druge avtoimunske težave.

»Stres je fiziološki, psihološki in vedenjski odgovor posameznika, ki se poskuša prilagoditi in privaditi notranjim in zunanjim dražljajem – stresorjem« (NIJZ). V življenju je ves čas prisoten in je nujen za spodbujanje in razvoj človeka, a hitro in zapleteno življenje v sodobni zahodni družbi lahko privede do tega, da naš sistem preobremeni ter onemogoči našo naravno sposobnost za obvladovanje stresa. Nenehno tudi nekaj premlevamo in se kaj hitro lahko zapletemo v vzorce negativnih misli, s čimer zapravljamo dragoceno energijo in živčni sistem spravimo iz ravnovesja. Stres je naravni odziv, ki omogoča, da se soočimo z nevarnostjo – se bojujemo ali zbežimo. Ko je grožnja mimo, se vrnemo k vsakdanjim dejavnostim in živčni sistem naj bi se uravnovesil. Tako je bilo v davni preteklosti in tako je še pri živalih. Predvsem mačke so tiste, ki to zelo dobro uravnavajo, mnogo bolje kot npr. psi. Ljudje pa pogosto ostajamo v vzburjenem stanju, saj občutek strahu zaradi preteklih in prihodnjih dogodkov ne mine, tudi si ne vzamemo časa za počitek, še preden začutimo utrujenost, stres se nabira, dokler telo ne doseže skrajne točke in pride do nepravilnosti v telesnih in umskih funkcijah. Dlje se izčrpavamo, pozneje prepoznamo škodljive vplive stresa na telo, dlje traja rehabilitacija do vzpostavitve ponovnega ravnovesja, pri najhujših primerih tudi tri leta ali še dlje. Žal tablet za sproščanje še ni, obstaja pa več orodij, med katerimi je tudi meditacija. Z njo lahko preprečimo nabiranje stresa in se naučimo, da si vzamemo odmor ter misli in čustva očistimo negativnosti takoj, ko se je zavemo.

V dolgotrajnem stresu so že učenci na prehodu v tretjo triado osnovnošolskega izobraževanja, saj zahteve postajajo višje, obremenjeni so s točkami, ki se bodo štele za vpis na želeno srednjo šolo, obremenjeni so z zunajšolskimi dejavnostmi. Gre predvsem za učence, ki se spoprijemajo

s perfekcionizmom in bi bili radi povsod uspešni. Vemo pa, da človek ni popoln, čudovit je v svoji nepopolnosti, a mnogi starši v želji, da bi otroku dali čim več, že zgodaj od njih veliko zahtevajo, otroci pa ta njihov perfekcionizem posrkajo kot gobe.

A. Delovanje meditacije na telo

Raziskave so pokazale, da meditacija deluje na:

- **globok nivo počitka**, precej globlje kot počitek z zaprtimi očmi, zmanjšuje se hitrost dihanja ter bitja srca, količina mlečne kisline, poveča pa se odpornost kože. Rezultati so pojasnili tudi, da učinek ni samo trenuten, ampak se kopiči, učinek meditacije je torej večji pri tistih, ki meditirajo že dlje časa;
- **naravne spremembe v ritmu dihanja**, saj pade hitrost ritma dihanja s štirinajst vdihov na minuto na samo enajst vdihov na minuto;
- **zmanjšanje nivoja hormona stresa**, med običajnim počitkom se to namreč ne zgodi;
- **zmanjšanje nivoja holesterola**, in sicer pri ljudeh, ki meditirajo dlje časa, vsaj 11 mesecev;
- **znižanje krvnega tlaka**, spet pri ljudeh, ki meditirajo dlje časa, vsaj 3 mesece, in sicer so bili rezultati pri meditaciji boljši kot pri drugih tehnikah sproščanja, npr. pri progresivnem mišičnem sproščanju;
- **zmanjšano potrebo po medicinski negi**; ugotovili so namreč, da je skupina starejših ljudi, ki je meditirala pet let, pol manj uporabljala zdravstvene usluge kot skupina, ki ni meditirala;
- **zmanjšano uporabo cigaret, alkohola in drog**, in sicer so bili učinki meditacije boljši od drugih načinov zdravljenja odvisnosti od tobaka, alkohola in nedovoljenih drog, saj so se tu učinki po treh mesecih hitro zmanjšali, učinki meditacije pa so pokazali od 50- do 89-odstotno popolno abstinenco tobaka alkohola in drog v obdobju od osemnajst do dvaindvajset mesecev;
- **spremembe v delovanju genov**, in sicer zmanjšuje mnoge vnetne aktivacije, kar preprečuje bolezni in upočasnjuje proces staranja.

B. Nevrološki, perceptivni in psihološki učinki

Raziskave so pokazale, da meditacija ugodno vpliva na:

- **povečano urejenost delovanja možganov,** saj se med meditacijo povečuje EEG-koherenca med dvema cerebralnima hemisferama, kar pomeni, da gre za kvantitativni indeks stopnje dolgotrajne urejenosti možganskih valov. Pri osebi, ki meditira šele nekaj časa, se koherenca pojavlja med meditacijo, pri osebi, ki že dolgo meditira, pa tudi na začetku in na koncu meditacije, tudi pri odprtih očeh;
- **razširjeno pozornost** (večja sposobnost sprejemanja obdelave izkušenj, boljša organizacija uma in jasnost spoznanja, izboljšan spomin, povečana ustvarjalnost). Gre

za pomembno spoznanje, saj so včasih trdili, da se osnovne sposobnosti opazovanja po končanem otroštvu ne razvijajo več;

- **izboljšano opazovanje in spomin**, kar so dokazali z raziskavo na študentih, ki so se naučili meditirati. Ti so mnogo bolje reševali test opazovanja in kratkega spomina v obdobju dveh tednov kot študenti, ki niso meditirali;
- **razvoj inteligentnosti**, saj so študenti, ki redno meditirajo, v primerjavi s kontrolno skupino pokazali napredek v testih merjenja inteligentnosti v obdobju dveh let;
- **povečano ustvarjalnost**, saj je skupina, ki je meditirala pet mesecev, imela bistveno boljše rezultate pri oblikovni izvirnosti, prilagodljivosti in verbalni gladkosti;
- **povečanje samoaktualizacije**, ki se odraža z boljšim sprejemanjem lastnih sposobnosti in njihovim izražanjem na vseh področjih življenja pri osebah, ki vadijo meditacijo.

C. Učinki v poslovnem okolju

Raziskave so pokazale, da je skupina ljudi, ki je meditirala enajst mesecev, imela boljše odnose z nadrejenimi kot skupina, ki ni meditirala. Prav tako so bili bolj sproščeni in učinkoviti. V podjetjih, kjer so uvedli meditacijo na delovnem mestu za svoje zaposlene, se je precej izboljšalo splošno zdravje (telesno in mentalno) v primerjavo s podjetji, ki je niso uvedli. Manj je bilo zdravstvenih težav, izboljšala se je kakovost spanja, zmanjšala se je uporaba žganih pijač in cigaret.

3. MOJE IZKUŠNJE Z MEDITACIJO

Potem ko sem se povsem izčrpala, sem začela raziskovati, s čim vse bi si lahko pomagala, da bi življenje postalo lažje. V življenje sem vpeljala zdrav življenjski slog na telesni ravni (prehrana, hidracija, gibanje, telesne vaje), a se še vedno nisem počutila dobro. Večkrat sem se vprašala, zakaj nisem zadovoljna, saj imam razmeroma urejeno zasebno življenje in delo, ki ga imam rada. Neprestano me je nekaj skrbelo, težave iz službe sem nosila domov in z njimi obremenjevala družino. Čutila sem stalen pritisk, da ne bom zmogla vsega pravočasno in dobro opraviti. Posledično sem bila pogosto nestrpna tudi do sodelavcev in učencev. Bala sem se tudi pogovorov s starši. Prejela sem tudi nekaj pritožb staršev in sodelavcev, ker sem bila nepotrpežljiva in vzdražljiva. Ko sem začela meditirati in iskati še druge oblike samopomoči, sem kmalu postala vzdržljivejša. Izzivi in problemi še vedno so in bodo, a jih zdaj lažje pogledam s stopničke. Opazila sem, da imam, odkar redno meditiram, več časa. Prej sem za kako poročilo porabila veliko ur, premetavala besede in se obremenjevala s perfekcionizmom, zdaj enostavno sedem in začnem pisati. Ne razmišljam preveč, samo pišem. Zadovoljna sem z zapisanim. Dobro je ravno dovolj dobro, ni treba, da vedno odlično. Sem spet polno ustvarjalna, učenci mi sledijo, z njimi imam vzpostavljen iskren sodelovalni odnos. Razumejo moje občasne težave, jaz lažje razumem njihove. Psihosomatske težave so se občutno zmanjšale, sem strpnejša do sočloveka in bolj notranje umirjena. Življenje se mi zdi lažje in zdaj veliko bolj zaupam vase in svoje sposobnosti.

4. VKLJUČEVANJE MEDITACIJE V POUK

Ko sem s pomočjo meditacije in drugih sprostitvenih tehnik pri sebi bistveno izboljšala celostno zdravje, sem začela verjeti, da bi to lahko pomagalo tudi učencem, ki so bili pogosto nemirni, zaskrbljeni pred ocenjevanjem ali imeli druge težave, npr. nesporazume z vrstniki, ali bili nesrečni zaradi dogodkov v svoji družini.

A. Namen vključevanja meditacije v pouk

Najprej sem imela pomisleke, da bomo s tem izgubili preveč časa, da bomo manj naredili, a učinki meditacije so bili očitni, naredili smo vse cilje pouka, saj smo preostali čas zbrano in umirjeno ter ustvarjalno usvajali nova znanja in veščine. Manj je bilo prekinitev ure, manj klepetanja, manj so misli begale drugam, bolj so bili torej osredotočeni na delo. Hkrati pa tudi hvaležni za minutke sproščanja, saj so se umirjeni bolje počutili.

B. Odziv učencev na meditiranje

Na koncu šolskega leta me je zanimalo, kaj menijo učenci o sproščanju pred poukom. V navodilu sem zapisala, da se lahko podpišejo ali pa ne.

Izbrala sem nekaj izjav učencev. Te so me pozitivno presenetile. Iz nekaterih izjav veje pravi odraz blaženosti in sreče. Takole so napisali:

- Zame je bilo tovrstno sproščanje nekaj novega. Počutila sem se varno in sproščeno. Ker sem velikokrat napeta, mi je to zelo pomagalo. Maša
- Nekajminutna meditacija mi je pomenila nekaj lepega, sprostila sem se in uživala, uredila svoje misli in se osredotočila na pouk. Ana
- Med minutami sproščanja nisem mogla povsem vsega odmisliti, mi pa je to pomagalo, da sem se umirila in bolje sodelovala pri pouku. Želim si, da bi se to sproščanje pri uri slovenščine ohranilo tudi naslednje šolsko leto. Ela
- Rada sem se sproščala. S tem sem se umirila in lažje delala pri pouku. Prenesla sem sproščanje tudi v domače okolje. Veliko mi je pomenilo. Rada bi, da sproščanje ostane tudi naslednje šolsko leto. Vita
- Sproščanje mi je bilo v veliko pomoč pri šolskem in domačem delu. Lan
- Po sproščanju sem bila res sproščena. Ni me bilo strah ustnega ocenjevanja. Urška
- Minute sproščanja so bile zame zelo pomembne, dobro sem se sprostila. Minila je slaba volja, lažje sem se umirila in sodelovala pri pouku. Ne samo pri slovenščini, pomagalo mi je tudi za ure, ki so sledile slovenščini. Za te minute umiritve sem zelo hvaležna, saj so pripomogle k mojemu boljšemu uspehu. Zala
- Sproščanje je kot glas svobode, ki kliče v neznano. Veliko mi pomeni. Nepodpisani

- Meditacija me je sprostila. Po meditaciji sem bolje razmišljala in bila sem bolj mirna. Nepodpisana
- Meditacije so povezale cel razred. Sprostili smo se. Nepodpisano
- Meditacije so mi pomenile sprostitev. Bila sem v drugem svetu, stran od vseh težav in skrbi. Enja
- Ko je učiteljica predvajala meditacije, sem se počutil tako sproščeno, kot bi bil v drugem svetu. Bil sem umirjen in spočit. Nepodpisani
- Meditacije so povezale razred, vsi smo se sprostili. Super so. Nepodpisani
- Meditacije so mi pomagale še posebej pred testom, saj sem potem bolj zaupala v svoje znanje. Nepodpisana
- Meditacija mi je pomenila vzlet iz sveta na drug planet. Nika
- Meditacije so nas sproščale. Pomagalo nam je, da smo se bolje vključili v družbo. Pomagalo nam je, da smo se zbrali in pri pouku sodelovali. Nepodpisani
- Všeč mi je bilo sproščanje pred testi. Nepodpisani
- Meditacija me pomiri v pravem času in me za hip uspava, da dobim energijo. Pomaga, da sem prijaznejša. Odslej jo poslušam tudi doma pred spanjem, da se umirim in z lahkoto zaspim. Lana
- Dobil sem novo izkušnjo. Gotovo mi bo v življenju prav prišla. Nepodpisani

C. Rezultati ankete

Med učenci sem izvedla tudi anketo. Z njo sem želela ugotoviti, ali je bilo sproščanje pred poukom smiselno, učinkovito, ali se jim zdi smiselno, da bi sproščanje uvedli v navado, ali bi se bilo dobro sproščati tudi pri drugih urah pouka. V anketo je bilo vključenih 50 učencev.

Rezultati anketiranja učencev:

- vsi učenci so potrdili, da so se radi sproščali;
- 90 % učencev je napisalo, da so se večinoma dobro sprostili;
- 10 % učencev največkrat ni občutilo ničesar, so samo počivali;
- 26 % učencev je napisalo, da so pogosto doživeli visoko stopnjo sprostitve, občutek sreče;
- 94 % učencev meni, da bi bilo dobro sproščanje vključiti pri večini predmetov;
- 28 % učencev je napisalo, da vpeljujejo sproščanje tudi doma, predvsem pred spanjem;
- 96 % učencev meni, da je sproščanje smiselno in bi ga bilo dobro vpeljati v navado.

D. Ugotovitve

Številne znanstvene raziskave dokazujejo, da ima meditacija pozitivne učinke na celostno zdravje in posledično na učinkovitost na delovnem mestu. Iz izjav učencev in iz ankete pa lahko razberemo, da je smiselno meditacijo uvajati tudi v šole, čeprav imajo otroci na tej stopnji še visoko stopnjo čuječnosti. A danes tudi njim življenje prinaša marsikatero težavo ali oviro in marsikatero stisko. Zato so pri pouku nezbrani in nemirni, naredijo manj, včasih kdo tudi nič. Po enem letu meditiranja ugotavljam, da so učenci mirnejši, ustvarjalnejši, bolj sproščeni, odnosi med sošolci so strpnejši, opažam obojestranski spoštljiv odnos. Gotovo tudi zato, ker jim s tem dam vedeti, da jim želim pomagati, da mi je mar za njihovo počutje, saj lahko pridemo do želenega znanja samo, če se dobro počutimo, če so odnosi sproščeni, zaupljivi, če najdemo v sebi to, kar je naša prava narava – globok notranji mir, radost, ljubezen, občutek, da je vse v redu in vse dobro. In četudi učenci sedaj meditacije ne bodo vključevali v navado, ker jo morda še ne potrebujejo, so dobili informacijo, da rešitve in poti iz najrazličnejših stisk, ki jih prinaša življenje, obstajajo.

5. SKLEP

Šola je vzgojno-izobraževalna ustanova. Skrbi za ustrezno usvojeno znanje. A v življenju so pomembne tudi druge vrednote, ki se ne ocenjujejo. In druge vrline, s katerimi bodo učenci, ko bodo prišli v delovno okolje, lažje kos zahtevam delodajalca. Da bodo kar najbolj sproščeno dajali družbi svoje danosti. Da se pri delu ne bodo izčrpavali. Da bodo preprosto srečni v službi in zasebnem življenju in tako bolj zdravi. Na naši šoli imamo za zaposlene skupino, ki skrbi za promocijo zdravja predvsem na telesni ravni: sprehodi, telesne vaje. Dobro bi bilo vključiti tudi vaje za umirjanje uma, saj je delo učiteljev mentalno zahtevno in pogosto stresno. Učenci si krepijo zdravje pri urah športa in izbirnih vsebinah, povezanih s športom, za zdravo prehrano skrbi skupina za prehrano. Na ravni šole imamo sprejeto v okviru samoevalvacije, da učitelji po svoji presoji vključujemo minute za zdravje. Pomembno je, da to izvajamo že v času pouka, da ne pridemo tako učenci kot učitelji domov preveč izčrpani. Tako se bomo sproti spoprijemali s stresom in ne bo prihajalo do izgorevanja in posledično do preveč odsotnosti od dela in pouka. Dobro bi se bilo povezati z Društvom za razvijanje čuječnosti, da si pridobimo strokovno in srčno podporo. In naj nas pri tem spremlja stara budistična misel: Kdaj, če ne zdaj? Kdo, če ne vi?

LITERATURA IN VIRI

[1] Kezele, A. P. (2017), Hej, človek, spravi se meditirat! Ljubljana : Chiara.

[2] Hall, D. (2007), Meditacija za vsakogar: Preproste tehnike, s katerimi se boste korak za korakom zbrali in umirili. Tržič : Učila International.

[3] Middleton, K. (2014), Stres: Kako se ga znebimo. Ljubljana : Mladinska knjiga.

[4] Križaj, R. (2019), Čuječnost: Trening za obvladovanje stresa in polno pristnost v življenju. Ljubljana : Mladinska knjiga.

[5] Bončina, T. (2019), Izgorelost: Si upate živeti drugače? Ljubljana : Mladinska knjiga.

[6] Podjed, K. (1913), Kako prepoznati stres. Didakta. Radovljica. Št. 2, str. 44–45.

[7] 2020: Kaj je zdravje? Povzeto 31. 10. 2020 na WWWW: http://celostnozdravje.si/?page_id=32.

[8] Bajt, M., Cerar, K. (2019), Uvajanje čuječnosti na področje izobraževanja. Povzeto 2. 11. 2020 na WWW: https://www.cujecnost.org/cujecnost-v-solah/.

[9] Snel, E., (2019), Sedeti pri miru kot žaba. Vaje čuječnosti za otroke (in njihove starše). Maribor : Zavod Gaia planet.

Aleksandra Adam Knez

S POUČNO GLEDALIŠKO IGRO OZAVESTITI ZDRAV NAČIN PREHRANJEVANJA

POVZETEK

V današnji družbi se vedno bolj zavedamo pomena zdrave prehrane, zato se skrbi za zdravo prehranjevanje mladostnikov v veliki meri posvečamo tudi v vzgojno-izobraževalnih zavodih, v katere so otroci oziroma mladostniki vključeni, torej v vrtcih in šolah. Naloge, ki zadevajo tovrstno skrb, se uresničujejo različno na različnih stopnjah mladostnikovega odraščanja in razvoja ter tudi glede na sam vzgojno-izobraževalni proces pri različnih učnih predmetih. Pri modulu Jezikovno izražanje otrok, ki ga izvajamo v programu predšolska vzgoja, se te naloge uresničujejo tudi pri izvajanju otroških gledaliških predstav.

Prispevek obravnava izvajanje gledališke igre z naslovom Knedl, ki je šaljiva in poučna in govori o pomenu zdrave prehrane in čarobnosti kuhanja. Dijaki so s pomočjo lutk prikazali, kako pomembno je jesti čim manj predelane hrane in da sta sadje ter zelenjava celo slastna.

Namen prispevka je ozavestiti dijake o pomenu zdrave prehrane skozi šaljiv in duhovit način ter spodbuditi njihovo kritično razmišljanje in lasten odnos do priprave preprostih in zdravih obrokov.

KLJUČNE BESEDE: zdrava prehrana, gledališče, kuhanje, zdravje.

AWARENESS OF A HEALTHY DIET WITH THE EDUCATIONAL THEATER GAME

ABSTRACT

In today's society, we are increasingly aware of the importance of healthy eating, so we are paying great attention to the healthy eating of adolescents in educational institutions in which children or adolescents are included in kindergartens and schools. Tasks concerning this type of care are performed differently at different stages of adolescent growth and development, as well as according to the educational process itself in different subjects. In the module Language Expression of Children, which is carried out in the pre-school education program, these tasks are also realized in the implementation of children's theater performances.

The article discusses the implementation of a theatrical play entitled Dumpling, which is humorous and instructive and talks about the importance of a healthy diet and the magic of cooking. With the help of puppets, the students are showing how important it is to eat as little processed food as possible and that fruits and vegetables are even delicious.

The purpose of this article is to make students aware of the importance of a healthy diet through a humorous and witty way, and to encourage their critical thinking and their own attitude towards the preparation of simple and healthy meals.

KEYWORDS: healthy eating, theater, cooking, health.

1. UVOD

Sem profesorica slovenščine na III. gimnaziji Maribor. V programu predšolske vzgoje poučujem tudi modul Jezikovno izražanje otrok. Hkrati sem mentorica dramske skupine. Dijaki, ki so vpisani v program predšolske vzgoje imajo v 3. letniku modul Jezikovno izražanje otrok. Ta prispevek temelji na obravnavi naslovne teme z vidika dijakov predšolske vzgoje, kar pomeni, da je poučna gledališka igra, ki je bila izhodišče za prispevek, nastala med poukom strokovnega modula. V procesno-razvojne in vsebinske sklope sodi razvijanje zmožnosti spodbujanja otrokovega govornega izražanja, ki ga krepimo z gledališko in lutkovno igro. Jezikovna dejavnost je za razvoj govora najpomembnejša prav v predšolskem obdobju. Otroci se učijo izražati čustva, misli, izkušnje in razumeti besedno in nebesedno sporočilo drugih. Ker se učijo jezika tudi ob dramatizacijah, smo v pouk vključili gledališko igro.

Pouk je bil ob nastajanju gledališke igre zanimivejši, pri tem smo razvijali različne vseživljenjske veščine, kot so veščine javnega nastopanja, pravilno dihanje s prepono, učenje besedila, vživljanje v igro ter vlogo, neverbalno govorico telesa. Dijaki so spoznali nebesedne spremljevalce izražanja kot so mimika, kretnje, geste, premikanje in predvsem položaj v prostoru. Pri vajah so premagovali tremo ter pridobivali na samozavesti. Pri dramski igri razvijamo tudi delo v skupinah in parih, tako se izboljšujeta komunikacija in medsebojno sodelovanje. Navedene veščine pripomorejo k boljšemu duševnemu in fizičnemu zdravju. Dramska igra je tako postala občasna oblika in metoda dela v šoli, pri kateri se učenec ali dijak »praktično preizkuša v kulturi ustvarjalnega govora in izražanja« in je tudi dopolnilo pouka materinščine [1].

2. S POUČNO GLEDALIŠKO IGRO OZAVESTITI ZDRAV NAČIN PREHRANJEVANJA

Gledališka igra za otroke, ki nosi naslov Knedl, je nastala v koledarskem letu 2019 v programu predšolske vzgoje. Pri pouku jezikovnega izražanja otrok v 3. letniku smo z dijaki priredili scenarij, ki nam ga je za namen pouka odstopil avtor mnogih gledaliških iger za otroke in odrasle, Rok Vilčnik. Odločili smo se združiti pomenski sklop zdrave prehrane in gledališko igro, zato smo našli šaljivo in hkrati poučno gledališko igro, ki govori o pomenu zdrave prehrane. Dijaki so združili poznavanje snovi iz naravoslovja in jezikovnega izražanja za otroke. Pri pouku ustvarjalnega izražanja in jezikovnem izražanju za otroke so dijaki vadili ter nastopili za otroke. Gledališko igro so želeli popestriti, zato jo dopolnjujeta in spremljata kitarska in klavirska spremljava. Največji izziv so bile lutke, ki so predstavo popestrile, razgibale in zaokrožile. Predstava je od ideje do izvedbe nastajala v glavnem po zamisli dijakov. V ozadju scene je hiška in grad, dogajalni prostor je pred hiško in v bližnjem gozdu. Nastopajo kuhar Knedl, babica Dobrotka in škrat Bobek.

SLIKA 1: Kuhar Knedl s kuhanjem in čaranjem premaguje velikane.

Knedl je zelo dobrodušen kuhar, ki iz kuhanja ustvari čarovnijo. On kuha, čara, poje, pleše, se igra s škratom Bobkom in premaguje celo velikane. Potuje s hrano po telesu in počne zanimive ter šaljive stvari. Vmes prikaže celo neverjetne kuharske trike in nam razloži, zakaj je pomembno, da jemo čim manj tovarniško predelane hrane in sladkorja ter nakaže, da sta tudi zelenjava in sadje zelo okusna.

SLIKA 2: Knedl in babica Dobrotka.

Pustolovščina se začne, ko zlobni čarovnik Požrešnik ugrabi Knedlovo babico Dobrotko, ki je celo svetovna in olimpijska prvakinja v kuhanju in je prav ona tista, ki je Knedla naučila kuharskih spretnosti. Knedl se s svojo čarobno kuhalnico in navihanim škratom Bobkom odpravi na reševanje babice Dobrotke. Na poti doživi mnogo prigod, a vse ovire srečno premaga in se na koncu postavi po robu velikanu Požrešniku, odnese celo kožo in sit trebušček.

SLIKA 3: Bobek, babi Dobrotka in Knedl pojejo pesmico.

A. Gledališka igra

Osnove gledališke igre smo se naučili pri pouku slovenščine, ki jo poučujem tudi sama. S pomočjo dramskih del se dijaki že seznanijo z igro vlog. Dijaki se razdelijo v skupine glede na število oseb in vsak dobi svojo vlogo. Nato po vlogah večkrat preberejo besedilo, pregledajo didaskalije in se pogovorijo, kako bi odlomek uprizorili. Pripravijo preprosto sceno in vadijo igranje. Razmišljajo, kaj bodo naredili, pokazali, kaj in kako bodo povedali. Priprava in vaje vzamejo več časa, zato je treba za takšen pouk izbrati več šolskih ur kot pri običajnem, sledi predstava oz. improvizirana igra skupin na koncu ure. Priprava po navadi traja še doma in se predstavitev izvede v naslednjih urah.

Uro začnemo z uvodnim pogovorom

Uvodni pogovor: Kaj je zdrava prehrana?

Namen: Izvedli bomo pripravljeno dramsko igro in se tako učili o pomenu zdrave prehrane.

Priprava na dramsko igro: Dijaki imajo pet minuta časa, da se pripravijo na igro tako, da izvedejo vaje za izboljšanje motorike govoril.

Izvedba: Dijaki po vrstnem redu zaigrajo svoje prizore, učitelj le skrbi za nemoten potek. Dijaki uporabljajo lutke in druge rekvizite in poskušajo zaigrati vlogo, ki so si jo izbrali. Paziti morajo na zborno izreko, jasnost, živost in primernost. Pri igranju se čim bolj vživijo v vlogo, improvizirajo in ustvarjajo. Drug drugega spodbujajo, poslušajo.

Evalvacija dramske igre: Učitelj vodi pogovor. Kaj je bilo najbolj zanimivo in kaj ne? Ali se je dobro na takšen način učiti ali ne? Kaj bi lahko izboljšali? Kje ste imeli težave?

Ura z uprizoritvijo gledališke igre je bila zelo uspešna. Igranje je bilo dijakom zelo všeč, saj so uživali in se zabavali. Delo je bilo sproščeno, zato takšen pouk zelo rada izvajam. Dramsko igro smo predstavili tudi kot učno metodo dela na informativnih dneh in z njo nastopali tudi v vrtcih.

Dijaki so spoznali, da je zdrav način prehranjevanje zelo pomemben v vsakdanjem življenju in da je industrijsko predelana hrana škodljiva za človeški organizem.

Prizor reševanja babice Dobrotke (ta del gledališke igre je bil dijakom in otrokom najbolj všeč, saj dobro zmaga nad zlim, in zdrava hrana prevlada nad industrijsko predelano).

1. POŽREŠNIK-GOVOREČA KONZERVA: Knedl, ti pohani nepridiprav, sedaj boš ti videl! Zbral bom vso svojo svinjarijo in te zasipal! Nikoli več ne boš videl babice.
2. KNEDL: Kje pa je moja babica Dobrotka? V votlini pod tvojim gradom?
3. POŽREŠNIK-GOVOREČA KONZERVA: Ni več nobenega gradu!
4. KNEDL: Kako, da ne?
5. POŽREŠNIK-GOVOREČA KONZERVA: Požrl sem ga – ha, ha, ha! Vse sem požrl! In vse bom požrl!
6. KNEDL: Zmešalo se mu je!
7. POŽREŠNIK-GOVOREČA KONZERVA: Preveč sem lačen!
8. KNEDL: To je od tovarniške hrane. Noter podtaknejo take snovi, da si je želiš vedno več in potem sam postaneš konzerva. A si babico Dobrotko tudi pohamsal?
9. POŽREŠNIK-GOVOREČA KONZERVA: Vse sem požrl! Joj, se mi meša! (oči mu utripajo)
10. KNEDL: Plini so se ti naredili.
11. POŽREŠNIK-GOVOREČA KONZERVA: (rigne)
12. KNEDL: Fuj, si neotesan. (pošprica zrak s sprejem)
13. POŽREŠNIK-GOVOREČA KONZERVA: Najprej zdravje, potem pa manire!
14. KNEDL: Ojoj, prejoj, saj ga bo razneslo od toliko plinov! Od vse te slabe hrane, ki jo pogoltne so se ustvarili plini. Telo jih ni moglo več čistiti in so se plini nalagali v njegovi črni luknji. Uboga babica! Pomagati ji moram! Bobek odpri konzervo.
15. *Konzerva se čudežno odpre. Knedl izgine v njej.*
16. *Najprej prileti ven klobuk čarovnika Požrešnika. Potem glava in telo. Konzerva z velikanskim truščem razpade. Zagledamo Knedla z babico*
17. BABICA: Vnukec moj, rešil si me.
18. KNEDL: Ja, babi – skupaj z Bobkom sva premagala zlobno konzervo čarovnika Požrešnika, njega pa tudi.
19. BABICA: Kako si hraber! Kako si pa sploh lahko prišel do sem?
20. KNEDL: Premagal sem vse tri velikane.

21. BABICA: Potem pa si res že pravi kuharski mojster. Na naslednji kuharski olimpijadi boš ti sodeloval, jaz pa grem v pokoj.

22. KNEDL: Saj kuhala še boš, a ne?

23. BABICA: Seveda!

24. KNEDL: Babica, ti otroci so mi pomagali, da sem te rešil iz rok zlobnega Požrešnika. A imaš za njih kaj slastnih kroglic pregeljk?

25. BABICA: Seveda! Teh mi nikoli ne zmanjka. Pred Požrešnikom sem jih skrila v ustih.

26. KNEDL: Kako brihtno babi Dobrotka. Čarovnik Požrešnik se ne bi nikoli spomnil iskati hrane v tvojih ustih.

27. Izvolite otroci, nič ni bolj okusnega na tem svetu kot babičine kroglice pregeljke. Malo so sicer slinaste ...

28. Knedl razdeli kroglice.

29. Zdaj pa zarajajmo, srečni, da smo živi in ZDRAVI in da imamo apetit!

30. Zaključna pesmica. Knedl raja z babi in Bobkom [3].

B. Zaključne dejavnosti in ugotovitve

Dijaki so gledališko igro Knedl predstavili otrokom vrtca Ivana Glinška. Otroci so aktivno sodelovali. Spoznali so nove pojme (recept, kuharski mojster), za pogovorna izraza »pohana karfiola« in »pohamsati« so našli knjižno zamenjavo. Naučili so se pomen pregovora »Prazna vreča ne stoji«, spoznali so gledališke izraze (kritika). Spoznali pomen zdrave prehrane, delovanje prebavil, zgradbo človeškega telesa in slabosti tovarniško predelane hrane.

Namen uprizoritve gledališke igre je bil vzpodbuditi otroke in dijake k zdravemu prehranjevanju, saj to krepi zdrav duh in omogoča kvalitetno življenje. Opogumiti mlade k pripravi okusnega, zanimivega, zdravega in preprostega obroka in se ob tem zabavati. Otroci nenehno raziskujejo, zato se radi učijo o naravi in okolju, radi odkrivajo nove stvari in s pomočjo igre usvajajo nove veščine in spretnosti. Smiselno je, da jih začnemo zgodaj vključevati v proces pripravljanja zdrave hrane. Naučijo se lahko izbire semena, sajenja, skrbi za rast rastlin na vrtu, izbire živil in mešanja sestavin pri pripravi zdravega obroka. Pomembno je otroku privzgojiti zdrav odnos do hrane in prehranjevanja, kar pa lahko storimo tudi s poučno gledališko igro [5].

3. SKLEP

Gledališka igra sodi v pomemben del vzgoje in izobraževanja, saj razvija veliko življenjskih veščin, in otroci z njeno pomočjo odraščajo v zrele in samozavestne osebnosti. Predvsem pa je gledališko-lutkovna igra izredno motivacijsko sredstvo, ki bogati otrokov čustven in socialni potencial. Otroka in mladostnika terja, da se vživi v lutkino situacijo in način vživljanja. S tem nudimo možnost za razumevanje stvari iz različnih zornih kotov, kar je seveda predpogoj za

tolerantnost, inovativnost, čustveno inteligenco in sposobnost empatije. Z združevanjem različnih pomenskih sklopov, zdrave prehrane in gledališke vzgoje lahko prebudimo kreativno razmišljanje, urimo domišljijo in razvijamo odnos do zdravega načina prehranjevanja ter zdravega načina življenja.

ZAHVALA

Zahvaljujem se Roku Vilčniku, ki je odstopil poučno gledališko igro, ki smo jo uporabili pri modulu Jezikovno izražanje otrok, saj nam je omogočil drugačen vpogled v gledališki svet, ki je lahko hkrati zabaven in poučen.

LITERATURA IN VIRI

[1] Draga Ahačič, “Metodika neposredne gledališke vzgoje za začetnike,” Ljubljana: Jezik in slovstvo, 1982.

[2] Karolina Kolmanič, “Povejmo in se nasmejmo: dramska besedila za mlade in odrasle gledališčnike, ” Murska Sobota: ZKD, 2003.

[3] Rok Vilčnik, “Knedl,” Ljubljana, 2017.

[4] http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/vrtci/pdf/vrtci_kur.pdf/
(pridobljeno dne 18. 11. 2020).

[5] https://veza.sigledal.org/uprizoritev/knedl
(pridobljeno dne 18. 11. 2020).

Neža Ahčin

IZVEDBA DOGODKA »KRST DIJAKOV« V ČASU ZDRAVSTVENO OMEJITVENIH UKREPOV ZARADI COVID -19

POVZETEK

Začetek bivanja v dijaškem domu za dijake novince predstavlja pomemben vstop v novo življenjsko obdobje. Pred leti so bili novinci pogosto deležni nedovoljenih in neprijetnih krstov. S sistematičnim pristopom k izvedbi dogodka je postal krst – sprejem novincev primer dobre prakse. Uspelo nam je preprečiti nedovoljene krste in dvigniti dogodek na višjo kulturno raven.

Zaradi nepričakovane zdravstvene situacije je bila organizacija krsta v šolskem letu 2020/2021 postavljena pred velik izziv – izpeljati dogodek ali ne. Zaposleni in dijaki smo se kljub nepredvidljivi situaciji odločili organizirati in izpeljati krst, ob upoštevanju vseh omejitvenih in varnostnih ukrepov. Zato je krst potekal na prostem, ob upoštevanju varnostne razdalje, nošenju mask in uporabi razkužilnih sredstev. V tem šolskem letu je dijakov novincev 171, pri organizaciji in izvedbi krsta je sodelovalo 50 dijakov.

Zadovoljni obrazi novincev, kljub maskam na obrazih, so bili zgovoren pokazatelj, da smo se prav odločili. Sam dogodek, ob upoštevanju vseh varnostnih ukrepov, na veliko zadovoljstvo zaposlenih ni vplival na zdravstveno stanje udeležencev.

KLJUČNE BESEDE: dijaški dom, krst, sprejem novincev, omejitveni ukrepi.

THE EXECUTION OF THE EVENT 'INICIATION OF FRESHMEN' IN TIMES OF HEALTH RESTRICTIONS REGARDING COVID-19

ABSTRACT

The start of freshmen students stay in a boarding school represents an important step into a new stage of life. A few years ago, freshmen students have often been a target of prohibited and unpleasant initiations. With our systematic approach to this problem we have developed an event to initiate the freshmen and have set the example of good practices. We managed to prevent the prohibited activities of initiation and raise the event to a higher, more cultured level.

The unexpected health situation has put the event of 'freshmen initiation event' in jeopardy and we were faced with a big challenge – should we organise the event or not. Employees and students have decided to organise and execute the event despite the unpredictable circumstances. We decided to do so taking into account all the health and safety restriction measures. Therefore, the event took place outdoors, we included safety distances, the use of face masks and the use of disinfectant throughout the event. This school year we have 171 freshmen students and 50 other students were involved in the organisation and execution of the event.

Happy faces of the freshmen students, despite the face masks on, were a good indicator, that we made the right decision. The employees/staff were very content with the fact that the event had no negative effect on the health of the participants of the event, since we have included all the health measures and other restrictions throughout the whole process.

KEYWORDS: boarding school, cross, reception of newcomers, restrictive measures.

1. UVOD

Odločitev za bivanje mladostnikov v dijaškem domu predstavlja pomemben korak. Gre za mladostnike, ki želijo nadaljevati svoje izobraževanje na izbrani šoli, izven kraja stalnega prebivališča. Nekateri pa se odločijo za vstop v dijaški dom iz socialnih, zdravstvenih ali drugih razlogov. V domu dijaki preživijo najpomembnejši del svojega odraščanja, ko iščejo poti iz varnega družinskega okolja, v samostojno odraslo življenje. Starost dijakov je od štirinajst do dvajset let.

Dijaki pridejo v dijaški dom v najbolj ranljivem obdobju odraščanja, zato je pomembno, da se počutijo varne in sprejete. Dom jim nudi številne pogoje in možnosti za optimalen razvoj posameznika. Bivanje dijakom ponuja pester izbor interesnih dejavnosti, športnih aktivnosti, prireditev in izobraževanj, s pomočjo katerih dijak razvija svoje potenciale.

Ta prehod iz varnega družinskega okolja, v nov šolski okoliš in bivanje v dijaškem domu, pa predstavlja na nek način iniciacijo - obred prehoda, iz enega statusa v drugega. K. Vidner Ferkov [1] poudarja, da iniciacija, kakor se imenuje obred prehoda, pomeni pravzaprav sprejem. Tovrstni obredi so del antropoloških raziskav, tako v staroselskih skupnostih, kakor v sodobni urbani družbi. Obredi prehoda so značilni za prehod iz osnovne v srednjo šolo. Gre za čas, ko so dijaki sprejeti v nov srednješolski krog ljudi in vstopijo v novo obdobje. [1]

Za te obrede prehoda uporabljamo različne izraze: krst, krst fazanov, fazaniranje, sprejem novincev. Izrazi imajo za nekatere negativno konotacijo, za druge pa šaljivo, vsi pa označujejo iniciacijski obred.

Pogosto septembra, v prvih dneh na mestnih ulicah Ljubljane, opazimo srednješolce - dijake 1. letnikov, ki so deležni »fazanskega krsta«. Po mestu hodijo porisani po obrazu in rokah, z alkoholnimi flumastri in privabljajo poglede mimoidočih, ki jim ni jasno, kaj se dogaja. Sama se tovrstnega obreda prehoda ne spomnim, ker smo imeli za iniciacijo v odraslost maturo, ki še danes predstavlja zrelostni izpit. Enako pa je veljajo tudi za zaključek vajeniške dobe.

Ker se v dijaškem domu zavedamo, kako ranljivi so novinci v prvih dneh bivanja v dijaškem domu in, kako odločilno vlogo imamo odrasli pri tem sprejemu v »nov svet«, že leta sistematično delamo na dvigu kulturnega in kvalitetnega sprejema novincev v »dicarsko druščino«. Biti sprejet, čutiti varnost in pripadnost veliki dicarski družini nam predstavlja vsako leto nov izziv. Letošnji, pa je bil v času omejitvenih ukrepov zaradi pandemije COVID-19 še večji.

SLIKA 1 in SLIKA 2: »Fazani« na ljubljanskih ulicah 1. septembra (fotografiji objavljeni v časopisu DELO) [1].

2. DIJAŠKI DOM IVANA CANKARJA

Dijaški dom Ivana Cankarja je največji dijaški dom v Sloveniji [3], v katerem prebiva 560 dijakov. Nahaja se v največjem srednješolskem okolišu v Ljubljani, na Poljanah [3]. Dijaki so nastanjeni v dveh stavbah in razporejeni v 20 vzgojnih skupin. V skupini je 28 dijakov, nameščeni pa so v dvo ali troposteljnih sobah.

V dijaškem domu si prizadevamo postati: odprta vzgojno-izobraževalna ustanova, ki sledi potrebam mladih in zaposlenih, razvija kulturo bivanja in sobivanja z drugimi in okoljem ter spodbuja osebno rast in vseživljenjsko učenje [3] . Zapisana vizija predstavlja izhodišče in vodilo našega dela, temelji na vrednotah in opredeljuje poslanstvo, ki ga s svojim delom opravljamo. Zelo pomemben del vzgojnega dela v domu predstavljajo interesne dejavnosti in prireditve, ki se odvijajo na nivoju celotnega dijaškega doma [3].

Dijaki imajo možnost sodelovanja v različnih aktivnostih, ki jih vodijo pedagoški delavci v domu, v določenih primerih tudi zunanji sodelavci, mentorji. Interesne dejavnosti omogočajo dijakom kreativno in koristno zapolnjevanje prostega časa, pridobivanje novih znanj in veščin, pedagogom pa odpirajo možnost pozitivnega vplivanja ter komunikacije [3]. Poleg interesnih dejavnosti, ki potekajo celo šolsko leto, občasno organiziramo posamezne delavnice, predavanja, razstave in prireditve na nivoju celotnega dijaškega doma. Naše osrednje tradicionalne prireditve, ki jih organiziramo vsako leto, so na nek način stalnica – krst ali sprejem novincev, božično-novoletna dobrodelna prireditev ter maturantski večer. V prispevku bom predstavila krst novincev.

A. Pogled na krste novincev skozi zgodovino

Zgodovina dijaškega doma sega v leto 1882 [2]. Dijaški dom se je razvil iz sirotišnice za dečke in je v svojem razvoju preživel različne družbenopolitične ureditve in načela vzgoje. Kljub vsemu pa je ohranil svoje poslanstvo: zagotavljati pogoje za izobraževanje in osebno rast vsem tistim dijakom, ki nimajo možnosti, da bi šolanje nadaljevali v svojem domačem kraju [2].
Uradnih zapisov o sprejemih novincev ni. Vemo pa, da so bili skozi zgodovino vedno prisotni, tako formalni, kot neformalni. Le-ti so nam še ne dolgo nazaj predstavljali resen vzgojni problem. Dogajali so se ponoči, v prostorih doma, po sobah, v kopalnicah in na hodnikih. Tudi čez dan so starejši dijaki našli primeren trenutek, da so mlajšim dijakom pokazali, kdo je glavni. Ti krsti so bili pogosto nasilni, ponižujoči, prihajalo je do poškodb in tudi do izstopov iz dijaškega doma. Vzgojitelji smo izrekali vzgojne ukrepe, pa tudi izključitve iz doma.
Dijaki – novinci so bili deležni neprijetnih izkušenj (prisilno pranje glav v WC-školjkah, klečanja na koruzi, obmetavanja z moko in jajci, vrtenja okoli kola, pitjem fazanskih napitkov,…).
Na nesprejemljive obrede, ob začetku šolskega leta, opozori šole in dijaške domove tudi varuh človekovih pravic. Gre za grobo kršenje človekovih pravic, zlasti pravica do dostojanstva in pravice do varnosti oziroma telesne nedotakljivosti. Šole in dijaški domovi se tako odločamo med strogo prepovedjo izvajanje krstov in sankcioniranjem izvajalcev nedovoljenih krstov in pogumnim angažiranjem in sistematičnim delom na tem področju. Sprejem novincev nam v

dijaškem domu predstavlja pedagoški izziv in ga vsako leto skrbno pripravimo skupaj z dijaki višjih letnikov.

3. DILEMA ZAČETKA ŠOLSKEGA LETA 2020/2021 - KRST NOVINCEV IZPELJATI ALI NE

A. Organizacijski odbor in sestanki z dijaki

Organizacijski odbor prireditve sestavimo na seji vzgojiteljskega zbora v avgustu. V septembru pa vzgojitelji – mentorji s pomočjo dijakov višjih letnikov oblikujemo ekipo, ki je zadolžena za pripravo, koordinacijo in izvedbo dogodka. Datum samega dogodka določimo v tretjem tednu, v septembru in ga po potrebi prilagodimo vremenski napovedi. Sestanemo se trikrat in po vsakem sestanku dobimo zapisnik in razdeljene zadolžitve, do naslednjega srečanja. Na zadnjem sestanku pa gremo konkretno skozi celotno prireditev. Vsak posameznik ima svoje zadolžitve (napovedovalca, varnostniki, voditelji skupin, komisija, kuhinja – priprava prilagojene večerje, izdelava plakata za dogodek, priprava brkov iz filca, fotografi, postavitev odra in ozvočenja za nastopajoče).
V letošnje priprave so močno posegli omejitveni ukrepi za preprečevanje okužb s COVID-19. Dilem, vprašanj, strahu in negotovosti je bilo veliko. Na koncu je pretehtalo:

- da je krst novincev za dijaški dom pomemben tradicionalen dogodek,
- da so bili novinci prikrajšani za valete po osnovnih šolah,
- da poskušamo domsko življenje kljub resni situaciji vendarle »normalizirati«,
- ko smo pridobili še uradno potrdilo s strani NIJZ-ja, da dogodek lahko izpeljemo, smo se ga lotili s še večjim zagonom.

Zaradi velikega števila novincev (171 dijakov) in predpisanih zdravstveno omejitvenih ukrepov smo se odločili, da bo prireditev izpeljana na prostem, na športnem igrišču in zelenici pred dijaških domom.
Zaradi odloka je bilo obvezujoče:

- uporaba mask za vse, ki smo bili prisotni na prireditvi,
- varnostna razdalja 2 metra, ki smo jo na igrišču označili s kredami,
- ob vstopu na športno igrišče so bila nameščena razkuževalna sredstva in prisotni varnostniki – dijaki.

Ker je prireditev potekala v času večerje, smo s kuhinjo uskladili prilagojeno izvedbo večerje - različica »hamburgerjev to go«.

B. Izvedba prireditve

V času prireditve smo vzgojitelji prisotni, celotna izvedba prireditve pa je v rokah dijakov.
Letos sta se voditeljskemu paru pridružili še dve maskoti iz domske gledališke skupine – gospa KUGA in gospod COVID-19, ki sta poskrbela za humoren animacijski vložek.
Naloga voditeljskega para:

- se predstavita in pozdravita vse navzoče,
- novincem natančno posredujeta navodila za izvajanje iger, skrbnike skupin pa pozoveta, da jim pomagajo pri izvedbi nalog,

- predstavita tudi člane komisije, ki skrbno spremljajo sam potem in izvajanje iger,
- med izvajanjem iger spodbujata novince in šaljivo komentirata dogajanje.

SLIKA 3: Domski maskoti – gospa KUGA in gospod COVID-19.

Letošnje igre oz. naloge smo prilagodili zahtevanim zdravstveno omejitvenim ukrepom:

- **skakanje čez vrv** – v eno smer je posameznik stekel pod vrvjo, v drugo smer pa jo je preskočil. Če se je pri poskusu posameznik zataknil za vrv, se je moral vrniti na začetek in ponovno poskusiti. Zmagala je skupina, ki je najhitreje uspešno opravila nalogo.
- **štafeta z razkužilom** – ob pisku si je tekmovalec najprej razkužil roke ter odnesel stekleničko z razkužilom na drug stran igrišča, kjer jo je odložil na za to pripravljen podstavek. Tekmovalec, ki je že čakal na drugi strani, si je moral zopet najprej razkužiti roke ter nato stekleničko odnesti na drugo stran igrišča. Zmaga tista ekipa, ki je prva opravila menjavo vseh tekmovalcev, iz ene strani na drugo.
- **umetniška naloga** – vsaka skupina je narisala portret Ivana Cankarja. Na stojalu je bil pripravljen papir, razkužilo in flumaster. Prvi dijak si je najprej razkuži roke, vzel v roko flumaster in narisal eno potezo… in tako do konca. Zmagala je risba, ki je bila po mnenju komisije najlepša.

Po končanih igrah, je dobila besedo komisija, ki je razglasila rezultate in poudarila, da je pomembno sodelovati in ne zmagati. Temu je sledil nagovor ravnateljice, ki je novincem povedala nekaj spodbudnih besed in izrekla dobrodošlico.
Sledila je svečana prisega novincev:

- voditelja sta naročila skrbnikom skupin, da novincem razdelijo »Cankarjeve brke«, ki jih pred prireditvijo naredimo iz črnega filca in pritrdimo na elastiko. Brke so si nadeli čez maske.

- novinci so nato pokleknili na eno nogo, roko položili na srce in sledili zaprisegi, ki sta jo voditelja počasi brala stavek za stavkom, novinci pa so prebrano ponovili na glas.

Ob zaključku sta voditelja pohvalila nove polnopravne člane velike dicarske druščine in jih seznanila, da jih pri vzgojiteljih čakajo krstni listi in EKO steklenička.
Sledil je kratek kulturni nastop, na katerem so nas, s svojimi glasbenimi točkami, presenetili pogumni prvošolci.

SLIKA 4: Pogled na igrišče

SLIKA 5: Svečana prisega

4. SKLEP

Krst novincev je prva velika domska prireditev v šolskem letu, pri kateri dijaki novinci simbolno stopijo med enakopravne člane domske skupnosti, ki jim nudi varno, spodbudno in podporno okolje. Simbolika krsta daje novincem možnost, da lahko začutijo pripadnost generacijam »Dicarjev« in ustanovi z bogato zgodovino.
Dijaški dom je prostor, kjer strokovni delavci mladim postavljamo meje sprejemljivega vedenja, ob prihodu novincev v dom, pa je to še posebej pomembno. Starejši dijaki s svojo pozitivno naravnanostjo postanejo neposredni zgled dijakom novincem.
Uspelo nam je preprečiti nedovoljene krste, dvigniti kulturni nivo same prireditve, zato v dijaškem domu menimo, da je izvedba krsta primer dobre prakse. Pomembno je tudi, da pri izvedbi dogodka sodeluje celoten kolektiv: od čistilk, kuhinjskega osebja, hišnika, dijakov, vzgojiteljev in vodstva.
Veseli sem, da nam je uspelo ohraniti prireditev, kljub spremenjenim okoliščinam in zdravstvenim omejitvam. Izpeljati smo prijazno, motivacijsko in vsebinsko prijetno prireditev za vse udeležence. Zadovoljni obrazi novincev, kljub maskam na obrazih, so bili zgovoren pokazatelj, da smo se prav odločili.

LITERATURA IN VIRI

[1] K. Vidner Ferkov, članek »Vstop v srednjo šolo: med iniciacijo in degradacijo« članek v DELU, 5. september 2012. Dosegljivo:
https://www.delo.si/druzba/panorama/ov-vstopu-v-srednjo-solo-iniciacija-ali-degradacija.html /.

[2] Zbornik DIC 1882-1997, https://www.dic.si/doublef-gallery/dic-1882-1997/.

[3] »DIC je svet publikacija« (2019). Ljubljana: Dijaški dom Ivana Cankarja. Dosegljivo:
https://www.dic.si/wp-content/uploads/2019/06/dicjesvetpublikacija2019.pdf.

Tanja Babič

ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG MED ORMOŠKIMI OSNOVNOŠOLCI

POVZETEK

Predstavljen je zdrav način življenja kot del učnega procesa, v okviru katerega se na področju gibanja in prehrane izvajajo različne dejavnosti, delavnice, predavanja in projekti. Cilj spodbujanja zdravega življenjskega sloga na Osnovni šoli Ormož, je osveščati učence o pomenu zdrave prehrane in zagotavljanje učnega okolja, ki omogoča telesno aktivnost ne le pri pouku športa ampak nasploh pri pouku. Navedeni so napredki izvajanja različnih aktivnosti, s katerimi želimo pri učencih doseči nove pozitivne spremembe na telesnem, duševnem in socialnem področju. Na podlagi katerih ugotavljamo, da se učenci zavedajo pomena gibanja in zdrave prehrane, saj s tem dosegajo dobro počutje, večjo ustvarjalnost in boljšo učno pripravljenost.

KLJUČNE BESEDE: zdravje, prehrana, gibanje, zdrav življenjski slog, Osnovna šola Ormož.

HEALTHY LIFESTYLE AMONG STUDENTS IN PRIMARY SCHOOL ORMOŽ

ABSTRACT

A healthy lifestyle is presented as part of the learning process, within which various activities, workshops, lectures and projects are carried out in the field of exercise and nutrition. The goal of promoting a healthy lifestyle at the Ormož Primary School is to make students aware of the importance of a healthy food and to provide a learning environment that enables physical activity not only in sports lessons but in general. The progress of the implementation of various activities with which we want to achieve new positive changes in students in the physical, mental and social fields are listed. Based on which we find that students are aware of the importance of exercise and a healthy diet, as they achieve well-being, greater creativity and better learning readiness.

KEYWORDS: health, food, movement, healthy lifestyle, Primary School Ormož.

1. UVOD

Izraz življenjski slog je težko spraviti v vseobsegajočo definicijo. Na podlagi mnogih raziskav lahko trdimo, da imata šport in zdrava prehrana pomembno vlogo v oblikovanju zdravega življenjskega sloga. V šoli ugotavljamo, da prekomerna telesna teža pri naših učencih postaja vse večji problem. Njihov življenjski slog pa pomanjkanje gibanja, slabe prehranjevalne navade, uživanje industrijsko predelane hrane ter ure in ure sedenja pred zasloni televizorjev in računalnikov. Redna telesna dejavnost, zdravo prehranjevanje in preventivno delovanje pa so ključni dejavniki, ki med odraščanjem zagotavljajo optimalno rast in razvoj, zato je posebej pomembno, da učencem v šolskem prostoru ponudimo dejavnosti za preprečevanje in odpravljanje negativnih posledic današnjega načina življenja. Izziv nam je bil v Letnem delovnem načrtu šole okrepiti in poudariti vsebine zdravega življenjskega sloga v šolskem prostoru, na različnih ravneh – od učnega načrta do obšolskih dejavnostih, pri čemer so vključeni tako pedagoški delavci, starši, kot tudi zdravstveni delavci, in zagotoviti, da bo vsak učenec v času svojega šolanja deležen tudi vsebin zdravja in z njim povezanega življenjskega sloga. Namen in cilj spodbujanja zdravega življenjskega sloga na Osnovni šoli Ormož, je zagotavljanje učnega okolja, ki osvešča o koristih zdrave prehrane in omogoča telesno aktivnost ne le pri pouku športa ampak nasploh pri pouku.

Pri tem nam je v oporo 12 ciljev Evropske mreže zdravih šol:

1. Aktivno podpiramo pozitivno samopodobo vseh učencev, s tem da lahko vsak prispeva k življenju v šoli.
2. Skrbimo 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 vzpodbujamo k različnim dejavnostim z raznovrstnimi pobudami.
5. Izkoriščamo vsako možnost za izboljšanje šolskega okolja.
6. Skrbimo za razvoj dobrih povezav med šolo, domom in skupnostjo.
7. Skrbimo za razvoj dobrih povezav med osnovno in srednjo šolo.
8. Aktivno podpiramo zdravje in blaginjo svojih učiteljev.
9. Upoštevamo dejstvo, da so učitelji in šolsko osebje zgled za zdravo obnašanje.
10. Upoštevamo komplementarno vlogo, ki jo ima šolska prehrana v učnem načrtu zdrave prehrane.
11. Sodelujemo s specializiranimi službami v skupnosti, ki nam svetujejo in pomagajo pri učnem načrtu zdravstvene vzgoje.
12. Vzpostavili smo poglobljen odnos s šolsko zdravstveno in zobozdravstveno službo, ki nas podpirata pri učnem načrtu zdravstvene vzgoje. [1]

Redno in zadostno gibanje je še posebej pomembno pri otrocih in mladostnikih, saj vpliva na njihov celostni razvoj (telesni, čustveni, socialni razvoj ter razvoj kognitivnih sposobnosti – koncentracija, pomnjenje, razumevanje). Če bo otrok obvladal svoje telo in bo s podobo svojega telesa zadovoljen, bo to pozitivno vplivalo na njegovo samostojnost, samozavest in tudi na njegovo samopodobo. Otrok, ki bo precej gibalno aktiven, se bo preko 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 aktivni, prej in lažje zapomnijo novo snov, lažje sledijo pouku v šoli in imajo boljšo sposobnost koncentracije, poleg tega pa za šolsko delo porabijo manj časa kot drugi otroci. Redna telesno-gibalna dejavnost pa vpliva tudi na splošno dobro počutje otrok in mladostnikov, na njihovo zdravje, krepi imunski sistem, preprečuje zgodnji začetek večine kroničnih nenalezljivih bolezni (srčno-žilne bolezni, kapi, visok krvni tlak, sladkorna bolezen tipa 2, osteoporoza, rak debelega črevesa ter rak na prsih) v dobi adolescence, izboljšuje spanec in varuje pred razvojem različnih odvisnosti. (Završnik in Pišot, 2007)

Šolsko okolje je zelo pomemben varovalni dejavnik zdravega prehranjevanja. Urejena šolska prehrana je eden najučinkovitejših načinov korekcije nezdrave družinske prehrane, vpliva pa tudi na zmanjševanje socialnih razlik. Šolska prehrana tako postaja vedno bolj pomembna za skladen telesni in duševni razvoj otrok in mladostnikov, za njihovo psihofizično kondicijo, pa tudi za prehrambeno in zdravstveno vzgojo. Hrana ima poleg biološkega tudi psihološki in socialni pomen, kar se pri otrocih in mladostnikih odraža tudi v njihovem odnosu do telesa ter v prehranjevalnih navadah. Zdrava hrana otrok in mladostnikov je v fazi rasti in razvoja nujno potrebna, saj sta energijska in hranilna vrednost obrokov pomembni tako za energijo, za vsakdanje delo, kot tudi za rast in razvoj telesa ter psihosocialni razvoj. Zdravo in uravnoteženo prehranjevanje v času razvoja ne vpliva pozitivno le na zdravje posameznika v mladosti, ampak tudi na delovno zmožnost v odrasli dobi ter na zdravje v starosti. Še posebej so pomembne prehranjevalne navade, pridobljene v otroštvu, saj se prenašajo tudi na vzorec prehranjevanja v kasnejših življenjskih obdobjih (Pokorn 1998: 404).

2. ZDRAV NAČIN ŽIVLJENJA KOT DEL UČNEGA PROCESA

Kot zdrava šola skušamo vplivati na zdrav način življenja vseh, ki hodijo v šolo. S sistematičnim delom ohranjamo in izboljšujemo zdravje svojih učencev, učiteljev in posledično staršev. V Letnem delovnem načrtu načrtujemo oblike aktivnega preživljanja prostega časa v šolskem prostoru. Ravnatelj motivira strokovne delavce za izobraževanje, ki razvija kompetence za uvajanje oblik učenja, ki vključujejo telesno aktivnost ne le pri športu ampak tudi pri drugih predmetih. V okviru učnega procesa dajemo velik pomen zdravi prehrani in dejavnostim, ki omogočajo zdrav razvoj ter dobro počutje učencev ter jih vključujemo v naš vzgojno-izobraževalni proces na tak način, da skušamo pozitivno vplivati na duševno, telesno in socialno počutje vsakega posameznika.

A. Duševno zdravje

Na področju duševnega zdravja se izvajajo delavnice in socialne igre, kjer krepijo medsebojne odnose in komunikacijo, razredne ure na temo samopodobe s pomočjo socialne pedagoginje. Učenci spoznavajo dolžnosti in pravice ljudi ter se učijo sprejemanja drugačnosti s pomočjo različnih društev in centrov. V razredne ure smo uvedli preventivne delavnice, ki so usmerjene v oblikovanje samopodobe in samovrednotenja, ki sta sestavni del duševnega zdravja. Delavnice govorijo o ravnanju s čustvi, izražanju želja, potreb, postavljanja ciljev in razvoju socialnih spretnosti. Aktivnosti v delavnicah temeljijo na zdravi logiki in osnovnih vrednotah, prvinah in veščinah, ki so temelj naših odnosov in življenja. Učitelji lahko zelo veliko pripomoremo k dobri samopodobi učencev. Učiteljev vzor ter njegov sprejemajoč odnos s primernimi zahtevami in omejitvami do učenca je zelo pomemben. Želimo doseči pozitivno samopodobo, ki je varovalni dejavnik duševnega zdravja.

B. Zobozdravstvena in zdravstvena vzgoja

Na področju zobozdravstvene in zdravstvene vzgoje potekajo pogovori o skrbi za zobe (zobna preventiva) in sistematski pregledi. V okviru razrednih ur se izvajajo organizirana predavanja in delavnice s področja zdravstvene vzgoje v vseh razredih za učence. Med poukom navajamo učence na pravilno sedenje in vstajanje, pravilno držo pri hoji in teku. Učilnice smo opremili s plakati pravilne telesne drže in nošenja šolske torbe. Enkrat mesečno izvedemo pouk brez stola (učenje v gibanju, stoje, leže). Medpredmetno se povezujemo, pogovarjamo na razrednih urah, roditeljskih sestankih in z opazovanjem sebe in drug drugega dosegamo zaželeni cilj.

C. Zdrava prehrana

Učenci poglabljajo pomen zdrave prehrane in se urijo v kulturnem prehranjevanju. Vse to se izvaja z namero učence spodbujati h kulturnemu uživanju hrane in zagotavljanju mirnega okolja v času obrokov. Učenci pri razrednih urah izdelajo pravila kulturnega obnašanja pri prehranjevanju, na šolski skupnosti sprejmejo skupna pravila in v podaljšanem bivanju naredijo brošure o bontonu.
Velik poudarek je na hidraciji telesa. Ozaveščanje učencev o pomenu pitja zadostnih količin vode za naše zdravje ter boljše umske in fizične sposobnosti. Na šolske hodnike, v jedilnico in pred šolo smo namestili pitnike. Učenci se ozaveščajo o škodljivosti pretiranega uživanja sladkih pijač. Pri malici in kosilu za pitje ponudimo nesladkan čaj, saj sadne pijače z dodanim sladkorjem nasitijo, zato otroci ne pojedo obrokov.
Na šoli se izvaja projekt Šolska shema, ki je ukrep skupne kmetijske politike EU, ki otrokom v osnovni šoli zagotavlja brezplačen dodatni obrok sadja in zelenjave ter mleka in mlečnih izdelkov. Obvezni spremljevalni izobraževalni ukrepi povezujejo otroke s kmetijstvom in spodbujajo zdravo prehranjevanje. Namen ukrepa je spodbuditi trend porabe sadja in zelenjave ter mleka in mlečnih proizvodov, ki ima zaradi svoje hranilne vrednosti in zaščitnih snovi velik pomen za zdravje. [2] Prednost tega sadja in zelenjave je v tem, da je pridelano v lokalnem okolju in da ni dolgih transportnih poti ter skladiščenja, pri čemer bi se zmanjšali biološka in hranilna vrednost ter kakovost živil. Učenci tako dvakrat tedensko uživajo sadje oz. zelenjavo,

ki se deli ločeno od šolske malice in kosila v za to urejenih sadnih kotičkih po učilnicah. Prehranske navade se oblikujejo v otroštvu, vzgojno-izobraževalne ustanove, kjer se izvaja ta shema, pa imajo pri tem velik pomen. Šolska shema naj bi pripomogla k ustavitvi naraščanja pojava prekomerne teže in debelosti pri otrocih, ki sta eden od večjih dejavnikov tveganja za bolezni sodobnega časa. Vzporedno s tem na šoli potekajo spremljevalne izobraževalne in promocijske aktivnosti (naravoslovni dnevi, projekti, razredne ure, vsebine pri pouku …).

D. Gibanje

Gibanje in druženje sta v današnjem času izredno pomembna, saj so mnogi otroci in mladostniki igro na prostem zamenjali za igro na računalnikih in v virtualnem okolju, ob tem pa se pogosto neredno in nekakovostno prehranjujejo ter popijejo premalo tekočine.
Značilnost današnjega časa je tudi nevarnost, da postaja vse več otrok vse manj gibalno dejavnih, k čemur lahko vodijo tako vse večje socialne razlike, nezdrave prehranjevalne navade in svojevrstni, včasih tudi tvegani načini preživljanja prostega časa.
Izpostavljeni so različnim nepredvidljivim situacijam v okolju, na katere se zaradi premalo znanja in izkušenj ne morejo ustrezno odzivati, zato je posebej pomembno, da učencem v šolskem prostoru ponudimo dejavnosti, ki dolgoročno pripomorejo k preprečevanju in odpravljanje negativnih posledic današnjega načina življenja in jih spodbujajo k zdravemu življenjskemu slogu, s čimer lahko pozitivno vplivamo na njihovo telesno in duševno zdravje. (Kovač s sod., 2013)
Različne dejavnosti, ki jih izvajamo pred, med in po pouku, v okviru razširjenega programa Gibanje in zdravje za dobro psihično in fizično počutje, so dostopne vsem učencem, saj z njimi vplivamo na zdrav telesni, čustveni, kognitivni in socialni razvoj posameznika ter ob tem poskrbimo tudi za njihovo dobro počutje in razvoj ter ohranjanje zdravih navad skozi vse življenje. Redna telesna dejavnost, uravnotežena prehrana, skrb za varno okolje vseh in sprostitev so ključni dejavniki, ki vplivajo na zdravje in dobro počutje.

3. REZULTATI

V vzgojnem načrtu naše šole je zdravju oz. zdravemu življenjskemu slogu dano pomembno mesto. Velik poudarek dajemo preventivnim dejavnostim (preprečevanje nasilja, zasvojenosti, uravnotežena in raznovrstna prehrana, telesna aktivnost itd.) in oblikovanju dobre oddelčne klime ter skrbi za dobre medsebojne odnose. S sistematičnim delom nam uspeva ohranjati in izboljševati zdravje svojih učencev, učiteljev in staršev. Rezultati tega so opazni na vseh področjih.

Učenci aktivno sodelujejo na vseh športnih dnevih, ni več množičnih opravičevanj s strani staršev. Sodelujejo na tekmovanjih (Rdeči križ, Sladkorna bolezen). Vključujejo se v šolske gibalne aktivnosti, izvajajo minuto za zdravje, udeležujejo se rekreativnih odmorov. Med rekreativnim odmorom učenci izvajajo različne samoorganizirane gibalne dejavnosti pod nadzorom učiteljev. Šola jim za ta namen zagotovi prostorske možnosti (zunanje površine, telovadnico, večje spremljajoče prostore – npr. avlo, hodnik) in pripomočke (npr. športne pripomočke, glasbo). Če je le mogoče, rekreativni odmor poteka zunaj ob različnih vremenskih

pogojih. Po pričakovanjih je rekreativni odmor doprinesel k uspešnejšemu pedagoškemu procesu. Ugotavljamo, da so vključeni učenci izboljšali trenutno počutje, izboljšali pozornost, uspešneje računajo, izboljšala pa se je tudi socialna klima v razredu.
Učenci se med rekreativnimi odmori ter med kratkimi odmori radi gibljejo. Med učenci so bolj priljubljeni kot sama ura športa. Pri športni vzgoji jih moti predvsem izvajanje gibalnih vaj ali športov, ki jih ne marajo, moti jih tudi enoličnost programa športne vzgoje. Želijo si novosti, razgibanosti ter možnosti izbire med dejavnostmi, ki so jim všeč in med tistimi, ki jim niso. Do gibanja med šolsko učno uro imajo učenci mešane občutke, saj poleg koristi vidijo tudi ovire. Tako po eni strani menijo, da bi bil pouk z gibanjem bolj pester in zanimiv, veseli jih možnost pouka v naravi, pozitivna se jim zdi tudi možnost prekinitve dolgega sedenja. Po drugi strani pa jih skrbi, da bi gibanje med poukom vodilo v posledično več šolskih nalog oziroma v več dela doma.

Od 1. do 9. razreda izvajamo pri športni vzgoji, spoznavanju okolja, naravoslovju, biologiji, gospodinjstvu, različnih izbirnih predmetih in interesnih dejavnostih ter razrednih urah vsebine promocije zdravja. Učenci tako skozi celo leto spoznavajo različna uporabna znanja s področja zdravega življenja. Zdravstvena služba skrbi za sistematske zdravstvene preglede učencev, pregledovanje zob in dodatna predavanja na področju zdravega načina življenja (Zdrave navade, Osebna higiena, Zasvojenost, Zdrav način življenja, Odraščanje, Preprečevanje poškodb, Medsebojni odnosi, Pozitivna samopodoba in stres, Vzgoja za zdravo spolnost). V sodelovanju z zunanjimi institucijami (Zdravstveni dom, športna društva) organiziramo projektne dneve.

Učitelji z dodatnim izobraževanjem in s vključevanjem minute za zdravje med vsako svojo učno uro večajo zavest o pomenu zdravja. Na šoli za celoten kolektiv enkrat mesečno poteka gibalna dejavnost (pohod, kolesarjenje, aerobika, odbojka). Ob ocenjevalnih konferencah poročajo o delu, ki so ga opravili v okviru projekta Zdrave šole, Gibanje in zdravje za dobro psihično in fizično počutje in Šolske sheme ter ocenijo učinke in načrtujejo nadaljnje ukrepe v smeri zdravega načina življenja.

Starši sodelujejo pri dejavnostih in projektih, ki jih šola izvaja. V vsebino šole za starše smo vključili preventive in zdravstvene dejavnosti za preprečevanje čezmerne telesne teže, osveščanja o koristih rednega gibanja in zdrave prehrane. Ugotavljamo, da vedno več staršev svoje otroke spodbuja k zdravemu načinu življenja s svojim zgledom.

V tem starostnem obdobju se otrokom prehranske navade šele oblikujejo, po drugi strani pa otroci dobro vedo, česa prav gotovo ne bodo jedli, ker jim ni všeč. Tu lahko s primernim pristopom odločilno vplivamo, da jim privzgojimo zdrave prehranjevalne navade. Sprva smo na spremembe v jedilniku naleteli na velik odpor učencev, predvsem pri namazih. Naša kuhinja zato postopoma uvaja nove jedi in okuse, pripravlja pestre jedilnike s takšno kombinacijo živil, da se z različnimi barvami, konzistenco in oblikami spodbudi večje zanimanje za hrano. Povečali smo uporabo lokalnih in ekoloških sestavin. V čim manjši meri se naročajo vnaprej pripravljena živila. Namesto sadnih jogurtov z dodanim sladkorjem naši kuharji sami narežejo sadje in ga dodajo navadnemu jogurtu. Sadje je raznovrstno, sezonsko. Kompote, namaze pripravljajo kuharji sami. Zelenjavo, ki jo otroci teh starosti pogosto odklanjajo, ponudimo v obliki kremnih juh, narastkov, korenčkovih palčk, čipsa ipd. Prizadevamo si za zdravo pripravo

hrane (Primer: uporablja se minimalno količino maščobe, le-ta je zdrava maščoba; npr. oljčno olje na solati).

Izogibamo se sladicam z veliko skritih maščob: npr. klasično cvrti krofi, izdelki iz listnatega testa. Sladice se pripravljajo v šoli, sladkajo se z medom namesto z rafiniranim belim sladkorjem. Namesto sladoledov ponudimo ohlajeno skuto s sadjem.

V rednih časovnih presledkih izvajamo anketo o prehrani. To omogoča prilagoditev prehrane željam otrok in mladostnikov in je hkrati merilo uspešnosti. Jedilnike vedno prilagodimo sezoni, s posluhom, tako da nanje uvrstimo tudi tisto, kar imajo učenci radi.

Praznovanje rojstnih dni poteka brez sladkorja. Učenci lahko prinesejo sveže in suho sadje. Ob dnevih dejavnosti (športni dan, pouk na drugi lokaciji) spodbujamo učence, da ne prinašajo polnih nahrbtnikov sladkarij, ampak zdrave prigrizke (sadje, arašide …) in namesto sladkih pijač vodo. Med malico in kosilom učenci uživajo nesladkane napitke.

Ugotavljamo, da se tako učitelji kot učenci skozi stik z viri zdrave prehrane, ki so nam vsakodnevno ponujeni pri malici in kosilu, vse bolj zavedamo njihovega vpliva na zdravje, dvig psihosocialnih sposobnosti in premagovanja vsakodnevnih ovir.

4. SKLEP

Z izvajanjem različnih dejavnosti in z vključitvijo v različne projekte, ki zajemajo gibanje, telesno vadbo in zdravo prehrano, ugotavljamo, da učenci postopoma spoznavajo, da kombinacija dovolj gibanja in pravilnega prehranjevanja prispeva k dobremu počutju in dobri samopodobi, imajo boljšo pozornost in so učno uspešnejši.

Ker se zavedamo pomena zdravja, načrtujemo take dejavnosti, ki bodo pripomogle k boljšemu zdravju učencev. V okviru bodočega projekta HOPP (Health Oriented Pedagogical Project) v katerega smo se v tem šolskem letu vključili in smo spremljali izvajanje meritev na eni izmed norveških osnovnih šol, na osnovi katerih dokazujejo, da učenje skozi gibanje izboljša zdravstveno stanje otrok, smo bili priča močni povezavi med kognitivnim delovanjem in fizično aktivnostjo učencev. Naša prihodnost je v okviru tega projekta v naslednjem šolskem letu, načrtovanje pouka k zmanjševanju epidemije pomanjkanja fizične aktivnosti med učenci. Ob tem pričakujemo, da bodo učenci pri dejavnostih, pri katerih bodo aktivni, sprejeli zdrav življenjski slog. Ker so starši zelo pomemben dejavnik, si želimo oz. pričakujemo, da nas bodo podprli in sodelovali pri dejavnostih, ki jih bomo na šoli izvajali. Nenazadnje si želimo, da bi pri vseh udeležencih vzgojno-izobraževalnega procesa (učenci, starši in zaposleni) večali zavest o pomenu zdravja ter njihovi odgovornosti za oblikovanje zdravega življenjskega sloga.

Naš cilj je, da bo šola postala še bolj prijetno okolje, v katerem bomo vsi radi delali in se srečevali – tako učenci, učitelji in starši. Čas, ki ga otroci tekom šolanja preživijo v šoli, je sijajna priložnost, da z načrtovanimi in usmerjenimi dejavnostmi za krepitev zdravja vplivamo na bolj zdrav življenjski slog in posledično na boljše zdravje otrok, mladostnikov in kasneje odraslih ljudi.

LITERATURA IN VIRI

[1] Slovenska mreža zdravih šol, uradna spletna stran. Dostopna na spletni strani: https://www.nijz.si/sl/slovenska-mreza-zdravih-sol.

[2] Pokorn, D. 1998: Zdrava prehrana in razvoj prehranjevalnih navad pri otroku. Zdravstveno varstvo 37: 404–405. Ljubljana.

[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] Izvajanje šolske sheme, uradna spletna stran. Dostopna na spletni strani: https://www.gov.si/zbirke/storitve/izvajanje-solske-sheme/.

[5] Kovač, M. s sod. (2013). Učni načrt za neobvezni izbirni predmet šport. Ljubljana, MIZŠ, Zavod RS za šolstvo, Ljubljana.

Mateja Barbarič

POUK NEMŠKEGA JEZIKA SKOZI USTVARJALNI GIB

POVZETEK

Pri pouku nemškega jezika vztrajno iščemo nove načine, kako jezik približati učencem in ohranjati njihovo pozornost ter motivacijo. Ustvarjalni gib je ena izmed metod veččutnega učenja, ki na učence ugodno vpliva tako na telesnem, razumskem, čustvenem in socialnem področju. Pod imenom ustvarjalni gib najdemo gibalne aktivnosti, kot so: gibalne in rajalne igre, pantomima, spontane in usmerjene igre z vlogami, gibno, plesno in govorno dramatiziranje in gibalne didaktične igre. S pomočjo naštetih dejavnosti učenci usvajajo in uresničujejo cilje pouka nemškega jezika.

Poučevanje preko čutil vida in sluha ima največji učinek na učence, ki učnih težav nimajo, vendar z vključitvijo ustvarjalnega giba v pouk nemškega jezika pomagamo tudi učencem, za katere je značilen kinestetični slog učenja, hkrati pa prinaša dobre rezultate tudi za otroke z učnimi težavami. Namen pričujočega prispevka je predstaviti primere dobre prakse pri pouku nemškega jezika z vključitvijo gibalnih aktivnosti.

KLJUČNE BESEDE: gibanje, kinestetični tip, nemščina, tuji jezik, ustvarjalni gib.

GERMAN LANGUAGE TEACHING THROUGH CREATIVE MOVING

ABSTRACT

At foreign language learning we are constantly looking for new ways, how to approach the language to the pupils and maintain their attention and motivation. Creative moving has positive effect on pupils' physical, mental, emotional and social area. The term creative moving means moving activities like moving and dancing games, pantomime, spontaneous and oriented activities with roles, moving, dancing and speaking dramatization and moving didactic games. With all these activities we accomplish the goals of German language teaching.

Learning through senses like eyesight and hearing have the most positive impact on pupils who haven't got any learning difficulties. With inclusion of creative moving in German language teaching we also help pupils for which the kinesthetic way of learning is characteristic. At the same time it brings good results for pupils with learning difficulties. The aim of my article is introduction of good practices in German language teaching.

KEY WORDS: creative moving, foreign language, German, kinesthetic type, moving.

1. UVOD

Kot učiteljica tujega jezika, in sicer nemščine, ter v zadnjem času čedalje pogosteje tudi kot učiteljica slovenščine tujim učencem, ki se slovenskega jezika prav tako učijo kot tujega jezika, si postavljam vprašanje, na kakšen način učencem približati jezik, da ga bodo uspešneje usvojili in tudi vzljubili. K pozitivnemu rezultatu zagotovo pripomore gib oz. gibanje, za katerega je značilno, da vpliva na celostni razvoj otroka. Učenci v gibalnih aktivnostih zelo radi sodelujejo, pogosto so gibalne in tudi ostale igre velika motivacija za delo naprej, učenci se ob njih sprostijo, zabavajo, pozabijo na jezikovne prepreke, saj je v ospredju tema, ki se obravnava. Gibanje od učencev zahteva, da postanejo aktivni udeleženci pouka in ne le tihi oz. pasivni spremljevalci le-tega. Učenci se v svetu, polnem najrazličnejših IKT sredstev, zelo malo gibajo, pri pouku sedijo po nekaj ur na dan, zato je še kako pomembno, da vključimo v vanj tudi gibanje, pa čeprav gre le za kakšno gibalno igro.

Tako delo zahteva od učitelja dobro poznavanje vsebin in veliko ustvarjalnosti, saj se v učbenikih tujih jezikov najpogosteje pojavljata kot gibalni igri le pantomima in igra vlog.

Pri iskanju novih idej sem naletela na ustvarjalni gib, ki pri večini avtorjev pomeni le izražanje s plesom, vendar lahko z njim zaobjamemo tudi ostale gibalne dejavnosti, s katerimi uresničujemo cilje pouka nemškega jezika, učenci se pri tem še hkrati zabavajo in sproščajo.

2. GIBANJE IN USTVARJALNI GIB PRI POUKU

Kadar govorimo o zgodnjem poučevanju tujega jezika, moramo imeti v mislih, da se mlajši učenci jezika učijo drugače kot starejši, še posebej prvošolčki, ki niso opismenjeni, njihova koncentracija je znatno krajša in njihovo razmišljanje je še na konkretni in ne na abstraktni ravni (Emeršič, 2008). Zato mora učitelj pri svojem delu poseči po učenčevi starosti primernih metodah, pri tem še posebej izstopa učenje skozi igro in z vsemi čutili ter telesom. Stanka Emeršič (2008) pripisuje pomembno vlogo gibalnim igram, zato svetuje vključevanje le-teh čim pogosteje v sam učni proces. »Skupinske igre so za otroka zanimivejše, bolj spodbujajoče od individualnih iger. Otroci posnemajo vrstnike, se potrjujejo, se raje vključujejo, se naučijo spoštovanja pravil igre. Igra ima tudi veliko socialno vlogo, saj otroci pri tem spoznavajo določene dejavnosti, ki jih potrebujejo v življenju, in se vživljajo v različne vloge, spodbuja pa tudi inovativnost.« (Emeršič, 2008, str. 9)

Podoben pristop zahteva tudi Učni načrt za tuji jezik v 2. in 3. razredu osnovne šole: »Pouk naj bo organiziran konkretno, v situacijskih priložnostih in pogostem izmenjavanju različnih krajših aktivnosti. Uporaba konkretnih gradiv (npr. igrač, lutk) in vizualne podpore (npr. ilustracij, fotografij, posterjev) ter spodbujanje učencev k veččutnemu učenju omogoča ustvarjanje povezav z obravnavanimi vsebinami, kar pripomore k boljši zapomnitvi in uporabi naučenega. Pridobivanje tujega jezika naj poteka z igralnimi dejavnostmi. Tako ohranjamo notranjo motivacijo pri učencih, kar vpliva na njihovo večje sodelovanje pri pouku, interes in veselje do učenja tujega jezika. Izbrani pristopi naj spodbujajo učence k lastnemu odločanju, izbiranju in sodelovanju z drugimi učenci, učenju učenja itn. Učitelj tako prevzema nove vloge, in sicer postane opazovalec, soorganizator in sodelujoči pri igri in drugih dejavnostih.« (Pevec Semec, 2013, str. 13-14)

Že nekaj časa se pojavlja izraz ustvarjalni gib, ki ga mnogi avtorji povezujejo izključno s plesom in njegovim izražanjem, medtem ko mu Breda Kroflič (1999, str. 127) določi tudi drugo vlogo: »… izrazito plesno ustvarjanje ob različnih umetniških spodbudah (glasbenih, literarnih, scenskih, likovnih), kakor tudi drugo gibno ustvarjanje – od pantomimskega do gibno-besednega, ob vsebinah in predmetnih spodbudah iz vsakdanjega življenja, iz sveta tehnike, pojavov v naravi (tudi fizikalnih in kemičnih) idr.« Kroflič (1999) omenja tradicionalno pojmovanje dvojnosti duha in telesa itd., po katerem je značilno za tradicionalno šolo, da je otrok »raztelesen«, saj si šola prisvoji njegovo glavo s čutili, kot so ušesa, oči in usta, pri možganih si »vzame« predvsem levo polovico, od telesa pa uporabi še delovne dlani. Tako se učenec znajde predvsem v vlogi poslušalca, gledalca, odgovarja na vprašanja, piše in riše, upravlja z didaktičnim gradivom in poje. Temu se izognemo z zasnovo pouka na način, ki vključuje neposredno izkušnjo, doživljanje, medsebojno sodelovanje in komuniciranje … Tako se avtorica Ustvarjalnega giba (Kroflič, 1999, str. 9) pridružuje mnenju drugih, da: »… je empatične sposobnosti, kakor tudi prosocialne oblike vedenja, mogoče razvijati prav s celostnimi metodami učenja in poučevanja, torej tudi z metodo ustvarjalnega giba.« Zanj je značilna ustvarjalnost, ki učencev ne omejuje, temveč omogoča celosten pristop ter premošča prej omenjeno tradicionalno dvojnost (Kroflič, 1999, str. 12):

- pouk kot celovit proces doživljanja, gibanja, spoznavanja;
- pouk kot proces aktiviranja telesnih, čustvenih, razumskih in duhovnih zmožnosti učenca;
- pouk kot proces razvijanja ustvarjalnega mišljenja, problemskega učenja, inovativnega učenja;
- pouk kot proces oblikovanja ustvarjalnih stališč;
- pouk kot proces komunikacije: besedne in nebesedne, vertikalne in horizontalne, enosmerne in dvosmerne, dialoške vzgoje, empatije, senzibilizacije skozi različne oddajnike in sprejemnike (vizualne, slušne, kinestetične);
- pouk kot proces razvijanja kooperativnega učenja, skupinskega ustvarjanja, timskega dela;
- pouk kot proces zadovoljevanja osnovnih duševnih potreb po moči, zabavi, svobodi, ljubezni;
- pouk kot proces zadovoljevanja potrebe po igri, proces učenja skozi igro;
- pouk kot proces ekološke vzgoje v najširšem smislu z večanjem občutljivosti in strpnosti do okolja, nežive, žive narave, sočloveka, soljudi.

Pri tem Kroflič (1999) omenja štiri vrste ustvarjalnih gibalnih dejavnosti oz. načinov dela, ki se uporabljajo pri pouku in pri katerih učenci z gibanjem izražajo različne učno-vzgojne vsebine ne glede na obliko dela in predmet:

- gibalne in rajalne igre (imajo velik socializacijski pomen, saj zahtevajo sodelovanje v skupini; kljub temu da so del športa in glasbene umetnosti, jih je moč vključiti k drugim predmetom),

- pantomima (gre za ubesedenje doživljanja in razlago zamisli izvajalca in gledalca; je pogosto del pouka tujega jezika, kjer učenci prikažejo kakšno žival ipd.),
- spontane in usmerjene igre z vlogami, gibno, plesno in govorno dramatiziranje (prepletanje verbalne in neverbalne komunikacije; igra vlog, kjer učenci pri tujem jeziku, npr. zaigrajo dialog v restavraciji, v trgovini …),
- gibalne didaktične igre (so prav tako del drugih predmetov, vendar jih lahko prilagodimo učnim ciljem, ki smo si jih zadali, ter učnemu predmetu).

Kroflič (1999, str. 8) pravi: »Tisti, ki to metodo uporabljajo in razvijajo, doživljajo enkraten odziv otrok, ker jim ni treba ves čas sedeti, gibljejo se, med seboj sodelujejo, ustvarjajo, rešujejo probleme, vključujejo se v skupino, radi se učijo, se tudi boljše naučijo, oblikujejo si pozitivno samopodobo.«

Pri vključevanju gibanja v proces pouka pa ne smemo pozabiti na starejše učence. Žal se dogaja, da tudi učenci v višjih razredih večino učnih vsebin usvajajo sede, kjer so miselno precej aktivni, telesno pa pri tem ostajajo pasivni. Pozabiti ne smemo niti učencev, ki imajo določene učne težave. Potrebno je poiskati metode in oblike dela, ki tudi tem učencem prinašajo uspeh.

Ljudje se glede na način, kako sprejemamo informacije in kako oddajamo sporočila, delimo na vidni ali vizualni, slušni ali avditivni in kinestetični ali čustveno gibalni tip. Enako razdelitev uporabljamo tudi za učne tipe. Raziskave so pokazale, da je kar 40 % ljudi kinestetičnih tipov, 35 % vizualnih in 25 % slušnih, čeprav gre za kombinacijo vseh treh, vendar eden izmed tipov po navadi izstopa. Na podlagi strategij, ki jih človek uporablja, ko želi pridobiti nova znanja, govorimo tudi o učnih stilih (Nanut Planinšek in Škorjanc Braico, 2013). Nekateri učenci si snov najlažje zapomnijo, če slišijo razlago, drugi, če si preberejo snov, spet tretji z izvajanjem neke aktivnosti pri učenju.

Pri pouku največkrat prevladujejo metode in oblike dela, ki vključujejo pridobivanje informacij preko dveh kanalov, se pravi sluha in vida. Tak način pouka ima najugodnejši vpliv na otroke, ki nimajo učnih težav. »Zavedati se moramo, da smo lahko z napačnim pristopom pri otroku popolnoma neuspešni, čeprav so njegove sposobnosti povprečne ali celo nadpovprečne. Učitelj, ki je vidni tip, in želi s svojo »vizualno metodo« naučiti učenca kakega težjega oreha, ne bo nikoli ujel »prave frekvence« z učencem, ki je slušni tip, pa čeprav se bosta oba zelo trudila.« (Kesič Dimic, 2003, str. 1) Avtorica članka priporoča kinestetičnim tipom naslednje dejavnosti za lažje učenje: plesne dejavnosti, demonstracije, gibalne igre, preizkuševanje, igro vlog, pantomimo, hojo med branjem, lutke, oblikovanje, modeliranje, pobarvanke, taktilne didaktične igrače, puzzle, origami in računalniške didaktične igre (Kesič Dimic, 2003, str. 6).

Gibanje ima torej zelo dober vpliv na učenje otrok, za katere je značilen kinestetični slog učenja, prav tako prinaša ugodne rezultate tudi za otroke, ki imajo učne težave.

Vendar pa gibanje pri pouku ne vpliva dobro samo na ti dve skupini učencev, temveč kaže dobre rezultate pri učenju skozi gibanje tudi na splošno pri različnih skupinah otrok. Uspešni učenci pri takem delu razvijajo svoja močna področja, medtem ko učenci šibkega znanja odpravljajo svoje pomanjkljivosti.

3. POUK NEMŠKEGA JEZIKA SKOZI USTVARJALNI GIB

V nadaljevanju navajam nekaj primerov gibalnih aktivnosti, ki jih lahko izvedemo v razredu ali gibalnici, tudi v telovadnici ali na prostem. V skupine sem jih razvrstila glede na definicijo Brede Kroflič (1999).

A. Gibalne in rajalne igre

a) Na začetku šolskega leta vnesem v uro gibalno dejavnost, pri kateri se učenci prosto sprehajajo po učilnici ob spremljavi glasbe. V to aktivnost vključim temo predstavljanja. Ko glasbo ustavim, se učenci morajo obrniti k najbližjemu sosedu in mu seči v roko ter se predstaviti in vprašati soseda po imenu, npr. *Ich bin ...; Wer bist du?* Čim starejši so učenci, natančneje se morajo predstaviti, npr. *Ich bin .../Ich bin 9 Jahre alt./ Ich wohne in ...* Ko se učenci predstavijo drug drugemu, nadaljujemo s »sprehodom« po razredu, dokler glasbe spet ne ustavim itd.

b) Zelo priročna pesem za prvošolčke, pri kateri se dobro »pretegnejo«, je *Guten Tag sagen alle Kinder,* kjer učenci prikažejo »velike« otroke s tem, da se postavijo na prste in stegujejo najvišje, kar lahko; »majhne« otroke, kjer počepnejo, s kroženjem z rokami prikažejo vse otroke itd.

c) Podobna prejšnji pesmi je tudi *Guten Tag, guten Tag, hallo wie geht's.* Pri tej pesmi stojijo dečki in deklice drug drugemu nasproti. Dečki stopijo naproti deklicam in jih vprašajo: *Guten Tag, guten Tag, hallo wie geht's, Guten Tag, guten Tag, hallo wie geht's* pri tem sežejo deklicam v roke in se priklonijo ter nato naredijo korak nazaj. Deklice se jim približajo, priklonijo in dvignejo palec ter odgovorijo *danke prima gut, danke prima gut, danke prima gut.* Nato se oboji zavrtijo na petah in se poslovijo z mahanjem z rokami ter z besedami *Tschüs, auf Wiedersehen, Tschüs, auf Wiedersehen.*

d) Še nekaj pesmi, kjer učenci lahko z gibi le-to poustvarijo, npr. zelo znana *Kopf und Schulter, Knie und Fuß,* nato *Brüderchen, komm tanz mit mir* in *Die Räder vom Bus,* kjer učenci v koloni sledijo prvemu učencu - »šoferju« - po razredu ter nato s telesnimi gibi prikazujejo odpiranje vrat, hupanje, brisanje brisalcev …

Sem lahko prištejemo tudi različne izštevanke. Dobrodošle so tudi gibalne igre, s katerimi se lahko učenci sprostijo ob koncu ure, lahko pa kakšno uro izvedemo samo s temi igrami in na ta način popestrimo pouk nemškega jezika (Steinfeld, 2004), npr. *Fischer, Fischer, wie tief ist das Wasser,* ki spominja na našo gibalno igro *Ali je kaj trden most, Mäuschen, sag mal Piep,* kjer gre za skrivalnice. Učenci se skrivajo in izmikajo mucku, pri tem se oglašajo s *piep,* mucek pa jih išče. Učenci se izredno zabavajo ob igri *das Gewitterspiel,* kjer določimo čarovnico, ki upravlja z vremenom, učenci prosto tekajo po prostoru; ko zakliče čarovnica *Blitz*, učenci obstanejo, ko zakliče *Wasser* morajo stopiti na nek predmet, da se ne dotikajo tal, ko zakliče *Sturm*, se morajo nečesa oprijeti. Zelo zabavna je tudi igra *Häuschen in der Grube,* kjer je izbran učenec zajček, ki skače v krogu, učenci ga kličejo in vabijo, on pa med njimi izbere naslednjega zajca. V učilnici lahko skrijemo tudi nek predmet in eden izmed učencev ga išče glede na odzive sošolcev, ki jih dobi z besedama *heiß* in *kalt,* zelo dobro je sprejeta tudi igra *Tag und Nacht,* kjer gredo učenci ob besedi *Nacht* v počep, ob besedi *Tag* pa vstanejo. Učencem je zelo všeč, če izločamo učence, ki naredijo napako. Igra se zmeraj razvije v pravo tekmovanje.

B. Pantomima

Pantomima je najbolj razširjena oblika pri pouku, ki vključuje gibanje. Učenci lahko pantomimično, se pravi skozi gib prikažejo skoraj vsako vsebino, ki se pri pouku obravnava, npr. živali, poklice, konjičke, s katerimi se učenci ukvarjajo, dejavnosti, novo besedišče, ki se ga učijo … Učenec se plazi po tleh kot kača, skače kot zajček, z brcanjem žoge prikaže športnika itd. Pri tem je pomembno, da so učenci pozorni na učenca, ki nekaj prikazuje, in da njegov prikaz na koncu ubesedijo.

C. Spontane in usmerjene igre z vlogami, gibno, plesno in govorno dramatiziranje

Tudi te igre se pogosto izvajajo pri pouku nemškega jezika, saj je bistvo pouka tujega jezika ravno usvajanje nekih jezikovnih vzorcev. Tako najdemo tvorbo dialogov po navadi po predpisanem vzorcu na najrazličnejše teme in te najbolj popestrimo, če pripravimo pravo igro vlog, kakšno dramatizacijo itd. V razredu lahko pripravimo mize kot v restavraciji, k njim posedemo učence, ki igrajo goste, pošljemo natakarja, ki sprašuje po željah gostov itd. Lahko uprizorimo dialog v trgovini, pri zdravniku, pogovor z učiteljem, s sošolcem … Z mlajšimi učenci lahko uprizorimo, npr. dramatizacijo zgodbe *Der verlorene Handschuh,* kjer učenci skozi telesni gib prikažejo živali v gozdu in njihovo gibanje, ob tem prikazovanju ponavljajo stavek *Mach ein bisschen Platz für mich,* pri tem se lahko zatečejo v spalno vrečo, pod odejo ali kakšen drug predmet, ki predstavlja rokavico. S starejšimi učenci lahko pripravimo kakšno dramsko igro v nemščini, ki jo prikažemo učencem šole, lahko nanjo povabimo tudi starše ipd. Učenci lahko gibno prikažejo, npr. potek celotnega dne, kako se zjutraj zbudijo, nato pozajtrkujejo, se pripravijo na odhod, odidejo v šolo …

Č. Gibalne didaktične igre

a) Najbolj pogosta igra, ki jo pri pouku izvajam, je prirejena igra dan in noč, in sicer na način, da besedi *Tag* in *Nacht* zamenjata besedi *richtig* in *falsch*. To najpogosteje izvedemo po kakšnem prebranem besedilu, kjer preverim, kako so učenci besedilo razumeli, in sicer učenci ob besedi richtig vstanejo, ob besedi falsch pa sedijo naprej.

b) Učenci se gibajo tudi ob usvajanju novega besedišča, kjer slike novih besed pritrdim na tablo, učenci stojijo in opazujejo slike, ob izgovoru določene besede pohitijo in se postavijo k sliki, za katero predvidevajo, da je prava. Varianta te igre je, da slike razporedimo po celotnem prostoru in se učenci pomikajo po njem k pravi sliki. Kjer je to mogoče, lahko namesto slik uporabimo realije.

c) Igro *heiß* in *kalt* lahko igramo tudi na način, da beseda *heiß* velja za pravilno pokazano sliko oz. realijo, beseda *kalt* pa pomeni nepravilen odgovor, kar učenci prikažejo z gibanjem kot pri igri *Tag und Nacht.*

d) Pri pouku nemščine si lahko pomagamo tudi z mehko žogo, s katero mora učenec zadeti nek predmet ali sliko in le-to nato tudi poimenuje.

e) Pri spreganju glagolov si pomagamo s kocko, na katero so pritrjeni osebni zaimki v nemščini. Učenec vrže kocko in pove obliko glagola, ki ga zahteva zaimek, nato lahko s to obliko glagola tvori še poved. Le-to lahko prikaže tudi skozi telesne gibe.

f) Kadar učenci usvajajo uro v nemščini, le-to lahko prikažejo s svojim telesom. Na vprašanje *Wie spät ist es* oblikujejo z rokama/nogama kazalce. Dejavnost lahko izvedemo tudi v obratnem vrstnem redu s pantomimo, kjer učenec postavi vprašanje po uri in le-to prikaže, ostali pa ugibajo, koliko je ura.

g) Ob usvajanju predmetov v učilnici je učinek večji, če učenci to izkusijo, in sicer se z gibanjem oz. z gibanjem na določen način odpravijo k poimenovanemu predmetu, npr. *Geh zum Fenster* (*pojdi k oknu*) itd. Kot zgoraj zapisano, igro lahko naredimo zanimivejšo, če predmetu, po katerem sprašujemo, dodamo še, kako mora neko dejavnost izvesti, npr. *Geh ganz langsam zum Fenster (pojdi čisto počasi k oknu)* ali *Hüpf auf einem Bein zum Fenster (skači po eni nogi k oknu).*

h) Dokaj razširjena gibna igra je tudi igra z menjavo prostora, npr. en učenec stoji v krogu, drugi sedijo na stolih okrog njega. Učenec pove, npr. *Alle, die etwas Rotes anhaben, wechseln den Platz*. Učenci, ki imajo na sebi kaj rdečega, menjajo prostor, učenec, ki ostane brez stola, je naslednji na vrsti, da pove, kdo se naj zamenja. Kadar pa učenec uporabi izraz *bunt*, se zamenjajo vsi in tekmujejo, kdo bo dobil sedež in kdo bo ostal brez njega. Igro lahko izvedemo na različne teme, npr. sadje, zelenjavo …

i) Mlajši učenci uživajo tudi v igri *das Atomspiel*, kjer se prosto gibajo (tekajo, skačejo) po prostoru, po izrečeni številki pa se poskušajo združiti v skupino, npr. po 6. Tisti, ki je odveč, izpade.

k) Za napeto ozračje poskrbimo s tekaškim narekom tudi v II. in III. VIO, kjer učence razdelimo v skupine. Vsaka skupina določi »tekača«. Njegova naloga je, da se čim hitreje prebije do table, tam prebere na listu zapisano poved in se vrne k skupini ter jim narekuje, kaj piše. Zmaga skupina, ki ima prva prepisana vse povedi. Aktivnost lahko pripravimo na več načinov, na listu lahko pripravimo vprašanja k besedilu, ki so ga učenci prebrali in morajo nanje odgovoriti, lahko napišemo samo dele povedi in jih učenci morajo dopolniti, lahko zahtevamo, da jih spremenijo v drugi glagolski čas, osebo … Pri tem je pomembno tako pravilno odgovoriti na zastavljeno vprašanje, kot tudi priteči prvi na cilj.

4. SKLEP

Gibanje je izrednega pomena, ne le za telesni razvoj človeka, temveč tudi zaradi vpliva, ki ga ima na njegov intelektualni, čustveni in socialni razvoj. Najpogostejše ustvarjalne gibalne dejavnosti, ki se uporabljajo pri pouku nemščine, so: gibalne in rajalne igre, pantomima, spontane in usmerjene igre z vlogami, gibno, plesno in govorno dramatiziranje ter gibalne didaktične igre. Večino od teh izberemo s točno določenim namenom, in sicer da služijo kot kanal za prenašanje oz. usvajanje znanja. Spet po drugih posežemo, kadar želimo v pouk vnesti malo svežine, poskrbeti za sproščenost, dobro vzdušje in zabavo, saj s tem razbijemo enoličnost pouka in ga naredimo zanimivejšega.

Opažam, da učenci skozi gibalne aktivnosti uspešneje sledijo vsebinam nemškega jezika in lažje usvajajo cilje le-tega. Učno uspešni učenci svoja močna področja na ta način nadgradijo, učenci s šibkejšim znanjem pa s kinestetičnim pristopom zahtevanim ciljem lažje sledijo. Opisane gibalne aktivnosti lahko prenesemo in vključimo tudi v pouk drugih predmetov. Skozi gib učenci izražajo med drugim svoja čustva, učijo se sodelovanja v skupini in sprejemanja pravil, kar jih pripravlja na kasnejše življenje.

Učenec, ki je notranje motiviran, rajši sodeluje pri pouku ter kaže večji interes in veselje do predmeta. To doseči, pa bi moral biti cilj vsakega učitelja.

LITERATURA IN VIRI

[1] Dimic, K. K. (2003). *Klara sedi za mizo, Jošt pa s knjigo skače po postelji. Učni slogi.* Pridobljeno s spletne strani: http://katarinakesicdimic.com/uploads/3/4/6/5/34653316/ucni_stili.pdf

[2] Emeršič, S. (2008). *Mini Deutsch mit Nelli. Gradivo za zgodnje učenje nemščine. Priročnik za učitelje.* Maribor: Založba Obzorja.

[3] Kroflič, B. (1999). *Ustvarjalni gib - tretja razsežnost pouka*. Ljubljana: Znanstveno publicistično središče.

[4] Nanut Planinšek, Z. in Škorjanc Braico, D. (2013). *Učni tipi.* Pridobljeno s spletne strani: http://www2.arnes.si/~lukoper9/spretnosti_ucenja/uni_tipi.html

[5] Pevec Semec, K. (ur.) (2013). *Učni načrt. Program osnovna šola. Tuji jezik v 2. in 3. razredu*. Ljubljana: Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport. Pridobljeno s spletne strani: https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN_TJ_2._in_3._razred_OS.pdf

[6] Steinfeld, L. (zapisala besedilo, 2004). *Lauras Stern. Spiele für drinnen und draußen*. Hamburg: Xenos.

Tanja Bezgovšek

PETJE ZA ZDRAVJE IN DOBRO POČUTJE

POVZETEK
Kot profesorica razrednega pouka poučujem šolski predmet glasbena umetnost v tretjem, četrtem in petem razredu. Z veseljem uspešno vodim dvoglasni otroški pevski zbor Trubadurčki.
V zadnjih nekaj letih opažam upadanje interesa otrok za petje v pevskem zboru zaradi številnih izvenšolskih dejavnosti. Moj namen je spodbujati otroke k petju, saj to dobro vpliva na njihovo zdravje in počutje. Zato so pevske vaje načrtovane tako, da v ospredje postavljajo gibalne aktivnosti in glasbene dejavnosti, ki služijo kot sprostitvene tehnike. Hkrati omogočajo doseganje kvalitetnega zborovskega petja in ponotranjanje glasbe kot vrednote.
S tovrstnim aktivnostmi uresničujemo zastavljene cilje. Estetsko poustvarjamo načrtovani glasbeni program. Sodelujemo na številnih nastopih. Udeležujemo se občinskih, regijskih in državnih tekmovanj.

KLJUČNE BESEDE: glasba, petje, gibanje, zdravje, nastopi, tekmovanja.

SINGING FOR HEALTH AND GOOD CONDOTION

ABSTRACT
As a professor of classroom teaching, I teach school subject Music in third, fourth and fifth class. I successfully and with pleasure lead two-part singing of children's choir Trubadurčki.
For the last few years, I have noticed the lack of interest in singing because pupils have numerous after school activities. My goal is to encourage pupils to sing more because it contributes to their better health and well-being. That's why are my singing lessons focused in movement activities and music activities which serve as a relaxation technique. At the same time, they also contribute to a quality choir singing and internalize music as a value.
With this kind of activities, we realize given goals, esthetically recreate scheduled music program. We participate in numerous performances and take part in municipal, regional and state competitions.

KEYWORDS: **music, singing, movement, health, performance, competitions.**

1. UVOD

»Poučevanje glasbe je najmočnejši inštrument, kjer si ritem in melodija utirata pot v notranje dele duše«. Tako je zapisal grški filozof Platon, kar nam pove, da so glasbi že v antični Grčiji priznavali magično moč. Glasba, s katero si človek bogati življenje, pomeni osebnostno rast. (Denac, 2002, str. 11).

V predšolskem in šolskem obdobju je pomembno, da otroka glasbeno oblikujemo z različnimi glasbenimi dejavnostmi, kot so petje, ustvarjanje, poslušanje glasbe, igranje na inštrumente in izvajanje didaktičnih iger. Le tako bo posameznik ponotranjil glasbo kot vrednoto in jo uvrstil v svoj vrednostni sistem.

Tudi sama sem močno povezana z glasbo. V šolskem obdobju sem pela v pevskih zborih in zaključila nižjo glasbeno šolo. V času študija razrednega pouka je bila glasba moje močno področje. Tako sem spisala diplomsko delo z naslovom Ustvarjalno spoznavanje glasbenih oblik. Zaposlila sem se na Osnovni šoli Primoža Trubarja Laško kot učiteljica razrednega pouka. Po nekaj letih poučevanja se mi je ponudila priložnost, da poučujem le glasbeno umetnost v tretjem, četrtem in petem razredu in vodim otroški pevski zbor Trubadurčki Laško.

V prispevku je predstavljena interesna dejavnost otroški pevski zbor Trubadurčki Laško, v katero se vključujejo pevci četrtega in petega razreda.

Osnovno vodilo pri načrtovanju pevskih vaj je spodbujanje otrok k petju, saj to dobro vpliva na njihovo zdravje in počutje. Pevske vaje so načrtovane tako, da v ospredje postavljajo gibalne aktivnosti in glasbene dejavnosti, ki služijo kot sprostitvene tehnike in otroke dodatno motivirajo za obiskovanje pevskih vaj. Prav tako je dodatna zunanja motivacija aktivna udeležba otrok pri načrtovanju repertoarja, nastopov in tekmovanj.

Tovrsten način dela se je pokazal kot uspešen, saj ohranja število vpisanih pevcev v interesno dejavnost, hkrati pa razvija kvalitetno zborovsko petje, kar se odraža z zlatimi priznanji na regijskih tekmovanjih in udeležbo na državnem tekmovanju pevskih zborov v Zagorju ob Savi.

2. PREDSTAVITEV OPZ TRUBADURČKI

V otroškem pevskem zboru Trubadurčki poje 35 pevcev. V skupini so otroci četrtega in petega razreda z različno razvitimi sposobnostmi na intelektualnem, kreativnem, socio-emocionalnem in senzomotoričnem področju. Prav tako se razlikujejo glede na možnosti in priložnosti, ki jih imajo za glasbeno udejstvovanje. Nanje so v predšolskem in šolskem obdobju vplivali različni pozitivni oziroma negativni dejavniki iz okolja. Ključnega pomena so tudi osebnostni dejavniki posameznega otroka: marljivost, motivacija, vztrajnost in delovne navade. Nekateri otroci so evidentirani kot nadarjeni.

3. METODE, OBLIKE, NAČINI DELA V OPZ TRUBADURČKI

Vsa navedena dejstva narekujejo različne metode, oblike in načine dela z otroki v pevskem zboru. Kot vodja pevskega zbora se zavedam, da je otroka treba slišati, upoštevati in razumeti.

V praksi se to kaže na različne načine.

Pri oblikovanju urnika pevskih vaj te prilagajamo glede na urnike otrok. Potekajo tako v dopoldanskem kot popoldanskem času. Pred tekmovanji imamo intenzivne pevske vaje, ki trajajo dva dni.

Vaje imamo individualno, v manjših skupinah ali celoten zbor skupaj. Sledimo načelu kontinuitete, saj tako vzdržujemo pevsko kondicijo. V učnem načrtu je letno predvidenih 70 ur OPZ. Ure so sistematizirane.

4. NAČRTOVANJE PEVSKE VAJE V OPZ TRUBADURČKI

Otroci prihajajo na vaje po pouku in s sabo prinesejo marsikatero doživetje. Včasih ga želijo deliti z vsemi. Temu namenimo veliko časa, saj tako krepimo sposobnosti za komuniciranje, navezujemo stike in razvijamo empatijo.

V uvodnem motivacijskem delu, ki je ključen za uspešno delovanje pevskega aparata, s pevci poskrbimo za ogrevanje telesa, našega instrumenta. Izvajamo vaje raztezanja in sproščanja celotnega telesa (vratu, obraza, čeljusti, ramenskega obroča, hrbtenice). Z vajami za oblikovanje pevskega izraza dosežemo sproščenost obraza, ki je pogoj za odprto pevsko izvajanje. (Feguš, 2016).

Vaje za pravilen in nadzorovan pevski dih in vaje za aktivacijo trebušne prepone so izjemnega pomena, saj omogočajo vzdrževanje stabilnega zračnega stebra. Vaje izvajamo v pravilni pevski drži.

Raznolikost in sistematično načrtovanje govornih vaj omogočata pravilno artikulacijo frontalno in horizontalno orientiranih vokalov. Vaje so govorne, v veliki meri tudi pete.

Sledi upevanje pevcev. To so vaje mrmranja, vaje za razvijanje resonance, vaje širjenja pevskega obsega pevcev, vaje za izenačevanje registrov, vaje za utrjevanje intervalov, dinamičnih in agogičnih oznak, vaje za razvijanje različnih tonskih trajanj in tišine v glasbi. (Žvar, 2001). Vaje opevanja so načrtovane premišljeno, saj jih kot zborovodja načrtujem v učni pripravi na podlagi glasbenega dela, v našem primeru pesmi, ki jo nameravam s pevskim zborom estetsko poustvariti.

Delo z besedilom pesmi je izjemnega pomena. Jasna artikulacija besed z ustreznimi poudarki na zlogih omogoča razumevanje besedila in ustvarja ritem v pesmi. Razumevanje besedila narekuje interpretacijo besedila. Mnogo otroških pesmi omogoča tudi telesno izrazno gibanje, kar je otrokom zelo všeč. (Feguš, 2016).

Vse navedene vaje so strnjene v glasbeno-didaktično igro, zgodbo. Ta jih vedno dodatno motivira in sprosti.

Učenje pesmi poteka po frazah – zaključenih oblikovnih enotah, ki se nato združujejo.

V zaključnem pogovoru je izvedena samoevalvacija in evalvacija pevske vaje. Zastavljene so kratkoročne in dolgoročne smernice za nadaljnje delo. Pri izražanju misli so v pomoč nedokončani stavki, ki povzemajo misli in doživljanje sodelovanja v pevskem zboru. Kaj je bilo otroku všeč, kaj je bilo dobro, kaj bi lahko izboljšal, kako bo ravnal v prihodnosti.

5. PRIMER IZVEDBE PEVSKE VAJE V OPZ TRUBADURČKI

Spodaj navedene vaje so načrtovane premišljeno, saj jih kot zborovodja načrtujem v učni pripravi na podlagi glasbenega dela, v našem primeru pesmi, ki jo nameravam s pevskim zborom poustvariti. Tokrat sem izbrala pesem Benjamina Brittna z naslovom Pesem psa samotarja.

A. Uvodni pogovor

Z otroki se pogovorimo o tem, kako so preživeli dan. Z umirjenim glasom jih povabim, da podoživijo jutranje prebujanje in svoj dan. Začnem pripovedovati zgodbo.

B. Vaje ogrevanja in sproščanja telesa

Ležiš v postelji in mirno dihaš. Pravkar si se prebudil/-a iz globokega spanja in zazehaš. Čas je za jutranjo telovadbo. Ker se še nisi zbudil/-a, z dlanjo rahlo udarjaš po mišicah svojega telesa. Krožiš z rameni nazaj in rahlo zehaš. Ramena dvigneš do ušes in jih nenadoma spustiš, saj so težka. Glavo spustiš mehko naprej, nazaj, levo in desno. Krožiš z glavo, boki in koleni. Počutiš se kot mišičnjak in napneš vse mišice. Začneš pri nogah in zaključiš pri vratu. Nato telo sprostiš in otreseš roke. Preoblečeš se in odhitiš v kopalnico, si umiješ zobe in jih z jezikom prešteješ. Umiješ si obraz in ga rahlo masiraš. Iz kopalnice odideš v kuhinjo in se začudiš, saj so vsi že pri zajtrku. Nekajkrat zamižiš in odpreš oči, ker ne moreš verjeti svojim očem. Vsi so glasni. Slišiš samo bla, bla, bla. Počasi sedeš za mizo, saj imaš skrivnost. Med popkom in prsmi imaš diamantno palico, ki je ne smeš zlomiti. Sediš na robu stola, nogi sta na tleh udobno narazen. Rahlo se pozibavaš z ene strani na drugo. Poješ zajtrk in kose hrane dobro prežvečiš.

C. Vaje za pravilen in nadzorovan pevski dih

V vazi na mizi sta dišeča vrtnica in sveča. Čisto od blizu poduhaš vrtnico, zadržiš dih in izdihneš s padajočim glisandom na »ahhhh«. Vrtnica lepo diši, tako da jo poduhaš še nekajkrat. Odpravljaš se v šolo in počasi pihaš v plamen sveče, da ta ugasne. Ker noče ugasniti, jo sunkovito upihneš.

D. Vaja za aktivacijo trebušne prepone v pravilni pevski drži

Na poti v šolo zagledaš za grmovjem dvoje oči. Ustrašiš se, hitro vdihneš in zadržiš zrak, da slišiš glasove iz grmovja. Ko ugotoviš, da je to sosedov pes, globoko izdihneš in veš, da si na varnem. Z iztegnjenim jezikom oponašaš njegovo sopenje.

E. Vaje za artikulacijo vokalov

Odpraviš se naprej proti šoli. Ker ti je dolgčas, začneš jasno in odločno govoriti izmišljarije.

Ba, be, bi, bo bu, prt, krt, vrt, čari, mari, bari. Čez pečine in čeri črna čreda se podi. S petero psi pride planšar preko poljane in potoka na prostrano planino. (Žvar, 2001). In že si v šoli na jutranji uri pevskih vaj, kjer se upoješ.

F. Upevanje pevcev

Pevce upevam ob spremljavi klavirja v obsegu od d1 do d2, saj je pesem Psa samotarja zapisana v tem obsegu. Vaje so naslednje:

- na ponavljajoča zloga »so bo« navzdol (od d2 do d1),
- glisando navzdol na »n«,
- »ma, me, mi, mo, mu« na istem tonu (od d1 do d1),
- »bu, bo, ba, be, bi, bu, be, bi« (od d2 do d1),
- petje intervalov, ki so v partituri, na solmizacijske zloge. (Žvar, 2001).

G. Delo z besedilom pesmi

Najprej besedilo preberemo in se pogovorimo o vsebini. Poiščemo pomene nerazumljenih besed in si ogledamo oznake na partituri. Pogovorimo se o povezanosti besedila z zapisanimi oznakami. Izmenjujemo mnenja o tem, kako bi lahko interpretirali besedilo. Nato sledi analiza partiture. Ker je pesem zapisana v štiričetrtinskem taktovskem načinu, besedilo izgovarjamo ob merjenju dob, s poudarkom na težki prvi dobi in srednje težki tretji dobi ter težkih dobah, ki jih je skladatelj posebej zapisal. Pri ritmičnem branju besedila upoštevamo tonska trajanja, pavze in skladateljeve oznake na partituri. Te so: forte, fortissimo, mezzoforte, piano, crescendo, decrescendo, marcato, allegro con fuoco.

H. Učenje pesmi

Pesem učimo po frazah – zaključenih oblikovnih enotah, ki jih nato združujemo. Ob klavirski spremljavi korepetitorke pesem estetsko poustvarimo. Zaradi zahtevnosti smo pesem estetsko poustvarili po letu dni.

I. Zaključni del ure

V pogovoru naredimo samoevalvacijo in evalvacijo pevske vaje. Ugotovimo, pri čem smo bili uspešni in kje je potrebno izvajati še dodatne vaje.

Primeri nedokončanih trditev za samoevalvacijo:

- Užival sem pri petju, ker…
- Dokazal sem, da …
- Presenetilo me je …
- V prihodnosti bi mi pomagalo …
- Da bi razvijal kakovost petja, moram …
- Za še boljše sodelovanje pevcev bi …

6. NASTOPI IN DOSEŽKI OPZ TRUBADURČKI

S petjem obogatimo mnoge nastope.

Na kulturnem dnevu smo s pesmijo sprejeli kralja Aleksandra na Matejevem sejmu (slika 1). Na občinskem dvorišču v Laškem vsako leto s petjem sodelujemo na simbolni trgatvi (slika 2).

SLIKA 1: Kulturni dan Matejev sejem (Vrabec, 2018). **SLIKA 2:** Trgatev stare trte na občinskem dvorišču.

V Thermani Laško smo s pesmijo otvorili prvi kongres otroške srčne kirurgije (slika 3). V Cankarjevem domu smo z venčkom ljudskih pesmi sodelovali v projektu Pesmi babic in dedkov na otvoritvi slovenskega knjižnega sejma v Ljubljani (slika 4).

SLIKA 3: Pesem z naslovom Otroške želje (SKOK, 2018).

SLIKA 4: Pleši, pleši črni kos (Rokus Klett, 2018).

V kulturnem centru Laško smo sodelovali na Abonmaju polk in valčkov z naslovom Hop v Laško z Dejanom Kranjcem (slika 5). V predpraznično decembrskem času redno gostujemo na prireditvah Hiše generacij in skupaj z občinstvom poustvarimo ljudske in umetne pesmi (slika 6).

SLIKA 5: Hop v Laško (Kranjc, 2018)

SLIKA 6: Venček ljudskih (Kolšek, 2018)

V sodelovanju z glasbeno šolo Laško-Radeče smo v KC Laško izvedli skupni medgeneracijski projekt z naslovom Glasba ne pozna meja. Na odru kulturnega centra je skupaj nastopilo več kot dvesto glasbenikov (slika 7). V Narodnem domu v Celju smo gostovali na reviji ženskih in moških odraslih pevskih zborov od Drave do Save (slika 8).

SLIKA 7: Glasba ne pozna meja (GŠ Laško-Radeče, 2018)

SLIKA 8: Tujček maček

V šolskem letu 2018/19 smo z OPZ Trubadurčki nastopili na regijskem tekmovanju pevskih zborov Od Celja do Koroške v Ipavčevem kulturnem domu v Šentjurju. Osvojili smo zlato priznanje in s tem povečali možnosti nastopa na državnem tekmovanju na 27. reviji otroških in mladinskih pevskih zborov Zagorje ob Savi 2020. V šolskem letu 2019/20 smo bili sprejeti na državno tekmovanje, kjer smo eden od 26 najboljših otroških zborov v Sloveniji. Na ta dosežek smo izjemno ponosni, saj vemo, koliko truda, volje in motivacije je treba za dosego tega dolgoročno zastavljenega cilja (slika 9).

SLIKA 9: Pesem psa samotarja (Godler, 2019)

7. SKLEP

Estetsko poustvarjanje pesmi na nastopih, zadovoljno občinstvo, pa tudi občinska, regijska in državna tekmovanja so nagrada za naše vztrajno večletno delo.

Upam, da vsakemu otroku posebej in vsem skupaj kot celoti kot človek prinašam spodbudno učno okolje, možnosti za glasbeno ustvarjanje in lepoto, ki jo premore univerzalni glasbeni jezik.

Somerset Maugham (Pahlen, 1997, str. 183) lepoto opiše z besedami: »Kako naj mislimo, da leži lepota, najdragocenejše na tem svetu, kakor kamen na obali, da jo brezbrižno mimoidoči pobere mimogrede? Lepota je nekaj čudovitega in tujega, kar oblikuje umetnik iz svoje duše in iz kaosa sveta. In ko jo je ustvaril, ni vsakomur dano, da bi jo spoznal. Da bi jo spoznal, je treba ponoviti umetnikovo pustolovščino. To je melodija, ki ti jo poje; da pa bi jo slišal v lastnem srcu, potrebuješ znanja, občutljivosti in fantazije.«

LITERATURA IN VIRI

[1] Britten, B. (2002). Petkovi popoldnevi (Friday afternoons). Ljubljana: Javni sklad Republike Slovenije za kulturne dejavnosti.

[2] Denac, O. (2002). Glasba pri celostnem razvoju otrokove osebnosti: priročnik za vzgojitelje, razredne učitelje, učitelje glasbe in glasbenih predmetov v splošnih in glasbenih šolah. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

[3] Feguš, R. (2016). Osnove vokalne tehnike: izzivi pri delu s pevci in pevskimi sestavi. Maribor: Pevska šola Musica.

[4] Pahlen, K. (1997). Poslušam in razumem glasbo. Ljubljana: Dopisna delavska univerza Univerzum.

[5] Žvar, D. (2001). Kako naj pojejo otroci: priročnik za zborovodje. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.

[6] Zavod RS za šolstvo (2018). Orodja za formativno spremljanje prečnih veščin. ZRSŠ. Dostop 5. nov. 2020, https://www.zrss.si/pdf/OrodjazaSpremljanjePrecnihVescin.pdf.

[7] Javni sklad RS za kulturne dejavnosti (2019). Regijsko tekmovanje OPZ in MPZ 2019, OPZ TRUBADURČKI, LAŠKO – Pesem psa samotarja. YOUTUBE. Dostop 5. nov. 2020, https://www.youtube.com/watch?v=63W-KvMR31o&list=RD63W-KvMR31o&start_radio=1.

Biluš Mateja

IZ UČILNICE V DOMAČO KUHINJO

POVZETEK
Pri pouku gospodinjstva v 6. razredu v mesecu aprilu načrtujemo preverjanje in ocenjevanje znanja iz praktičnega dela. Letos so zaradi epidemije Covid – 19 in s tem povezane izvedbe pouka na daljavo, učenci načrtovano praktično delo opravljali kar v domači kuhinji. To je bilo zanje lažje, saj so imeli prednost domačega okolja in več kuhinjskih pripomočkov ter težje za učitelja ocenjevalca, ki mu je bilo onemogočeno spremljati delo in postopek priprave v živo. Namen praktičnega dela je bil spodbuditi učence k iskanju receptov, ki sledijo smernicam zdravega prehranjevanja, pripravi jedi po svojih zmožnostih ter pripravi pogrinjka za pripravljeno jed ob upoštevanju predhodno pridobljenega znanja pri urah gospodinjstva v razredu.
V prispevku je predstavljen potek dela in način komunikacije z učenci pri izvedbi na daljavo. Z opisanim pristopom so učenci v domačem okolju izvedli vse predvidene aktivnosti, hkrati pa je bilo glede na zaznan odziv učencev doseženo tudi željeno osveščanje o pomenu zdravega načina prehranjevanja. Pot do končnega izdelka je bila pri vsakem učencu drugačna, kot tudi končni rezultat. Nekateri so se izkazali kot pravi mali mojstri kuhanja.

KLJUČNE BESEDE: gospodinjstvo, pouk na daljavo, praktično delo, recept, prehranska piramida, zdrav obrok, pogrinjek, samostojnost.

FROM THE CLASSROOM TO THE HOME KITCHEN

ABSTRACT
In the 6th grade household lessons, we plan to check and assess knowledge from practical work in April. In this year, due to the Covid - 19 epidemic and the related distance learning, the students performed the planned practical work at the home kitchen. This was easier for them, as they had the advantage of a home environment and more kitchen utensils, and more difficult for the teacher-assessor, who was not able to follow the work and process of preparation live. The purpose of the practical work was to encourage pupils to find recipes that follow the guidelines of healthy eating, prepare meals according to their abilities and prepare a placemat for a prepared meal, taking into account knowledge acquired during lessons in class.
The paper presents the course of work and the method of communication with pupils in the implementation at a distance. With the described approach, the students carried out all the planned activities in the home environment, and at the same time, according to the perceived response, the desired awareness of the importance of a healthy diet was achieved. The path to the final product was different for each student, and the final result also. Some have proven to be true little masters of cooking.

KEYWORDS: household, distance learning, practical work, recipe, food pyramid, healthy meal, placemat, independence.

1. UVOD

Najpomembnejših življenjskih znanj se ne naučimo samo »s knjigo«, ampak jih pridobimo s časom in izkušnjami. Življenjska znanja oz. veščine se razvijajo skupaj s posameznikom in čeprav jih je težje oceniti, so bistvene za posameznikovo kakovostno vključevanje v družbo in uspešnost pri samostojnem in ekipnem delu. Imenujemo jih mehke veščine, razvijajo pa se z mnogimi dejavnostmi, tudi kuhanjem.

Kuhanje je v splošnem ena izmed dejavnosti, pri katerih ni bistveno le pomnjenje oziroma reprodukcija informacij (npr. sestavin, dolžine kuhanja, stopinj pečice), ampak spodbuja še druge veščine in zahteva njihovo uporabo v praksi**.** To so:

- **organizacijske sposobnosti** (priprava posod, živil, sosledje pri postopku),
- **komunikacijske in vodstvene sposobnosti** (odrejanje nalog, jasno izražanje zahtev in želja, dogovarjanje z drugimi, kadar kuha več oseb),
- **sposobnost reševanja težav in prilagodljivost** (hitro odločanje, reagiranje in prilagajanje na nastalo situacijo, ko gre v kuhinji kaj narobe),
- **motorične sposobnosti** (odmerjanje, posipanje, prijemanje vročih posod s prijemalko, vlivanje ipd. spodbujajo fino motoriko in koordinacijo med očesom in roko),
- **bralna in matematična pismenost** (sposobnost pretvarjanja prebranih navodil v izvedbo, pretvarjanje količin) in še mnoge druge [7].

Pri predmetu gospodinjstva v osnovni šoli je tako vključenih več disciplin družboslovnega in naravoslovnega področja. Predmet omogoča razumevanje vloge posameznika in družine oziroma gospodinjstev v družbi. Pouk gospodinjstva učence spodbuja k razmišljanju o povezujočih problemih časa in k vključevanju v reševanje vprašanj posameznika, družine in družbe. Pri predmetu gospodinjstvo učenci pridobivajo znanja, veščine in spretnosti za čim bolj gospodarno izrabo virov v naravi in družbi, potrebnih za zadovoljevanje osnovnih življenjskih potreb. Vsebine predmeta gospodinjstvo so naravnane na pridobivanje temeljnih znanj, spretnosti in veščin učencev o hrani, prehrani in zdravju, pripravi hrane, osebnih financah, družinski ekonomiki, potrošniški vzgoji, tekstilu in oblačenju, bivanju in okolju. Viri, ki jih upravljata posameznik in družina, so enako pomembni kot viri, ki se nanašajo na večje področje, npr. narodno gospodarstvo. Viri za zadovoljevanje potreb so: človeški viri, čas, energija, hrana in druge dobrine. Zadovoljevanje potreb posameznika in družbe, ki vključuje naštete vire pri predmetu gospodinjstvo, uresničujemo v štirih učnih modulih: Ekonomika gospodinjstva, Tekstil in oblačenje, Hrana in prehrana ter Bivanje in okolje.
Predmet gospodinjstvo torej ni samo priprava jedi oziroma kuhanje v učilnici. Izkušnje pa kažejo, da je za učence ravno ta del najbolj zanimiv. Kuhanje oziroma priprava hrane je vključeno v zadnjem, to je četrtem modulu Hrana in prehrana.
Modul Hrana in prehrana opisuje, da je zdrava prehrana eden od pogojev dobrega psihičnega in fizičnega počutja človeka. Ustrezno sestavljeni dnevni obroki hrane zadovoljujejo človekove potrebe po hranljivih snoveh in energiji, potrebni za rast, razvoj in opravljanje življenjskih funkcij. Te potrebe so navedene v priporočilih zdrave prehrane. Z analizo lahko ugotovimo, koliko so v naši prehrani ta priporočila upoštevana. Pomanjkanje in prevelike količine hranljivih snovi privedejo do poslabšanja zdravstvenega stanja.

Splošni cilji pri tem modulu so:

- učenci spoznajo, razumejo, usvojijo, uporabijo in ovrednotijo pomen pravilne, varne in varovalne prehrane ter vpliv prehranskih navad in razvad na zdravje,
- učenci se navajajo na zdravo in kulturno prehranjevanje in pravilno ter gospodarno uporabo živil,
- učenci se naučijo načrtovati dnevne obroke hrane z upoštevanjem hranilnih in energijskih vrednosti posameznega obroka,
- učenci se usposabljajo za uporabo ustreznih gospodinjskih aparatov in pripomočkov in njihovo vzdrževanje z upoštevanjem varnosti pri uporabi [3].

2. KONVENCIONALNI POUK GOSPODINJSTVA V UČILNICI

Kot učiteljica razrednega pouka že vrsto let dopolnjujem svojo obvezo s poučevanjem gospodinjstva v 6. razredu. Med uvodno uro na začetku šolskega leta vedno vprašam učence kaj pričakujejo od predmeta. Odgovor je vedno enak. Učenci si pod pojem gospodinjstvo največkrat predstavljajo kuhanje, česar si tudi najbolj želijo. Prav tako je verjetno, da predmet povežejo s kuhanjem tudi zaradi učilnice, kjer poteka pouk, saj je le ta opremljena s kuhinjo. Ob pregledu vsebin v učnem načrtu in učbeniku učenci kmalu ugotovijo, da jih pred kuhanjem čaka še veliko drugih vsebin, ki prav tako spadajo h gospodinjstvu in jih tako kuhanje čaka šele v drugi polovici šolskega leta [2]. Na uvodni uri učencem prav tako predstavim načine preverjanja in ocenjevanja znanja. Tako je zadnja pridobljena ocena praktično delo, ki zajema iskanje receptov, ki čim bolj sledijo smernicam zdrave prehrane, pripravo menija za slavnostno kosilo, pripravo živil in gospodinjskih pripomočkov, kuhanje, čiščenje delovnega prostora in pripravo pogrinjka za pripravljeno jed. Kljub ocenjevanju se učenci tega zelo veselijo in komaj čakajo, da se preizkusijo v šolski kuhinji.

Delo poteka tako, da učenci dve šolski uri v računalniški učilnici najprej in iščejo zanimive recepte, jedi in nato sestavijo svoj meni za slavnostno kosilo. Eno šolsko uro pripravljajo pogrinjek za svoj meni in se preko praktičnega prikaza učitelja naučijo pregibati servieto. Nato sledi ocenjevanje predstavitev menijev in postavitev pogrinjka pred sošolci. Zadnje ure v šolskem letu so namenjene kuhanju preprostih jedi. Najprej pripravimo zdrav sadni napitek, ki ga lahko zaužijejo pri zajtrku, nadaljujemo s pečenjem muffinov ali palačink, ki so lahko sladica in na koncu pripravimo glavno jed, ki je sestavljena iz piščančjih zrezkov v zelenjavni omaki, ajdove kaše in zelene solate. Pred izvedbo učence razdelim v skupine, glede na vrsto jedi, ki jo pripravljajo. Seznanjeni so s postopki in časom priprave. Pri vsaki jedi morajo pripraviti pogrinjek in poskrbeti za čistočo delovnega prostora. Pri praktičnem delu se ocenjuje organizacija dela pri pripravi živil, spretnosti pri kuhanju, izgled in okus končnega izdelka na krožniku, pogrinjek za pripravljeno jed ter izgled delovnega prostora po končanem delu. Težavo največkrat predstavlja premajhna gospodinjska učilnica in pomankanje gospodinjskih pripomočkov, da bi lahko bili hkrati aktivni vsi učenci (Slika 1).

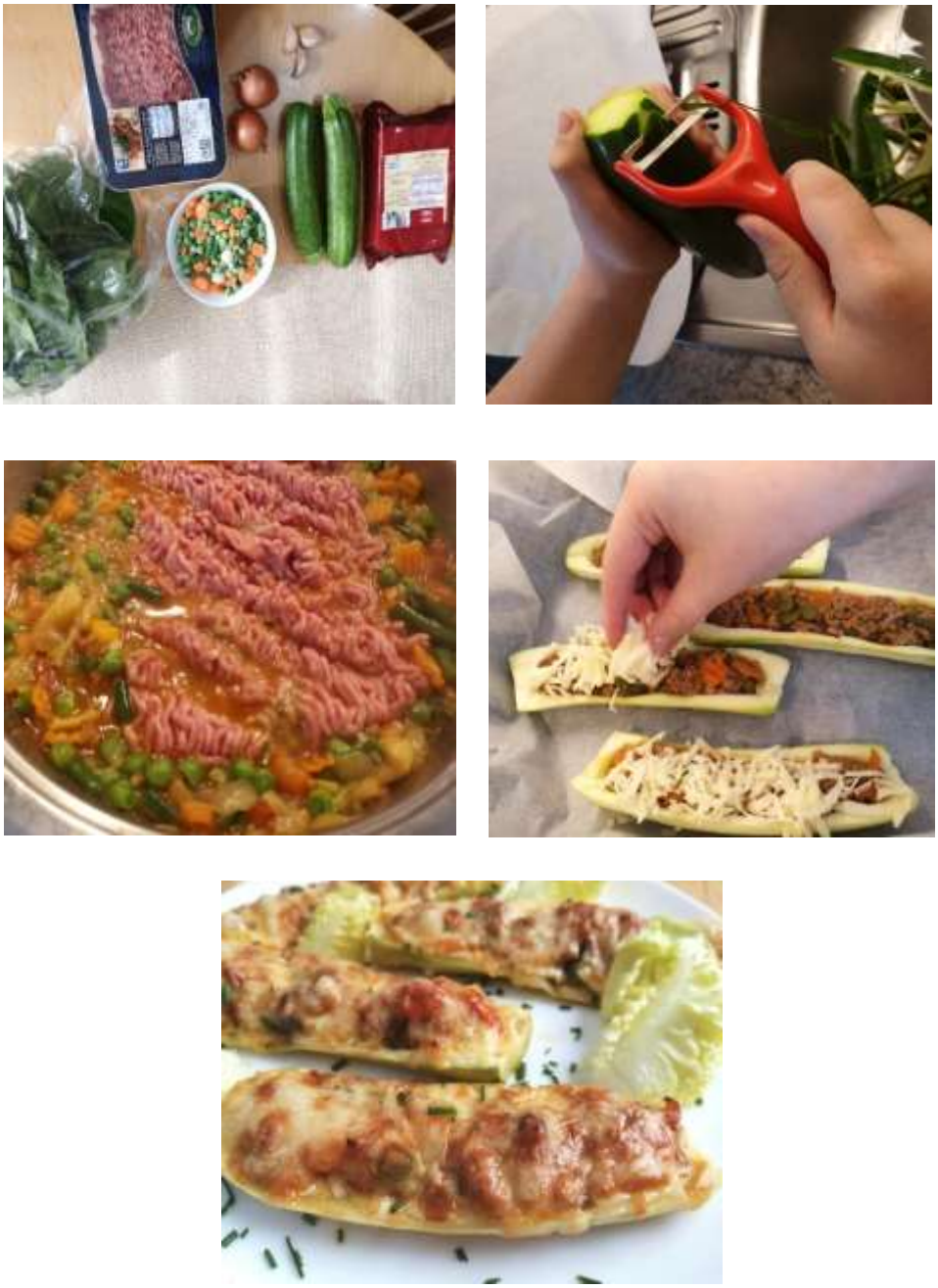
SLIKA 1: Praktično delo v razredu.

V preteklem šolskem letu smo v času, ko bi se začeli uriti v pripravi preprostih jedi začeli s poučevanjem na daljavo. Tako je bilo potrebno praktično delo prenesti v domačo kuhinjo. Kako je bilo potrebno prilagoditi potek praktičnega dela in njegovo izvedbo bo predstavljeno v naslednjem poglavju.

3. POUK GOSPODINJSTVA NA DALJAVO

Delo na daljavo smo vzpostavili preko e-asistenta, kjer so učenci dobili pisna navodila in gradivo za delo v spletne učilnice in tedensko na videokonferencah preko spletne platforme ZOOM še dodatne ustne napotke. Glede na to, da je bilo ocenjevanje praktičnega dela načrtovano na začetku šolskega leta, sem ga kljub delu na daljavo želela tudi izvesti. Brskanje po spletu in iskanje zanimivih receptov za sestavo menija za slavnostno kosilo je potekalo enako kot v šoli. Pri učenju postavitve pogrinjka in zgibanju serviet so jim namesto praktičnega prikaza bili v pomoč videoposnetki, ki sem jih našla na spletu. Za lažje razumevanje sem posnela video razlago s slikami preko programa OBS in Powerpoint projekcije, kar je zame pomenilo pridobivanje nekaterih novih računalniških znanj in zahtevalo veliko časa pri sestavljanju navodil [5] [6]. Nalogo so vsi uspešno oddali. Nastali so odlični, zanimivi, s pestro ponudbo in slikami bogati meniji. Predstavitve pred sošolci nismo izvedli, saj se mi zaradi različnega računalniškega predznanja ni zdelo primerno ocenjevanje na takšen način. Pojavi se je tudi dvom o njihovem samostojnem delu. Sledilo je praktično delo, pri katerem nisem morala zahtevati, da pripravijo vsi enako jed, zaradi neenakih pogojev, kuhinjskih pripomočkov in sestavin, ki jih imajo doma na voljo. Nalogo sem prilagodila tako, da so morali pripraviti okusno jed po svoji izbiri, ki jo znajo pripraviti sami in imajo zanjo sestavine doma. Ker ni bilo mogoče spremljati njihovega praktičnega dela so predstavitev zapisali v zvezek ali na računalnik v Word ali Powerpoint. Tako sem popolnoma spremenila kriterije ocenjevanja. Lahko sem ocenila le njihovo predstavitev v kateri so našteli pripomočke, sestavine, ki so jih uporabili pri svojem delu, opisali postopek priprave, ki so ga podkrepili s fotografijami in sliko pogrinjka za

pripravljeno jed. Praktično delo so opravili vsi učenci. Poslali so mi odlične predstavitve (Slika 2). Učenci so upoštevali predhodno usvojeno znanje in pripravljali raznovrstne jedi, ki sledijo smernicam zdravega načina prehranjevanje. Pripravljali so zdrave sadne napitke, sladice z manj sladkorja in glavne jedi, ki so zraven mesa in ogljikovih hidratov vključevale tudi zelenjavo po kateri običajno neradi posegajo. Ponovno se je pojavil dvom o njihovem samostojnem delu tako pri praktičnem delu, kot pri sestavi predstavitev.



SLIKA 2: Predstavitev dela na daljavo.

4. REZULTATI IN ANALIZA

Tako pri delu v učilnici, kot tudi v domači kuhinji je možno, da učenci uresničijo osnovni cilj predmeta, da opravijo praktično delu in samostojno kuhajo. Pri tem pot do cilja ni enaka. Pri delu v razredu lahko učitelj bolj konkretno opazuje in ocenjuje napredek in delo učenca, o čemer pri delu na daljavo ne moremo zagotovo trditi. Podajanje navodil in prikaz praktičnega dela je za učitelja lažje v razredu. Izvedba praktičnega dela, pa je za učence morda lažja v domači kuhinji, kjer lahko razpolagajo z več pripomočki in ni potrebne delitve dela. Tako se lahko tudi več naučijo. V obeh primerih izvedbe je lahko dosežen osnovni namen, da se učenci čim bolj zavedajo zdravega načina prehranjevanje, da so čim bolj aktivni v kuhinji, da znajo samostojno pripravit jed po svojih zmožnostih, za seboj pospraviti in da so lahko s pridobljenim znanjem v pomoč staršem, obstaja pa pri delu na daljavo težava, saj učitelj ne more zagotoviti, da učenci delo res opravijo samostojno.

5. SKLEP IN UGOTOVITVE

V času pouka na daljavo smo pri predmetu gospodinjstvo izvedli praktično delo. Izkazalo se je, da so učenci enako kot pri urah v šoli, kuhali z velikim navdušenjem. Tudi doseženi rezultati kažejo ne visok delež zastavljenih ciljev. Pri tem pa se je potrebno zavedati, da obstaja možnost, da pri delu na daljavo niso bili popolnoma samostojni.
V primeru ponovnega pouka na daljavo predlagam predstavitev praktičnega dela preko spletnega orodja ZOOM ali snemanje priprave izbrane jedi ali kuhanje jedi po predhodno določenem receptu, pri čemer se lahko pojavijo razlike med učenci zaradi različni pogojev dela. Lahko pa znanje preverimo zgolj s teorijo s pisnim preizkusom, kar pa izgubi osnovni cilj predmeta in učencev, žejo po praktičnem delu in kuhanju.

LITERATURA IN VIRI

[1] Kostanjevec, S. (2015). Gospodinjstvo 6. Delovni zvezek. Ljubljana: Rokus Klett.

[2] Kostanjevec, S. (2015). Gospodinjstvo 6. Učbenik. Ljubljana: Rokus Klett.

[3] Ministrstvo RS za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo .(2011). Učni načrt. Program osnovna šola. Gospodinjstvo. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo.

[4] Navodila za OBS. (b.d.). Pridobljeno s https://www.youtube.com/watch?v=DTk99mHDX.

[5] Navodila za snemanje Powerpoint predstavitev. (b.d.). Pridobljeno s https://support.microsoft.com/en-us/office/basic-tasks-for-creating-a-powerpoint-presentation-efbbc1cd-c5f1-4264-b48e-c8a7b0334e36.

[6] Navodila za spletno orodje ZOOM. (b.d.). Pridobljeno s https://www.goucher.edu/learn/graduate-programs/distance-learning-resources/documents/student_documents/HowtoParticipateInAZoomMeeting.pdf.

[7] Žabkar, N. (2018). Stališča učencev o pomenu usvajanja znanj in veščin pri gospodinjskem izobraževanju (Magistrsko delo, Pedagoška fakulteta). Pridobljeno s http://pefprints.pef.uni-lj.si/5394/1/%C5%BDabkar_magistrsko_delo_2018_-KON%C4%8CNA.pdf.

Polona Bogataj

NAJVEČKRAT JE REŠITEV POGOVOR

POVZETEK
Samopodoba posameznika se gradi celo življenje, najbolj intenzivno pa v času otroštva in mladostništva. Oblikuje se v interakciji med posameznikom in okoljem ter vpliva na njegovo kognitivno naravnanost, čustva in vedenje. Šole zato organizirajo dejavnosti, katerih cilj je zdrav in celostni razvoj učencev ob upoštevanju individualnih posebnosti. V šoli se vse pogosteje opaža, da imajo mladostniki težave zaradi osamljenosti, strahu, depresije, stresa, ki lahko privedejo tudi do samopoškodovanja in poskusov samomora. Med urami individualne in skupinske pomoči se pogosto želijo pogovarjati o težavah, ki jih imajo. Prav zato se na Osnovni šoli Orehek Kranj za učence predmetne stopnje izvaja dejavnost Minute za klepet, saj je pomembno, da otrokom prisluhnemo, se z njimi pogovarjamo in jim pomagamo na poti odraščanja. V prispevku pa so predstavljene tudi dejavnosti v okviru Otroškega parlamenta, ki je prav tako nastal na pobudo učencev, da bi lahko javno spregovorili, predstavili svoja mnenje, ideje, dileme o vprašanjih, ki so zanje pomembna v obdobju odraščanja. Za razliko od Minut za klepet se otroški parlament odvija širše (lokalno, regionalno in nacionalno).
Zaradi epidemije so socialni stiki še bolj omejeni, pouk poteka na daljavo in stiske se še povečujejo. Skozi pogovor hitreje najdemo rešitve, imamo občutek da smo slišani, kar nam da občutek varnosti. Zmanjšajo se občutki strahu in stiske, zmanjša se stres. Zato so dejavnosti, ki jih strokovni delavci poleg poučevanja izvajamo, izrednega pomena.

KLJUČNE BESEDE: samopodoba, preventivne dejavnosti, vzgoja za zdrav način življenja.

DEVELOPING PUPIL'S POSITIVE SELF-ESTEEM

ABSTRACT
An individual’s self-esteem is built throughout one’s life, most intensively during childhood and adolescence. It is created in the interaction between an individual and the environment, furthermore, self-esteem affects one’s cognitive orientation, feelings and behavior. Therefore, schools organize activities**,** whose goal is to create a healthy and wholesome development of pupils, considering their individuality. Schools have noticed an increasingly number of adolescents who have problems due to loneliness, fear, depression, stress, which can also lead to self-harm and suicide attempts. Pupils often want to talk about their problems during the individual and group learning assistance. Therefore, Orehek Kranj Primary School organize the activity called *Minute za klepet* (Minutes for Chat) for the pupils of the third educational cycle, as it is important that we listen to the children, talk to them and help them on the way of growth. The article also presents the activities performed within the Youth Parliament which were initiated by pupils who wanted to speak publicly, to present their opinions, ideas, dilemmas on issues that are important to them during adolescence. Unlike *Minute za klepet* (Minutes for Chat), the Youth Parliament takes place more widely (locally, regionally, and nationally).
Due to epidemic, social contacts are even more limited, distance learning is taking place and the distress is increased. Through conversation we find solutions faster, we have the feeling that we are heard, which gives us the sense of security. Consequently, the feeling of fear and distress is reduced, the stress is relieved. Therefore, the activities that professional member staff carry out, in addition to teaching, are extremely important.

KEYWORDS: self-esteem, preventive activities, education to a healthy lifestyle

1. UVOD

Vsak človek se kdaj v življenju znajde pred ovirami in na križpotjih ob katerih se počuti nemočnega. Pomoč iščemo pri ljudeh, ki so nam blizu, katerim zaupamo in spoštujemo njihovo mnenje. S težavami se ne srečujemo samo odrasli, z njimi se srečujejo tudi otroci in mladostniki. Ti pogosto iščejo pomoč pri vrstnikih ali na spletu ter pogosto pridejo do neustreznih informacij in še bolj neustreznih rešitev. Glede na to, da so učenci velik del dneva v šoli, smo strokovni delavci tisti, na katere se lahko obrnejo po pomoč. Da se to zgodi, je potrebno vzpostaviti ustrezne odnose in pozitivno šolsko klimo. Učenci morajo imeti priložnost izraziti svoja mnenja, interese in tudi stiske.

Na to, kako rešujemo svoje težava, vpliva tudi naša samopodoba. Samopodoba ima pomembno vlogo v življenju posameznika, saj vpliva na njegovo kognitivno naravnanost, čustva, vedenje. Oblikuje se v interakciji med posameznikom in okoljem, razvija se od rojstva do smrti, z leti pa postaja stabilnejša. V otroštvu imajo največji vpliv na oblikovanje samopodobe starši, z vstopom v vrtec pa kot pomembni drugi tudi vzgojitelji, nato učitelji in vrstniki. Samopodoba osmišlja in ureja posameznikove misli, čustva in dejanja. Določa kvaliteto posameznikovega življenja. Posameznik, ki ima dobro in pozitivno samopodobo, bo ustrezneje ravnal in se lažje spopadal tudi s kriznimi življenjskimi dogodki. [1]

Samopodoba posledično vpliva na naše življenje, zdravje, srečo, »energijo«, motivacijo, sposobnosti in cilje. [2] Razvija se postopoma na podlagi spoznanj in izkušenj posameznika ter skozi različne socialne interakcije z okoljem.

Znaki pozitivne ali dobre samopodobe pri učencih so:

- pripravljenost sodelovati,
- pripravljenost deliti z drugimi,
- sposobnost sprejeti nasvet,
- zadovoljstvo s sabo,
- želja po uspehu [3].

Interesne dejavnosti in druge oblike dela z učenci omogočajo, da strokovni delavci šol lahko organiziramo dejavnosti, ki spodbujajo učenje, razvijanje socialnih veščin, gibanje in s tem posledično vplivamo na izoblikovanje zdravega življenjskega sloga in pozitivne samopodobe učencev. Omogočajo več neformalni pogovorov in osebnega pristopa kot redni pouk.

2. INTERESNA DEJAVNOST MINUTE ZA KLEPET

Dejavnost Minute za klepet sem začela izvajati na pobudo učencev. Pri urah individualne in skupinske pomoči so pogosto izrazili željo, da bi kakšno uro namenili samo pogovoru. Izvajam jo v okviru razširjenega programa za osnovne šole (RAP), katerega osnovni namen je vsem učencem in učenkam omogočiti zdrav celostni osebnostni razvoj, ki sledi njihovim individualnim zmožnostim, interesom, talentom in potrebam, ob smiselnem upoštevanju individualnih aspiracij in pričakovanj. [4]

Minute za klepet so dejavnost, ki je namenjena učencem predmetne stopnje. Učenci se v dejavnost vključijo prostovoljno. Poteka v času rekreativnega odmora. Rekreativni odmor je dvajsetminutni premor po četrti šolski uri in je namenjen preživljanju prostega časa zunaj šole in na igrišču.
Cilji dejavnosti:

- zagotavljati spodbudno, inkluzivno, ustvarjalno, socialno in fizično učno okolje za učenje, igro, druženje, sprostitev ali počitek v času pred, med in po izvedbi obveznega programa;
- pridobivati znanja o preventivnem ravnanju v skrbi za zdravje in varnost. [5]

Učenci so pri določanju tem aktivno udeleženi. V šolskem letu 2019/2020 so izpostavili naslednje vsebine:

- odvisnosti (kako jih prepoznati, posledice),
- odnosi med vrstniki in med spoloma,
- hujšanje,
- zaljubljenost,
- spoznavanje novih kultur – potovanja,
- moda, kozmetika …,
- izbira srednje šole in poklica,
- odraščanje in puberteta.

Vsak učenec ima nalogo, da o določeni temi pove svoje mnenje na primeren način in spoštljivo do drugih učencev. Vloga odraslega je predvsem skrb za ustrezno komunikacijo, usmerjanje pogovora in spodbujanje k aktivnemu sodelovanju vseh udeležencev. Večkrat je potrebno opozoriti na to, da je potrebna ustrezna kritičnost do vsebin, ki so dostopne na spletu in v drugih medijih.
Čeprav mladi danes večinoma komunicirajo preko socialnih omrežij, je razveseljujoče dejstvo, da si želijo osebnega stika in pogovora. Kot svetovalna delavka se pogosto srečujem z reševanjem različnih stisk učencev in pomembno je, da imam možnost vpogleda v njihova razmišljanja in interese ter da imam z učenci redne stike.
V razgovorih sem ugotovila, da imajo učenke največ težav s samopodobo, predvsem z obremenjenostjo, da niso dovolj vitke in dovolj lepe. V tem obdobju je mnenje vrstnikov pomembnejše od mnenja pomembnih drugih. Naši pogovori so bili priložnost, da od sovrstnikov dobijo sporočila, ki so drugačna od njihovih, in da začnejo spreminjati svoja mnenja in stališča.
Z vidika strokovnega delavca se mi zdi pomembno poznavanje razmišljanj in stališč učencev, prepoznavanje rizičnih vedenj učencev in vzpostavljanje zaupnega odnosa, kar poveča možnost preventivnega delovanja.
Na šoli imamo organizirano podobno dejavnost tudi za učence razredne stopnje. Strokovne delavke prav tako v času rekreativnega odmora organizirajo različne aktivnosti za umirjanje, razvijanje socialnih veščin in spodbujanje k strpnosti.

3. OTROŠKI PARLAMENT POD MENTORSTVOM ZVEZE PRIJATELJEV MLADINE SLOVENIJE

Otroški parlamenti so program, ki otroke vzgaja za aktivno državljanstvo. Kot oblika demokratičnega dialoga se izvaja v večini osnovnih šol, nadgrajuje se na občinski ravni in konča na nacionalnem nivoju.

Program je nastal na pobudo učencev, da bi lahko javno spregovorili, predstavili svoja mnenja, ideje, dileme o vprašanjih, ki so v obdobju odraščanja zanje pomembna tako v okolju, kjer živijo, se šolajo ali preživljajo prosti čas, kot tudi v širšem, slovenskem okolju. Ob tem pričakujejo pozornost tako šolskih kot lokalnih oblasti ter vladnih in nevladnih organizacij, ki morajo prisluhniti pobudam mladih. [6]

Temeljni cilji otroških parlamentov so:

- razvoj mladih za aktivno in demokratično državljanstvo, razvijanje odgovornega odnosa učencev do soljudi, do naravnega in družbenega okolja;
- razvijanje komunikacijskih spretnosti, sodelovalne kulture in sposobnosti za odločanje in sprejemanje odgovornosti;
- samostojno sporočanje, vrednotenje, iskanje in povezovanje informacij.

Mentorica otroškega parlamenta sem že vrsto let. V tem času smo razpravljali o zelo različnih temah, ob vsaki temi pa smo se dotaknili samopodobe posameznika, zdravega življenjskega sloga, vpliva vrstnikov, staršev, medijev in tudi nas, strokovnih delavcev v osnovnih šolah.
Kot mentorici otroškega parlamenta se mi je zdelo zelo pomembno, da v dejavnosti vključimo vse učence šole, ne zgolj nekaj posameznikov. Da bi to dosegli, na šoli organiziramo otroške parlamente na naslednji način:

- Mentorice pripravimo nabor dejavnosti za razredne ure. Pri tem upoštevamo dejavnosti, ki jih že izvajamo na šoli v okviru različnih projektov in šolske skupnosti ter jih prilagodimo tudi aktualnim dogodkom na šoli.
- Razredniki izvedejo vsaj tri razredne ure iz nabora predlogov in z učenci pripravijo kratko predstavitev o ugotovitvah in predlogih, ki jih predstavniki oddelka predstavijo na sestanku predstavnikov otroškega parlamenta.
- Na podlagi zbranih poročil skupaj z učenci oblikujemo skupno razredno uro za vse učence predmetne stopnje. Skupno razredno uro izpeljejo učenci sami, pogosto povabimo tudi goste iz lokalne skupnosti, ki še dodatno popestrijo in obogatijo program. Ta način prenašanja informacij, ozaveščanja sovrstnikov in razvijanja pozitivne šolske klime se je izkazal kot zelo pozitiven.
- Občasno k sodelovanju povabimo tudi učence okoliških šol in otroški parlament izpeljemo skupaj z njimi ali gremo na srečanje na drugo šolo. V teh primerih vedno povabimo strokovne goste, ki temo, ki jo obravnavamo, dobro poznajo.
- Vsako leto v marcu poteka občinski otroški parlament, na katerem se srečajo predstavniki vseh kranjskih šol v prostorih Mestne občine Kranj. Zaradi številčne udeležbe se učenci delijo v tri skupine, ki obravnavajo vsaka svojo vsebino. Predstavniki vsake skupine o poteku dela, ugotovitvah in predlogih poročajo v zaključnem

plenarnem delu. Pogovor v skupinah vodijo učenci sami in tudi sami pripravijo končno poročilo o delu v skupini.
- V mesecu aprilu poteka še republiški otroški parlament, katerega pa se lahko udeleži le majhno število predstavnikov šol.

Uspešni in aktivni učenci so pogosto vključeni v vrsto dejavnosti v šoli in tudi izven nje. Nemirni in moteči učenci pa se praviloma ne vključujejo v dodatne dejavnosti in večkrat niso dobro sprejeti s strani vrstnikov. Zelo pogosto pa imajo zelo dober vpogled v delo in življenje v šoli. Za te otroke so otroški parlamenti dobra priložnost, da se izpostavijo na pozitiven način, zato se v šoli trudimo, da imajo možnost sodelovanja vsi učenci.

4. SKLEP

Tema letošnjega Tedna otroka je bila Odgovor je pogovor in je bila namenjena obeleževanju tridesetletnice TOM telefona. Po navedbah Zveze prijateljev mladine Slovenije so najpogostejše vsebine, ki jih beležijo na TOM telefonu, konflikti z vrstniki, stiske v družini, ljubezen. Vse pogosteje pa otroci in mladostniki kličejo zaradi osamljenosti, depresije, razmišljanja o samopoškodovanju in samomoru. Zaradi epidemije so socialni stiki še bolj omejeni, pouk poteka na daljavo in stiske se še povečujejo. Med pogovorom hitreje najdemo rešitve, imamo občutek, da smo slišani, kar nam daje občutek varnosti. Zmanjšajo se občutki strahu in stiske, zmanjša se stres. Zato so dejavnosti, ki jih strokovni delavci poleg poučevanja izvajamo za oblikovanje pozitivne samopodobe in razvijanja zdravega načina življenja otrok in mladostnikov, izrednega pomena.

LITERATURA IN VIRI

[1] Juriševič, M. (1997). Dejavniki oblikovanja samopodobe šolskega otroka. (Magistrska naloga, Filozofska fakulteta Ljubljana). Pridobljeno s http://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:doc-R39B01JA

[2] Žibert, S. (2011). Vpliv samopodobe na osebnost in učno uspešnost učenca. Nova Gorica: Melior, Založba Educa.

[3] Youngs, B. (2000). šest temeljnih prvin samopodobe: Kako jih razvijamo pri otrocih in učencih: priročnik za vzgojitelje in učitelje v vrtcih, osnovnih in srednjih šolah. Ljubljana: Educy.

[4] dr. Logaj. V. et al. (2018). Razširjeni program osnovne šole. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.

[5] Zveza prijateljev mladine Slovenije. Otroški parlament. Dostopno na: https://www.zpms.si/programi/otroski-parlamenti/ (10. 11. 2020)

Aleksandra Borovnik

PREVENTIVA DUŠEVNEGA ZDRAVJA V OSNOVNI ŠOLI

POVZETEK

Vsakodnevno se v življenju soočamo z različnimi izzivi, ki smo jim bolj ali manj kos. Zato je še posebej pomembno, da smo pri soočanju s temi izzivi zdravi. Zdravje pa ne pomeni zgolj odsotnost bolezni, temveč tudi stanje popolnega telesnega, duševnega in socialnega blagostanja in dobrega počutja. Na naši šoli namenjamo veliko pozornosti duševnemu zdravju. Ozaveščamo o pomenu dobrega duševnega zdravja in da je duševno zdravje ravnovesje med čustvi, mišljenjem in sposobnostmi. Imamo številne dejavnosti, ki omogočajo otrokom, da se telesno razgibajo, veliko pa poleg telesnih aktivnosti namenjamo tudi temu, da se učenci naučijo, kako uporabiti svoja čustva in misli, torej duševnemu zdravju. V prispevku predstavljam dejavnosti na naši šoli, s katerimi krepimo duševno zdravje: joga in ples, tehnike sproščanja, socialne veščine, izobraževanje in branje s pomočjo psa, delavnice za razvijanje socialne in čustvene kompetence in konkreten primer delavnice «soočam se s stresom«. Kot del usposabljanja za dobro duševno zdravje namreč sodi tudi pridobivanje in utrjevanje različnih kompetenc in veščin. Ena izmed njih je prav spoprijemanje s stresom, ki pomembno prispeva k dobri psihični kondiciji otrok in mladostnikov.

KLJUČNE BESEDE: duševno zdravje, otroci in mladostniki, preventivne dejavnosti, soočanje s stresom.

MENTAL HEALTH PREVENTION IN PRIMARY SCHOOL

ABSTRACT

In our everyday life we face various challenges that we have to cope with. That is why it is especially important that we pay attention on our health while we are facing these challenges. However, health does not only mean the absence of disease, but also a state of complete physical, mental and social well-being and well-being in general. At our school, we pay a lot of attention to mental health. We raise awareness of the importance of good mental health and that mental health is a balance between emotions, thinking and abilities. We have many activities that allow children to exercise and at the same time we teach students how to use their emotions and thoughts to their advantage. In this article there are listed some activities we do at our school that strengthen mental health: yoga and dance, relaxation techniques, social skills, education and reading with the help of a dog, workshops to develop social and emotional competence and an example of the workshop "I am facing stress". Acquisition and consolidation of various competencies and skills is also part of the training for good mental health. One of them is coping with stress, which significantly contributes to the good mental condition of children and adolescents.

KEYWORDS: mental health, children and adolescents, prevention activities, coping with stress.

1. UVOD

Vsakodnevno se v življenju soočamo z različnimi izzivi, ki smo jim bolj ali manj kos. Zato je še posebej pomembno, da smo pri soočanju s temi izzivi zdravi. Zdravje pa ne pomeni zgolj odsotnost bolezni, temveč tudi stanje popolnega telesnega, duševnega in socialnega blagostanja in dobrega počutja. Zato zdravja brez duševnega zdravja ni. [1]
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 dela ter prispeva v svojo skupnost«. [2]

2. DEJAVNIKI TVEGANJA IN VAROVALNI DEJAVNIKI NA PODROČJU DUŠEVNEGA ZDRAVJA

Na razvoj duševnega zdravja vpliva veliko različnih dejavnikov.

A. Individualni dejavnik

Dejavniki tveganja

Sem sodijo vse razvojne težave pred in po rojstvu, slabše zmožnosti, čustvene nezrelosti, kronične bolezni, slabše socialne spretnosti…

Varovalni dejavniki

Uravnotežena prehrana, dobro razvite socialne veščine, vrednote, skrb zase, notranja kontrola, dobri načini spoprijemanja s problemi…

B. Dejavniki povezani z družino

Dejavniki tveganja

Odsotnost enega ali obeh staršev, brezposelnost v družini, nizki dohodki, revščina, duševne motnje pri starših, izpostavljenost kriminalu, nasilju…

Varovalni dejavniki

Skrbni starši, povezanost družine, dobra komunikacija znotraj družine, varno družinsko okolje…

C. Dejavniki povezani s šolo

Dejavniki tveganja

Slab odnos do šole, sodelovanje pri trpinčenju, biti žrtev trpinčenja, zavračanje s strani vrstnikov, nezadostno obvladovanje neugodnih vedenjskih vzorcev, pripadnost težavnim vrstniškim skupinam, šolski neuspeh, težave v šoli, pogosto menjavanje šole…

Varovalni dejavniki

Dobri dosežki v šoli, občutek pripadnosti šoli, pozitivno ozračje v šoli, ustrezna odgovornost do drugih in podpora drugim, priložnost za uspeh in prepoznavanje uspeha…

D. Družbeni in okoljski dejavniki

Dejavniki tveganja

Slabši socialno ekonomski položaj, socialna neenakost, pomanjkanje podpornih služb, kriminal v soseski…

Varovalni dejavniki

Občutek povezanosti (slika 1) in pripadnosti v skupnosti, socialna enakost, enakost spolov, skrbnost v soseski, dostop do osnovnih dobrin in storitev… [3]

SLIKA 1: Občutek povezanosti kot varovalni dejavnik.

3. PRISTOPI H KREPITVI DUŠEVNEGA ZDRAVJA V ŠOLI

Za krepitev in vzdrževanje dobrega duševnega zdravja je pomembno razvijanje in posedovanje različnih veščin. » V zadnjem času je izpostavljen predvsem pomen socialnih in čustvenih kompetenc, za katere številne raziskave kažejo, da se pozitivno povezujejo s šolsko uspešnostjo in zmanjševanjem nekaterih vidikov negativnega (duševnega) zdravja.« [3]

Socialne kompetence v najširšem smislu razumemo kot sposobnosti posameznika, kako zmore shajati s seboj in z drugimi. Če dobro shajamo sami s seboj, se v svoji koži večino časa dobro počutimo in zmoremo ustrezno uravnavati tudi svoja čustvena stanja [4]. Čustvene kompetence pa so zavedanje, obvladovanje čustev in čustveno socialne veščine, čustvena samostojnost, veščine za čustveno blaginjo [5].

Socialne in čustvene kompetence se nanašajo na 5 med seboj povezanih področij, ki jih v procesu socialnega in čustvenega učenja pridobivajo otroci, mladostniki in odrasli.

Ta področja so:

SAMOZAVEDANJE

Pomembno pri tem je, da se učenci začnejo zavedati svojih misli, da znajo prepoznati in poimenovati čustva, ter da spoznajo, kako čustva vplivajo na njihovo vedenje.

SAMOURAVNAVANJE

Učenci s samouravnavanjem znajo uravnavati svoje misli, čustva in posledično vedenje. Srečujejo se namreč z različnimi situacijami in ravno uravnavanje misli je tudi osnova za učinkovito spopadanje s stresom in kontrolo vedenja.

SOCIALNO ZAVEDANJE

Pri socialnem zavedanju je pomembno, da se posameznik zna vživeti v drugega (empatija), da sprejema in pozitivno vrednoti drugačnost ter ima spoštovanje do drugih.

ODNOSNE SPRETNOSTI

Pri odnosnih spretnostih mora posameznik obvladati komunikacijske kompetence, da zna vzpostaviti odnose z drugimi, timsko sodelovati in se vključevati v skupino.

ODGOVORNO SPREJEMANJE ODLOČITEV

Pomembno je, da posameznik prepozna problem, premisli o dani situaciji, rešuje problem, se zaveda vrednosti rešitve problema in da je pri svojih odločitvah in reševanjih osebno in moralno odgovoren. [3]

4. PRIMER DOBRE PRAKSE NA NAŠI ŠOLI

Na naši šoli namenjamo veliko pozornosti duševnemu zdravju. Ozaveščamo o pomenu dobrega duševnega zdravja in da je duševno zdravje ravnovesje med čustvi, mišljenjem in sposobnostmi. Imamo številne dejavnosti, ki omogočajo otrokom, da se telesno razgibajo (dejavnost Zdrav življenjski slog), veliko časa pa poleg telesnih aktivnosti namenjamo tudi temu, da se otroci naučijo, kako uporabiti svoja čustva in misli, torej duševnemu zdravju.

Dejavnosti, o katerih bom spregovorila so: interesna dejavnost Joga in ples, interesna dejavnost Tehnike sproščanja, za otroke s posebnimi potrebami, ki imajo težave v odnosih z vrstniki pa izvajamo delavnice na temo Socialne veščine in samopodoba. Kolegica obiskuje otroke v razredih s terapevtskim psom, največ pozornosti pa seveda namenjamo razrednim skupnostim, kjer jih z različnimi načini, glede na specifiko razreda, vodimo skozi različne delavnice in razvijamo socialne in čustvene kompetence.

A. Joga in ples

Je interesna dejavnost za učence 1. vzgojno-izobraževalnega obdobja. V njej so zbrani takšni cilji, metoda in oblike dela, s katerimi vplivamo na skladnejši telesni in duševni razvoj učenca. Ob sprotni skrbi za zdrav razvoj ga vzgajamo in učimo, kako bo v vseh obdobjih življenja bogatil svoj prosti čas z različnimi vsebinami. Različne aktivnosti ga usmerjajo v zdrav način življenja in tako krepi tudi svoje zdravje in dobro počutje.

Pri urah interesne dejavnosti Joga in ples sledimo naslednjim izhodiščem:

- Interesna dejavnost razvija celotno osebnost.
- Vodilo je, da je vsak učenec motiviran in uspešen.

- Upošteva se različnost učencev, prav tako pa načelo enakih možnosti.
- V vsako uro interesne dejavnosti je vključena tudi igra, ki je vir sprostitve.
- Načrtno spodbujamo otroke k humanim medsebojnim odnosom.
- Otrokom predstavimo določene igre, plese in aktivnosti, ki so pri rednih urah športne vzgoje manj prisotne.

B. Tehnike sproščanja

Interesna dejavnost (tehnike sproščanja) je namenjena vsem učencem 3. VIO, ki se želijo seznaniti z različnimi načini sproščanja za boljše in lažje vsakodnevno delovanje. Spoznavajo sproščanje telesa, različne načine dihanja, sproščanje z vodeno vizualizacijo ter nekatere elemente joge za otroke. V dejavnost je vključena manjša skupina učencev.

Cilji dejavnosti so:

- seznanitev učencev z različnimi načini sproščanja – sproščanje telesa, vodena vizualizacija, osnovne meditativne tehnike,
- seznanitev učencev z različnimi načini dihanja,
- seznanitev učencev z elementi joge,
- poglobiti se vase, se notranje umiriti in tako izboljšati kvaliteto vsakodnevnega delovanja,
- znati se sprostiti, kadar čutijo notranji nemir, napetost,
- izboljšati pozornost in koncentracijo,
- izboljšati zavedanje svojega telesa in dogajanja v njem,
- znati izraziti (z besedami, z risbo) svoje občutke,
- izboljšati motoriko in ravnotežje.

C. Socialne veščine in samopodoba

Za otroke s posebnimi potrebami imamo za lažje vključevanje v razred organizirane delavnice socialnih veščin. Te delavnice so namenjene doseganju različnih ciljev:

- aktivnemu sodelovanje učencev v skupinski obliki dela (razvijanje socialne veščine timskega dela),
- krepitvi samopodobe – zaznavanju lastnih vrednosti v pomembnih odnosih,
  – zaznavanju lastnih zmožnosti,
  – zaznavanju osebne moči in lastnega vpliva nad svojim življenje
- intrapersonalnim – znotrajosebnim veščinam: zmožnostjo prepoznavanja, sprejemanja in razumevanja lastnih čustev,
- razvijanju samodiscipline in samonadzora,
- interpersonalnim – medosebnim veščinam: zmožnostjo sodelovanja z drugimi, razvijanje prijateljstev skozi konstruktivno komunikacijo, sodelovanje, pogajanje, empatija, aktivno poslušanje,
- razvijanju življenjskih veščin: odgovornosti, prilagodljivosti, fleksibilnosti, osebni integriteti,

- razvijanju veščin presojanja in odločanja, poznavanja vrednot,
- razvijanju sposobnosti reševanja različnih problemov,
- krepitvi samopodobe: dobrem mnenju o sebi, o svojih sposobnostih.

D. Izobraževanje s pomočjo psa (AAE – Animal Assisted Education)

Pri tej dejavnosti (slika 2) gre za spodbujanje interakcije med otrokom in psom, za razvijanje samopodobe, čustvovanja, motivacije za izboljšanje pripravljenosti za učenje, sodelovanje in medosebne interakcije, pomoč pri dolgo-/kratkoročnemu spominu, razvijanje empatije in čuta do živali, krepitev motorike in senzorike. [6] [7]

SLIKA 2: Izobraževanje s psom.

E. Branje s pomočjo psa (READ – Reading Education Assistance Dogs)

Ta dejavnost vpliva na povečanje besednega zaklada ter izboljša bralne pismenosti, interes in pozitiven odnos do knjig in branja.

F. Delavnice za razvijanje socialne in čustvene kompetence

Delavnica soočam se s stresom

Kot del usposabljanja za dobro duševno zdravje sodi pridobivanje in utrjevanje različnih kompetenc in veščin. Ena izmed njih je tudi spoprijemanje s stresom, ki pomembno prispeva k dobri psihični kondiciji mladostnikov. Ker smo v enem od razredov zaznali, da so učenci zaradi različnih dejavnikov, ki so povezani z domom ali šolo pod velikim stresom, smo se odločili, da v tem razredu še več pozornosti namenimo duševnemu zdravju otrok. Odločili smo se naučiti jih prepoznati znake stresa v svojem telesu, čustvovanju, mišljenju.

Učinkovito spoprijemanje s stresom poteka na več nivojih. Mladostnike učimo različnih organizacijskih spretnosti (vzpostavljanje ravnotežja med aktivnostjo in počitkom, vabimo jih h koristnim oblikam razvedrila, učimo jih življenjskih spretnosti).

Seznanimo jih z naravnimi in zdravimi načini sproščanja.

Delavnica, ki bom jo opisala, govori prav o soočanju s stresom. Z delavnico smo pomagali mladostnikom prepoznati in razumeti, kaj se dogaja v telesu, ko smo v stresu in kaj takrat, ko se sproščamo. Delavnico sem uporabila iz knjige Priročnik za preventivno delo z mladostniki Zorenje skozi To sem jaz.

Pripomočki in metode dela

Pri delavnici so potrebna tabla, pisala, delovni listi, prazni listi A4, kot metodo dela uporabimo uvodno razlago in nato delo v skupinah.

Potek delavnice v dveh delih

Učence sem v prvem delu poučila, kaj je stres, kako deluje, kaj vse povzroča in na posledice, ki jih stres prinaša. Seznanila sem jih z različnimi načini spoprijemanja s stresom.

Nato sem učencem razdelila delovne liste. Na listu v tabeli so bili opisani dogodki in situacije, učenci pa so morali dopolniti, kakšna čustva se jim pojavljajo ob tem in kaj se dogaja v telesu. Vsak je list rešil najprej sam, nato so se pogovorili v parih. Na koncu so učenci še pred razredom (če so želeli) izrazili svoje mnenje.

V drugem delu sem učence seznanila s tehnikami sproščanja in umirjanja. Ozavestili smo dejstvo, da te tehnike pozitivno vplivajo na telesno in duševno počutje, na boljšo podobo o sebi in na odnose z drugimi, saj drugače razmišljamo in drugače reagiramo.

Učenci so preizkusili vajo globokega dihanja ter vajo postopnega mišičnega sproščanja. Na koncu sem učence z vodeno vizualizacijo popeljala skozi sproščanje z domišljijo.

Sproščujoče globoko dihanje – še posebej koristno pred spanjem ali začetkom učenja

Navodila za vajo:

Učenci sedijo v krogu, obrnjenimi s hrbti drug proti drugemu. Udobno se namestijo na stole, stopala so na tleh, eno roko položijo na trebuh in pri umirjenem dihanju opazujejo gibanje te roke. Pri pravilnem vdihu se roka dvigne, pri izdihu pa spusti. Lahko damo učencem dodatna navodila (vdihni skozi nos, izdihni skozi usta).

Postopno mišično sproščanje – učence motiviramo tudi za vajo doma

Navodila za vajo:

Učenci sedijo v krogu, obrnjenimi s hrbti drug proti drugemu. Zaprejo oči in po navodilih napenjajo in sproščajo posamezne mišične skupine. Napetost traja približno 5 sekund, sproščanje pa od 10 do 15 sekund.

Primer prve vaje je stiskanje pesti, nato nadaljujemo z mišicami rok, lahko obraza (čelo, oči, ustnice, čeljust,..) in nog.

Sproščanje z domišljijo

Navodila za vajo:

Učenci sedijo v krogu in zaprejo oči. Dihajo sproščeno in mirno. Poslušajo zgodbo in si jo predstavljajo v mislih. V ozadju jim lahko predvajamo nežno glasbo. Po sproščanju učitelj povpraša učence o počutju.

Zaključek delavnice

Z učenci smo na koncu spregovorili o tem, kako lahko zmanjšujemo stres v vsakodnevnem življenju. Z učinkovitimi pristopi se notranje umirimo in sprostimo, hkrati pa pridobivamo spretnosti za uravnavanje svojih čustvenih reakcij.

Rezultati delavnice

Učenci so običajno z delavnicami zelo zadovoljni. Tudi tokrat so bili. Naše izkušnje kažejo, da z redno uporabo različnih delavnic opazimo spremembe tako pri posameznikih kot v razrednih skupnostih.

5. ZAKLJUČEK

Preventivne dejavnosti in različne delavnice v šoli so zelo pomembne ter delujejo kot varovalni dejavniki, hkrati prispevajo k dobremu duševnemu zdravju otrok in mladostnikov. Socialne in čustvene spretnosti vplivajo tudi k odpornosti na stres ter dajejo otroku in mladostniku občutek, da se počuti dovolj trdnega za spopadanje s težavami v življenju. Otroke in mladostnike naučimo zmanjševati škodljive učinke stresa, naučimo jih tehnik in postopkov za sprostitev in notranjo umiritev. Vse to pa vpliva na boljšo samopodobo, večje zadovoljstvo s seboj in posledično tudi na boljše odnose z drugimi.

LITERATURA IN VIRI

[1] Nacionalni inštitut za javno zdravje. 2015. Kaj je duševno zdravje? https://www.nijz.si/sl/kaj-je-dusevno-zdravje

[2] H. Jeriček Klanšček, S. Roškar, K. Britovšek, N. Scagnetti, M Kuzmanič. 2016. Mladostniki o duševnem zdravju. https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/mladostniki_o_dusevnem_zdravju.pdf

[3] A. Tacol, K. Lekić, N. Konec Juričič, N. Sedlar, S. Roškar. Zorenje skozi To sem jaz: razvijanje socialnih in čustvenih veščin ter samopodobe: priročnik za preventivno delo z mladostniki, Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2019.

[4] Stritih, B. 2011. Socialne kompetence predšolskih otrok – eden od napovednikov uspeha v šoli. https://najdihojca.si/socialne-kompetence-predsolskih-otrok/

[5] Ganić, M. 2018. Krepitev čustveno-socialne kompetence otrok v osnovni šoli skozi likovne dejavnosti. http://pefprints.pef.uni-lj.si/5403/1/Monika_Gani%C4%87_magistrska-naloga_KON%C4%8CNA.pdf

[6] Zavod PET. 2020. Terapija s pomočjo psa.https://www.zavod-pet.si/terapija-s-pomocjo-psa/

[7] Zavod PET. 2020. Izobraževanje s pomočjo psa. https://www.zavod-pet.si/izobrazevanje-s-pomocjo-psa/

Simon Bregar

DEJAVNOSTI ZA ZDRAV ŽIVLJNJSKI SLOG DIJAKOV IN UČITELJEV NA SREDNJI ŠOLI IVANČNA GORICA

POVZETEK:
Na Srednji šoli Josipa Jurčiča v Ivančni Gorici izvajamo številne dejavnosti, s katerimi poskušamo pozitivno vplivati na zdrav življenjski slog srednješolcev in delavcev šole. Trenutni način življenja našo mladino sili v predolgo sedenje v šolskih klopeh in za ekrani, kar vodi v zdravstvene težave. Namen in cilji mojega prizadevanja so, da čim več šolske mladine vključimo v dejavnosti za zdrav življenjski slog. Pred približno 20 leti smo postopoma začeli z uvajanjem rednih gibalnih aktivnosti in dejavnostmi za zdravje. Danes redno poteka, na šoli, po pouku in ob vikendih 8 različnih gibalnih dejavnosti in 2 dejavnosti, ki sta namenjeni zdravju, prehrani in varovanju okolja. Začeli smo s točke nič, lani pa je bilo v te dejavnosti redno vključeno kar 40 % naših dijakov. V gibalne dejavnosti vključujemo tudi delavce šole. Lani jih je na šoli redno vadilo 25 %. Analiza dela je pokazala, da je ključno pri vključevanju dijakov v krožke njihova sprostilna naravnanost, urejenost šolske prehrane in dober osebni stik pri promociji dejavnosti. Glede na to, da financiranje krožov na srednjih šolah ni sistemsko urejeno, je tako pestra ponudba kvalitetnih športnih in drugih dejavnosti , ki prispevajo k zdravju mladine na šoli, prej izjema kot pravilo na naših srednjih šolah.

KLJUČNE BESEDE: zdrav življenjski slog, zdravje, telesna vadba, zdrava prehrana, trajnostni razvoj.

ACTIVITIES FOR A HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS AND TEACHERS AT THE SECONDARY SCHOOL IVANČNA GORICA

ABSTRACT:
At the Josip Jurčič Secondary School in Ivančna Gorica, we carry out numerous activities with which we try to positively influence the healthy lifestyle of high school students and school staff.
The current lifestyle forces our youth to sit for too long in school desks and behind screens, leading to health problems. The purpose and goals of my effort are to involve as many students as possible in healthy lifestyle activities. About 20 years ago, we gradually began to introduce regular physical activities and health activities. Today, 8 different physical activities and 2 activities aimed at health, nutrition and environmental protection take place regularly, during school time, after school and on the weekends. We started from scratch, and last year as many as 40% of our students were regularly involved in these activities. We also include school employees in physical activities. Last year, 25% of them practiced regularly at school. The analysis of the work showed that the key to involving students in afterschool activities is their relaxing attitude, orderly school nutrition and good personal contact in the promotion of activities. Given that the financing of afterschool activities in secondary schools is not systematically regulated, such a diverse offer of quality sports and other activities that contribute to the health of youth at school is the exception rather than the rule in our secondary schools.

KEYWORDS: healthy lifestyle, health, exercise, healthy diet, sustainable development.

1. UVOD

V vzgoji in izobraževanju nas je veliko, ki se zavedamo problema današnjega načina življenja. Sodobna tehnologija nas sili, da čedalje več sedimo, da smo gibalno pasivni, človek pa je ustvarjen za gibanje. Številni strokovnjaki s področja zdravstva in gibanja že kar nekaj časa opozarjajo na kvarne posledice takega načina življenja na zdravje in počutje ljudi.
Kaj storiti, da bo stanje boljše, da bomo živeli bolj zdravo, bolj kvalitetno? Kaj lahko storim sam kot učitelj na srednji šoli, kot prebivalec Slovenije, tega planeta, da bo stanje boljše? Že na začetku mojega dela v vzgoji in izobraževanju sem si postavil cilj, da čim več otrok in mladostnikov poskušam pridobiti za gibanje, za zdravo prehranjevanje, skratka za zdrav življenjski slog. Predstavljam vam svojo pot in način, praktičen primer, kako to izvajam.

A. Gibalne in športne dejavnosti na šoli

Na Srednjo šolo Josipa Jurčiča sem prišel na leta 1997. Na šoli je bilo veliko dijakov, ki so se šolali v različnih programih: gimnazija, ekonomska gimnazija, ekonomski tehnik in trgovec. Na šoli je v okviru pouka potekala redna športna vzgoja trikrat tedensko po 1 šolsko uro in športni dnevi po programu. Po pouku so občasno potekali športni krožki, in sicer kot priprava šolskih ekip na športna tekmovanja.
Kmalu za tem smo ustanovili Šolsko športno društvo (v nadaljevanju ŠŠD), katerega namen je bil izboljšati športno in gibalno ponudbo na šoli ter v gibanje vključiti več dijakov. ŠŠD, ki še vedno deluje, organizira:

- športno rekreacijo ob vikendih – petkih zvečer, ki se je lahko udeležijo sedanji in bivši dijaki ter njihovi starši. Rekreacija še vedno poteka, v vseh teh letih pa smo izvajali različne dejavnosti: odbojka, košarka, namizni tenis, badminton in fitnes – v šoli imamo namreč od leta 2003 tudi šolski fitnes.
- sobotna enodnevna smučanja na slovenskih in avstrijskih smučiščih ter 4-dnevna smučanja v času šolskih počitnic, ki so bila po programu podobna šolam v naravi. Smučanja že 4 leta nismo organizirali zaradi velikega upada števila dijakov, ki jih imamo trenutno na šoli in zaradi manjšega interesa dijakov za smučanje.
- skoraj vsako leto kolesarski izlet po občini in okolici prav tako ob sobotah
- vsakoletni planinski pohod za učitelje in ostale delavce šole po slovenskih hribih.

Te dejavnosti so za aktualne dijake vedno brezplačne, razen smučanja, bivši dijaki in starši pa za dejavnosti, ki potekajo kot rekreacija ob petkih zvečer prispevajo letno članarino v višini 20 evrov (študenti) in 30 evrov ostali.
Pri pokrivanju finančnih stroškov – strokovni kader, rekviziti in ostalo nam s skromnimi sredstvi pomaga Zveza športnih organizacij Ivančna Gorica, ter šola, ki nam nudi brezplačno uporabo telovadnice in fitnesa. Rekreacija poteka od oktobra do maja. Predsednik ŠŠD-ja je Franci Pajk, profesor športne vzgoje.

SLIKA 1: Košarka na petkovi športni rekreaciji ŠŠD

Po letu 2000 smo na šoli začeli uvajati tudi redne celoletne športne krožke. V tem času smo imeli kar nekaj različnih športnih in gibalnih krožkov. Trenutno (pred prekinitvijo dejavnosti na šoli zaradi širjenja novega koronavirusa) so na šoli večinoma po pouku potekali sledeči krožki:

- ob ponedeljkih ob 14.15 (ko mine pouk večini dijakov) – badminton krožek – vodja Robert Bregar, profesor športne vzgoje,
- ob torkih ob 13.25 – krožek samoobrambe – vodja Franci Pajk, profesor športne vzgoje,
- ob torkih ob 14.15 – nogometni krožek – vodja Simon Bregar, profesor športne vzgoje,
- ob sredah ob 14.15 – odbojkarski krožek – vodja Simon Bregar, profesor športne vzgoje,
- ob četrtkih ob 7.05 – šahovski krožek – vodja Boris Osolnik, dr. kmetijskih znanosti in profesor biologije,
- ob četrtkih ob 14.15 – plesni krožek – vodja Marija Majzelj Oven, profesorica nemščine,
- ob petkih krožkov nimamo, zvečer pa organiziramo rekreacijo v organizaciji ŠŠD-ja.

Krožki trajajo po 1 šolsko uro, razen plesnega, ki traja 2 šolski uri. Krožki so za vse dijake brezplačni. Praviloma potekajo preko celega šolskega leta, od sredine septembra pa do junija. Šola nam nudi brezplačno uporabo telovadnice in plesne učilnice, preko šolskega sklada pa strokovni kader dobi skromno plačilo za izvedbo dejavnosti.

SLIKA 2: Dogajanje za odbojkarskem krožku

Ob tem naj povem, da so krožki namenjeni predvsem sprostitvi. To pomeni, da poskrbimo, da se dijaki pred dejavnostjo dobro ogrejejo, nato pa pri igrah (nogomet, odbojka, badminton) predvsem igramo (pomembno je, da so dijaki gibalno čim bolj aktivni in da je to protiutež sedenju in delu pri ostalem pouku). Pri plesu in samoobrambi učitelja s svojim programom tudi skrbita, da je dejavnost čim bolj sproščujoča. Kljub temu naj omenim, da imamo pri plesu tudi velike uspehe na šolskih tekmovanjih, ki se jih lahko udeležijo le dijaki, ki so nekategorizirani plesalci. Zadnja leta smo namreč s svojimi pari večkrat postali državni prvaki v standardnih in latinskoameriških plesih.

Ker krožki potekajo po pouku, so nekateri dijaki pred dejavnostjo lačni. V šoli imajo namreč toplo malico oz. kosilo ob 10.30. Moja želja je bila, da to nekako uredimo in poskušamo dijakom pred krožki čim večkrat ponuditi kaj malega hrane in pijače. Prehrano včasih dobimo v šolski kuhinji, če kaj ostane od šolske malice, včasih nam donatorsko pomagajo starši dijakov včasih pa moj brat, ki ima ekološko kmetijo. Trudimo se, da dijakom ponudimo zdravo hrano, zato jim pred začetkom krožka ponudimo: sadne sokove, med njimi včasih ekološki jabolčni sok, kuhan šolski čaj, sadje, tudi ekološko, žitno-sadne ploščice brez škodljivih dodatkov, kot so umetna barvila, konzervansi ipd. Seveda pri tem ne gre za velike obroke, ki pred telesno dejavnostjo niti niso dobrodošli, ampak za majhne energijske dodatke in predvsem za kratek klepet in druženje po napornem pouku. Najpomembnejša povratna informacija, ki jo od dijakov dobimo je ta, da krožke zelo radi obiskujejo, ker so usmerjeni v telesno in duševno sproščanje

in na njih ne postavljamo v ospredje tekmovalnosti. Tisti, ki so zelo tekmovalni, željo po tem potešijo na šolskih tekmovanjih in v klubih, kjer praviloma trenirajo.
Zame in za ostale, ki delamo pri krožkih in dejavnostih ŠŠD-ja je zelo pomembna informacija, da je okrog 80 dijakov naše šole poleg gibanja na treh rednih urah športne vzgoje vsaj še 1x tedensko redno gibalno aktivnih, bodisi pri krožkih ali pri dejavnostih ŠŠD-ja. Nekateri obiskujejo tudi več krožkov. Ker je dijakov na šoli okrog 250 je to praktično 1/3 vseh naših dijakov. To je vsekakor lepo število, a želimo si še več.

B. Šolska prehrana

Naša šolska stavba je bila zgrajena leta 1981 in od takrat pa do leta 2003 sta v njej domovali tako Osnovna šola Stična kot Srednja šola Josipa Jurčiča Ivančna Gorica. Tako smo od vsega začetka imeli tudi svojo šolsko kuhinjo. Leta 2003 je OŠ Stična dobila nove prostore, prostori kuhinje v naši stavbi pa so seveda ostali, zato imamo na šoli še vedno šolsko kuhinjo. In to zelo dobro, za kar so zaslužne predvsem kuharice in sodelavka, ki je zadolžena za nabavo hrane. Dolgo časa smo imeli na voljo hladno in toplo malico, trenutno imamo samo toplo malico, ki je pravzaprav pravo kosilo. Na voljo pa je vegetarijanski ali mesni obrok, lahko pa tudi samo juha, ki jo kuharice skuhajo vsak dan tudi za vrtec, ki deloma domuje tudi v stavbi naše šole. Če od malice oz. kosila kaj ostane, je to tisti dan še vedno brezplačno na voljo tistim, ki so bolj lačni ali pa tistim, ki pridejo na krožke po pouku.
Vse večji poudarek pri prehrani dajemo domači, lokalno pridelani hrani, sem pa tja se na krožniku znajde tudi kaj ekološko pridelanega. Tako šola sodeluje s štirimi dobavitelji BIO izdelkov in dvanajstimi lokalnimi pridelovalci in ponudniki hrane oziroma prehranskih izdelkov. Naša in moja želja je, da bi bilo tega še več. Vsako leto novembra na šoli obeležimo Dan slovenske hrane in *tradicionalni slovenski zajtrk.* Glavni namen tega dneva je podpora domačim, lokalnim pridelovalcem in predelovalcem hrane ter spodbujanje lokalne samooskrbe s kakovostno hrano iz lokalnega okolja. Tako naše kuharice spečejo šolski kruh iz moke iz domačega okolja, na mizi so tudi med, maslo in jabolka lokalnih pridelovalcev.

C. Ekošola in ekovrtnarski krožek

Na šoli sem pred nekako 10 leti začel pogrešati večjo angažiranost šole in učiteljev na področju varovanja okolja, zdravja dijakov in učiteljev, zato sem se postopoma lotil nekaterih projektov, da bi v tej smeri naredili kaj več. Tako sem začel z organizacijo zbiranja starega papirja. Na šoli smo od nekdaj imeli lepo navado, da so vsi oddelki na šoli vsaj enkrat letno 1 šolsko uro čistili okolico šole, sam pa sem se z nekaterimi dijaki občasno začel priključevati širšim akcijam pri čiščenju okolja, ki so jih organizirali npr. Ekologi brez meja, Študentski klub Groš ali Občina Ivančna Gorica. Leta 2015 sem se odločil, da bi na šoli začel z izvajanjem vrtnarskega krožka. Tako sva se s sodelavko udeležila celoletnega tečaja Permakulture, ki je obsegal 9 sobot preko celega leta. Tam in na bratovi ekološki kmetiji sem nabral dovolj praktičnih izkušenj in teoretičnega znanja, da sem začel s krožkom, na katerega je prihajalo 5 dijakov, pomagala pa mi je sodelavka Jelka Grabljevec. Hkrati z začetkom izvajanja krožka smo se vključili tudi v program Slovenski šolski ekovrtovi. Naš namen je bil pomagati urediti okolico šole in narediti svoj šolski ekovrt. Želja je bila, da se naša zelišča uporabijo v šolski kuhinji pri pripravi šolskih

obrokov. In tako se je tudi zgodilo. Na svojem vrtu imamo dve visoki gredi, 4 cvetlične gredice, občasno pa skupaj s čistilkami skrbimo tudi za dve veliki cvetlični koriti v notranjosti šole. Tam večinoma sadimo trajnice, občasno pa mednje posadimo druge sezonske rože, ki popestrijo izgled same šolske avle. Za oskrbo, prehrano in zaščito rastlin uporabljamo samo organske, po možnosti ekološke pripravke, gnojila in zaščitna sredstva. Ne uporabljamo pripravkov, ki bi imeli negativne učinke na samo zemljo, zrak ali rastlino in posledično tudi na nas. Tako se učimo pripravljati zemljo za setev, saditi oz. sejati, oskrbovati rastline s hranili, jih saditi v taki družbi, da se dobro počutijo, znamo ravnati s semeni, jih obrati in shraniti, imamo osnovno znanje o sajenju dreves, obrezovanju in celo cepljenju. Začeli smo pripravljati svoj kompostnik, za namakanje in zalivanje pa tudi pripravljamo način, da v ustrezno posodo zajamemo deževnico, ki se steka iz šolske strehe. Krožek poteka enkrat tedensko, praviloma traja 2 šolski uri, v zadnjih treh letih pa ga je obiskovalo od 8 do 10 dijakov.

SLIKA 3: Mentor ekovrtnarskega krožka z dijaki ob visokih gredah.

Dejavnosti našega ekovrtnarskega krožka pa smo vključili še v en projekt.
Na pobudo sodelavke Dragice Volf Stariha smo se leta 2017 vključili v vseevropski projekt Ekošola. Vse z namenom, da dijake in sodelavce ozaveščamo o pomenu zdravja, zdrave prehrane, gibanja in trajnostnega razvoja. Že leta 2019 smo prejeli "Zeleno zastavo", aktivni smo pri številnih projektih in aktivnostih, in sicer:

- Ekošola meri odtis Co2,
- Odpadkom dajemo novo življenje,
- Vzdrževanje in urejanje lastnega ekovrta,
- Hrana in zdravje – tradicionalni slovenski zajtrk,
- Podnebne spremembe,
- Ekološko ozaveščanje dijakov in obveščanje lokalne skupnosti o naših aktivnostih ter
- Minute za aktivni odmor.

V tem projektu aktivno sodelujemo učitelji: Dragica Volf Stariha, prof. sociologije in geografije (prvi dve leti je bila koordinatorka programa na šoli), Mojca Konda, profesorica kemije, Milan Jevnikar, ravnatelj in profesor matematike in Simon Bregar, profesor športne vzgoje, ki trenutno koordiniram delo Ekošole na naši šoli in jo povezujem z ostalimi šolami v Sloveniji. Deloma (vsaj pri očiščevanju okolice šole) so v aktivnosti Ekošole vključeni prav vsi dijaki šole, pri vsaj še eni dejavnosti je vključena približno polovica dijakov, intenzivneje pa je z aktivnostmi Ekošole povezanih 34 dijakov (tu gre predvsem za aktivnosti pri vzdrževanju lastnega ekovrta, pri projektu »Minute za aktivni odmor« in projektu »Odpadkom dajemo novo življenje«). Posebej bi rad omenil, da v času glavnega odmora omogočimo dijakom, da lahko odidejo ven iz šolske stavbe, da se sprehodijo okrog šole ali posedijo na svežem zraku na stopnicah pred šolo, najbolj športno zagnanim pa omogočimo dostop do telovadnice, kjer se lahko družijo, se igrajo z žogami, igrajo badminton ali namizni tenis.
Posebno priznanje za naše delo je pridobitev Zelene zastave, ki smo jo leta 2019 prejeli kot znak izpolnjevanja kriterijev programa *Ekošola* in smo nanjo zelo ponosni. Prav tako nam veliko pomenita priznanji za najbolj urejeno visoko vrtno gredo v Sloveniji med srednjimi šolami za šolsko leto 2016/17 in ponovno za šolsko leto 2018/19 – gre za tekmovanji v okviru projekta »Vzdrževanje in urejanje lastnega vrta«.

SLIKA 4: Piknik dijakov, ki sodelujejo v projektu »Vzdrževanje in urejanje lastnega vrta«.

D. Aktivnosti namenjene gibanju in zdravju delavcev šole

Sodelavci imajo različne možnosti, da v okviru šole poskrbijo za svoje zdravje.

- Že vrsto let preko Šolskega športnega društva organiziramo jesenski planinski pohod, ki se ga povprečno udeleži od 5 do10 sodelavcev. Organiziramo ga enkrat letno.

SLIKA 5: Del sodelavcev na jesenskem pohodu na Slavnik – november 2015.

- Prav tako smo jim vrsto let omogočali možnost smučanja na naših in avstrijskih smučiščih. Smučanja ob sobotah se je vrsto let udeleževalo povprečno po 5 sodelavcev. Trenutno smučanja ne organiziramo, a želimo te aktivnosti ponovno obuditi.
- Sodelavcem je preko celega leta na voljo šolski fitnes, profesorji športne vzgoje smo ves čas na voljo, da pomagamo pri spoznavanju naprav, za demonstracije pravilnega dela na napravah in pri pripravi programa dela. Vadbe v fitnesu se občasno udeleži kak sodelavec.
- Prav tako je sodelavcem omogočena tudi udeležba na vadbi, ki jo ob petkih zvečer organizira Šolsko športno društvo (odbojka, košarka, namizni tenis in fitnes). Te možnosti sodelavci praviloma ne izkoriščajo.
- Naša šola je vključena v projekt Munera 3. Projekt sofinancirata Evropska unija iz *Evropskega* socialnega sklada in Republika Slovenija. *Munera* 3 nudi zaposlenim številne možnosti vključevanja v programe nadaljnjega poklicnega izobraževanja in usposabljanja. V okviru tega projekta smo delavce naše šole vključili v program »Varna

telesna vadba in zdrav način prehranjevanja«. Program sva vodila Simon Bregar, prof. športne vzgoje in Jernej Rozman, absolvent Fakultete za šport. V lanskem šolskem letu od novembra do začetka marca smo izvedli preko 50 vadbenih in izobraževalnih ur. Vadbe, ki je potekala dvakrat tedensko po uro in pol, se je redno udeleževalo 10 sodelavcev. Telesno vadbo smo večinoma izvajali v plesni učilnici in fitnesu, naučili pa smo se uporabljati tudi sodobno učno tehnologijo – merilce srčnega utripa. Praktična vadba je obsegala spoznavanje naprav v fitnesu, vadbo tehnike na fitnes napravah, praktično delo po individualnem programu, vadbo joge, pilatesa, vadbo po postajah za razvoj različnih gibalnih sposobnosti, in sicer ravnotežje, moč, natančnost, vzdržljivost ipd. Sodelavci so bili seznanjeni tudi z najnovejšimi priporočili Svetovne zdravstvene organizacije glede zdravega prehranjevanja. Na koncu so vadeči izrazili željo, da bi z vadbo nadaljevali tudi v tem šolskem letu v okviru dejavnosti Šolskega športnega društva. Sam se s to pobudo strinjam in če nam bodo razmere v povezavi s koronavirusom to omogočale, bomo to tudi udejanili.

2. SKLEP

Aktivnosti naše šole za izboljšanje zdravega življenjskega sloga tako dijakov kot zaposlenih so kar številne in menim, da prave. Približno tretjino dijakov in učiteljev šole se redno vključuje v dodatne, prostočasne gibalne aktivnosti, ki jih organiziramo na šoli. Moja želja je, da bi jih bilo še več. Usmeritve, ki se jih držimo: izvajanje dejavnosti preko Šolskega športnega društva, izvajanje gibalnih aktivnosti oz. športnih krožkov po pouku, vključevanje v regijske, državne in mednarodne projekte, ki spodbujajo ljudi k zdravemu življenjskemu slogu in trajnostnemu razvoju so dejavnosti, s katerimi moramo nadaljevati in jih po možnosti še razširiti. Želim si, da bi bile določene zadeve na ravni države in srednjih šol bolje sistemsko urejene, npr. namenska sredstva za sofinanciranje vodenja krožkov, večja pomoč države šolam pri zagotavljanju zdrave, predvsem ekološko pridelane hrane za mladostnike in učitelje, vključevanje »trajnostnih« vsebin v šolske učne načrte ipd. Kljub temu da se nas večina učiteljev zaveda svojega poslanstva, pa vendarle menim, da preveč teh dejavnosti sloni na navdušenju in zagnanosti posameznikov. Na srečo nas je še vedno kar nekaj.

ZAHVALA

Ob tej priložnosti bi se rad zahvalil svojim sodelavcem, ki so mi in mi še pomagajo pri prizadevanjih za izvajanje zdravega življenjskega sloga na naši šoli. Rad bi se zahvalil ravnatelju šole Milanu Jevnikarju, predsedniku ŠŠD-ja Franciju Pajku, sodelavkama pri projektu Ekošola Dragici Volf Stariha in Mojci Konda, Mariji Majzelj Oven, Robertu Bregarju, Igorju Grudnu, Borisu Osolniku, Jerneju Rozmanu in bivšim sodelavcem Jelki Grabljevec, Mariji Strnad, Petri Primožič, Edu Vrenčurju in Damjanu Volkarju. Zahvala tudi vsem dijakom, ki večinoma z velikim navdušenjem prihajajo na naše dejavnosti.

LITERATURA IN VIRI

[1] Šolski vrt. Ekošolski list št. 1/ 7. september 2017, str. 2

[2] Šolski vrtovi. Ekošolski list št. 11/ 23. julij 2019, str. 17

[3] S. Bregar, Srednji šoli Josipa Jurčiča ponovno priznanje za eko vrt. Klasje, Časopis prebivalcev občine Ivančna Gorica, št.7/september 2019, str. 30

Nataša Colja

NA KAKŠEN NAČIN NAM DRAMSKO BESEDILO LAHKO OMOGOČA ŠE VEČ GIBANJA, POVEZOVANJA, USTVARJANJA TER ČUSTVENE IN TELESNE SPROSTITVE

POVZETEK

Pri slovenščini vsakoletno po učnem načrtu v vseh razredih obravnavamo poleg ostalih književnih zvrsti tudi dramatiko. Zelo pomembno je, da učenci pri pouku ne sedijo ves čas v klopeh, ampak se lahko tudi gibajo po razredu. Primere dobre prakse, ki sem jih opisala, se da zelo lepo vpeljati v obravnavo dramskih besedil in s tem popestriti klasičen pouk ali jih delno oziroma v celoti uporabiti pri interesni dejavnosti. S šolsko gledališko skupino nastopamo na proslavah ob državnih praznikih, srečanjih gledaliških skupin, raznih prireditvah v kraju in tudi izven njega. Gibanje, ples in glasba, ki so del vsake predstave, so zelo pomembni. Žal se morda tega zavemo šele takrat, ko se gibati ne moremo več. Zdravje pa ni samo telesno, ampak je tudi duševno. Gledališče kot medij omogoča mentorjem medpredmetno povezovanje (dramska dejavnost se po mojih izkušnjah največ povezuje z likovno in glasbeno umetnostjo), učenje komunikacije, sodelovanja, sprostitve (čustvene in telesne), dela v skupini in drugih socialnih veščin. Šolsko gledališče vsakemu mentorju nudi možnost neskončnega ustvarjanja in spodbujanja otroške radovednosti ter krepitev dobrega duševnega zdravja otrok, ki je temelj zdravja (posledično pa krepi celotno družbo in je pomemben napovednik duševnega zdravja odraslih).

KLJUČNE BESEDE: dramatika, gibanje, zdravje, gledališče, ustvarjanje.

IN WHAT WAY A DRAMATIC TEXT CAN ALLOW US MORE MOVEMENT, CONNECTION, CREATION AND EMOTIONAL AND PHYSICAL RELAXATION

ABSTRACT

With Slovene, in addition to other literary genres, we also deal with drama in the curriculum every year. It is very important that students do not sit all the time during class, but can also move around the classroom. The examples of good practice I have described can very easily be introduced into dealing with drama texts and therefore enrich the classical lessons, or they can be used in part or in full in the activity of interest. We perform with the school theater group at celebrations on national holidays, meetings of theater groups, various events in our hometown and also outside of it. The movement, dance and music that are part of every show are very important. Unfortunately, we may only become aware of this when we can no longer move. Health is not only physical, it is also mental. Theater as a medium enables mentors to make interdisciplinary connections (in my experience, drama is mostly associated with fine and musical arts), learning communication, collaboration, relaxation (emotional and physical), group work and other social skills. School theater offers every mentor the opportunity to endlessly create and stimulate children's curiosity and strengthen the good mental health of children, which is the foundation of health (and consequently strengthens society as a whole and is an important predictor of adult mental health).

KEYWORDS: drama, movement, health, theater, creation.

1. UVOD

Pouka si ne moremo predstavljati brez gibanja. Učenci ga nujno potrebujejo. Učitelji smo jim dolžni to omogočiti in jim ga ponuditi kot uvodno motivacijo, sprostitev (minuta za zdravje), obravnavo nove učne snovi in utrjevanje. Razsežnosti, ki jih ponujajo izsledki kognitivne znanosti, osvetljujejo pomen vključevanja telesa v proces vzgoje in izobraževanja. Poudarja se povezanost med človekovo telesno oz. gibalno dejavnostjo in kognicijo (Geršak, 2015). Že majhna sprostitev v taki obliki je dovolj, da lahko učenci pouk nadaljujejo pri mizah tiho in zbrano. Marsikatero učno snov se da izpeljati pestro in zanimivo ob gibanju, z gibanjem, med gibanjem in z igro, saj je to učencem bližje kot sedenje pri mizi. Učenci z večjim veseljem sprejemajo šolske obveznosti, so bolj umirjeni, strpni in pozitivno naravnani. Seveda pa je delo potrebno prilagoditi tudi starosti učencev.

Učitelja in učenca gibanje spodbuja k stalnemu iskanju novih načinov izražanja in ustvarjanja novih oblik in struktur, hkrati pa spodbuja tako skupinsko kot individualno ustvarjanje. Predvsem dramska besedila, poleg pesemskih, razvijajo zmožnosti izražanja z mimiko, kretnjami, gibanjem in govorom v odrskem prostoru. Tako učenci postopoma razvijajo zmožnosti gledališkega izražanja. Pri dramskih improvizacijah posnemajo vsakdanje opravke, izražajo občutja, svoja čustva in lastnosti oseb.

2. DRAMSKO BESEDILO OMOGOČA ŠTEVILNE PRIMERE DOBRE PRAKSE

Z dramskimi besedili se učenci v osnovni šoli srečajo že v prvem razredu (Žogica Nogica), nato pa so prisotna v vseh razredih kot obvezna ali priporočena besedila. Plesna dramatizacija vključuje ples, gibanje, glasbo, gledališko vzgojo in čustva. Tako že najmlajši, tudi v času predšolske vzgoje, v vrtcih, improvizirajo na podlagi zgodb, npr. odigrajo pravljico, tako da se naučijo vlogo na pamet in jo uprizorijo na nastopu.

Sama sem se prvič srečala s takšnim nastopom, ko je pred petnajstimi leti moja takrat petletna hči nastopila v vlogi Mojce Pokrajculje v okviru dogodka, ki se je odvijal na materinski dan. Bila sem navdušena in presenečena, da so lahko petletniki samostojno dramatizirali pravljico; nastopili so po vlogah z veliko naučenega besedila na pamet, zraven pa so se še suvereno gibali (npr. oponašali živali). Vzgojiteljici sta poročali, da so tudi sceno in kostume napravili otroci. Že takrat so me te stvari zanimale, zato sem jih pričela uporabljati tudi v svoji praksi (najprej kot pripravnica in nato v podaljšanem bivanju pri interesni dejavnosti). Takoj sem ustanovila svojo prvo gledališko skupino, potem pa vsako šolsko leto novo ali celo dve (npr. za šolsko proslavo ter valeto devetošolcev). Najbolj navdušeni učenci interesno dejavnost obiskujejo tudi več let zapored.

Tako je že prvo leto ob slovenskem kulturnem prazniku nastala priredba prve slovenske komedije Županova Micka, ki smo jo z učenci osmih razredov v tistem šolskem letu uprizorili kar sedem krat na različnih odrih in ob različnih priložnostih (na šolski proslavi, srečanju gledaliških skupin, v razstavišču Ludvik, na prireditvi Dnevi knjige, v Kulturni dom Pekre

Limbuš ter v čisto pravem gledališču: Lutkovnem gledališču Maribor). Po številnih ponovitvah se nam je zdelo, da bi bilo dobro, če bi igro tudi profesionalno posneli.

Nastala je zgoščenka, ki si jo kot uvodno motivacijo pred obravnavo odlomka iz Linhartove Županove Micke, ki jo imamo v učnem načrtu v 8. razredu, lahko ogledujejo številne nadaljnje generacije. Priredba prve slovenske komedije in njena vsebina sta namreč zelo živi še danes. Učenci se ob njej sprostijo, nasmejijo, pomembno pa je, da jo tudi razumejo, saj smo starinski jezik, ki jim je bil nerazumljiv, delno posodobili, da ga lahko razumejo prav vsi učenci.

Učenci uživajo, ko gledajo nastop svojih vrstnikov, ki so v preteklih letih obiskovali »njihovo« šolo, ne morejo se načuditi kostumom, ki smo si jih takrat izposodili v Slovenskem narodnem gledališču Maribor, čustva pa prebuja tudi krasna glasbena spremljava. Čeprav je besedilo zanje še vedno težje razumljivo in zahteva dodatno razlago učitelja, si po ogledu posnetka takoj zaželijo, da bi se preizkusili v vlogi Micke, Anžeta, župana, Šternfeldovke, Tulpenheima in drugih.

Učenci tvorijo govorna besedila z dramsko zgradbo in jih uprizarjajo v razredu. Program osnovnošolskega izobraževanja nalaga učitelju slovenščine, da z vsemi učenci v razredu vsaj enkrat letno uprizori odlomek iz dramskega dela ali krajše dramsko delo. Pri tem učenci in učenke:

- razumejo dramsko dogajanje;
- ločijo glavne in stranske osebe ter predstavljajo njihove lastnosti in razpoloženje;
- prepoznavajo njene prvine (gledališče, dogajanje, gledalce/gledalke, režiserja/režiserko, igralce/igralke, posamezno vlogo, oder; dejanje/prizor; luč, sceno, kostume, glasbeno opremo; lutke in vrste lutk), predstavijo svoje ugotovitve, jih primerjajo in pojasnjujejo (Učni načrt, slovenščina, 2018, str. 28).

V obliki projektnega dela lahko uprizorijo lastno krajše dramsko besedilo, ki ga kasneje tudi posnamejo (v tem času je ta način še posebej aktualen, tudi šolske proslave smo lansko šolsko leto posneli in jih potem predvajali po razredih zaradi ukrepov, ki so bili prisotni, npr. ni bilo dovoljeno zbiranje, mešanje in združevanje učencev). Učenci se lahko veliko gibljejo (premikajo, tudi po prostoru) pri rednih urah slovenščine, ko izdelujejo osnutke za sceno, kostume, rekvizite. Preizkušajo se tudi v vlogah režiserjev, igralcev (premiki, mimika in kretnje), scenografov, kostumografov in glasbenih opremljevalcev.

Tudi učni načrt izbirnega predmeta gledališki klub ima nalogo spoznavati in oblikovati celovito gledališko predstavo in vzgojo učencev. Združuje torej recepcijske, ustvarjalne ter razlagalne in raziskovalne dejavnosti. V splošnih ciljih je med drugim tudi zapisano, da učenci samostojno ustvarjajo besedila in predstave, nastopajo na odru ter se učijo delati v skupini (Učni načrt, gledališki klub, 2003, str. 8). Funkcionalni cilji narekujejo, da učenci razvijajo zmožnosti izražanja z mimiko, kretnjami, gibanjem in govorom v odrskem prostoru ter sproščeno improvizirajo dramska besedila (prav tam) ter improvizirajo na podlagi zgodb in dramskih situacij (značilni dramski motivi, kot je npr. srečanje v ljubezenskem trikotniku).

Sem učiteljica slovenščine na osnovni šoli, kjer poučujem učence od šestega do devetega razreda. Pri predmetu vsakoletno po učnem načrtu v vseh razredih obravnavamo dramska besedila. Prav tako sem tudi mentorica učencem, ki se vsako leto množično priključijo k interesni dejavnosti z imenom *Dramska skupina Ludvik*, s katero nastopamo na šolskih proslavah, srečanjih gledaliških skupin, raznih prireditvah v kraju in tudi izven njega.
Zelo ponosni smo, da se vsako leto predstavimo s svojo gledališko igro tudi starostnikom v Domu Danice Vogrinec Maribor. Na njihovo povabilo se vedno odzovemo z velikim veseljem, saj nas sprejmejo na res poseben način. V igro, ki smo jo zaigrali lani, sem (kot vsako leto) vključila tudi ples, ob katerem so varovanci doma vstali, zaplesali, zaploskali in nekateri celo zajokali od sreče. Vse to kaže na dejstvo, da so gibanje, ples in glasba zelo pomembni. Žal se morda tega zavemo šele takrat, ko se gibati ne moremo več (veliko varovancev doma je našo predstavo spremljalo na invalidskih vozičkih).
Tema igre in šolskega natečaja je bila *Ko spomini oživijo,* zato sem poiskala primerno glasbeno podlago (skupina Čuki, Če se od spominov da živet) in učence pri interesni dejavnosti naučila osnovnih plesnih korakov. Dunajski valček je prevzel tako vse učence, že ko smo vadili in se učili plesati, kot tudi varovance v domu. Vsi so, tako pri učenju plesnih korakov v šoli pri interesni dejavnosti, kot tudi pri izvajanju nastopa v domu, neizmerno uživali.
Na Osnovni šoli Ludvika Pliberška Maribor imamo že več let Prešernov natečaj. Tema literarnih in likovnih prispevkov je bila v lanskem šolskem letu *Ko spomini oživijo,* zato smo igrico predstavili tudi ostalim učencem na šoli, ko smo imeli proslavo ob slovenskem kulturnem prazniku in ob zaključku Prešernovega natečaja. Vsi učenci, učitelji in starši, ki so prisotni na prireditvah, vedno postanejo dobre volje, ko zaslišijo glasbo ter vidijo igrati in plesati sošolce, svoje otroke, prijatelje. Nekatere celo zaščemijo pete in se pričnejo gibati z nastopajočimi …
Predvsem učenci razredne stopnje se ob igrah glasno smejijo, vstanejo, ploskajo, zapojejo z nami, skratka, aktivno sodelujejo in se gibajo ter ponavljajo refrene. Prav tako nas vedno presenetijo tudi tisti »nemirni« učenci, ki z odprtimi usti spremljajo vsako novo gledališko predstavo. Pozorni so na govor, mimiko, kretnje učencev igralcev, gibanje, šminko, frizure, kostume, rekvizite, scenografijo, luč, glasbo ter izražajo navdušenje ob njihovem plesu.
Ob 145. obletnici šole smo zaigrali igro, ki so jo po navodilih zapisali učenci sami, pripoveduje pa o šoli nekoč. Tako prvošolčki kot učenci devetih razredov so z zanimanjem opazovali, kako je potekal pouk nekoč (pred več kot sto leti) in se čudili, zakaj je učiteljica tako stroga, zakaj učenci klečijo na koruzi, jahajo osla, delajo na polju ter zapisujejo snov na tablice. Zmotile so jih tudi uniforme njihovih vrstnikov. Sprostili so se šele v zadnjem delu igre, ko so ob zvokih harmonike lahko zapeli ljudsko pesem in si ogledali zaključni ples (folklora) igralcev. Gibanje (ples in petje) so pozdravili z bučnim aplavzom.
Geršakova (2015) ugotavlja, da je gibanje sredstvo samozavedanja in naraven način izražanja. V otrokovem življenju je ključno za pridobivanje in izražanje občutij, spoznanj, razpoloženj, čustev in razvoj mišljenja. Otrok z njim izraža to, kar se poraja v njegovem telesu in duševnosti. Otroci svoje telo uporabljajo za igro, učenje, komunikacijo in izražanje čustev. Gibanje jim predstavlja stik s konkretnimi pojavi, kar je temelj za kasnejšo abstrakcijo. Izkušnje, ki jih pridobijo z lastno aktivnostjo, so temelj njihovega znanja.
Šolska interpretacija in uprizoritev dramskega besedila potekata po naslednjem postopku:
- individualnemu branju učencev sledi izražanje doživetij in analiza besedila,
- interpretativno skupinsko branje,

- uprizoritev (Učni načrt, gledališki klub, 2003, str. 15).

Na začetku leta se skupaj z učenci odločim za določeno dramsko delo. Ko pričnem obravnavati novo dramsko besedilo, ga najprej predvajam, če obstaja posnetek, nato pa ga učencem preberem. Takrat jih vedno povabim, da sedejo k meni na tla in všeč jim je že to, da ob branju ne sedijo v klopeh. Enako počnem tudi, ko berem pripovedna književna besedila, npr. pravljice. Ob prvem branju dramskega besedila tudi vstanem in že nakažem to, kar je zapisano v didaskalijah.
Učence vključim tudi v pisanje dialogov, iskanje idej, ustvarjanje lastne igre, priredbe po njihovih interesih in karakterjih … Mladinsko dramsko gledališče namreč vsebuje raznolike discipline, ki so povezane z gledališčem. Nekatere izmed njih so jezikovna izraznost, ples, pantomima, likovna in glasbena govorica. Pri vsem omenjenem interpretirajo tudi nedramske zvrsti, predvsem poezijo, s čimer vadijo pravilno držo telesa ter izrazno deklamiranje.
Tako pri rednem pouku kot pri dramski skupini (neobvezna interesna dejavnost) učencem najprej naključno razdelim vloge, nato pridejo k tabli, se razporedijo po prostoru in besedilo doživeto berejo iz beril ali fotokopij dane igre. Drugo branje že vključuje gibanje po prostoru, ki je na voljo, pri tem pa si učenci že sami izberejo nekatere rekvizite, in sicer si postavijo stol za prestol, ogrnejo jopico kot kraljevo ogrinjalo, si nadenejo kapo, vzamejo košarico z jabolki (omenjeno gibanje poteka v naslednjih odlomkih iz dramskih besedil: France Bevk, Bedak Pavlek; Žarko Petan, Pet pepelk; Tone Partljič, Moj ata socialistični kulak; Feri Lainšček, Bara Bara; Anton Tomaž Linhart, Županova Micka). V okviru vsega naštetega že vadijo tehnike igranja: sproščenost, vaje za ravnotežje, gibčnost, hitrost, ritem, dihanje, govorne vaje. Vadijo tudi pantomimo: mimiko, kretnje, gibanje.
Posamezno ali v skupinah učenci tudi sami pišejo dramatizacije, tudi pesemskih in proznih besedil ter posamezno in skupaj pišejo igro. Ko pripravljajo razredno oz. šolsko gledališko uprizoritev, si učenci razdelijo delo. Pri tem postopoma razvijajo zmožnosti gledališkega izražanja ter spoznavajo izrazna sredstva gledališča.
Neverjetno dobre ideje za sceno dobijo nastopajoči, ko preberejo, kaj je avtor navedel v opombah v dramskem besedilu. Tudi pri obnašanju (jezno, jokajoče …) književnih oseb se že pri drugem branju začnejo zelo dobro vživljati v vloge, sodelujejo z mimiko in kretnjami. Vadijo posamezne prizore iz dramskih besedil in pripravijo uprizoritev v razredu ter se pripravljajo na šolsko gledališko uprizoritev.
Vloge izberemo skupaj po interesih in značajskih lastnostih učencev. Učenci ločujejo glavni in stranski govor, oblikujejo gledališko predstavo z lastnimi predlogi oz. njene prvine. Potem sledijo vaje, ki jih učenci izvajajo ob zapisani predlogi. Pri branju vedno stojijo in se že od začetka samostojno gibajo po prostoru ter skušajo maksimalno upoštevati to, kar piše v oklepajih (npr. ozračje, razpoloženje).
Večkrat jih razdelim v skupine, ki se medsebojno posvetujejo in potem pokažejo svoje ideje za igro. Pri tem delu spet vstanejo in gredo na določene prostore v razredu, kjer skupaj predebatirajo o vlogi, karakterju, opombah, ki jih je dodal avtor. Pri tem dobivajo svoje ideje, kako vse to vključiti in uprizoriti na odru. Za tem učitelju in članom drugih skupin pokažejo, kaj so počeli in vsaka skupina poda svoje mnenje, predloge. S takim delom se veliko naučijo drug od drugega in se prav tako tudi gibajo po prostoru. Delo je razgibano, raznoliko, vključuje vse igralce in tehnično ter glasbeno podporo oz. zvočno opremo.

Kostume in sceno ter razne rekvizite si učenci izdelajo kar sami oz. določene stvari, predmete tudi prinesejo od doma. Ko ustvarjajo odrsko osebo, izdelujejo maske in izraznost mimike poudarjajo s šminko. Odrsko osebo nato postavijo v gledališki prostor, si zamislijo kostume in sceno. Pri delu so čimbolj iznajdljivi (v okviru razpoložljivih materialov, npr. zelene plastične vrečke za smeti, ki smo jih le narezali na trakove, so bile odlična ideja za obleke pošasti iz vode, ki so nastopale v Povodnem možu).
Pri vsem tem veliko sodelujem z učiteljico, ki poučuje likovno umetnost. Likovni pedagog doda svoje predloge, mnenja, tehnične rešitve. Pomaga nam pri izdelavi scene, rešitvah na odru, v telovadnici, v razstavišču Ludvik, kjer največ nastopamo. Učenci izvedejo tudi tehnično vajo, naredijo spremna besedila, kot je npr. gledališki list, plakat, kritika.
Na koncu pridemo do dela, ki ga v knjigi z dramskimi besedili po navadi ni, to sta glasba in ples. Večkrat sem v igro vključila kar učence, ki se s plesom ukvarjajo in vedno dosegla pozitiven učinek. Lani pa sem kar vseh osem igralcev naučila osnov dunajskega valčka. Pri učenju plesa in delu, kjer so lahko zaplesali na odru, so učenci neizmerno uživali. Kot rečeno, pa zelo uživajo tudi vsi, ki jih spremljajo in gledajo kako nastopajo. Posameznik se tako uresničuje s sodelovanjem, ustvarjalnim delovanjem, druženjem ter posledično tudi z gibanjem. Učitelj, ki učence uči plesa, mora biti pri izvajanju plesne vzgoje potrpežljiv, prilagodljiv, komunikativen, ustvarjalen itd., predvsem pa mora opustiti svoje strahove pred izvajanjem plesnih dejavnosti. Sama sem pri tem imela določene težave, saj nisem plesno nadarjena. Zelo sem se trudila, da učenci tega ne bi opazili, ker bi jih s svojimi predsodki lahko zmotila. Predvsem učenci predmetne stopnje so v svojem času adolescence imeli začetniške težave (ko so morali plesati v paru, npr. dekle s fantom in obratno), a so jih s pomočjo mojih spodbud hitro premagali. Spodbujala sem jih s pozitivnimi komentarji, spodbudami, humorjem, s priznavanjem, da tudi meni ne uspeva najbolje …
Pri slovenščini, ki jo imamo na predmetni stopnji na urniku tudi do pet šolskih ur tedensko, npr. v 6. razredu, je zelo pomembno, da učenci ne sedijo ves čas pouka v klopeh, ampak se lahko tudi gibajo po razredu. Kot sem že omenila, se da ta primer dobre prakse zelo lepo vpeljati v obravnavo dramskih besedil in s tem popestriti klasičen pouk. V Učnem načrtu za slovenščino je pri obravnavi dramskih besedil navedeno, da učenci in učenke:

- dramatizirajo pravljico;
- izdelajo lutke;
- v skupini dramatizirajo pesem ali prozno besedilo;
- ob koncu vzgojno-izobraževalnega obdobja pišejo dvogovore po vzorcu dramskih prizorov (Učni načrt, slovenščina, 2018, str. 18).

Na podoben način bi otroci lahko spoznavali še druge vsebine – tudi tiste, ki niso predpisane z učnim načrtom. Znanje, ki ga otrok pridobi s svojo lastno aktivnostjo, tudi ponotranji (Geršak, 2015). Izhodišče gledaliških dejavnosti je ustvarjalno, svobodno skupno branje dramskega besedila ter razčlenitev in oblikovanje predloge za gledališki dogodek. Učitelj mora skupaj z učenci v prvi vrsti upoštevati aktualnost besedila. Učenci lahko že prvo branje dramskega besedila po vlogah opravijo tako, da stojijo po razredu npr. v kotičkih, ki so že nekakšna scena. Pri tem že uporabljajo govorico telesa. Ob vsem tem si še skušajo zapomniti svoj tekst, kar jim je lažje, če ne sedijo, ampak stojijo oz. hodijo po razredu.

Če je le možno, gremo tudi v šolsko telovadnico ali kar v jedilnico, kjer se navajajo na večji, javni prostor in še bolj povadijo svoje gibanje po neznanem, novem prostoru, kjer bodo kasneje nastopili. Istočasno trenirajo tudi svoj govor (glasno, brez mikrofonov). Pri tem so pozorni na hitrost, barvo, register govora glede na spremembo razpoloženja posamezne dramske osebe (oznaka osebe, govorečega in njegovega govora). Ko berejo po vlogah, se hkrati že gibajo po prostoru (oznaka prostora).

Za ustvarjalno vedenje, ki se spodbuja z metodo ustvarjalnega giba, je značilno udejanjanje različnih vsebin. To pomeni, da pri reševanju problema subjekt ne ostane na predstavni in verbalni ravni, ampak prevede zamisel v akcijo, katere izrazno sredstvo je gib (Kroflič, 1999, str. 233).

Pri vsem omenjenem ne smemo pozabiti niti učencev, ki so naši pomočniki in ne nastopajo, ampak so del predstave v vlogi lučkarjev (odrska osvetlitev), tonskih tehnikov (glasba, ozvočenje), tistih, ki postavijo oder, sceno. Ti so na svoje delo izredno ponosni, opravljajo in jemljejo ga z vso resnostjo ter zelo skrbno opravijo. Redno prihajajo na vaje in so zelo odgovorni. Večkrat tudi sami izberejo glasbo za gledališko predstavo ter predlagajo koristne tehnične rešitve.

Bistveno je, da je »predstava« javno izvedena. Na prvem mestu so spontani kritiški odzivi na besedilo. Zaključek našega skupnega dela je seveda nastop na odru, v telovadnici, jedilnici, v razstavišču, tudi v pravem otroškem (Lutkovno gledališče Maribor) in odraslem gledališču (Gledališče Pekre, oder Prve gimnazije) so se že predstavili. Ko javno nastopajo, zelo dvigujejo svojo samopodobo, postajajo bolj zreli in zadovoljni sami s seboj. Naučijo se tudi, kako govoriti (knjižno, jasno, glasno, prepričljivo, razločno, na pamet brez knjižne predloge …). Učenci so po nastopu vedno nasmejani, sproščeni, uživajo tudi v plesu in druženju s sovrstniki.

Otroci so ustvarjalna bitja, ki potrebujejo čas in prostor za gibanje in tudi plesno ustvarjanje. Ponosni so nase in na to, kar so pokazali na odru (pridobivanje pozitivne podobe o sebi, ustvarjalnost). S tem zadovoljujejo temeljno potrebo po gibanju, druženju in sprejetosti v skupini. Krofličeva, ki se ukvarja s psihološkimi vprašanji človekovega gibanja v povezavi s področji ustvarjalnosti, učenja, komunikacije in umetnostne terapije, meni, da so za razliko od tradicionalne telesne vzgoje nove oblike gibalne vzgoje sredstvo za razvoj in integracijo celotne osebnosti. Ne gradijo na prepovedih in determiniranosti, ampak nasprotno, na ustvarjalnosti. Dajejo občutek svobode, avtentičnosti in odgovornosti, saj se človek, ki je ustvarjalen, čuti tudi odgovornega za lastne ideje in stvaritve, kar hkrati povečuje njegovo motivacijo za razne dejavnosti (Kroflič, 1992).

Književni zvrsti sta poleg dramatike tudi pesništvo in pripovedništvo. Kadar beremo pripovedno besedilo pri slovenščini, ki prav tako vsebuje dialoge, dam učencem navodila, naj vstanejo in dialog po vlogah (osebe, živali, ki nastopajo, npr. v basni Volk in jagnje) preberejo stoje ter doživeto, kar vključuje tudi gibanje in mimiko. Enako velja za deklamacije in recitacije. Tudi sama prvo branje kateregakoli novega besedila opravim stoje, pri njem pa skušam biti zanimiva, brati doživeto, vključujoč kretnje in mimiko ter ton in register glasu.

Učenci se najbolj učijo z zgledom, kar opazim že pri njihovem, drugem branju določenega besedila katerekoli vrste, saj zelo ponavljajo doživeto branje za menoj, vstanejo in izvajajo gibe s telesom in obrazom.

Vsako leto se učenci naučijo določeno pesem doživeto deklamirati na pamet (npr. v osmem razredu pesem Franceta Prešerna, Povodni mož). Pri nastopu se vživljajo v vloge, spreminjajo

glasove, tempo, jakost glasu in nikoli ne stojijo na mestu, ker so navajeni na nastope, ki vključujejo gibanje.
Vsa izbrana besedila doživeto interpretirajo tako, da pokažejo tudi lastno inovativno razumevanje. Učenčeve doživete nastope z velikim veseljem opazujem sama, prav tako so navdušeni tudi njihovi vrstniki, najbolj pa so zadovoljni s svojim nastopom predvsem nastopajoči.
Pred Prešernovo proslavo se kar sami javljajo, da bi nastopili v šolski telovadnici ali v razstavišču Ludvik in pokazali vse, kar so se naučili, tudi staršem, krajanom, učencem višjih ter nižjih razredov, kar kaže na to, da novodobne generacije še bolj kot v preteklosti potrebujejo gibanje, akcijo, zaposlitve, ki so povezane s fizično aktivnostjo.
V otrokovem življenju zavzema gibanje zelo pomembno mesto. Z njim na naraven način izraža občutja in razpoloženja. Pomembno vpliva na mišljenje, domišljijo in ustvarjalnost. S pomočjo gibanja se otrok hitreje in učinkovito uči. Številne raziskave v svetu in pri nas poudarjajo pomen uporabe ustvarjalnega giba kot učnega pristopa za otrokov celostni razvoj. Pozitivni učinki se kažejo na čustveno-socialnem področju otrokovega razvoja. Kentel in Dobson (2007) ugotavljata, da so bili otroci, ki so bili med poukom deležni gibalno-plesnih dejavnosti za dosego učnih ciljev, tudi bolj motivirani za učenje (Geršak, 2015).

3. SKLEP

Otroci, ki razvijajo samostojno gibalno ustvarjalnost, ki izhaja iz lastnih doživetij, razvijejo gibalne sposobnosti, pridobivajo gibalno kondicijo, orientacijo v lastnem telesu in prostoru, razvijajo tudi posluh, umske sposobnosti, lažje se učijo, telesno in čustveno sprostijo ter se uveljavijo kot posamezniki in v skupini. Zdravje torej ni samo telesno, ampak je tudi duševno. Dobro duševno zdravje je temelj zdravja. Posledično pa dobro duševno zdravje otrok krepi celotno družbo in je pomemben napovednik duševnega zdravja odraslih.
Gledališče kot medij omogoča mentorjem medpredmetno povezovanje (dramska dejavnost se po mojih izkušnjah največ povezuje z likovno in glasbeno umetnostjo), učenje komunikacije, sodelovanja, dela v skupini in drugih socialnih veščin, predvsem pa je meni osebno ponudil možnost neskončnega ustvarjanja in krepitve otroške radovednosti, ki me vsakoletno izpolnjuje in nadgrajuje.

LITERATURA IN VIRI

[1] Geršak, V. (2015). *Misliti skozi gib in ples: ustvarjalni gib kot učni pristop*. Koper: Univerzitetna založba Annales. Pridobljeno 29. oktobra 2020 s http://pefprints.pef.uni-lj.si/3175/1/Gersak_Misliti.pdf

[2] Kroflič, B. (1992). *Ustvarjanje skozi gib*. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.

[3] Kroflič, B. (1999). *Ustvarjalni gib – tretja razsežnost pouka*. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.

[4] Kmecl, M. et al. (2003). Učni načrt. Program osnovnošolskega izobraževanja. Slovenščina: gledališki klub, literarni klub, šolsko novinarstvo. Ljubljana: Ministrstvo za znanost, šolstvo in šport: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

[5] Poznanovič Jezeršek, M. et al. (2018). Učni načrt. Program osnovna šola. Slovenščina. Ljubljana: Ministrstvo za znanost, šolstvo in šport: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

Katja Čarman

PREVENTIVNE AKTIVNOSTI NA PODROČJU RAZVIJANJA POZITIVNE SAMOPODOBE MLADIH V DIJAŠKEM DOMU IVANA CANKARJA

POVZETEK

Dijaški dom Ivana Cankarja je največja vzgojno – izobraževalna ustanova te vrste v Sloveniji, ki sledi potrebam mladih, razvija kulturo bivanja in sobivanja z drugimi in okoljem ter spodbuja osebno rast in vseživljenjsko učenje. V njem živijo dijaki, ki obiskujejo različne šole in prihajajo iz številnih socialnih okolij. Dijaški dom jim predstavlja »nadomestek« pravega doma, zato je pomembno, da jim zagotovimo optimalne pogoje bivanja za uspešno učenje in osebno rast ter razvijanje pozitivne samopodobe. Mladim ponujamo aktivno preživljanje prostega časa preko udejstvovanja v različnih aktivnostih in dejavnostih, ki pokrivajo tako kulturno-umetniške kot športne vsebine. Del izvajanja strategije doma je tudi projektno delo. Pri tem velja omeniti Mrežo zdravih šol, v katero smo se vključili v šolskem letu 2008/2009, s čimer smo želeli dodatno spodbuditi zdrav življenjski slog dijakov in zaposlenih. Osredotočili smo se na tri temeljna področja: zdravo in uravnoteženo prehrano mladostnikov, aktivno in ustvarjalno preživljanje prostega časa dijakov ter razvijanje pogojev za kvalitetne medsebojne odnose. Kot posebno dejavnost znotraj projekta smo zasnovali izvedbo preventivnih delavnic za dijake o samopodobi, v okviru šolskega preventivnega programa »To sem jaz«, s katerimi želimo prispevati k ugodnemu duševnemu zdravju mladih.

KLJUČNE BESEDE: **delavnice samopodobe, domske aktivnosti, duševno zdravje, Mreža zdravih šol, samopodoba.**

PREVENTATIVE ACTIVITIES IN THE FIELD OF DEVELOPING A POSITIVE SELF – IMAGE OF YOUNG PEOPLE AT IVAN CANKAR BOARDING SCHOOL TITLE

ABSTRACT

Ivan Cankar Boarding School is the largest educational institution of its kind in Slovenia. It follows the needs of young people, develops a culture of living and coexisting with one another and the environment, as well as encourages personal growth and lifelong learning. It houses students from different schools and social backgrounds. The Boarding School represents a “substitute home” of sorts, so it is important to provide optimal conditions for successful learning and personal growth and the development of a positive self-image. We offer active leisure time through participation in various cultural, artistic, and sport based activities. Part of the Boarding School’s strategy includes project work. Here we must mention our Healthy Schools Network, which we are a part of since 2008/2009, with the intention of further promoting a healthy lifestyle of students and staff. We focused on three basic areas: healthy and balanced nutrition of adolescents, active and creative spending of students' free time, and development of optimal conditions for quality interpersonal relationships. As a special activity within the project, we designed student workshops on self-esteem, within the school prevention program "This is me", with which we want to contribute to good mental health of young people.

KEYWORDS: **self-esteem workshops, home activities, mental health, Healthy Schools Network, self-esteem.**

1. UVOD

Mladostništvo je obdobje, ki s seboj prinaša številne izzive in naloge. Za uspešno soočanje z njimi je za mlade pomembna krepitev njihove pozitivne samopodobe. Ta ne vpliva le na zadovoljstvo mladostnika z življenjem, učinkuje tudi na njegovo telesno in duševno počutje. Eden izmed načinov, kako zmanjšati dejavnike tveganja za nastanek težav v duševnem zdravju med mladostniki (npr. depresije, tesnobe in motenj hranjenja …), se kaže v uvedbi različnih preventivnih aktivnosti, ki jih izvajamo tudi v Dijaškem domu Ivana Cankarja. Mladim ponujamo aktivno preživljanje prostega časa preko udejstvovanja v različnih aktivnostih in dejavnostih, ki pokrivajo tako kulturno-umetniške kot športne vsebine. Del izvajanja strategije doma je tudi projektno delo. Pri tem velja omeniti Mrežo zdravih šol, v katero smo se vključili v šolskem letu 2008/2009, s čimer smo želeli dodatno spodbuditi zdrav življenjski slog dijakov in zaposlenih. Osredotočili smo se na tri temeljna področja: zdravo in uravnoteženo prehrano mladostnikov, aktivno in ustvarjalno preživljanje prostega časa dijakov ter razvijanje pogojev za kvalitetne medsebojne odnose. Kot posebno dejavnost znotraj projekta smo zasnovali izvedbo preventivnih delavnic za dijake o samopodobi, v okviru šolskega preventivnega programa »To sem jaz«, s katerimi želimo prispevati k ugodnemu duševnemu zdravju mladih.

2. SAMOPODOBA

Samopodoba je skupek pojmov, sodb, predstav in prepričanj o sebi, kot jih zaznava jaz [1]. Govorimo o doživljanju samega sebe, kdo in kaj smo. Ne oblikujemo je le na osnovi lastnih izkušenj in potencialov, na njen nastanek pomembno vpliva tudi okolica – to so starši oziroma »pomembni drugi«, zanemariti ne gre niti vpliva vrstnikov, ki je v mladostništvu bistven. Okolica nam sporoča, kaj si misli o nas, besedno in nebesedno, njihove zaznave ljudje ponotranjimo, postajajo del naše samopodobe. Razvoj slednje poteka od zgodnjega otroštva do pozne adolescence, ko se dokončno oblikuje [2].

Samopodobo delimo na [3] :
Socialno samopodobo: Zajema kakovost naših odnosov z drugimi, z vrstniki in pomembnimi bližjimi. Osredotoča se na sposobnosti posameznika za sklepanje prijateljstev, na oblikovanje ustreznih odnosov z bližnjimi pa tudi na priljubljenost posameznika v okolici, v kateri ta deluje.
Akademsko samopodobo: Začne se oblikovati ob vstopu otroka v šolo. Zajema posameznikovo zaznavo spretnosti in sposobnosti za učenje, zanimanja za šolske predmete in zaupanja v lastne intelektualne sposobnosti. Njena dimenzija je tudi doživljanje lastne učne (ne)uspešnosti.
Telesno samopodobo: Zajema predstave in pojmovanja posameznika o lastnem telesu, zunanjem videzu, privlačnosti, telesni pripravljenosti, oblačenju itd. ter primerjavo svojega videza z videzom drugih in prepričanja o tem, kako ga vidijo drugi.

Splošna samopodoba je sestavljena iz akademske in neakademske (socialne in telesne) samopodobe. Tesno je povezana s samospoštovanjem kot vrednostnim vidikom samopodobe. Ali se spoštujemo, je odvisno od tega, ali je naša samopodoba osnovana na osnovi resničnih lastnosti (»sem tak, kakršen dejansko sem«) ali pa gre za samopodobo, ustvarjeno na osnovi pričakovanj drugih. Gre torej za to, kako zadovoljni smo sami s seboj, ali se ocenjujemo

pozitivno ali negativno in v kolikšni meri se sprejemamo takšne, kot smo, se cenimo in se imamo radi [3]. Visoko samospoštovanje pomeni, da se posameznik sprejema takšnega, kot je, pri nizkem samospoštovanju pa posameznik samega sebe ne ceni. Oblikovanje zdrave samopodobe je najpomembnejša razvojna naloga v mladostništvu. Prispeva tudi k zmanjšanju možnosti za nastanek različnih »kriznih situacij« in negativnih okoljskih vplivov (npr. zloraba drog, samopoškodbeno vedenje, slabo spoprijemanje s stresnimi situacijami …). Posameznik z zdravo samopodobo se spoštuje, ceni in si zaupa, postavlja si visoke, a dosegljive cilje, se ne ustraši težav, ampak se z njimi aktivno spopade, uči se iz napak, ohranja zdrave odnose z okolico in z njo sodeluje. Ne obremenjuje se s tem, kaj si drugi mislijo o njem, je samostojen, sprejema nove izkušnje, odgovornost za svoje vedenje, zaveda se svojih čustev, jih izraža in uravnava [2], [3].

3. DUŠEVNO ZDRAVJE MLADIH

Duševno zdravje je opredeljeno kot »pozitiven odnos do sebe in drugih, sposobnost uspešnega soočanja z izzivi, pozitivna samopodoba, visoko samospoštovanje, občutek moči, optimizma in sposobnost soočanja s težavami«[4]. Pri pozitivnem duševnem zdravju posameznik doživlja ugodne občutke sreče, zadovoljstva, je optimističen, odprt za izkušnje, empatičen, sposoben zaznavanja in medosebne komunikacije. Njegovo psihološko delovanje in kakovost življenja sta optimalna. Pri t. i. negativnem duševnem zdravju pa so lahko prisotne duševne motnje, pri čemer je potrebno poudariti, da odsotnost duševnih motenj še ne pomeni nujno dobrega duševnega zdravja in zadovoljstva z življenjem ter obratno [4]. Duševno zdravje, njegovo varovanje ter krepitev in preventiva so pomembni v vseh razvojnih obdobjih, še posebej pa to velja za mladostništvo, saj je duševno zdravje v mladostništvu pomemben napovedni dejavnik duševnega zdravja v odrasli dobi, hkrati pa pomembno vlogo v obdobju mladostništva predstavlja tudi doseganje razvojnih nalog, šolska uspešnost, oblikovanje odnosov s starši in vrstniki [5]. Zaključimo lahko, da »ni zdravja brez duševnega zdravja« [2].
Po podatkih Nacionalnega inštituta za javno zdravje je večina otrok in mladostnikov (80 %) duševno zdravih, nimajo znakov duševnih motenj (npr. depresije ali anksioznosti), kar pa še ne pomeni, da slednje niso v porastu glede prepoznave in zdravljenj. Odsotnost duševnih motenj prav tako ne pomeni, da imajo slovenski mladostniki visoko stopnjo pozitivnega duševnega zdravja [5]. Pogosto poročajo o doživljanju stresa zaradi šolske obremenjenosti, večkrat kot njihovi vrstniki iz tujine, in z njimi povezanih psihosomatskih simptomov, npr. nespečnosti, nervoznosti, potrtosti, razdražljivosti … [5]. Pri oblikovanju ugodnega duševnega zdravja pomembno vlogo igrajo varovalni dejavniki, tako tisti na individualni ravni (uspešno reševanje težav, skrb zase, dobro razvite socialne in komunikacijske veščine, dobra samopodoba, optimizem …) kot tudi tisti, povezani z družino (podporni starši, varno družinsko okolje …), šolo (dobri dosežki, priložnosti za uspeh, občutek pripadnosti šoli, razredu, vrstniški skupini …) ter širšim okoljem (pripadnost skupnosti, dostop do dobrin, fizična varnost ...) [2].
Med razlogi za pojav različnih težav mladih v duševnem zdravju velja omeniti tudi hiter življenjski ritem in razvoj tehnologije v sedanjosti. Mladim so na voljo številne izbire, a se z njihovim pojavom povečujejo tudi negotovosti, prihaja do spremembe odnosov, načinov komunikacije, doživljanja, čustvovanja [6].

4. PREVENTIVNE AKTIVNOSTI ZA RAZVIJANJE POZITIVNE SAMOPODOBE V DIJAŠKEM DOMU IVANA CANKARJA

Dijaški dom Ivana Cankarja je največja vzgojno – izobraževalna ustanova te vrste v Sloveniji, ki sledi potrebam mladih, razvija kulturo bivanja in sobivanja z drugimi in okoljem ter spodbuja osebno rast in vseživljenjsko učenje [7]. V njem živijo dijaki, ki obiskujejo različne šole in prihajajo iz številnih socialnih okolij. Dijaški dom jim tako predstavlja »nadomestek« pravega doma, zato je pomembno, da jim zagotovimo optimalne pogoje bivanja za uspešno učenje in osebno rast ter razvijanje pozitivne samopodobe. Pri tem pa moramo spodbujati tudi osebnostni razvoj mladih, v skladu z njihovimi pričakovanji, sposobnostmi in interesi. Del izvajanja strategije doma je tako tudi projektno delo. Kot pomemben projekt, ki poteka v okviru dijaškega doma, velja omeniti Mrežo zdravih šol, ki omogoča širitev znanja in dobrih praks v šolskem okolju na področju krepitve zdravega življenjskega sloga, skladno z ugotovitvami zdravstvene stroke. V Slovensko mrežo zdravih šol smo se vključili že v šolskem letu 2008/2009, s čimer smo želeli dodatno spodbuditi zdrav življenjski slog dijakov in zaposlenih. Osredotočili smo se na tri temeljna področja: zdravo in uravnoteženo prehrano mladostnikov, aktivno in ustvarjalno preživljanje prostega časa dijakov ter razvijanje pogojev za kvalitetne medsebojne odnose. Mladim ponujamo aktivno preživljanje prostega časa preko udejstvovanja v različnih aktivnostih in dejavnostih, ki pokrivajo tako kulturno-umetniške kot športne vsebine. Na ta način pri mladih spodbujamo fizična druženja, ustvarjalnost, kreativnost, zabavo in nenazadnje tudi pridobivanje novih znanj in veščin ter krepitev pozitivne samopodobe. Izvajalcem (pedagogom) pa tovrstne dejavnosti omogočajo možnost pozitivnega vplivanja na mladino in dobro osnovo za vzpostavitev uspešne komunikacije in odnosov z mladimi.

Dejavnosti, ki potekajo v domu, so sledeče [7] :
Alternativna fotografija;
Antistresna delavnica;
Delavnice šivanja recikliraj-mo / ponovno oživimo;
Dijaška revija Triper;
Ekipa prve pomoči;
Fitnes;
Glasbeni večeri;
Improvizacijsko gledališče;
Joga;
Sproščanje;
Meditacije;
Košarka;
Kreatorij;
Kulinarični krožek;
Likovna delavnica;
Mali nogomet;
Multimedijski portal dic/mpd;
Namizni tenis za dekleta;
Namizni tenis za dijake;

Naš vegas;
Odbojka;
Organizacija tečajev in izpitov cpp in prve pomoči;
Plesno-gledališka delavnica;
Plezalna stena;
Prostovoljstvo;
Šah za dekleta;
Šahovski krožek;
Sladka peka;
Strelstvo;
Teater pozitiv: Skupina Ivan Cankar;
Video delavnica »video svet«;
Vrstniška mediacija.

Kot dejavnost znotraj projekta Mreže zdravih šol pa smo zasnovali tudi izvedbo delavnic za dijake o samopodobi in sicer v okviru šolskega preventivnega programa »To sem jaz.«

5. ŠOLSKI PREVENTIVNI PROGRAM »TO SEM JAZ«

Mladinski program promocije zdravja »To sem jaz« so razvili na Oddelku za socialno medicino in promocijo zdravja Zavoda za zdravstveno varstvo Celje v letu 2001, delujočega pod okriljem Nacionalnega inštituta za javno zdravje. Gre za mladinski program promocije pozitivnega duševnega zdravja, usmerjen v razvijanje pozitivne samopodobe mladostnikov ter v razvijanje socialnih in komunikacijskih veščin. Program temelji na dveh dopolnjujočih se pristopih [8]. Prvega predstavlja uvedba najstarejše mladinske spletne svetovalnice v Slovenji »tosemjaz.net«, ki mladim od leta 2001 omogoča anonimen dostop do strokovnega nasveta. Drugi pristop zajema preventivno delo v šolah oziroma celostni model desetih preventivnih delavnic, »10 korakov do boljše samopodobe«, namenjenih krepitvi duševnega zdravja mladostnikov [6]. Osnovo za njihova izvajanja predstavlja priročnik za preventivno delo z mladostniki »Zorenje skozi To sem jaz«, izdan leta 2001 in posodobljen v letu 2019, v katerem se nahajajo podrobnejši opisi in gradiva za izvedbo posamezne delavnice. Te obsegajo deset različnih tem, od spoštovanja in sprejemanja samega sebe, postavljanja ciljev, reševanja problemov, soočanja s stresom, do prevzemanja odgovornosti za svoje vedenje, prepoznavanja lastnih čustev, pozitivnega razmišljanja, sodelovanja z okolico, zavedanja lastne edinstvenosti in učenja asertivnega vedenja [2]. Namenjene so krepitvi psihične odpornosti mladostnikov, zmanjševanju tveganja za nastanek težav v duševnem zdravju in razvijanju tistih socialnih in čustvenih spretnosti, ki mladostnikom olajšujejo odraščanje, prispevajo k boljšim odnosom z vrstniki, starši ter nudijo podporo pri soočanju z izzivi, z namenom oblikovanja zdrave osebnosti. Delavnice dajejo mladostnikom možnost, da se aktivno udejstvujejo, povedo svoje mnenje in so pri tem slišani. Spoznavajo nove načine odzivanja na težave in izzive odraščanja, preizkušajo njihovo uporabnost ter s tem povečujejo nabor ustreznih strategij, ki jih uporabijo v primeru dejanskih težav. Delavnice, namenjene mladim med 13 in 17 let, izvajajo pedagoški delavci v razredu. Cilj delavnic je, da učitelj, razrednik, svetovalna služba, izpelje v istem

razredu (npr. v času razrednih ur) vseh deset preventivnih delavnic, v enem do dveh šolskih letih [8].
Evalvaciji programa, opravljeni v letu 2007 in v šolskem letu 2017/2018, kažeta, da je izvedba delavnic za sodelujoče mladostnike koristna, prispeva k izboljšanju razredne klime, odnosov v razredu, večjemu sodelovanju in povezanosti, pozitiven rezultat je viden tudi na izboljšanju počutja mladostnikov [2].

6. DELAVNICE SAMOPODOBE V DIJAŠKEM DOMU IVANA CANKARJA

S pričetkom uvajanja delavnic samopodobe smo pričeli v šolskem letu 2014/2015, v okviru Slovenske mreže zdravih šol. V omenjenem letu je Nacionalni inštitut za javno zdravje vodstvu in svetovalni službi poslal dva kompleta gradiv za izvajaje delavnic – priročnik »Zorenje skozi To sem jaz.« Sledila je ponudba za možnost izobraževanja pedagoških delavcev, ki jo je vodstvo podprlo. Odločitev za izobraževanje je bila izbirnega tipa, zanjo se je odločilo 12 vzgojiteljev. Dijaški dom je obiskala strokovnjakinja s področja duševnega zdravja, psihologinja in avtorica koncepta preventivnih delavnic »10 korakov do boljše samopodobe«, gospa Alenka Tacol. Vzgojitelje je tekom treh srečanj seznanila z vajami iz posameznih tem, z namenom učinkovitega prenosa naučenega dijakom v vzgojnih skupinah.
Izvedba delavnic je umeščena v letni delovni načrt doma, izvaja jih svetovalna služba ter nekaj vzgojiteljev. Poteka po vnaprejšnjem dogovoru z vzgojitelji, v času učnih ur, ko je v domu največ dijakov. Čeprav je cilj delavnic, da se v istem razredu izvede niz vseh desetih delavnic v obdobju enega do dveh šolskih let, je potrebno poudariti, da je izpeljava delavnic v dijaškem domu nekoliko drugačna. V vzgojnih skupinah namreč bivajo dijaki različnih šol in letnikov, ki imajo različno razporejene obveznosti tekom šolskega leta, kar pomeni, da vsi vseskozi ne utegnejo biti prisotni na delavnicah ali učnih urah. Tako smo se odločili, da delavnice vseeno izvedemo po predstavljenem konceptu, a jih prilagodimo tako, da oblikujemo manjše skupine dijakov (npr. do 10), pretežno gre za dijake prvih letnikov ter da so dijaki v vseh vzgojnih skupinah, teh je 20, v šolskem letu vključeni vsaj v eno od delavnic na temo izboljšanja samopodobe.
Tudi v dijaškem domu se srečujemo s podobnimi težavami kot pedagoški delavci v šolah. Zaradi šolskega kurikula (dijaki bivajo v dijaškem domu zato, da uspešno zaključijo izobraževalni program) namreč pogosto zmanjka časa za izvedbo delavnic. Od šolskega leta 2014/2015, ko smo pričeli z analizo števila sodelujočih dijakov v delavnicah, je v njih sodelovalo preko 460 dijakov, nekaj od teh se je udeležilo tudi delavnic zunanjih izvajalcev. Pri izvedbi tematik pogosto obravnavamo tiste, ki so povezane s premagovanjem stresa in z uspešnim soočanjem z njim, postavljanjem ciljev, doseganjem asertivnosti in spoštovanjem samega sebe. Izvajalci dijakom pred pričetkom predstavimo cilj delavnice, jo osmislimo. Seznanimo jih s teoretičnimi osnovami ter spodbujamo njihovo aktivnost, pri čemer ne zahtevamo, da povedo nekaj, česar ne želijo. Dogajanje v skupini ostane znotraj nje same. Oblikujemo varno okolje, v katerem lahko spregovorijo, izrazijo svoja mnenja in povprašajo, kar jih zanima. Delujemo po načelu »ni napačnih vprašanj in mnenj«, smo drug do drugega spoštljivi ter se med seboj poslušamo. Pri delu uporabljamo različne metode, od PowerPoint predstavitev do vprašalnikov, delovnih listov, dela v paru, trojkah …

Ob koncu delavnice dijaki izpolnijo vprašalnik, v katerem na petstopenjski ocenjevalni lestvici ocenijo zanimivost delavnice in svoje počutje na njej. Posredujejo tudi oceno o tem, ali so se veliko naučili, ali je izvajalec podal natančna navodila ter povedo, ali bi se podobne delavnice še udeležili. Izrazijo lahko pobude in pripombe v zvezi z delavnico. Rezultati kažejo, da se dijaki na delavnicah dobro počutijo in bi se jih še udeležili.
Opažamo, da veliko tem poznajo že iz šole. Kljub temu menimo, da je tudi dijaški dom lahko prostor, ki dijakom pomaga pri krepitvi pozitivnega odnosa do sebe in drugih.

7. SKLEP

Duševno zdravje ni pomembno le za vsakdanje funkcioniranje posameznika, prispeva tudi k razvoju kakovosti življenja, gospodarski in socialni blaginji. Ker je duševno zdravje v mladostništvu napovedni dejavnik duševnega zdravja v odrasli dobi in ker vemo, da število duševnih motenj tako v Sloveniji kot po svetu narašča, je eden izmed načinov, kako kot družba prispevati k razvoju zdrave samopodobe mladih, oblikovanje preventivnih programov oziroma aktivnosti, ki potekajo tudi v Dijaškem domu Ivana Cankarja. Mladim ponujamo aktivno preživljanje prostega časa preko udejstvovanja v različnih aktivnostih in dejavnostih, ki pokrivajo tako kulturno-umetniške kot športne vsebine. Na ta način pri mladih spodbujamo fizična druženja, ustvarjalnost, kreativnost, zabavo in nenazadnje tudi pridobivanje novih znanj in veščin ter krepitev pozitivne samopodobe. Izvajalcem (pedagogom) pa tovrstne dejavnosti omogočajo možnost pozitivnega vplivanja na mladino in dobro osnovo za vzpostavitev uspešne komunikacije in odnosov z mladimi. Kot dejavnost znotraj projekta Mreže zdravih šol smo zasnovali tudi izvedbo preventivnih delavnic za dijake o samopodobi in sicer v okviru šolskega preventivnega programa »To sem jaz.« Evalvacija delavnic kaže, da se dijaki na delavnicah dobro počutijo in bi se jih še udeležili.

LITERATURA IN VIRI

[1] B. Marentič Požarnik, "Psihologija učenja in pouka". Ljubljana: DZS, 2000.

[2] A. Tacol et al., "Priročnik za preventivno delo z mladostniki: Zorenje skozi To sem jaz". Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2019.

[3] "Osebnost in samopodoba". [Online]. Dosegljivo:https://www.psihoterapija-ordinacija.si/osebnost-inodnosi/osebnost/osebnost-in-samopodoba. [Dostopano: 10. 10. 2020].

[4] S. Roškar et al., "Duševno zdravje otrok in mladostnikov v Sloveniji – povzetek publikacije". Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2019.

[5] H. Jeriček Klanšček et al., "Duševno zdravje otrok in mladostnikov v Sloveniji". [Online]. Dosegljivo: https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/dusevno_zdravje_otrok_in_mladostnikov_v_sloveniji_19_10_18.pdf . [Dostopano: 10. 10. 2020].

[6] "Jeseni v vse šole: priročnik Zorenje skozi To sem jaz". [Online]. Dosegljivo: https://www.nijz.si/sl/jeseni-vvse-sole-prirocnik-zorenje-skozi-to-sem-jaz. [Dostopano: 10. 10. 2020].

[7] "DIC JE SVET publikacija". [Online]. Dosegljivo: https://www.dic.si/wpcontent/uploads/2019/06/dicjesvetpublikacija2019.pdf. [Dostopano: 10. 10. 2020].

[8] N. Sedlar et al., "Evalvacija šolskega preventivnega programa To sem jaz". Šolsko svetovalno delo, letnik XXIII, str. 14–26, 2019.

Andreja Čas

KALORIJE IN JEDILNIK PO MATEMATIČNO

POVZETEK
Kako naj se učenec prehranjuje? Zadostil naj bi smernicam zdrave prehrane, s hrano mora dobiti ravno pravšnjo količino energije za osnovno funkcioniranje telesa in še dodatno za vse fizične in umske aktivnosti. Z devetošolci smo analizirali njihove prehranjevalne navade ter izračunali ali je njihov vnos kalorij primeren glede na njihovo telo in njihov način življenja. Sestavili smo dnevne jedilnike in pri tem upoštevali spol, starost, telesno strukturo ter fizično aktivnost. Upoštevali smo tudi, da je potrebno zaužiti izdelke iz vseh petih skupin živil iz prehranske piramide, da zagotovimo zadosten vnos vseh hranilnih snovi. Informacije in podatke o energijski vrednosti smo pridobili iz označb na živilih in s spleta. Dobili smo potrditev, da lahko različna znanja iz matematike uporabimo pri sestavljanju uravnoteženega jedilnika, torej v vsakdanjem življenju. Naučili smo se, da lahko uravnavamo svojo telesno težo s povečanjem ali zmanjšanjem fizične aktivnosti, s količinsko manjšim ali večjim vnosom hrane ali pa nekatero hrano z večjo energijsko vrednostjo zamenjamo s hrano z manjšo energijsko vrednostjo ali obratno.

KLJUČNE BESEDE: jedilnik, joule, kalorije, matematika, medpredmetno, teža.

CALORIES AND MENU IN A MATHEMATIC WAY

ABSTRACT
How should a student eat? They should meet the guidelines of a healthy diet, with foods that allow them to get just the right amount of energy for the basic functioning of the body and additionally for all their physical and mental activities. With ninth-graders, we analyzed their eating habits and calculated whether their calorie intake was appropriate for their body and their lifestyle. We compiled daily menus, taking into account gender, age, physical structure and physical activity. We also considered that it is necessary to consume products from all five food groups from the food pyramid to ensure a sufficient intake of all nutrients. Information and data of the energy value were obtained from food labels and from the Internet. We received confirmation that different knowledge of mathematics should be used while compiling a balanced diet, ie in everyday life. We have learned that we can regulate our body weight by increasing or decreasing physical activity, by quantifying less or more food intake, or by replacing some foods with a higher energy value, with foods with a lower energy value or vice versa.

KEYWORDS: menu, joule, calories, Mathematics, interdisciplinary, weight.

1. UVOD

Poučujem matematiko na predmetni stopnji osnovne šole na zavodu za otroke s posebnimi potrebami v enakem izobrazbenem standardu. Smo osrednja slovenska ustanova za celostno obravnavo gluhih in naglušnih otrok, oseb z govorno-jezikovno motnjo in oseb z motnjo avtističnega spektra. K nam pa so usmerjeni tudi otroci s primanjkljaji na posameznih področjih učenja, dolgotrajno bolni otroci ter otroci s čustvenimi in vedenjskimi motnjami. Mladostniki imajo težave z abstraktnim mišljenjem in abstraktnimi pojmi, učenci s posebnimi potrebami pa še toliko bolj. Velikokrat se pritožujejo, da ne bodo delali matematike, da ne bodo računali, saj tega nikjer v življenju ne bodo potrebovali. Zato v strokovnem aktivu nenehno iščemo primere iz vsakdanjega življenja, v katerih skušamo povezati snov in znanje matematike iz več različnih sklopov še z znanjem, ki ga učenci pridobijo pri drugih predmetih.

Nekaj šolskih ur matematike v 9. razredu smo namenili nadgradnji znanja o prehrani, energiji, in gibanju. Naši cilji so bili: učencem privzgojiti občutek, kako naj se prehranjujejo glede kvalitete in kvantitete. Znanje matematike smo združili z znanjem iz naravoslovja, fizike ter športa. Ker nam je urnik dopuščal smo uro matematike združili še z uro računalništva ter pripravili tabelo v Excelu. Prilagajali in spreminjali smo količine jedi in tako izdelali jedilnik z optimalnim zneskom kalorij.

A. Telo potrebuje energijo za funkcioniranje

Naše telo za funkcioniranje potrebuje energijo. Energijo dobi iz hrane. Osnovna enota za merjenje energije je joule. Označimo s črko J. Ker je to mala enota uporabljamo izpeljanko kJ – kilo joule, kar je 1000 J. V vsakdanjem življenju je bolj v uporabi kalorija (oznaka cal), ki je tudi fizikalna enota za energijo. Oznaka kcal pomeni 1000 cal in preberemo kilokalorije. Pomeni toploto, ki je potrebna, da se en gram vode pri tlaku 1 atmosfere segreje za 1°C. 1 kalorija je enaka 4,1868 joulom. Koliko energije torej potrebuje učenčevo telo v enem dnevu?

Učenci že vedo, da na živilih piše, kolikšna je njihova energijska vrednost. Energijska vrednost je zapisana v obeh enotah. Tabelo energijskih vrednosti živil najdemo tudi v vsaki kuharski knjigi, v današnji internetni dobi pa tudi na različnih straneh na spletu.

2. IZRAČUN DNEVNO ZAUŽITIH KALORIJ

Učenci so zapisali primer svojega jedilnika na običajen delovni dan. Zapisali so vse obroke hrane in pijače, ki so jih zaužili čez dan. Izbrali smo učenko ter analizirali njen jedilnik. Najprej smo ga dopolnili s količinami zaužite hrane ali pijače. Na spletu smo poiskali tabelo z energijskimi vrednostmi osnovnih živil, pomagali smo si tudi s spletno stranjo Okusno.je, kjer so zraven receptov dodane tudi energijske vrednosti jedi narejenih po receptu in vsebujejo več kot eno osnovno živilo.

V Excelu smo pripravili tabelo za vpisovanje. V prvi vrstici smo poimenovali stolpce. V prvem stolpcu smo poimenovali dnevne obroke, v drugi stolpec smo vpisovali jedi ob posameznih obrokih. V tretji stolpec smo zapisali količino zaužite hrane, v četrtem smo opisali pretežno

sestavo te hrane glede na makrohranila, včasih smo dodali še vitamine ali vodo. V petem stolpcu smo vpisali koliko kalorij vsebuje to živilo v 100 gramih, saj so podatki v tabelah o energijski vrednosti največkrat podani za 100 g živila. Ker pa so naši obroki oziroma porcije v različnih količinah, smo morali preračunati, da smo dobili kalorije, ki jih vsebuje naša količina živila oziroma jedi.

Uporabili smo matematično znanje iz razmerij in zapisali razmerje (En. 1):

$$kalorije\ v\ 100\ g\ živila : kalorije\ v\ zaužiti\ količini\ živila = 100\ g : zaužita\ količina\ živila\ v\ g. \quad (1)$$

V gornji enačbi nastopajo štiri količine, tri smo poznali, četrto smo izračunali. Poiskali smo neznani člen sorazmerja. Najprej smo upoštevali, da je produkt notranjih členov enak produktu zunanjih členov (En. 2):

$$kalorije\ v\ zaužiti\ količini\ živila \cdot 100 = kalorije\ v\ 100\ g\ živila\ \cdot zaužita\ količina\ živila. \quad (2)$$

Enačbo 2 na obeh straneh delimo s 100 in dobimo obrazec za kalorije v zaužiti količini živila (En. 3):

$$kalorije\ v\ zaužiti\ količini\ živila = \frac{kalorije\ v\ 100\ g\ živila \cdot zaužita\ količina\ živila}{100}. \quad (3)$$

Primer: zaužili smo 180 g navadnega jogurta. Na embalaži je navedeno, da je energijska vrednost 59 kcal na 100 g živila. Z izračunom neznanega člena sorazmerja smo izračunali, da smo z zaužitjem tega jogurta pridobili 106,2 kilokalorije (En. 4):

$$kalorije\ v\ 180\ g\ jogurta = \frac{59 \cdot 180}{100} = 106{,}2\ kcal. \quad (4)$$

Enačbo 3 smo vstavili v tabelo v Excelu v vsako vrstico, kjer je vpisano zaužito živilo. S pomočjo funkcije vsota smo sešteli kilokalorije za posamezen obrok in tudi kilokalorije zaužite v vseh petih obrokih čez dan.

V našo tabelo smo najprej vpisali jedilnik izbrane učenke. Učenka je bila takrat stara 15 let, visoka 165 cm, težka 58 kg in aktivna športnica. Trenirala je košarko vsak dan 1 uro in pol. Vse podatke iz njenega jedilnika smo vstavili v tabelo in izračunali, da je v tistem dnevu zaužila 2672,35 kilokalorij (Tabela 1).

Koliko kalorij pa bi učenka dejansko morala zaužiti? Na spletni strani Modna.si smo našli navodila za izračun kalorij, ki jih potrebuje oseba glede na spol, starost in fizično aktivnost. Za mladostnico staro 10 do 17 let je potrebno najprej izračunati Stopnjo Bazalnega Metabolizma (SMB) (En. 5):

$$SMB = 13{,}4\ \cdot teža + 692. \quad (5)$$

Za našo učenko to pomeni (En. 6):

$$SMB = 13{,}4\ \cdot 58 + 692 = 777{,}2 + 692 = 1469{,}2\ kcal. \quad (6)$$

Nato smo rezultat pomnožili s 1,8, ker je bila učenka zelo fizično aktivna in dobili število kilokalorij, ki bi jih morala zaužiti v enem dnevu (En. 7):

$$število\ kilokalorij = 1469{,}2 \cdot 1{,}8 = 2644{,}56\ kcal. \quad (7)$$

TABELA 1. zapis jedilnika in izračun zaužitih kalorij za izbrano učenko.

	Živilo	Količina v g	Pretežno makroživilo	kcal na 100 g	kcal
Zajtrk	bel kruh 2 kosa	50	ogljikovi hidrati	234	117
	namaz rama	25	maščobe	532	133
	marmelada	25	ogljikovi hidrati	240	60
	kakav	8	ogljikovi hidrati	370	29,6
	mleko	200	mešano	64	128
Skupaj kcal					467,6
Malica	pizza	150	mešano	232	348
	planinski čaj	250	voda	1	2,5
Skupaj kcal					350,5
Kosilo	testenine	150	ogljikovi hidrati	355	532,5
	omaka z mletim mesom	100	beljakovine	105	105
	zelena solata	150	voda, vitamini, rudnine	14	21
	jabolčna pita	120	ogljikovi hidrati	399	478,8
Skupaj kcal					1137,3
Malica	bel kruh 2 kosa	50	ogljikovi hidrati	234	117
	evrokrem	25	ogljikovi hidrati	522	130,5
	sadni sok	200	ogljikovi hidrati	53	106
Skupaj kcal					353,5
Večerja	bel kruh 3 kose	75	ogljikovi hidrati	234	175,5
	pašteta	25	maščobe	325	81,25
	sir	30	beljakovine, maščobe	345	103,5
	zelena paprika	20	voda, vitamini, rudnine	16	3,2
Skupaj kcal					363,45
Skupni dnevni vnos kilokalorij					2672,35

A. Analiza

Učenci so analizirali sošolkin jedilnik. Ugotovili so, da je vnos kalorij ustrezen, saj je razlika med njenimi dejansko zaužitimi kilokalorijami in tistimi idealnimi, ki bi jih morala zaužiti majhna (En. 8):

$$razlika = 2672{,}35 - 2644{,}56 = 27{,}79 \doteq 28\ kcal. \quad (8)$$

Učenci so pregledali tudi kakovost jedilnika in ugotovili, da je sošolka ta dan zaužila preveč belega kruha in preveč sladkorja (marmelada, kakav, evrokrem, jabolčna pita). Zaužila ni niti enega kosa sadja. Evrokrem bi lahko zamenjala s posneto skuto in zaužila vsaj 2 kosa sadja. Tudi pri malici bi lahko vključila zelenjavo.

3. ZDRAVA IN URAVNOTEŽENA PREHRANA

Na spletni strani Nacionalnega inštituta za javno zdravje smo našli dokument: Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno - izobraževalnih ustanovah. To je obširen dokument na 80 straneh. Iz njega smo povzeli nekatere podatke in smernice. Glede na to, da so učenci v 9. razredu že stari 15 let ali jih bodo kmalu dopolnili, smo poiskali podatke za skupino »mladostniki od 15 do 18 let«. Pri zmerni telesni aktivnosti potrebujejo dečki 3100 kcal oziroma 13000 kJ energije na dan, deklice pa 2500 kcal oziroma 10500 kJ energije na dan.

Smernice razdelitve energije glede na makrohranila so sledeče: ogljikovi hidrati naj bi predstavljali več kot 50 % energijskega vnosa, maščob naj bi bilo največ 30 %, beljakovine pa naj bi predstavljale od 10 % do 20 % dnevnega energijskega vnosa. Zato smo za naše izračune upoštevali naslednje energijske vnose: 55% ogljikovih hidratov, 30 % maščob in 15 % beljakovin.

Poiskali smo še razdelitev energijskega vnosa glede na 5 dnevnih obrokov:

- zajtrk: 18 – 22 % celodnevnega energijskega vnosa,
- dopoldanska malica: 10 – 15 % celodnevnega energijskega vnosa,
- kosilo: 35 – 40 % celodnevnega energijskega vnosa,
- popoldanska malica: 10 – 15 % celodnevnega energijskega vnosa,
- večerja: 15 – 20 % celodnevnega energijskega vnosa.

Za makrohranila velja, da ima 1 g maščobe najvišjo energijsko vrednost, saj sprosti 9 kcal (37 kJ) energije, beljakovine in ogljikovi hidrati pa imajo enako energijsko vrednost, saj oboji iz 1 grama sprostijo 4 kcal (17 kJ) energije.

A. Idealni vnos kalorij po dnevnih obrokih

Za učenca - mladostnika starega 15 let je torej priporočen vnos 3100 kcal dnevno. Ta vnos kalorij smo s pomočjo procentnega računa razdelili na dnevne obroke, energijo vsakega dnevnega obroka pa še glede na makrohranila:

Zajtrk predstavlja 20 % dnevnega vnosa kalorij (En. 9):

$$20\ \%\ od\ 3100 = \frac{20}{100} \cdot 3100 = 20 \cdot 31 = 620\ kcal. \tag{9}$$

Energijsko vrednost, ki predstavlja zajtrk smo razdelili na vsa tri makrohranila (En. 10, En. 11, En. 12):

ogljikovi hidrati: $$55\ \%\ od\ 620 = \frac{55}{100} \cdot 620 = 0{,}55 \cdot 620 = 341\ kcal, \tag{10}$$

beljakovine: $$15\ \%\ od\ 620 = \frac{15}{100} \cdot 620 = 0{,}15 \cdot 620 = 93\ kcal, \tag{11}$$

maščobe: $$30\ \%\ od\ 620 = \frac{30}{100} \cdot 620 = 0{,}3 \cdot 620 = 186\ kcal. \tag{12}$$

Dopoldanska in prav tako popoldanska malica predstavljata vsaka 12 % dnevnega vnosa kalorij (En. 13):

$$12\ \%\ od\ 3100 = \frac{12}{100} \cdot 3100 = 12 \cdot 31 = 372\ kcal. \tag{13}$$

Energijsko vrednost, ki predstavlja dopoldansko ali popoldansko malico smo razdelili na vsa tri makrohranila (En. 14, En. 15, En. 16):

ogljikovi hidrati: $$55\ \%\ od\ 372 = \frac{55}{100} \cdot 372 = 0{,}55 \cdot 372 = 204{,}6\ kcal, \tag{14}$$

beljakovine: $$15\ \%\ od\ 372 = \frac{15}{100} \cdot 372 = 0{,}15 \cdot 372 = 55{,}8\ kcal, \tag{15}$$

maščobe: $$30\ \%\ od\ 372 = \frac{30}{100} \cdot 372 = 0{,}3 \cdot 372 = 111{,}6\ kcal. \tag{16}$$

Kosilo predstavlja 38 % dnevnega vnosa kalorij (En. 17):

$$38\ \%\ od\ 3100 = \frac{38}{100} \cdot 3100 = 38 \cdot 31 = 1178\ kcal. \tag{17}$$

Energijsko vrednost, ki predstavlja kosilo smo razdelili na vsa tri makrohranila (En. 18, En. 19, En. 20):

ogljikovi hidrati: $$55\ \%\ od\ 1178 = \frac{55}{100} \cdot 1178 = 0{,}55 \cdot 1178 = 647{,}9\ kcal, \tag{18}$$

beljakovine: $$15\ \%\ od\ 1178 = \frac{15}{100} \cdot 1178 = 0{,}15 \cdot 1178 = 176{,}7\ kcal, \tag{19}$$

maščobe: $$30\ \%\ od\ 1178 = \frac{30}{100} \cdot 1178 = 0{,}3 \cdot 1178 = 353{,}4\ kcal. \tag{20}$$

Večerja predstavlja 18 % dnevnega vnosa kalorij (En. 21):

$$18\ \%\ od\ 3100 = \frac{18}{100} \cdot 3100 = 18 \cdot 31 = 558\ kcal. \tag{21}$$

Energijsko vrednost, ki predstavlja večerjo smo razdelili na vsa tri makrohranila (En. 22, En. 23, En. 24):

ogljikovi hidrati: $$55\ \%\ od\ 558 = \frac{55}{100} \cdot 558 = 0{,}55 \cdot 558, = 306{,}9\ kcal, \tag{22}$$

beljakovine: $$15\ \%\ od\ 558 = \frac{15}{100} \cdot 558 = 0{,}15 \cdot 558 = 83{,}7\ kcal, \tag{23}$$

maščobe: $$30\ \%\ od\ 558 = \frac{30}{100} \cdot 558 = 0{,}3 \cdot 558 = 167.4\ kcal. \tag{24}$$

Za učenko - mladostnico staro 15 let je priporočen vnos 2500 kcal dnevno. Tudi za učenko smo naredili izračun idealnega vnosa kalorij porazdeljenega po obrokih in po sestavi glede na makrohranila (Tabela 2).

TABELA 2. porazdelitev kalorij po obrokih in po makrohranilih za zmerno aktivno mladostnico

	Zajtrk	**Malica**	**Kosilo**	**Malica**	**Večerja**	**Skupaj**
Ogljikovi hidrati	275	165	522,5	165	247,5	1375
Beljakovine	75	45	142,5	45	67,5	375
Maščobe	150	90	285	90	135	750
Skupaj	500	300	950	300	450	2500

B. Sestava jedilnika

Učenci že poznajo prehransko piramido in vedo, da jo je potrebno upoštevati pri sestavi jedilnikov. Zaužiti je potrebno vsaj 5 enot sadja in zelenjave, ki naj bo raznoliko tudi v barvah. Telo mora dobiti zadostne količine različnih vitaminov in mineralov ter vode.

Zavedali smo se, da je zelo težko sestaviti »idealen« jedilnik. Upoštevali pa smo glavna priporočila glede raznolikosti hrane. Zelo veliko izračunov bi bilo potrebnih za natančen vnos kalorij glede na makrohranila. Vsako živilo je namreč sestavljeno iz vseh treh makrohranil, zato smo velikokrat upoštevali le glavno makrohranilo. Na primer, da je kruh sestavljen iz ogljikovih hidratov, zanemarili smo, da vsebuje tudi beljakovine in maščobe. Smo pa uspeli vnos kalorij razdeliti po obrokih v priporočenih deležih (Tabela 3 in Tabela 4).

TABELA 3. primer jedilnika za mladostnika starega 15 let, ki je zmerno fizično aktiven.

	Živilo	**Količina v g**	**Pretežno makroživilo**	**kcal na 100 g**	**kcal**	**kcal idealno**
Zajtrk	beli kruh 4 kosi	120	ogljikovi hidrati	234	280,8	
	sirni namaz	64	maščobe, beljakovine	174	111,36	
	jajce	120	maščobe, beljakovine	133	159,6	
	pomaranča	200	vitamini, voda	35	70	
Skupaj kcal					621,76	620
Malica	polenta	65	ogljikovi hidrati	368	239,2	
	mleko	100	beljakovine	61	61	
	banana	90	ogljikovi hidrati	79	71,1	
Skupaj kcal					371,3	372
Kosilo	korenčkova juha	170	ogljikovi hidrati	98	166,6	
	rižota s šparglji in grahom	200	ogljikovi hidrati	170	340	
	pečen piščanec	140	beljakovine	230	322	
	rdeča pesa v solati	150	voda, beljakovine	32	48	
	marmorni kolač	135	maščobe	224	302,4	
Skupaj kcal					1179	1178
Malica	jogurt	180	mešano	61	109,8	
	ovseni kosmiči	50	ogljikovi hidrati	372	186	
	sadni sok	170	ogljikovi hidrati	44	74,8	
Skupaj kcal					370,6	372
Večerja	rženi kruh	140	ogljikovi hidrati	333	466,2	
	pusta šunka	65	beljakovine	129	83,85	
	kumarice	50	vitamini, voda	14	7	
Skupaj kcal					557,05	558
Skupni dnevni vnos kilokalorij					3099,71	3100

4. SKLEP

Učenci so dobili še eno potrditev, da je matematika uporabna v vsakdanjem življenju. Dobili so vpogled v smernice prehranjevanja. Zavedali so se, da smo zelo poenostavili naše izračune. Ugotovili so, da lahko svojo telesno težo uravnavajo s povečano telesno vadbo, saj tako porabijo več zaužitih kalorij. Vnos kalorij lahko zmanjšajo ali povečajo z manjšanjem oziroma povečanjem količin pri obrokih ali pa zamenjajo živilo glede na njegovo energijsko vrednost. Spoznali so tudi, da ima šolski organizator prehrane težko in odgovorno delo pri sestavljanju jedilnikov, zato se bodo v bodoče potrudili in z veseljem pojedli hrano pripravljeno v šolski kuhinji.

TABELA 4. primer jedilnika za mladostnico staro 15 let, ki je zmerno fizično aktivna.

	Živilo	**Količina v g**	**Pretežno makroživilo**	**kcal na 100 g**	**kcal**	**kcal idealno**
Zajtrk	ovseni kosmiči	50	ogljikovi hidrati	361	180,5	
	mleko	200	maščobe, beljakovine	64	128	
	banana	65	ogljikovi hidrati	89	57,85	
	oreščki	22	ogljikovi hidrati	610	134,2	
Skupaj kcal					500,55	500
Malica	bel kruh	60	ogljikovi hidrati	368	220,8	
	piščančja prsa v ov.	25	beljakovine	95	23,75	
	jabolko	110	vitamini, voda	52	57,2	
Skupaj kcal					301,75	300
Kosilo	mesne kroglice v omaki	240	beljakovine	142	340,8	
	pire krompir	140	ogljikovi hidrati	78	109,2	
	rdeče zelje v solati	145	vitamini, voda	84	121,8	
	palačinke s smetano	210	maščobe	180	378	
Skupaj kcal					949,8	950
Malica	rženi kruh	35	ogljikovi hidrati	333	116,55	
	kuhano jajce	60	beljakovine	133	79,8	
	rumena paprika	112	vitamini, voda	92	103,04	
Skupaj kcal					299,39	300
Večerja	jogurt	300	beljakovine	58	174	
	corn flakes	77	ogljikovi hidrati	357	274,89	
Skupaj kcal					448,89	450
Skupni dnevni vnos kilokalorij					2500,38	2500

LITERATURA IN VIRI

[1] Modna.si: Ta preprota enačba ti pove, koliko kalorij moraš zaužiti. Dostopno na https://modna.si/ta-preprosta-enacba-ti-pove-koliko-kalorij-moras-zauziti-na-dan/. Pridobljeno 16. 11. 2020.

[2] Nacionalni inštitut za javno zdravje. Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah. Dostopno na https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/smernice_zdravega_prehranjevanja_v_viu.pdf. Pridobljeno 16. 11. 2020.

[3] Okusno.je. Dostopno na https://okusno.je/. Pridobljeno 16. 11. 2020.

[4] Prehrana.si. Nacionalni portal o zdravi prehrani. Energijska vrednost živil. Dostopno na https://www.prehrana.si/sestavine-zivil/energijska-vrednost. Pridobljeno 16. 11. 2020.

[5] Zdravo bitje.si. Hranilne in kalorične vrednosti živil. Dostopno na https://www.zdravobitje.si/hranilne-kaloricne-vrednosti-zivil/. Pridobljeno 16. 11. 2020.

Ane Mari Čerpnjak

RAZVOJ USTVARJALNOSTI IN INOVATIVNOSTI PRI ROMSKIH UČENCIH Z UČNIMI TEŽAVAMI

POVZETEK
OŠ Sveti Jurij obiskuje 52 učencev Romov, kar predstavlja približno 20% vseh učencev in kot pripadniki etnične skupnosti spadajo v ranljivo skupino prebivalcev. Romski učenci so zelo uspešni na plesnem in glasbenem področju, vendar mnogi ne izkažejo svojih sposobnosti, ker jih ovira slab učni uspeh in vse, kar to dejstvo potegne s sabo. Dokler so njihove učne težave velike, ne zaznavamo skoraj nobenega razvoja ustvarjalnosti, kar se pa zelo spremeni, čim se ti učenci znebijo le-teh. Približno polovica vseh ima določene učne težave, ki so pogojene z drugojezičnostjo in tudi zelo drugačno / različno kulturo romskega naroda ter eksistenčno ogroženostjo. Med njimi so učenci z ali brez posebnih potreb. Ti učenci so deležni specifične obravnave, kjer je strokovnim delavcem v pomoč Koncept dela z učenci z učnimi težavami. Velikega pomena je, da znajo strokovni delavci tovrstne težave prepoznati in da poznajo njihove značilnosti. Pričujoči članek obravnava rabo priporočil za poučevanje in nudenje pomoči, ki so se v praksi izkazala za ustrezna, tako pri pouku kot tudi v oddelkih podaljšanega bivanja, kjer so prilagojena raznolikosti in številčnosti skupine. Delo z romskimi učenci z učnimi težavami pri pouku po konceptu dela z učenci z učnimi težavami daje pozitivne rezultate, boljši učni uspeh učencev, prispeva k njihovi sprejetosti v skupnosti, dviga samopodobo in nivo samostojnosti, močno potencira razvoj ustvarjalnosti, pomaga pri iskanju lastne identitete in nenazadnje stremi h krepitvi pripravljenosti za življenje.

KLJUČNE BESEDE: romski učenci, učne težave, razvoj ustvarjalnosti.

THE DEVELOPMENT OF CREATIVITY AND INNOVATIVENESS IN ROMA STUDENTS WITH LEARNING DIFFICULTIES

ABSTRACT
At the Sveti Jurij Primary School there are 52 Roma students, which represent about 20 % of the student body. They are members of an ethnic community and as such considered a vulnerable population. The Roma students are very accomplished in the dance and music fields, but many do not exhibit all their abilities because of their low school performance, and everything this brings with it. Until their learning difficulties are great, we see no discernible development of creativity. This changes considerably when the students overcome their difficulties. About half of them have some learning difficulties, which come from the fact that they speak another language and come from a very different culture, and because they live in difficult conditions. These students are given specific treatment, based on the Koncept dela z učenci z učnimi težavami (The teaching concept for students with learning difficulties). It is very important for the teaching professionals to recognise such difficulties, and to know their characteristics. The present article deals with the use of recommendations for teaching and help, which have proven to be successful in regular classes and during after-school classes, where they are adapted to the diversity and the size of the group. Working with Roma students with learning difficulties in classes and in after-school classes according to the teaching concept for students with learning difficulties delivers positive results by improving the students' school performance, increasing their acceptance in the wider community, improving their self-image and level of independence, strongly boosting the development of creativity, helping them in the search for their identity, and also strengthening their readiness for life.

KEYWORDS: Roma students, learning difficulties, development of creativity.

1. UČNE TEŽAVE IN KONCEPT VKLJUČEVANJA ALI NAMESTO UVODA

Osnovno šolo Sveti Jurij obiskuje okoli 20% učencev Romov, ki kot pripadniki etnične skupnosti spadajo v ranljivo skupino prebivalcev. (Letni delovni načrt osnovne šole Sveti Jurij, 2018/2019) Njihov učni uspeh se v ničemer ne razlikuje od uspeha neromskih učencev, vendar pa za njegovo doseganje nekateri potrebujejo ne samo izjemno veliko učne pomoči, temveč tudi ukrepe na socialnem, ekonomskem, čustvenem in še katerem področju. Zelo uspešni so na glasbenem in plesnem področju, vendar mnogi ne izkažejo svojih sposobnosti, ker jih ovira slab učni uspeh in vse, kar to dejstvo potegne s sabo. Dokler so njihove učne težave velike, ne zaznavamo skoraj nobenega razvoja ustvarjalnosti, kar se pa zelo spremeni, čim se ti učenci znebijo le-teh. Približno polovica vseh ima določene učne težave, ki so pogojene z drugojezičnostjo in tudi zelo drugačno / različno kulturo romskega naroda ter eksistenčno ogroženostjo. Ti učenci so deležni specifične obravnave, kjer je strokovnim delavcem v pomoč Koncept dela z učenci z učnimi težavami. »Učne težave so prisotne pri zelo heterogeni skupini učencev z različnimi kognitivnimi, socialnimi, emocionalnimi in drugimi značilnostmi, ki imajo pri učenju pomembno večje težave kot vrstniki. Največkrat so posledica učinkovanja različnih dejavnikov, ki se prepletajo. Učnih težav se zato ne opredeljuje samo z vidika posameznika, ki se (ga) uči, temveč tudi z vidika okolja, v katerem se (ga) uči.« (Koncept dela…, 2008)

Koncept vključevanja posebej izpostavlja potrebo po prilagajanju okolja posamezniku, ne pa posameznika okolju. Temeljna značilnost vključujočega pristopa je razumevanje in vrednotenje posameznikovih dosežkov glede na njegov lastni potek razvoja in učenja, ne pa primerjalno z drugimi. Ko o učencih z učnimi težavami govorimo v jeziku vključevanja, o njihovih potrebah zato ne govorimo kot o potrebah posebne kategorije otrok, temveč kot o različnih vzgojno-izobraževalnih potrebah učencev zaradi pestrosti, raznovrstnosti in edinstvenosti posameznikov v učni skupini. (Koncept dela…, 2008) To vsekakor velja za romske otroke, ki so v šolskem okolju drugojezični in drugokulturni, imajo pa tudi nemalo socialnih in ekonomskih težav.

Vključujoči pristop pod drobnogled postavlja najprej pogoje in ovire, ki v samem učnem okolju omogočajo ali onemogočajo učenčevo optimalno učenje. (Koncept dela…, 2008) Ravno iz tega razloga smo se posvetili dvema izjemno pomembnima področjema, od koder težave izvirajo; to sta področji drugojezičnosti in ekonomske ogroženosti oziroma revščine.

Različnost in edinstvenost učencev predstavlja osnovno izhodišče učiteljevega dela v vključujoči šoli. Učenca se spodbuja in se mu omogoča, da soustvarja ter samostojno ustvarja in je soudeležen na individualen in edinstven način. To vsakemu posamezniku poveča možnost, da se v skladu s svojimi zmožnostmi, vrlinami in znanjem na svoj specifičen in edinstven način smiselno vključuje v družbeno skupnost. Za vse učence v šoli in še posebej za učence s težavami pri učenju je pomembna vsakodnevna konkretna izkušnja upoštevanja in vključevanja drugačnosti, izkušnja udeleženosti in soustvarjanja, strpnosti in solidarnosti. (Koncept dela…, 2008) Romski učenci so lahko izjemno ustvarjalni, vendar njihov potencial ne more priti do izraza, ker jih ovirajo manjše ali celo večje učne težave. Spoprijemanje z njimi velikokrat pomeni, da učenci nimajo več ne volje ne energije, da bi ob vsem tem bili še ustvarjalni. Odpraviti je potrebno torej učne težave. Le-te so evidentno z nivojem ustvarjalnosti v obratnem sorazmerju.

2. UČNE TEŽAVE ZARADI DRUGOJEZIČNOSTI OZIROMA VEČJEZIČNOSTI IN SOCIALNO-KULTURNE DRUGAČNOSTI TER EKSISTENČNE SOCIALNOEKONOMSKE OVIRANOSTI IN OGROŽENOSTI

A. Značilnosti in prepoznavanje

Romski učenci se v šolskem prostoru znajdejo kot drugojezični in zaradi tega teže komunicirajo z okoljem, ker ne razumejo jezika, ne vedo, kaj morajo storiti, so pogosto osamljeni, ker ne poznajo pravil iger, imajo drugačne kulturne norme, kažejo občutke negotovosti in strahu, ki lahko preidejo v anksioznost, vedenjske težave ipd. (Koncept dela…, 2008) Ne samo, da se romski učenci znajdejo v šolskem prostoru kot drugojezični, ampak pravzaprav marsikateri tudi kot večjezični. Njihov materni jezik je romščina in že to je lahko problem, saj na območju bivanja romskih učencev Osnovne šole Sveti Jurij najdemo več narečij romskega jezika. Zgodi se, da se učenci med seboj tudi v romščini ne razumejo popolnoma. Starši so priseljeni iz raznih krajev, zato doma govorijo lahko tudi nemško, hrvaško, srbsko, madžarsko in v zadnjem času tudi arabščino. Tako romski učenci pridejo v šolo z jezikovno govorno mešanico, ki ji je kdorkoli težko kos. Dejstvo je, da govorijo tudi slovensko, ampak to zagotovo ni pogovorna slovenščina, temveč svojstvena različica prekmurskega narečja. Posebej velike težave imajo tudi učenci, ki so bolj zaprti vase, saj so kot takšni še posebej težko kos vsakodnevnim nalogam. Posebno področje težav predstavljajo tudi zelo drugačne kulturne norme, saj se razlike čutijo v skoraj vsem – oblačenju, prehrani, vrednotah, moralnih normah, navadah in običajih, v prepričanjih…

Za razumevanje drugačnih potreb drugojezičnih oziroma socialno-kulturno drugačnih učencev je zelo pomembno poznavanje razlik med socialnim jezikom, ki ga učenec uporablja v komunikaciji z vrstniki in zahtevnostjo učnega jezika, s katerim se mora izražati pri pouku. Pogosto pozabimo, da učenec, ki dokaj dobro komunicira z vrstniki, obvlada socialni jezik, ne obvlada pa učnega jezika. Socialni jezik je podprt s poznavanjem situacije, s fizičnimi in vizualnimi oporami. Učni jezik pa je pogosto abstrakten in terja kompleksno strukturo povedi, bogato besedišče ter nudi malo vizualnih opor. Ko učitelj razume razliko med učnim in socialnim jezikom, je naredil prvi korak k razumevanju drugačnih potreb teh učencev, potem lahko prične z iskanjem različnih uspešnih oblik podpore in pomoči. (Koncept dela…, 2008) Povedati je treba, da je kljub vsem oviram socialni jezik med učenci dobro obvladovan. Knjižnega ali pa pogovornega pa se morajo romski učenci naučiti res skozi proces šolanja in težava je v tem, da s tem začnejo šele ob vstopu v šolo, ko so njihovi neromski sošolci že bogato založeni z znanjem jezika in njegovo uporabo v vsakdanjem družbenem življenju.

Pri učencih z učnimi težavami, ki prihajajo iz ekonomsko in socialno ogroženih družin, zasledimo v veliko primerih jezikovno in kulturno drugačnost, nižje izobrazbene dosežke in težave pri socialnem vključevanju. Vse to pa pomeni, da je prisoten socialni strah, kar se kaže v težavah pri navezovanju stikov z vrstniki, manjši priljubljenosti pri vrstnikih ipd. Ti učenci so tudi pogosteje ogroženi zaradi nasilja v družini ali ožjem lokalnem okolju. (Koncept dela…, 2008) To dejstvo samo potrjuje domnevo, da imajo romski učenci kot drugojezični udeleženci izobraževanja učne težave zaradi prej omenjenega in tudi zaradi ekonomske ogroženosti. Le-te je v realnosti veliko več, kot si upamo priznati. Če so učenci z učnimi težavami še tudi

ekonomsko ogroženi, se to ne kaže toliko pri šolskem delu kot pri socialnih stikih, ki pa so otrokom in mladostnikom še kako pomembni.
Uspešnost šolanja nima vpliva le na učenčeve izobraževalne dosežke, temveč ima celo večji vpliv na učenčeve strategije socializacije, učne navade, vrednotenje učenja idr. Učenci iz revnih družin imajo drugačne potrebe na obeh področjih: izobraževalnem in socialnem. Učne in socializacijske težave nastopijo takrat, ko je učenec umeščen v povsem drugačno okolje kot je domače in ima to novo okolje do učenca tudi drugačna pričakovanja, kot so pričakovanja učenčevega domačega okolja. (Koncept dela…, 2008) Že prej smo govorili o tem, da svoje težave prinese dejstvo, da je romsko kulturno okolje tako zelo različno od večinskega. Delovne oziroma učne navade so evidentno na nižjem nivoju, pogosto zaradi slabih pogojev v domačem okolju. Veliko težavo predstavlja tudi dejstvo, da v marsikaterem primeru učenje in samo znanje romska populacija vrednosti zelo drugače od večinske. Lahko bi rekli, da pač znanje pri teh posameznikih ni vrednota, saj posnemajo življenjske vzorce svojih staršev, ki niso zaposleni, prejemajo socialno pomoč in prikazujejo tako življenje kot nekaj normalnega, saj ne stremijo k čemu boljšemu.
Izobrazbeni primanjkljaji učencev iz revnih romskih družin praviloma niso pogojeni z notranjimi dejavniki, ampak z zunanjimi. Neugodni dejavniki so omejeno jezikovno funkcioniranje, različnost znanj in strategij pričakovanih s strani šole ter znanj in strategij, ki jih otrok osvoji pred vstopom v šolo v domačem okolju, nezaupanje v lastne sposobnosti in negativna samopodoba. (Koncept dela…, 2008) Vsi omenjeni dejavniki so bili opisani že zgoraj in rečemo lahko, da so to glavni dejavniki, ki učencem Romom povzročajo učne in tudi vse ostale težave, s katerimi se morajo ob pomoči šole spopadati.

B. Priporočila za poučevanje

Delo s prej omenjenimi romskimi učenci mora biti uspešno, saj je na OŠ Sveti Jurij kar 27 romskih učencev, ki rabijo tovrstno pomoč. (Samoevalvacijsko poročilo…, 2011-2018) Za doseganje tega pa je nujno potrebno, da učitelji poznajo učenčeva šibka in močna področja. Šibka področja romskih učencev smo našteli že v prejšnjem poglavju in le-ta so glavni razlog za celo vrsto učnih in tudi drugih težav. Poiskati pa je potrebno tudi močna področja, pa če so še tako neznatna. Glede močnih področij romski učenci prednjačijo pri plesu, petju in igranju na instrumente. Nekateri med njimi se izkažejo kot izjemni likovniki, drugi spet pri tehničnih izzivih, najdejo se zelo dobri matematiki ali jim morda leži nemščina… Katerokoli področje izstopa v pozitivni smeri, jo je treba zagrabiti in razvijati, kajti to je velikokrat rešilna bilka, po kateri taki učenci splezajo iz globine svojih težav. Učence vključujemo k raznim interesnim dejavnostim (glasba, likovna, dramska skupina, folklora, ples), saj jim to omogoči, da se izkažejo pred širšim občinstvom, kar jim zelo dvigne nivo samopodobe.
Učitelji morajo tudi dovoliti, da je učenec tiho, dokler ne obvlada jezika v taki meri, da se v njem upa izraziti tudi pred razredom. Predvsem se ga ne sme izpostavljati po nepotrebnem, ampak počakati, da sam pokaže željo, da spregovori. Po navadi se zgodi tako, da ko je enkrat led prebit in učenec vsaj malo komunicira z učiteljem, več ni težav s strahom in negotovostjo. Učitelj mora dobro moderirati pouk in skrbeti za norme bontona in lepega obnašanja, predvsem kar se tiče komunikacije med učenci. Poskrbeti mora, da ne prihaja do zasmehovanja ali

poniževanja takih romskih učencev, ki imajo morda še komunikacijske težave. Seveda velja to za vse udeležence učnega procesa, ne samo za romske učence.
Že prej smo omenili, da je zelo pomembno, da učitelji razlikujejo socialni jezik od poučevalnega. Učencu je treba včasih kaj razložiti tudi v narečju, seveda ob spremljavi pogovornega jezika, da učenec po eni strani snov razume, po drugi pa se obenem uči sporazumevanja v slovenščini. V ta proces velikokrat vključimo tudi sošolce, saj tukaj pride zelo prav medvrstniška pomoč. Romski učenci se je zelo radi poslužujejo, saj imajo do svojih sošolcev nemalokrat bolj sproščen odnos kot do učitelja.
Med pomembnejšimi prijemi pri spopadanju s težavami drugojezičnosti je tudi ta, da učitelji upoštevajo učenčev tempo učenja. Dejstvo je, da romski učenci, ki imajo tovrstne težave, težje sledijo poteku učne ure, počasneje usvajajo novo snov in zaradi omenjenega je njihov tempo učenja vsesplošno upočasnjen. Učitelji v ta namen vodimo dnevnik napredka takih učencev, se pa vedno bolj tudi poslužujemo formativnega spremljanja učencev. Formativno spremljanje daje učencem vpogled v namene in cilje učenja. Tako natančno vedo, kaj morajo znati, da bodo lahko rekli, da so uspešni. Ta način jim tudi pokaže, do kam so na tej svoji poti usvajanja znanj prišli in kaj jih še čaka. Zbirajo dokaze o svojem znanju in vedno takoj dobijo povratno informacijo, ki prihaja od učitelja in tudi od sošolcev. Tako lahko samovrednotijo svoje delo in ocenijo, kaj je še treba storiti, da dosežejo zadane cilje. Pri romskih učencih s težavami zaradi drugojezičnosti je ta proces seveda dolgotrajnejši in počasnejši v primerjavi z vrstniki brez tovrstnih težav. Vendar pa daje pozitivne rezultate, zato se ga učitelji v veliki meri poslužujemo.

C. Priporočila za nudenje pomoči

Vključevanju učenčeve drugojezičnosti in socio-kulturne drugačnosti ter ekonomske ogroženosti zahteva od učitelja nekaj specifičnih prijemov (povzeto po: Koncept dela…, 2008). Posebna pozornost se temu posveča tudi zaradi priprave individualnih programov dela za romske učence s pomočjo timskega pristopa, izhajajoč iz Strategije vzgoje in izobraževanja učencev Romov v Republiki Sloveniji (2004, 2011). Spodaj so našteti nekateri prijemi, opremljeni s praktičnimi primeri, ki so se izkazali za ustrezne:

- Učenec sedi tako, da dobro vidi na tablo in dobro sliši učitelja. Zelo pomembno je, da ima z njim vzpostavljen zaupljiv odnos, da se učenec lahko obrne nanj kadarkoli.
- Pri učencu razvijajmo tudi strategije poslušanja, saj je izredno pomembno, da je učenčevo poslušanje kvalitetno. (http://www2.arnes.si/~lukoper9/spretnosti_ucenja/uenje_s_ poslu anjem.html)
- Učencu je potrebno omogočiti dodaten čas, da se z učiteljem in sošolci pogovarja, s tem pa učitelj tudi preverja razumevanje jezika. Predvsem z ničemer ne hitimo!
- Uporabljajmo čim več vizualnih opor (npr. znani predmeti, najljubši predmeti, barve, individualen izbor ipd.). (https://www.zrss.si/kupm2016/wp-content/uploads/kupm _2016_nina-berloznik_strukturirano-poucevanje.pdf)
- Poudarimo ključne besede. Razumevanje novih besed in pojmov je potrebno sproti preverjati.
- Poenostavimo besedilo, kar pomeni, da učencu predstavimo preprostejše besedilo in ga spodbudimo, da nam to besedilo obnovi s svojimi besedami. Postopek ponavljamo in

počasi prehajamo od preprostejšega obnavljanja do zahtevnejšega z uporabo novih in težjih besed.

- Spodbujanje rabe materinega jezika v razredu in v samem šolskem prostoru je seveda zelo težko, ker učitelji v veliki meri ne poznajo romščine, sploh pa ne katerega od romskih narečij. Vendar pa učenci tako ali tako neradi pišejo v romščini, ker jezik kljub vsemu preslabo poznajo, da bi se v njem pisno izražali. Motivirajmo pa učenca, da govori in piše v materinem jeziku vsaj občasno (na primer ob priliki obeležitve svetovnega dneva Romov).
- Organizirajmo oblike sodelovalnega učenja v manjših skupinah (različno jezikovno sposobnih učencev) za skupno oblikovanje zapiskov, obnov, različnih drugih sestavkov. Sodelovalno učenje je, resnici na ljubo, dvorezen meč. Po eni strani lahko zelo spodbudno vpliva na drugojezičnega učenca, saj se tak učenec od ostalih članov skupine ne uči samo snovi za šolo, ampak tudi jezika. Slaba plat tega prijema pa je vsekakor v tem, da se romski učenec v skupini lahko »skrije«, slabo ali nično sodeluje in od tega ne odnese ničesar pozitivnega. Rešitev, ki odpravi ali sploh ne dovoli, da do tega pride, pa je seveda učiteljevo odlično moderatorstvo.
- Pri pisnem izražanju učencu vedno pomagamo z različnimi oporami (vprašanji, ključnimi besedami, miselnimi vzorci...). Tako mu je delo zelo olajšano in je uspešen, kar postopoma dvigne njegov nivo samopodobe in sčasoma teh opor ne rabi več.
- Učitelj individualne in skupinske pomoči ali učitelj, ki nudi DSP za učence Rome takemu učencu pomaga pri pouku ali izven razreda, odvisno od obravnavane snovi. Učenci DSP za učence Rome na OŠ Sveti Jurij zelo dobro sprejemajo, saj so tako deležni individualne obravnave in lahko rešujejo težave, ki so tako učne kot tudi ne-učne narave.
- Staršem ne nalagamo nalog, ki jih ne zmorejo, ampak jih motiviramo za sodelovanje v smislu priprave okolja za učenje, poslušanje otroka pri njegovem branju ipd. V nekaterih primerih imamo zelo dobre odzive staršev. Za delo svojih otrok v šoli se zanimajo, iščejo nasvete od učiteljev, kako bi lahko pomagali svojim otrokom… Seveda pa je kar nekaj tudi takih primerov, ko kontakt vzpostavimo šele po dolgotrajnem poskušanju. Nekateri starši se namreč na vabila v šolo ne odzivajo, jih ne zanima nič v zvezi z učnim stanjem njihovih otrok in v teh primerih je delo zelo oteženo.
- Omogočimo učencu in njegovim staršem, da se v vsakdanje življenje in delo v šoli vključuje s svojim jezikom in svojo kulturno dediščino/kulturno identiteto tako, da se v njej sme izražati in predstavljati - s pesmijo, plesom, deklamacijo v romščini. Vsakoletno romski učenci sodelujejo ob obeležitvi svetovnega dneva Romov, kjer nastopajo na prireditvi, okrogli mizi, po radiju ali televiziji. Da se na šoli prepozna prisotnost romske etnične skupnosti, pa poskrbimo pri izbirnem predmetu »romska kultura«, ki ga letos izvajamo kot edina šola v Sloveniji.
- Zelo pomemben element je tudi odkriti učenčeva močna področja in jih razvijati, morda tako, kot je opisano zgoraj. To pomeni obenem tudi, da razvijamo učenčevo pozitivno samopodobo, kar pa vodi do razvoja strategij in znanja, ki omogočajo učinkovito delo v šoli, za tem pa tudi znaten razvoj ustvarjalnosti.
- Ustvariti je potrebno varno in konsistentno okolje na način, da ne spravljamo učenca v stisko pred vrstniki s poudarjanjem njihovih šibkosti, obenem pa je treba spodbujati vrstnike, da ga sprejmejo medse pri igri, učenju, da mu pomagajo, da se ne postavljajo s

svojimi materialnimi dobrinami… Marsikateri učenec v domačem okolju ni deležen varnega zavetja, saj se nekatere družine ob revščini spopadajo še z alkoholizmom, nasiljem ali raznimi oblikami kriminala.

3. ZAKLJUČEK

Romski učenci so zelo uspešni na plesnem in glasbenem področju, vendar mnogi ne izkažejo svojih sposobnosti, ker jih ovira slab učni uspeh in vse, kar to dejstvo potegne s sabo. Dokler so njihove učne težave velike, ne zaznavamo skoraj nobenega razvoja ustvarjalnosti, kar se pa zelo spremeni, čim se ti učenci znebijo le-teh. Približno polovica vseh ima določene učne težave, ki so pogojene z drugojezičnostjo in tudi zelo drugačno / različno kulturo romskega naroda ter eksistenčno ogroženostjo. Med njimi so učenci z ali brez posebnih potreb. Ti učenci so deležni specifične obravnave, kjer je strokovnim delavcem v pomoč Koncept dela z učenci z učnimi težavami. Velikega pomena je, da znajo strokovni delavci tovrstne težave prepoznati in da poznajo njihove značilnosti. Priporočila za poučevanje in nudenje pomoči so se v praksi izkazala za ustrezna, tako pri pouku kot tudi v oddelkih podaljšanega bivanja, kjer so prilagojena raznolikosti in številčnosti skupine. Delo z romskimi učenci z učnimi težavami pri pouku in v oddelkih podaljšanega bivanja po konceptu dela z učenci z učnimi težavami daje pozitivne rezultate, boljši učni uspeh učencev, prispeva k njihovi sprejetosti v skupnosti, dviga samopodobo in nivo samostojnosti, močno potencira razvoj ustvarjalnosti, pomaga pri iskanju lastne identitete in nenazadnje stremi h krepitvi pripravljenosti za življenje. Metoda je preverljiva in poslužujejo se je lahko vse osnovnošolske institucije, ki poučujejo učence Rome. Morda bi bilo potrebno izpostaviti eno samo področje, kjer pa se še vedno pojavlja veliko težav in to je sodelovanje s starši. Na tem področju iščemo nove prijeme in ukrepe, ki bi omilili zatečene situacije njihovih otrok, vendar pa se obenem zavedamo, da bo izjemno težko karkoli spremeniti. Romska kultura je s svojimi normami in vrednota še vedno zelo drugačna od večinske.

LITERATURA IN VIRI

[1] Berložnik, N. (2016). Strukturirano poučevanje. Zavod za gluhe in naglušne Ljubljana. Pridobljeno dne 2. 3. 2020 s svetovnega spleta: https://www.zrss.si/kupm2016/wp-content/uploads/kupm_2016_nina-berloznik_strukturirano-poucevanje.pdf

[2] Letni delovni načrt osnovne šole Sveti Jurij za šolsko leto 2018/2019

[3] Ministrstvo za šolstvo in šport (2004, 2011). Strategija vzgoje in izobraževanja Romov v Republiki Sloveniji. Ministrstvo za šolstvo in šport, Ljubljana.

[4] Samoevalvacijsko poročilo OŠ Sveti Jurij o delu z učenci Romi, ki so deležni dodatne strokovne pomoči za učence Rome v šolskih letih 2011/2012 do 2017/2018. Sveti Jurij: Osnovna šola Sveti Jurij.

[5] Spretnosti učenja: Učenje s poslušanjem. (2020). Pridobljeno dne 2. 3. 2020 s svetovnega spleta: http://www2.arnes.si/~lukoper9/spretnosti_ucenja/uenje_s_posluanjem.html

[6] Strokovna skupina pri uradu za razvoj šolstva (2008). Koncept dela: Učne težave v osnovni šoli. Zavod Republike Slovenije za šolstvo, Ljubljana.

Mirjana Dabič

SKRB ZA ZDRAVJE SKOZI IGRO

POVZETEK
Zaradi pogostega zbolevanja otrok, v prvih letih obiskovanja vrtca, sem se odločila, da ni nikoli preveč zgodaj, da začnemo vzgajati otroke, da znajo poskrbeti zase in svoje zdravje. Namen prispevka je ugotoviti ali lahko otroci pri tej starosti (2-3 leti) sodelujejo pri skrbi za svoje zdravje. Zanimalo me je na kakšen način jih lahko vzpodbudim. Ker vsi otroci ne jedo zelenjave, me je zanimalo, kako bi jih lahko vzpodbudila k okušanju oziroma uživanju zelenjave. V ta namen smo skozi različne dejavnosti pristopali k vzgoji za zdravje, skozi zabaven in igriv način. V skrbi za zdravje smo izvajali aktivnosti na področju gibanja, prehrane in umirjanja. Na področju gibanja smo izvajali vsakodnevne gibalne aktivnosti na prostem ali v telovadnici vrtca. Na področju prehrane smo nabirali jabolka in iz njih pripravili različne jedi. Na igrišču vrtca smo posadili in vzgojili zelenjavo. Na področju umirjanja smo izvajali skupna masiranja in vodene vizualizacije. V izvedenih aktivnostih so sodelovali vsi otroci. Med dejavnostmi so bili otroci aktivni skozi celoten proces. Spoznala sem, da otroci v tej starosti lahko sodelujejo v skrbi za svoje zdravje, če so ustrezno motivirani. Prav tako sem prišla do ugotovitve, da so otroci pojedli več sadja in zelenjave, ker so sami sodelovali pri sajenju, vzrejanju in pripravi sadja oziroma zelenjave. Zelenjavo so poskusili tudi otroci, ki zelenjave ne jedo. Spoznali smo, da ko so otroci vključeni v celoten proces in so ustrezno motivirani, lahko uresničimo zastavljene cilje in na zabaven in igriv način poskrbimo za svoje zdravje.

KLJUČNE BESEDE: zdravje, motivacija, otroci.

TAKING CARE OF OUR HEALTH THROUGH THE GAME

ABSTRACT
Because to the frequent illness of children in the first years of attending kindergarten, I decided that it is never too early to start raising children to know how to take care of themselves and their health. The purpose of this paper is to determine whether children at this age (2-3 years) can participate in caring for their health. I wondered how I could encourage them to participate. Since not all children eat vegetables, I was interested in how I could encourage them to taste or eat vegetables. We approached health education through various activities, through a fun and playful way. In the care of health, we carried out activities in the field of movement, nutrition and calming. In the field of movement, we performed daily physical activities outdoor or in the kindergarten gym. In the field of nutrition, we picked apples and prepared various dishes from them. We planted and grew vegetables on the playground of the kindergarten. In the field of calming, we performed joint massages and guided visualizations. All children participated in the activities. During the activities, they were active throughout the process. I have learned that children at this age can participate in taking care of their health if they are properly motivated. I also came to the conclusion that the children ate more fruits and vegetables because they participated in planting, breeding and preparing fruits or vegetables. Vegetables have also been tried by children who do not eat vegetables. We realized that when children are involved in the whole process and are properly motivated, we can achieve our goals and take care of our health in a fun and playful way.

KEYWORDS: health, motivation, children.

1. UVOD

Zaradi pogostega zbolevanja otrok, v prvih letih obiskovanja vrtca, sem se odločila, da ni nikoli preveč zgodaj, da začnemo vzgajati otroke, da znajo poskrbeti zase in svoje zdravje. Namen prispevka je ugotoviti ali lahko otroci pri tej starosti (2-3 leti) sodelujejo pri skrbi za svoje zdravje, ter na kakšen način bi otroke vključila v proces. V projektu smo dali poudarek na vsakodnevno gibanje, spoznavanju narave, pripravi sadnih jedi, pridelavi lastne zelenjave in umirjanju duha. Ker vsi otroci ne jedo zelenjave, me je zanimalo, kako bi jih lahko vzpodbudila k okušanju oziroma uživanju zelenjave. Jemo premalo kakovostno hrano, se premalo gibamo in izgubili smo stik s seboj. Potrebno se je znati ustaviti in prisluhniti sebi. Želela sem otrokom omogočiti vse te stvari v vrtcu. Moj cilj je bil, da bi otroke naučila skrbeti za sebe in v tem uživati. V dejavnosti sem vpletala veliko pravljic in domišljije, kar je otrokom zelo blizu. Pri umirjanju smo uporabljali masaže, vodene meditacije, na prostem smo se znali ustaviti, ter prisluhniti sebi in svetu okoli nas. In kar je najbolj pomembno pri tem smo se igrali in imeli lepo.

2. GIBANJE

Strokovnjaki se strinjajo, da je gibanje otrokova primarna potreba, skozi katero se razvija v celovito osebnost (če so poleg gibanja zadovoljene tudi ostale potrebe). Strokovnjaki so tudi ugotovili, da kar otrok zamudi v zgodnjem otroštvu, kasneje ne more več v celoti nadoknaditi (Videmšek, Strah in Stančevič,2001). Z gibanjem prispevamo k ohranjanju in krepitvi otrokovega zdravja, še posebno, če izvajamo športne aktivnosti v naravi. Z gibanjem otrok spoznava svoje telo in preizkuša kaj zmore, ob tem doživlja ponos, veselje in razvija spretnost vase. Z različnimi dejavnostmi razvija gibalne sposobnosti. Pri skupnih dejavnostih ima otrok priložnost, da si skupaj z drugimi otroki prizadeva doseči cilj. V elementarnih gibalnih igrah spoznava smisel in pomen upoštevanja pravil, pomen sodelovanja, ter spoštovanja in upoštevanja različnosti.

V skupini smo izvajali vsakodnevno gibanje in bivanje na prostem, v vseh vremenskih pogojih. Poudarek je bil na naravnih oblikah gibanja (hoja, tek, plazenje, lazenje, plezanje, valjanje in kotaljenje). Dejavnosti, ki smo jih izvajali so bile sprehodi v naravo, igra na travniku, izvajanje elementarnih iger, gibanje v telovadnici in na igrišču. Za sprehode smo izbirali različen teren. Včasih je bil to sprehod in igra v gozdu, včasih hoja po makadamu in po travnatih površinah, plezanje po hribu navzgor in navzdol, tek. Letos imamo v vrtcu eno izmed prednostnih nalog, travnik. Obiskovali smo bližnji travnik in se tam igrali (Slika 1). Včasih so bile gibalne dejavnosti vodene (elementarne igre), velikokrat pa so otroci sami našli dejavnosti, ki so jih pritegnile. Otroci so tekli, se vrteli, nabirali želode, opazovali različne živali na travniku (koza, ki se je pasla, čebele, polžki…). Travnik bomo obiskovali skozi celo leto in opazovali njegovo spreminjanje tekom leta.

SLIKA 1: Igra na travniku.

Posebno doživetje pa je bilo, ko smo se sprehajali v dežju (Slika 2). Uporabili smo pelerine, da so se otroci lahko prosto gibali. Najbolj zabaven del sprehoda je bila hoja in skakanje po lužah. Ob vrnitvi v vrtec smo se preoblekli v suha oblačila.

SLIKA 2: Raziskovanje luž.

Enkrat tedensko smo imeli telovadno uro v telovadnici. Otroci telovadnico dobro poznajo, saj smo jo obiskovali že prejšnje leto. V telovadnici smo otrokom pripravili poligone za spodbujanje različnih sposobnosti. Imeli so na voljo veliko plezal, blazin, gred, žog, čutno pot, trampolin, ipd. Spoznavali in igrali smo se različne elementarne in domišljijske igre. Igre so vsebovale preprosta gibanja, s preprostimi pravili. Igro smo organizirali tako, da so bili dejavni vsi otroci (npr. Lisička kaj rada ješ, Pihanje balončka, Čarobni prah, Medved še spi…). Otrokom so bile elementarne igre všeč in so večkrat sami izrazili željo po teh igrah. Gibali in igrali smo se tudi na igrišču vrtca. V našem vrtcu imamo veliko igrišče z veliko travnate površine in igrali. Otroci imajo veliko možnosti za gibanje, tek in igro. Na igrišču imamo postavljena naravna igrala za igro in raziskovanje. Otrokom je na voljo pesek, razrezane deske, narezani hlodi na različne velikosti, ki so idealni za igro in plezanje. Na igrišču imamo postavljeno tudi čutno pot, ki je sestavljena iz različnih podlag za hojo (različne vrste kamenčkov, lubje). Večkrat smo jo uporabili in se ob tem pogovarjali kaj smo čutili pod nogami.

3. PREHRANA

V zgodnjem obdobju odraščanja je prehrana ključnega pomena, ker telo hrano, ki jo zaužijemo, porabi za izgradnjo kosti, mišic in organov, vpliva pa tudi na razvoj možganov. V tem obdobju je pomembno, da otrok jé dovolj in da uživa kakovostno, raznoliko in zdravo hrano. In seveda, da smo mu pri tem tudi mi za vzgled. Prve izkušnje s hrano pomembno vplivajo na izoblikovanje prehranskih navad, pri čemer imamo odrasli pomembno vlogo, saj s svojim zgledom odločilno vplivamo na njihov razvoj.

Skrb za zdravje smo začeli z vsakodnevnim vnosom svežih vlaknin in vitaminov. Imamo srečo, da je v našem vrtcu sadovnjak. Z otroki smo v vrtčevskem sadovnjaku nabirali jabolka (Slika 3). Otroci so to so počeli z velikim veseljem. Sortirali so jabolka, sodelovali so pri grabljenju listja, pobiranju vej in opazovanju živali, ki smo jih našli v sadovnjaku (polžki, ose, hroščki, murenčki…).

SLIKA 3: Pobiranje jabolk v sadovnjaku.

Obrana jabolka smo v vrtcu uporabili za kuhanje jabolčne čežane, sušenje jabolčnih krhljev, priprave kompota in zdrave sadne kupe. Otroci so sodelovali tudi pri rezanju sadja. Pred rezanjem smo oprali roke in si oblekli predpasnike. Nekaterim otrokom je šlo rezanje sadja dobro od rok (slika 4). Nekateri so imeli več težav. Večina otrok je želela sodelovati pri rezanju. Najboljši del pa je bil okušanje sadja v vseh oblikah (sveža, posušena, kot kompot ali čežana…). Iz jabolk, ki smo jih nabrali, je sodelavka naredila jabolčni mošt, ki je otrokom še posebej šel v slast.

SLIKA 4: Rezanje jabolk za čežano.

Za zdravo telo je pomemben dnevni vnos svežih vitaminov, mineralov in vlaknin. Ker nekateri otroci v skupini, ne marajo zelenjave in jo zavračajo, sem se odločila, da sami vzgojimo svojo zelenjavo. Zanimalo me je ali bo to prispevalo, da bodo otroci pojedli oziroma poskusili več zelenjave. Začeli smo tako, da sem otrokom v skupini zaigrala izmišljeno lutkovno zgodbo o zajčku, ki ni maral ne sadja in ne zelenjave. Zajček v zgodbi je zbolel in se kasneje ob pomoči zelenjave in sadja pozdravil. Z otroki smo se pogovarjali o zgodbi in zakaj je pomembno, da uživamo sadje in zelenjavo. Naslednji dan sem v vrtec prinesla več vrst različnih semen. Semena repe, zelja, redkvic in zimske solate. Otroci so si semena ogledali in jih potipali. Ogledali smo si fotografije rastlin, ki bodo zrastla iz teh semen in jih poimenovali. Še enkrat smo obnovili zakaj je pomembno, uživanje zelenjave in sadja za nas. Na igrišču našega vrtca smo pripravili tri gredice za sajenje zelenjave. Najprej je bilo potrebno prekopati in zrahljati zemljo. Tukaj smo večji del storili odrasli (strokovni delavci). Otroci so nas pri delu opazovali. Sledilo je sajenje semen. Pri sajenju so otroci sami raztresali semena v zemljo (Slika 5). Potem so semena še zalili (Slika 6). To so počeli z velikim veseljem. Vsi otroci v skupini so sodelovali pri sajenju zelenjave.

SLIKA 5: Sajenje semen.

SLIKA 6: Zalivanje semen.

SLIKA 7: Pokukale so prve rastline.

Tekom tedna smo obiskovali gredice, jih zalivali in opazovali, če se kaj novega dogaja. Ko so prve rastline pognale, so bili otroci veseli (Slika 7). Prva zelenjava, ki smo jo lahko odtrgali in poskusili so bile redkvice. Otroci so jih nabrali in umili. Jaz sem jih narezala na majhne koščke in jih otrokom ponudila pri kosilu. Ob tem smo se pogovarjali, da so to redkvice, ki smo jih mi vzgojili. Vsi otroci so poskusili košček redkvice (Slika 8). Nekateri so jih vzeli več koščkov. To je bil uspeh, ki sem ga bila zelo vesela.

SLIKA 8: Pokušanje redkvic.

4. UMIRJANJE

Sprostitvena vzgoja vpliva tudi na zdravje. Otroci skozi sprostitvene vaje odkrivajo sebe, razvijajo socialne odnose, čustva in se sprostijo. Otrok mora spoznati, da poleg hitrega in glasnega zunanjega sveta, obstaja tudi človekov lastni notranji svet, svet tišine in miru.
Večkrat smo se z otroki masirali. In sicer skozi različne vodene dejavnosti oz. vizualizacije. Ena izmed vodenih dejavnosti je bila Peka pice na hrbtu. To je bilo otrokom zabavno in so radi sodelovali pri tem. Masažo smo izvajali skupinsko. Izbrala sem enega otroka, ki sem mu na hrbtu pripravila pico. Pripovedovala sem in izvajala gibe, ki so ponazarjali pripovedno dogajanje. Na začetku so otroci samo opazovali. Ko so razumeli pomen igre, so se zabavali in so želeli še sami poskusiti. Delo v paru ni šlo, zato smo poskusili malo drugače. Štirje otroci so ležali na tleh, ostali otroci pa so jim ob pripovedovalni zgodbi, izvajali masažne gibe. Najprej smo pobrisali hrbet, postavili nanj namišljeno posodo, stresli namišljeno moko in sol in vodo. Potem smo gnetli namišljeno testo in ga valjali (ta del jim je bil najbolj všeč). Nazadnje smo pico obložili in jo dali peči. Imeli smo tudi nekaj trenutkov za umirjane ob instrumentalni glasbi. Tudi del skrbi za umirjanje duha je skrb za zdravo telo. Mislim, da je pomembno, da naučimo otroke, da se znajo v današnjem hitrem svetu, ustaviti in umiriti. Tudi na sprehodih smo si vzeli minutke za umirjanje. Ustavili smo se ob vodi, zaprli oči in prisluhnili zvokom vode ali petju ptic.

5. VZGAJAMO SKOZI IGRO

Vse dejavnosti so potekale skozi igro, da so bile otrokom bolj privlačne in všeč. Ena izmed dejavnosti je bila skrb za higieno rok. Pogovarjali smo se o majhnih virusih in bacilih, ki se nahajajo na naših rokah. Ogledali smo si naše roke in jih opazovali. Bacilov in virusov nismo našli. Zato smo naredili poskus z milnico in vodo v kateri je bil poper. Ko smo se s prstom dotaknili vode v kateri je bil poper se ni nič zgodilo. Ko pa smo prst potopili v milnico, je poper (bacili) odskočil stran od milnice. To je bil prikaz, kako bacili ne marajo čistih rok opranih z milom. Učili smo se samostojnega in pravilnega umivanja rok z milom.
Povabili smo starše k sodelovanju pri pripravi razstave jesenskih plodov. Odziv staršev je bil velik. Prinesli so različne vrste plodov in zelenjave. Več vrst buč, koleraba, mehiške kumarice, korenje, rdečo peso, koruzo, krompir, želod, žir, orehe, kostanj,… Zelenjavo smo otrokom ponudili. Nekateri so želeli poskusiti, drugi ne. Iz koruze smo pekli kokice… V sklopu projekta skrb za zdravo telo smo v igralnici pripravili kotiček za igro za zdravnike (Slika 9). Ta kotiček je imel več namenov. Namen je bil vzpostavljanja socialnih stikov, strpnosti, prilagajana in igra vlog. Prav tako je bil namen, da otroci skozi igro izgubijo strah pred obiskom zdravnika, ki je večini otrok prisoten. Včasih sem se igri otrok priključila, drugače so se igrali sami. Zanimivo je bilo, kako so se sami znali dogovoriti kdo bo imel kakšno vlogo in kdaj se bodo zamenjali. Pri tej igri ni prišlo, do nobenih prepiranj. Pogovarjali smo se v kakšnih primerih obiščemo zdravnika. Zakaj lahko pride do tega, da zbolimo oziroma se poškodujemo in kako lahko to preprečimo.

SLIKA 9: Igra za zdravnika.

Velikokrat se pokaže, da je najbolj preprost material, otrokom najbolj vabljiv. In tudi tokrat je bilo tako (Slika 10). V naravi smo nabrali različen material in se igrali z njim (želodi, storži, koruza).

SLIKA 10: Igra z naravnim materialom.

Otroci so se gibali tudi na naravnem igrišču. Imeli so na razpolago različne vrste štorov, desk in peska. Otroci so plezali, skakali, sestavljali, gradili, hodili po hlodih in ustvarjali (Slika 11).

SLIKA 11: Hoja po hlodu.

6. SKLEP

V izvedenih aktivnostih so sodelovali vsi otroci. Med dejavnostmi so bili aktivni skozi celoten proces. Spoznala sem, da otroci v tej starosti lahko sodelujejo v skrbi za svoje zdravje, če so ustrezno motivirani. Celoten proces je vplival na njihovo samozavest. Prav tako sem prišla do ugotovitve, da so otroci pojedli več sadja in zelenjave, ker so sami sodelovali pri sajenju, vzrejanju in pripravi sadja oziroma zelenjave. Zelenjavo so poskusili tudi otroci, ki zelenjave ne jedo. To se mi je zdel velik dosežek. V skupini ni prihajalo do večjih obolevanj. Verjamem, da smo z vsakodnevnim gibanjem vplivali na zdravje in dobro počutje otrok v skupini. Spoznala sem, da ko so otroci vključeni v celoten proces in so ustrezno motivirani, lahko uresničimo zastavljene cilje in na zabaven in igriv način poskrbimo za svoje zdravje.

V prihodnosti nameravamo posaditi raznovrstna zelišča v igralnici. Otroci bodo lahko tako vsakodnevno opazovali rast zelišč. Zelišča bomo uporabili za raznovrstne čaje, ki bodo v prihodnjih mesecih prišli še kako prav. Prav tako bomo zelišča uporabili za izdelovanje številnih pripomočkov za bolj zdravo življenje. Izdelali bomo dišečo kroglo, napolnjeno z zelišči, za blagodejno spanje in naredili mazilo za roke.

Ena izmed idej, ki bi je želela uresničiti v pomladnih dneh je, da bi skupaj z otroki posadili sadno drevo. Skupaj bi izkopali luknjo, ga zalili in zaščitili. Po nekaj letih bi lahko okušali sadove našega truda.

LITERATURA IN VIRI

[1] Pišot, R., Jelovčan, G. (2006). Vsebine gibalne/športne vzgoje v predšolskem obdobju, 7–13

[2] Viegas, M. (2012). Otroci, sprostite se!

[3] Marjanovič Umek L., Otrok v vrtcu, 57-75

[4] Videmšek, M., Strah, N. in Stančevič, B. (2001). Igrajmo se skupaj.

[5] https://www.prehrana.si/moja-prehrana/predsolski-otroci

Teja Demič

VPELJAVA GIBANJA V POUK MATEMATIKE NA DALJAVO ZA BLAŽITEV NEGATIVNIH UČINKOV KARANTENE

POVZETEK

V času pouka na daljavo, se otroci gibljejo znatno manj in posledice so vidne na več ravneh. Rezultati zadnjih testiranj za športni karton v Sloveniji so pokazali, da so učenci pridobili na teži, njihova gibljivost pa je slabša. Gibanje vpliva na zavedanje, zaznavo, spomin, čustva, misli in akcijo. Z gibanjem dosežemo tudi sprostitev, ki pozitivno vpliva na učenje. Učitelji lahko ozaveščamo pomembnost gibanja s konkretnimi nalogami, ki vključujejo gibanje in so povezane z obravnavano snovjo. Kadar vpeljava gibanja v pouk zaradi specifike snovi ni izvedljiva, lahko v pouk vključimo krajše gibalne vaje pred ali med uro. Gibanje sem vključila v pouk matematike že v prvem valu pouka na daljavo, pri učencih predmetne stopnje, z namenom ohranjana aktivnosti učencev. Tovrstne naloge so bile pri učencih dobro sprejete in uspešno opravljene. V članku so navedeni konkretni primeri obravnave snovi pri matematiki v katero je vključeno gibanje, opisani so tudi primeri vaj, s katerimi lahko vsak učitelj ublaži negativne posledice karantene. Učitelji, ki se poslužujemo ene ali druge metode smo še vedno redki, za večji pozitiven vpliv gibanja in približanje navade redne vadbe, bi se moralo tovrstnih prijemov lotiti več učiteljev. Z gibanjem med poukom dosežemo, da se učenci premikajo, popestrimo pouk, dodatno osmislimo vsebine, in jih pripravimo, da gredo na zrak. Kljub temu zaradi nekaj vaj pri uri ne bo občutnega povečanja gibanja otrok je pa to korak v pravo smer, da gibanje otroci uvedejo v svoj vsakdan in s tem ublažijo posledice karantene.

KLJUČNE BESEDE: gibanje, karantena, pouk na daljavo.

MOVEMENT INCLUSION IN MATH-DISTANCE-LEARNING TO ALLEVIATE NEGATIVE EFFECTS OF QUARANTINE

ABSTRACT

Physical activity in children is greatly reduced while distance learning which has several undesirable consequences. The last yearly sport's survey in Slovenia has shown weight gains and reduced mobility in children of all ages. Movement affects cognitive functions, memory, emotions, thoughts and actions. It also helps achieve levels of relaxations that are beneficial to learning processes and teachers have the ability to bring this to our pupils' awareness by choosing assignments that include different physical activities. When that is not applicable due to the subject specifics, short physical exercises can be introduced during the class. With intention of keeping pupils physically active, movement assignments have been included in math classes from 6th to 9th grade in the first lock-down. Majority of this type of assignments were well accepted and performed by pupils. Some examples of math, movement-including assignments are presented as well as different exercises that are applicable for other subjects. The positive effects of this type of assignments would be more prominent if more teachers would adopt the practice. With adding movement to classes, teachers make pupils go outside and move, diversify classes and often add to pupils' understanding of the subject. Despite that, only a few exercises a week may not change the negative effect of the quarantine on pupils' movement, however it is a step in the right direction to help them adopt a habit of intentionally moving in their everyday life and that is something that can alleviate negative effects of quarantine.

KEYWORDS: movement, quarantine, distance learning.

1. UVOD

Gibanje je vir zadovoljstva in sprostitve ter vpliva na celotno sposobnost učenja, ker deluje na telesno podobo in temeljne otrokove sposobnosti kot so zbranost, zaznava, spomin, iznajdljivost, reševanje problemov. Z gibanjem dosežemo tudi sprostitev, ki pozitivno vpliva na učenje. V povezavi z vsemi vzgojnimi področji z gibanjem spodbujamo otrokov emocionalni, intelektualni in socialni razvoj (Kroflič in Gobec, 1995).

Telesna aktivnost ima na zdravje posameznika številne pozitivne učinke. Z zadostno dejavnostjo vplivamo tako na telesno kot na duševno zdravje in na kakovost življenja nasploh. Redna telesna dejavnost krepi mišice, vpliva na zdravje kosti, blaži upadanje psihofizičnih in funkcionalnih sposobnosti telesa, pripomore k zmanjšanju stresa in depresije, izboljšuje samospoštovanje in samozavest, krepi imunski sistem in izboljšuje spanec. Skupaj z ustrezno prehrano varuje pred prekomerno telesno težo in debelostjo ter zmanjšuje tveganje za padce in poškodbe pri padcih. Z gibanjem se otrok bistri in zori. Zunanji svet sprejema s svojimi čutili (vidnimi, tipalnimi, slušnimi, mišično-gibalnimi, ravnotežnimi in drugimi) (Kremžar, 1977). Gibanje je zlasti pri otrocih, pa tudi pri odraslih tesno povezano s socializacijo, z druženjem z vrstniki ter z razvijanjem socialnih spretnosti in veščin. V času pouka na daljavo, je karantena na otrocih pustila nekatere vidne posledice. Poleg tega, da so v stresu, postavljeni pred nove izzive, zdolgočaseni in nekateri osamljeni, se otroci gibljejo veliko manj, kar se pozna na njihovi gibljivosti in teži. Telesna neaktivnost vodi v atrofijo skeletnih mišic, v zmanjšanje telesne zmogljivosti, večjo telesno težo in poslabšanje splošnega stanja.

A. Pomen gibanja za učenje

Gibanje prispeva k razvoju hkratnega zavedanja sebe in okolja, saj krepi predstavo, zavedanje, zaznavo, spomin, čustva, misli in akcijo. Z gibanjem se razvija zavedanje telesa, govor, učenje, ustvarjalnost, komunikacija ter interakcija z okoljem, razvijajo pa se tudi višje mentalne in perceptivne funkcije (Poles, 2010).

Možgani opravljajo dve funkciji - razmišljanje in kontrola telesa. V kolikor se ne gibljemo na različne načine ali pa se gibljemo zelo malo, možgani nazadujejo. Tako kot telo, se tudi možgani krepijo z uporabo. Nevronske povezave se tvorijo z redno uporabo in propadajo z neuporabo. Iz tega pogleda, zdravja možganov in razvoja možganov, je gibanje pri mladostnikih ključnega pomena (Rajović, 2012). O tem je veliko predaval tudi specialist interne medicine, magister nevrofiziologije in avtor programa NTC sistema učenja, Ranko Rajovič. Preko svojih predavanj in knjig nam sporoča, da je gibanje ključnega pomena že za naše najmlajše.

B. Pomanjkanje gibanja med karanteno in posledice

V času pouka na daljavo, se otroci gibljejo znatno manj in posledice so vidne na več ravneh. Rezultati zadnjih testiranj za športni karton v Sloveniji so pokazali, da so učenci pridobili na teži, njihova gibljivost pa je slabša. Podobno ugotavljajo tudi drugod po svetu, na primer študija iz Litve je pokazala, da je med karanteno prvega vala ogromno ljudi pridobilo na telesni teži.

Večji delež ljudi (43,6%), ki so se zredili, pripada ljudem, ki so imeli prekomerno težo že pred karanteno (Kriaucioniene et al., 2020). Ena izmed študij opisuje, da k prekomerni teži največ prispeva dolgotrajna neaktivnost, stanje pa poslabša še prekomeren vnos kalorij, ki je pogost pojav pri ljudeh, ki jedo iz strahu ali dolgčasa (Klass, 2020). V trenutnih razmerah, ko stres povzroča že sam strah pred boleznijo, lahko kombinacija stresa, prenajedanja in povečane neaktivnosti močno prizadenejo imunski sistem (Ghahfarrokhi et al., 2019).
Med delom na daljavo moramo zavestno paziti na to, da ohranjamo redno telesno aktivnost. Pred zaprtjem šol, je vsakodnevni ritem sam po sebi zahteval gibanje skozi cel dan (npr. pot do vrtca, pot do šole, pot v službo, opravki na delovnem mestu, tekanje v šoli, pot v trgovino, na obisk). V času učenja na daljavo, so učenci omejeni predvsem na stanovanjsko površino.

Učitelji lahko ozaveščamo naše učence o pomembnosti gibanja tudi v sklopu pouka. Učencem lahko pomagamo vpeljati gibanje v njihov vsakdanji ritem s konkretnimi nalogami, ki so povezane z obravnavano snovjo ali pa pouk popestrimo s krajšimi vadbami pred ali celo med vsako uro. Zaradi zaprtja se manj gibljejo in čas preživljajo brez fizične aktivnost, predvsem pred različnimi ekrani (npr. televizija, računalnik, telefon). Že pred časom karantene so rezultati ene od raziskav na šoli pokazali, da večina učencev naprave uporablja več kot 4h dnevno (Demič, 2020). Pouk na daljavo in delo na računalniku otroke prisilita v to, da pred ekranom preživijo še več časa. Pri sedenju mišice v hrbtu, zadnjici, trebuhu in nogah niso aktivirane, zato te mišice oslabijo. Statično trpijo vratne mišice-trapezi in dolga obhrbtenična mišica. Nekatere mišice se zaradi sedenja skrčijo in postanejo krajše. Posledice so togost, zmanjšana gibljivost in bolečine. Težave so lahko trajnejše, če se ne razgibavamo in raztezamo. Na spodnji sliki (Slika 1) so prikazani najbolj obremenjeni deli sklepov in mišic, pri neprestanem sedenju za računalnikom, podobno je tudi ob uporabi televizije ali mobitela.

SLIKA 1: Najbolj obremenjeni sklepi in mišice pri večurnem sedenju za ekranom

2. NAMEN IN CILJI

Zaradi blagodejnih učinkov gibanja na telo in um sem želela v pouk matematike vpeljati tudi gibanje ter si ob tem zadala naslednje cilje:

1. Vpeljava gibanja v ure obravnavane snovi
2. Vpeljava gibanja v pouk z mikrovadbami
3. Navduševanje kolegov za vpeljavo gibanja v pouk
4. Z vsem skupaj omejiti/zavirati negativne posledice karantene

3. VPELJAVA GIBANJA V POUK MATEMATIKE NA DALJAVO

A. Vpeljava gibanja v ure obravnavane snovi

Vključevanja gibanja se seveda nisem mogla poslužiti pri vseh obravnavah snovi, sem pa izkoristila snovi, pri katerih je bilo vključevanje smiselno. Matematiko imajo učenci na urniku 4 ure na teden, vsaj pri eni uri tedensko, bi lahko vključili gibanje, če bi snov to dopuščala. V kolikor bi to postala redna praksa tudi pri ostalih predmetih, bi bili učenci fizično aktivni večkrat na dan vsaj med delovnim tednom. S tem bi dosegli kumulativni učinek, kar bi najbrž opazno dobro delovalo na njihovo fizično in duševno stanje. V nadaljevanju so opisani primeri, ki sem jih realizirala s posameznim razredom ter opisi snovi, ki smo jih obravnavali zunaj. Primeri so bili večinoma realizirani v prvem valu dela na daljavo, nekateri pa tudi že v letošnjem šolskem letu. Učenci so naloge z vključevanjem gibanja radi opravljali, večina je bila navdušena. Pomanjkljivosti metode sta, da ni pravega nadzora oz. bi ta zahteval neproporcionalno veliko vloženega časa in energije ter nesodelovanje nekaterih učencev, učitelji pa nimamo uporabnega vzvoda, da bi jih lahko prisili v sodelovanje.

Matematika 6. razred

<u>Množenje števil in potence</u>

- Sprehodi se do najbližjega bloka/stolpnice/hiše. Preštej nadstropja. Izračunaj število vseh oken, glede na število oken v posameznem nadstropju.
- Izmeri dolžino svojega koraka. Štej korake do najbližje trgovine, nato izračunaj dolžino prehojene poti tja in nazaj.

Matematika 7. razred

<u>Odstotki</u>

- Sprehodi se po ulici, preštej parkirane ali mimovozeče avtomobile (10 minut). Koliko od teh je črnih? Koliko belih? Koliko srebrnih? Zapiši z ulomkom, s procentom, z decimalko.
- Sprehodi se do najbližjega bloka/stolpnice/hiše. Izračunaj kolikšen odstotek oken je odprtih?

<u>Ulomki</u>

- Sprehodi se po bližnji soseski. 15 min štej in opazuj mimoidoče. Zapiši z ulomkom, kolikšen je delež sprehajalcev psov.

- Sprehodi se po bližnji soseski. 15 min štej in opazuj mimoidoče. Zapiši kolikšen delež sprehajalcev je brez maske.

Matematika 8. razred

Pitagorov izrek

- Z laserjem ali svetilko posveti iz svojega okna v poljubno točko na tleh. Točko si zapomni. Izmeri razdaljo hiše/bloka do te točke, oceni razdaljo okna do tal (uporabi podatek, da nadstropje meri 3 m v višino) ter izračunaj dolžino svetlobnega snopa laserja ali svetilke.

Ploščina in obseg kroga

- Pojdi v gozd, izmeri obseg poljubnega debla, izračunaj polmer ter ploščino preseka debla.
- Izmeri dolžino svoje roke od ramen do konic prstov. Izračunaj kolikšno pot opravijo tvoji nohti, pri petih krožnih gibih roke.

Matematika 9. razred

Podobnost

- Pojdi na sonce. Izmeri svojo senco. Verjetno boš tu potreboval pomoč še nekoga. Nato izmeri senco poljubnega drevesa. S pomočjo izreka o podobnosti izračunaj višino drevesa.

Površina in prostornina prizme

- Sprehodi se do zanimive stavbe/bloka, izmeri dolžino in širino s koraki. Oceni višino ali podatek pridobi od stanujočih. Izračunaj površino in prostornino stavbe. Vesela bom tudi kakšne tvoje slike iz pohoda.

Površina in prostornina valja

- Sprehodi se do najbližjega gozda. Poišči posekano drevo in izmeri dolžino ter obseg debla. Nato izračunaj njegovo površino in prostornino. Vesela bom tudi kakšne tvoje slike iz pohoda.

B. Vpeljava gibanja v pouk z mikrovadbami

S kolegi sem prišla do zaključka, da bi gibanje lahko uvajali tudi na drug način, ne glede na obravnavano snov. Izvajali bi mikrovadbe (Microworkouts). To pomeni, da bi naredili večkrat v dnevu samo po eno serijo ene vaje. Namesto enourne vadbe naredimo več kratkih gibalnih vaj na dan, kadarkoli nam čas to dopušča (npr. pred ali med učno uro). Tak način vadbe tudi v svetu pridobiva na popularnosti zaradi izrazito nizkega vstopnega praga-zadostuje minuta do tri prostega časa naenkrat, ni potrebe po preoblačenju, tuširanju ali menjavi prostora (kot je odhod v telovadnico), hkrati pa ima še vedno mnogo pozitivnih učinkov na telo. Doma lahko izvajamo različne vaje, ki v kombinaciji pomagajo obdržati S-krivino hrbtenice, okrepijo noge, da ohranijo funkcionalnost ter krepijo potrebno mišičevje za stabilnost hrbtenice, ki razporedijo sile okoli pasu in ga utrdijo.

Takšne in podobne vaje bi lahko vključili tudi v pouk. Največja pomanjkljivost je motivacija učencev, še posebej tistih, ki že pred karanteno niso bili vajeni gibanja. V Tabeli 1 so

predstavljene vaje, združene v različne vsebinske sklope, ki jih lahko uporabimo med poukom. Poleg vsakega opisa je za lažjo izvedbo dodana tudi slika. Izvedba vaj naj bo resnično počasna, nadzorovana. Raje naredite manj kakovostnih ponovitev kot več površnih. Predstavljene vaje in mnogo podobnih je preko spleta brezplačno dostopnih na straneh SLOfit, Fakultete za Šport, Univerze v Ljubljani.

Pri vseh vadbah pa je potrebno biti pazljiv, saj moramo oceniti v kakšni formi je človek, ki bo aktivnosti izvajal. Če želi oseba, ki je sicer neaktivna pričeti z vadbo, je bolje, da začne z nizko intenzivnostjo in sčasoma poveča intenzivnost vadbe, saj je bilo ugotovljeno, da lahko intenzivna vadba negativno vpliva na imunski sistem osebe, ki je po večini neaktivna.

TABELA 1: Opisi in predstavitev vaj po sklopih

<u>Vaje za razbremenitev in mobilnost hrbtenice</u>	
OPIS VAJE	SLIKA
OBIRANJE SADJA. *Razbremenitev hrbtenice – razteg iztegovalk trupa in hidriranje medvretenčnih ploščic.* *10 ponovitev, izmenično.* Stoja razkoračno, z rokama v vzročenju. Posnemamo gib, kot da se želimo stegniti po sadje, ki je visoko na drevesu.	
<u>Aktivno raztezanje za razbremenitev ramen</u>	
OPIS VAJE	SLIKA
AKTIVNO KROŽENJE Z RAMENI. *Gibljivost ramenskega obroča.* *10 ponovitev, na eni in drugi strani.* Roke v priročenju ali odročenju. Krožimo naprej/nazaj.	
<u>Aktivno raztezanje vratu</u>	
OPIS VAJE	SLIKA
RAZBREMENITEV VRATU. *Razteg vratnih mišic.* 5 – 7 *ponovitev, na eni in drugi strani.* Odklon glave levo/desno; predklon/zaklon glave; pogled nazaj v levo/desno.	
<u>Aktivno raztezanje zapestja</u>	
OPIS VAJE	SLIKA

AKTIVNI UPOGIB-IZTEG ZAPESTJA. *Razteg upogibalk in iztegovalk zapestja. 10 ponovitev.* Roke v odročenju/predročenju, lahko v gibanju iz odročenja do predročenja. Na koncu giba lahko dodamo kratek pasivni razteg.	
<u>Aktivno raztezanje hrbta</u>	
OPIS VAJE	SLIKA
SKRIVANJE ROK ZA HRBET. *Gibljivost ramenskega sklepa.* *5 ponovitev, na eni in drugi strani.* Roke v odročenju, dlani oblikovane v pesti. Desna roka potuje nad glavo za hrbet, tako da se z dlanjo dotakne predela hrbta med lopaticami. Leva roka istočasno potuje mimo zadnjice za hrbet in se skuša dotakniti zgornje dlani. ☝ Če oseba čuti bolečine v ramenskem sklepu, te vaje ne izvajamo!	
<u>Aktivno raztezanje trupa</u>	
OPIS VAJE	SLIKA
ODMIK TRUPA VSTRAN Z ENO ROKO V VZROČENJU. *Razteg stranskih upogibalk trupa (in IT-trakta).* *10 ponovitev, v eno in drugo stran.* Ena roka v boku, druga v vzročenju. Iz pokončne stoje se nagibamo na stran pokrčene roke (pazimo, da ni gib izveden samo iz boka).	
<u>Aktivno raztezanje zadnje stegenske mišice</u>	
OPIS VAJE	SLIKA
RUSKI VOJAK. *Razteg zadnje stegenske mišice. 10 ponovitev, izmenično.* Izmenično dviganje iztegnjenih nog pred telesom. *Različica*: izvedba v gibanju – korakanje.	
<u>Aktivno raztezanje kolka</u>	
OPIS VAJE	SLIKA

NOGA V STRAN. *Razteg primikalk kolka in krepitev odmikalk kolka.* *10 ponovitev, izmenično.* Stoja na eni nogi ob stolu. Dviganje iztegnjene noge v stran. ☝ Pazimo, da se boki ne premikajo vstran. Zaželena je uporaba stola za boljšo stabilnost.	

4. ZAKLJUČEK

Gibanje je pomembno. Očitno je, da ima karantena negativne vplive na gibanje, to potrjujejo tudi različne tuje študije. Glede na situacijo (delo od doma), ki jo ponovno doživljamo, sta večurno sedenje za računalnikom in stres, za marsikoga postala resna težava, ki se stopnjuje iz dneva v dan. Pri tem niso izvzeti učenci, saj se spopadajo z oteženim učenjem na daljavo. Prišla se do naslednjih ugotovitev:

1. Z gibanjem med matematiko dosežemo, da se učenci premikajo, popestrimo pouk, dodatno osmislimo vsebine, učenci gredo na zrak vendar učencem vzame veliko časa in pogosto ni združljivo zaradi same snovi.
2. Z mikrovadbami dosežemo višje ravni fizične aktivnosti, so neodvisne od obravnavanih vsebin in vremenskih neprilik vendar sta motivacija in preverjanje sodelovanja težja.
3. Učitelji, ki se poslužujemo ene ali druge metode smo še vedno redki, za večji pozitiven vpliv gibanja in približanje navade redne vadbe bi se moralo tovrstnih prijemov lotiti več učiteljev.
4. Z nekaj vajami pri uri ne bo občutnega povečanja gibanja otrok in opaznega ublaženega vpliva karantene vendar je korak v pravo smer, da se pomembnosti gibanja otroci zavejo in sprejmejo, kot del normalnega vsakdana. To pa lahko vodi v prilagojen življenjski stil, ki bo učence vsaj delno zaščitil pred negativnimi posledicami učenja na daljavo v tem ali morebitnih prihajajočih valih.

LITERATURA IN VIRI

[1] Demič, T. (2020). Izzivi in težave sodobne družbe: Vloga učitelja pri ustvarjanju zdravega odnosa do uporabe pametnih naprav. (Zbornik še ni javno objavljen)

[2] Ghahfarrokhi, M. M., Banitalebi, E., Faramarzi, M., Dashtaki, M. G., Earnest, C. P. (2019). 2019 Novel Coronavirus: Emphasis on Maintaining Optimal Levels of Physical Activity Under Self-Quarantine Conditions. Pridobljeno 8. 11. 2020 s http://ijer.skums.ac.ir/article_38989_b5beffae94c84a5479a8140a2fcb1b43.pdf

[3] Klass, P. (2020). Emotional Eating in Quarantined Kids. Pridobljeno 16. 11. 2020 s https://www.nytimes.com/2020/05/18/well/family/children-emotional-eating-coronavirus.html

[4] Kriaucioniene, V., Bagdonaviciene, L., Rodríguez-Pérez, C., Petkeviciene, J. (2020). Associations between Changes in Health Behaviours and Body Weight during the COVID-19 Quarantine in Lithuania: The Lithuanian COVIDiet Study. Pridobljeno 8. 11. 2020 s https://www.mdpi.com/2072-6643/12/10/3119/htm

[5] Poles, J. (2010). Koristi in pasti telesne aktivnosti. Pridobljeno 27. 10. 2020 s https://www.zdruzenjecvb.com/clanki/pdf/13-koristi-pasti-telesne-aktivnosti.pdf

[6] Radi, P. (2018). Minuta za zdravje – izbor nekaterih vaj. Pridobljeno 14. 11. 2020 s http://www.slofit.org/Portals/0/xBlog/uploads/2018/6/9/Minutazazdravje-vaje.pdf

[7] Rajović, R. (2012). Kako z igro spodbujati miselni razvoj otrok. Ljubljana: Mladinska knjiga

Janja Divjak

VLOGA PAPIRNEGA GLEDALIŠČA PRI VZGOJI PREDŠOLSKIH OTROK O ZDRAVI PREHRANI

POVZETEK

Prehrana in način življenja pomembno vplivata na zdravje ter počutje. Zdrava prehrana je še posebej pomembna za otroke in mladostnike, saj je odraščanje obdobje intenzivnega fiziološkega, psihosocialnega in kognitivnega razvoja posameznika. Uravnotežena prehrana v vzgojno izobraževalnih zavodih je eden izmed pomembnih dejavnikov varovanja zdravja. V prispevku bom predstavila, kako lahko vzgajamo in ozaveščamo predšolske otroke o zdravem načinu življenja s pomočjo papirnega gledališča. Namen projekta je bil, da ugotovimo, ali lahko ozaveščamo predšolske otroke s pomočjo papirnega gledališča. Naš cilj pa približati zdravo prehrano predšolskim otrokom na zanimiv, neklasičen način. Dijaki 2. letnika predšolske vzgoje so priredili zgodbe, ki so govorile o prehrani, zdravju, ali napisali avtorske ter jih podkrepili z likovno podobo. Skupaj smo izdelali kriterije za ocenjevanje in s kamišibaji so nastopili pred sošolci, ker zaradi okoliščin nismo mogli v vrtce. Uporabili smo metodo analiza vsebine s kvalitativnim pristopom. Dijaki so zbirali podatke, iskali primerna besedila, definirali teme, oblikovali ideje ter vrednotili izdelke. Ugotovili so, da ima lahko papirno gledališče pomembno vlogo pri ozaveščanju o zdravi prehrani otrok v vrtcih.

KLJUČNE BESEDE: zdrava prehrana, kamišibaj, govorni nastop, ozaveščanje otrok.

THE ROLE OF PAPER THEATER IN THE EDUCATION OF PRESCHOOL CHILDREN ON HEALTHY EATING

ABSTRACT

Diet and lifestyle have a significant impact on health and well-being. A healthy diet is especially important for children and adults, as growing up is a period of intense physiological, psychosocial and cognitive development of the individual. A balanced diet in educational institutions is one of the important factors in protecting health. In this article, I will present how we can raise the awareness of preschool children about a healthy lifestyle with the help of paper theater. The purpose of the project was to find out if we can raise the awareness of preschool children with the help of paper theater. Our goal, however, was to bring healthy eating closer to preschool children in an interesting, non-classical way. Students of the 2nd year of preschool education arranged stories that spoke about nutrition, health, or wrote original ones and supported them with an artistic image. Together we worked out the criteria for assessment and they performed in front of their classmates with kamišibaj because we could not go to kindergarten due to the circumstances. We used the method of content analysis with a qualitative approach. Students collected data, searched for suitable texts, defined topics, formulated ideas, and evaluated products. They found that paper theater can play an important role in raising awareness about healthy eating for children in kindergartens.

KEYWORDS: healthy eating, kamishibaj, speech, raising children's awareness

1. UVOD

"Zdrav um v zdravem telesu je kratek, a celovit opis človeka, ki je na tem svetu srečen."(John Locke)

Prehrana otrok ima v vseh obdobjih pomemben vpliv na zdravje. Način prehranjevanja, pridobljen v otroštvu, zaznamuje prehranske navade, ki jih poznamo kot odrasli. Pomembno vlogo v tem učenju odigra tudi vrtec, ki mora zagotavljati raznovrstno in uravnoteženo prehrano. Vrtec ima priložnost vzgajati ustrezno kulturo prehranjevanja, ker otroci v njem preživijo velik del dneva in tako že od malega spoznavajo različne okuse ter živila, kar poveča pestrost prehranjevanja v njihovem nadaljnjem življenju. [1]
Namen našega projekta je bil, da ugotovimo, ali lahko vzgajamo in ozaveščamo predšolske otroke o zdravem načinu življenja s pomočjo papirnega gledališča. Cilj je bil približati zdravo prehrano otrokom na zanimiv, neklasičen način. Dijaki 2. letnika predšolske vzgoje so priredili zgodbe, ki so govorile o prehrani, zdravju, ali napisali avtorske ter jih podkrepili z likovno podobo. Skupaj smo izdelali kriterije za ocenjevanje in s kamišibaji so nastopili pred sošolci, ker v vrtce zaradi okoliščin nismo mogli. Uporabili smo metodo analize vsebine s kvalitativnim pristopom. Dijaki so zbirali podatke, iskali primerna besedila, definirali teme, oblikovali ideje ter vrednotili izdelke. Na koncu so prišli do ugotovitve, da ima papirno gledališče pomembno vlogo pri ozaveščanju otrok v vrtcih o zdravi prehrani in lahko na preprost način otroke tudi vzgajamo.

2. PRIMER DOBRE PRAKSE

Z dijaki 2. letnika predšolske vzgoje smo se najprej pogovarjali, kako bi v vrtcih predšolske otroke ozaveščali o pomenu zdrave prehrane oziroma o zdravem načinu življenja. Pripovedovali so o svojih izkušnjah s praktičnega usposabljanja, ki ga imajo v vsakem letniku, kako otroci ne marajo solate, ne pojedo brokolija … in kakšne travme doživljajo nekateri pri kosilu, ker določene hrane ne poznajo in je zato ne jedo. Sami so ugotovili, da pri tem pomembno vlogo igra vzgoja najprej doma in šele nato v vrtcih. Dijakinja, ki je bila na izmenjavi v vrtcu na Irskem, je povedala, da si tam otroci malico oziroma kosilo prinesejo od doma. Da imajo nekateri spakirano samo nezdravo hrano (bonbone, čips, sladke sokove, mogoče kakšen sendvič …), nekateri pa si ne prinesejo nič in so v vrtcu brez hrane. To je dijake šokiralo, kajti s prakse vedo, kakšna kosila nudijo slovenski vrtci. Zavedajo se, da moramo otrokom na njim razumljiv in zanimiv način pokazati, kako pomembno je zdravo jesti.
Predlagala sem, da bi otrokom zgodbe pripovedovali s pomočjo kamišibaja ter jih na zanimiv, nov način tudi ozaveščali. Ker se še nikoli niso srečali s tem gledališčem, sem jim butaj prinesla pokazat k pouku. Pred začetkom ustvarjanja so morali spoznati kamišibaj (jap. *kami*: papir, *šibaj*: gledališče) je edinstvena oblika pripovedovanja zgodb ob slikah. Slike (ilustracije) so vložene v lesen oder, imenovan butaj. Pripovedovalec (kamišibajkar) ob pripovedovanju menja slike, ki prikazujejo dogajanje v zgodbi. V obliki, kot ga poznamo danes, se je pojavil okoli leta 1929 na Japonskem). [2]
Na spletu smo poiskali nekaj kakovostnih nastopov ter si jih ogledali. To jih je motiviralo, da so se priprave lotili z veseljem. Pri nastajanju so se držali določenega zaporedja.

Dijaki so:

- izbrali izhodiščno besedilo ali ga napisali sami;
- analizirali besedilo in ga razdelili na bistvene dele;
- izbrali likovno tehniko in izdelali slikovno gradivo;
- z izdelanim kamišibajem imeli govorni nastop. [3]

Moja vloga pri nastajanju govornih nastopov je bila, da sem jim razložila postopke in pomen kamišibaja, jih usmerjala, vzpodbujala in na koncu skupaj z njimi vrednotila njihovo delo. Dijaki so se razdelili v pare, ali so se odločili za individualni nastop in poiskali zgodbe z dogovorjeno temo. Nekateri so napisali avtorske zgodbe. Svetovala sem jim, naj bo zgodba zanimiva, naj si dogodki sledijo zaporedno, ker bodo lažje pripravili slikovno gradivo. Pred seboj pa morajo imeti tudi poslušalce in zgodbe predstaviti na njim primerni ravni. Ko so izbrali besedila, sem jih pregledala.

Zgodbe so govorile o tem, kako se junaki učijo zdravo prehranjevati, kaj pomeni prehranjevalna piramida, zakaj ni priporočljivo jesti samo sladkarij, piti sladkih pijač in kam te lahko pripelje takšen način hranjenja. Nekaj naslovov: Zakaj je palčka Skakalčka bolel trebuh, Matjaževa zgodba, Doktor Raček in njegovi pacienti … To pa je bil tudi glavni namen našega projekta. Po analizi so besedilo razčlenili na ključne dele (dogajalne enote). S tem sem preverila, kako so razumeli potek besedila. Delo so si pari razdelili in doma besedila podkrepili z likovno podobo. Nekaj se jih je odločilo za tempera barvice, večina pa za barvice ali tuš.

Razložila sem jim, kako mora biti kamišibaj sestavljen. Na prvi sliki sta vedno navedena naslov in avtor besedila. Naslovnica pa izraža vsebino in značaj zgodbe.

Vmesnih slik je običajno 12 (število je odvisno od dolžine besedila in starosti otrok). [4]

Zadnja slika z besedo »konec« mora povzeti vsebino in sporočilo kamišibaja, ker si jo gledalci tudi najbolj zapomnijo. Pri izdelavi slik sem jim svetovala, da si dogajanje predstavljajo kot v filmu in da mora glavni lik v kamišibaju ohraniti enako podobo. Paziti so morali, da pri eni sliki ni bilo preveč govorjenega besedila, kajti lahko se zgodi, da pripovedovalec izgubi povezavo med sliko in besedo. Takrat pa mu občinstvo, torej otroci v vrtcu, ne bi več z zanimanjem sledili. Dijaki so bili pozorni tudi na smer vlečenja listov. Slike morajo tvoriti zaokroženo povezavo, ker s tem učinkovito stopnjujejo napetost. Ko so imeli kamišibaje pripravljene, smo skupaj izdelali kriterije ocenjevanja. Upoštevali smo vsebino, jezik in govorno realizacijo. Vse to smo točkovali. Dijakom sem izdelani kriterij poslala v spletno učilnico. Pri nastopih so te kriterije imeli pred seboj, da so jih lahko vrednotili.

Sledili so nastopi. V učilnici smo na mizo postavili butaj. Dijaki so v parih ali posamezno izvedli nastop. Para sta se pri pripovedovanju izmenjavala. Ko so zaključili, so povedali, kakšen se jim je zdel nastop, kaj bi spremenili, kaj jim je bilo všeč. Potem so jih ocenili sošolci in na koncu jaz.

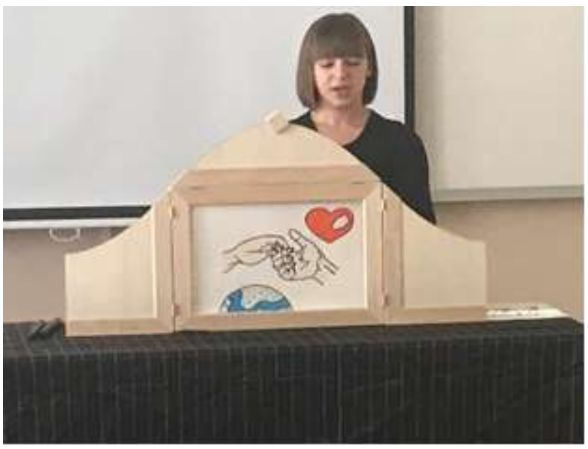
SLIKA 1: Začetek kamišibaja

SLIKA 2: Del zgodbe

SLIKA 3: Del zgodbe

SLIKA 4: Konec zgodbe

SLIKA 5: Nastop dijakinj



SLIKA 6: Nastop dijakinje

3. SKLEP

Vrtec ima priložnost vzgajati ustrezno kulturo prehranjevanja, ker otroci v njem preživijo velik del dneva in tako že od malega spoznavajo različne okuse ter živila, kar poveča pestrost prehranjevanja v njihovem nadaljnjem življenju. Z dijaki smo dokazali, da je lahko papirno gledališče sredstvo, s katerim vzgajamo in ozaveščamo predšolske otroke o zdravem načinu

življenja. Sami vedo, kako pomembna je zdrava prehrana. Presenečena sem, kako so ozaveščeni o tem, kaj jedo, kdaj, kako kombinirajo hrano. Zame je bilo pomembno, da so se v projekt z veseljem vključili tudi dijaki, ki učno niso najboljši, so pa tukaj pokazali druge veščine, npr.: dobro pripovedovanje, zelo lepo likovno ustvarjanje, zanimive zgodbe … in se obenem sami naučili marsikaj novega. Cilj je bil dosežen, kajti ugotovili so, da lahko ozaveščajo in obenem vzgajajo otroke v vrtcih o zdravi prehrani tudi s kamišibajem.

Mnenja dijakinj:

Ure s kamišibajem so bile zanimive zato, ker govornega nastopa nismo imeli s plakatom ali s PowerPointom. Ta način je zanimiv in predvsem drugačen. Poleg zanimivih ur pripravljanja na nastop, pa smo spoznali tudi delček japonske kulture. Prebrala sem mnogo zanimivi člankov o prehrani in se tudi sama naučila marsikaj novega. Na tak način bi otrokom enostavno približala zdravo prehrano. (Maruša)

Meni se zdi kamišibaj zelo ustvarjalen in unikaten način dela. Otrokom bi lahko s tem približali kulturo druge države, hkrati pa jih skozi igro ozaveščali ter vodili po pravilni poti glede prehranjevanja. Vesela sem, da sem se naučila te tehnike. V našem vrtcu (Jarenina) sem se pogovarjala z vzgojiteljico, ki je povedala, da tudi sama uporablja kamišibaj. Ko bodo razmere normalne, bi lahko predstavili naše zgodbe tudi v vrtcih. (Nika)

Ura s kamišibajem mi je bila zelo všeč, saj še ta tehnika pri nas ni toliko znana in bi v vrtcu zagotovo pritegnila pozornost otrok. S kamišibajem bi otroke ozaveščala o zdravem načinu življenja, kajti tudi sama sem se pri pripravi nastopa veliko naučila o kombinaciji živil. (Tia)

Ura kamišibaja se mi je zdela zelo zanimiva, saj smo pridobivali izkušnje in predloge za vrtec na nek drugačen način. Definitivno bi lahko to izvedla. Prvo bi jim predstavila kakšno zgodbo, nato bi skupaj z otroki narisali slike. To bi naredili v obliki delavnice na dan, ko imajo slovenski nacionalni zajtrk in bi jih tako tudi vzgajala. (Lara)

LITERATURA IN VIRI

[1] Šolski lonec (http://solskilonec.si/) (Pridobljeno 30. 10. 2020).

[2] https://slikovedke.com/kaj-je-kamisibaj/ (Pridobljeno 30. 10. 2020).

[3] S. Nagode, T. Rupnik Hladnik. Kamišibaj v šoli in doma, Logatec, Ljubljana, (2018).

[4] S. Nagode, T. Rupnik Hladnik. Kamišibaj v šoli in doma, Logatec, Ljubljana, (2018).

[5] Zdrava prehrana v predšolskem obdobju, nacionalni inštitut za javno zdravje. Ljubljana, (2015 – 2025).

[6] Zakon o šolski prehrani. https://zakonodaja.sio.si/predpis/zakon-o-solski-prehrani-z-solpre-1/ (Pridobljeno 30. 10. 20202).

[7] *https://www.prehrana.si/moja-prehrana/predsolski-otroci. (Pridobljeno 10. 11. 2020).*

Urška Doblehar

DELO Z UČENCEM Z MOTNJO POZORNOSTI S HIEPRAKTIVNOSTJO

POVZETEK
Hiperkinetična motnja je najpogostejša razvojna psihiatrična diagnoza v otroštvu in spada v skupino čustvenih in vedenjskih motenj. Simptomi se odražajo na kognitivnem, vedenjskem, intelektualnem in socialnem področju. Nanjo vplivajo biološki in okoljski dejavniki, hkrati pa tudi temperament in kognitivne sposobnosti. Vzrok je v nenormalnem delovanju osrednjega živčevja in vodi v nastanek različnih motenj osebnostnega razvoja. Najizrazitejši simptomi hiperaktivnosti so motnja pozornosti, impulzivnost in hiperaktivnost. Potrebna je ustrezna strokovna pomoč na razvojnem, socialnem in emocionalnem področju, posledica vsega tega pa je tudi potreba po učni pomoči ter s tem povezane prilagoditve. Eden izmed načinov pomoči pri hiperaktivnih otrocih z motnjo pozornosti je medikamentozna terapije. Lahko tudi psihomotorična terapija, ki ima funkcijo spodbujevalne intervencije. Teoretična izhodišča o hiperaktivnosti z motnjo pozornosti podkrepi konkreten primer dela s hiperaktivnim sedemletnim učencem 2. razreda osnovne šole, kjer se srečamo z načinom dela, uspehi in tudi izzivi na poti.

KLJUČNE BESEDE: motnja pozornosti, hiperaktivnost, gibanje, učne težave, prilagoditve, medikamentozna terapija.

WORKING WITH A STUDENT WITH THE ATTENTION DEFICIT DISORDER WITH HYPERACTIVITY

ABSTRACT
The hyperkinetic disorder is the most common developmental psychiatric diagnosis in childhood and is part of the emotional and behavioral disorders group. The symptoms are reflected in the cognitive, behavioral, intelectual and social areas. It is influenced by biological and environmental factors, as well as temperament and cognitive abilities. The cause is in the abnormal functioning of the central nervous system and leads to the formation of various disorders in personality development.
The most apparent symptoms of hyperactivity are attention deficit disorder, impulsivity and hyperactivity. Appropriate expert help in developmental, social and emotional areas is needed, which results in the need for learning assistance and the necessary associated adjustments. One of the forms of helping hyperactive children with the attention deficit disorder is a medication therapy. Another option is the psychomotor therapy, which functions as an incentive intervention. The theoretical starting points on hyperactivity are supported by a specific example of working with a hyperactive seven-year-old 2nd grader, where we encounter the mode of working, successes, as well as challenges on the way.

KEYWORDS: attention deficit disorder, hyperactivity, movement, learning difficulties, adjustments, medication therapy.

1. UVOD

V šolstvu opazujemo porast otrok s čustveno vedenjskimi motnjami. Znotraj tega področja se odpira motnja z zmanjšano pozornostjo in hiperaktivnostjo, lahko uporabimo tudi termin nemiren otrok. V razredu, kjer je lahko več kot 20 otrok, odpira nemiren otrok organizacijske, odnosne in strokovne dileme. Kdo je hiperaktiven otrok, kako z njim delati, koga vse vključiti v sam proces dela z otrokom, kaj vse upoštevati, … Ta odprta vprašanja so izhodišče tega prispevka in raziskovanja. Za vsakega otroka želimo, da bi mu bilo dano imeti prostor razumevanja s strokovnim delovanjem, kjer bi se lahko celostno razvijal. Prvi del prispevka bo teoretične narave, drugi del pa prikazuje delo s hiperaktivnim otrokom.

2. NEMIRNI OTROCI – MOTNJA PRIMANJKLJAJA POZORNOSTI S HIPERAKTIVNOSTJO (MPHA) - MOTNJA POZORNOSTI S HIPERAKTIVNOSTJO (ADHD)

Vsak nemiren otrok še ni hiperaktiven otrok. Nemir v otroku je razvojno pogojen in je izrazito prisoten v razvojnem obdobju med 3. in 5. letom- Nemir otroci doživljajo ob intenzivnem čustvenem doživljanju, ki ga izražajo skozi telo, pojavi se ob pomembnih spremembah v življenju otroka, kot posledica zdravstvenih težav in kot odziv na nedosledno in preveč popustljivo vzgojo. O nemirnem otroku govorimo, ko gre za »povečano aktivnost, ki se lahko kaže navzven kot nekontrolirano gibanje, premikanje delov telesa ali celega telesa. Lahko pa se kaže kot »notranji nemir«, napetost, vznemirjenost, beganje v mislih« (Rotvejn Pajič, 2015, str. 9).

Če pa gre za izrazito povečano nemirnost, ki se je otrok ne zaveda in je ne more kontrolirati, pa lahko govorimo o motnji primanjkljaja pozornosti s hiperaktivnostjo (MPHA) oz. motnji pozornosti s hiperaktivnostjo (ADHD); sta sinonima. Termin MPHA se uporablja bolj na evropskih tleh, medtem ko ADHD na ameriških. Sicer se pojavijo diagnostične razlike v obeh klasifikacijah, kljub vsemu se večinokrat uporablja pri poimenovanju le kratica ADHD. Za obe klasifikaciji se uporablja enaka zdravila za zdravljenje oz. lajšanje simptomov (prim. Štuhec, 2017). ADHD je v okviru dveh mednarodnih klasifikacij za bolezni opredeljen kot duševna motnja in kot hiperkinetična motnja (Štuhec, 2017). Obe se uvrščata v skupino čustvenih in vedenjskih motenj. Nanjo vplivajo biološki in okoljski dejavniki, hkrati pa tudi temperament in kognitivne sposobnosti.

Hiperkinetična motnja je najpogostejša razvojna psihiatrična diagnoza v otroštvu, je neredko dolgotrajna in resna motnja psihičnega razvoja. Simptomi »se odražajo na kognitivnem, vedenjskem, intelektualnem in socialnem področju« (Štuhec, 2017, str. 32) in se izražajo kot: hiperaktivnost, šibka pozornost, nemir ter impulzivno vedenje, motnja pozornosti, pomanjkanje vztrajnosti pri dejavnostih, ki zahtevajo kognitivno zavzetost, hitro menjavanje aktivnosti skupaj s slabo usmerjeno in dezorganizirano aktivnostjo, spremenljivost razpoloženja in storilnosti, perceptivne motorične motnje (Brecelj-Kobe, 2003, Štuhec, 2017). Začenja se v zgodnjem otroštvu, praviloma pred sedmim letom starosti. Motnja je večinoma prisotna še v adolescenci in traja tudi v odraslem obdobju, seveda v spremenjeni obliki. Pogosto so »impulzivni, brezobzirni, nagibajo k nezgodam in se često znajdejo v disciplinskih prekrških zaradi nepremišljenih kršitev in ne toliko zaradi namernega kljubovanja« (Brecelj-Kobe, str. 3).

Domnevajo, da je vzrok v nespecifičnih nenormalnostih delovana osrednjega živčevja, ki vodi v nastanek različnih motenj osebnostnega razvoja. Zato je potrebna na tem mestu ustrezna strokovna pomoč, tako s strani pedagoškega vodenja kot medikamentoznega zdravljenja. Če ne pride do ustrezne obravnave, se rezultati poznajo na področju slabšega učnega uspeha, delikvence, antisocialnega vedenja in lahko pride do bolezni odvisnosti.
Kot smo že omenili, so najizrazitejši simptomi hiperaktivnosti: motnja pozornosti, impulzivnost in hiperaktivnost.

A. Pozornost

Pozornost je definirana kot kognitivna sposobnost in pomeni »zmožnost usmerjanja psihične in psihomotorične aktivnosti k določenim vsebinam« (Rotvejn Pajič, 2015, str. 13). Razvoj pozornosti poteka po značilnih razvojnih vzorcih. Brecelj-Kobe (2003) poudari, da dojenčka pritegne pozornost na premikajoče in ne mirujoče predmete, na človeški obraz in ne sliko, nove predmete v okolici. Kasneje otrok pozornost usmeri v načrtovane aktivnosti, ki zadovoljujejo njegove potrebe in motivacijo. Otrokov uspeh jača in podaljšuje pozornost. Za daljšo in usmerjeno pozornost je izrednega pomena prav motivacija. Za mlajše otroke je značilno, da imajo kratko pozornost, vsak dražljaj v okolici jim pozornost odvrne. Starejši otroci in mladostniki pa že lahko izključijo zunanje motnje in dražljaje in se usmerijo samo na določene dražljaje. Pozornost je odvisna tudi od kognitivnih veščin. Omogoča spremljanje informacij in zagotavlja boljše prilagajanje zahtevam okolja. Če otroka nekaj zanima, potem lažje ohranja pozornost.
Ločimo štiri vidike pozornosti:

- selektivna pozornost: težave pri osredotočanju na bistveno in ignoriranje motečih dražljajev,
- deljena pozornost: težave pri pozornosti na več kot eno informacijo,
- izmenjujoča pozornost: težave pri premeščanju pozornosti ali premeščanju med nalogami,
- vzdrževana pozornost: šibka zmožnost vzdrževanja pozornosti dlje časa (prim. Rotvejn Pajič, 2015).

Pulec Lah (2013, str. 7) v svoji doktorski disertaciji omenja 9 kriterijev, s katerimi lahko potrdimo pomanjkljivo pozornost pri otroku. Prisotni morajo biti vsaj 6 od 9 znakov, ki morajo trajati vsaj 6 mesecev. Znaki so naslednji:

1. »težave pri osredotočanju na detajle, pogoste napake pri šolskem delu in drugih aktivnostih zaradi nepazljivosti,
2. težave pri vztrajanju in vzdrževanju pozornosti pri nalogah ali igri,
3. pogosto se zdi, kot da otrok ne sliši, kaj mu govorimo,
4. težave pri sledenju navodilom in dokončanju šolskih nalog, drobnih opravil ali drugih zadolžitev (vendar ne zaradi nerazumevanja ali opozicionalnega vedenja),
5. težave pri načrtovanju in organiziranju dejavnosti,
6. izogibanje zadolžitvam in težave pri izvajanju nalog, ki zahtevajo določen mentalni napor (šolske naloge, domače naloge),
7. izgubljanje stvari, šolskih potrebščin,

8. otroka pogosto zmotijo nebistveni zunanji dražljaji in
9. pozabljivost v vsakdanjih aktivnostih«.

B. Impulzivnost

O impulzivnosti govorimo, ko gre za »hitro, nepremišljeno in nenadzorovano odzivanje« (Rotvejn Pajič, 2015, str. 15), ki se kaže na področjih učenja, čustvovanja, vedenja, medsebojnih odnosov. Kriteriji (znaki) so naslednji:

1. otrok »pogosto odgovori na vprašanje, še preden je to v celoti izgovorjeno,
2. težko počaka, da pride na vrsto v skupini, pri igri in
3. pogosto moti in nadleguje druge, npr. plane in prekine pogovor ali igro drugih otrok« (Pulec Lah, 2013, str. 7).

C. Hiperaktivnost

Pri hiperaktivnosti gre za izrazito nemirnost telesa ali delov telesa. Otrok se tega po večini ne zaveda in se tudi ne more upreti. Prekomerna aktivnost ima dva različna odraza in sicer hiposenzitvnost, ko otrok zaznava dražljaje manj intenzivno, zato rabi stimulacijo, da poveča budnost in pozornost. Drugi odziv pa je hipersenzitivnost, ko otrok prekomerno in zelo intenzivno zaznava dražljaje, zaradi česar je vzdražen in postane še bolj nemiren. Glede na različne načine odražanja hiperaktivnosti izberemo primerne prilagoditve. Kriteriji za hiperaktivnost so naslednji:

1. »pogosto nemirni gibi rok in nog, "zviranje" na stolu,
2. težko sedi mirno, kadar se zahteva,
3. pogosto bega, teka naokoli, ko to ni primerno (v adolescenci je to omejeno na subjektivne občutke nemirnosti),
4. težko se tiho, umirjeno igra oz. vključuje v sproščujoče aktivnosti,
5. vedno je v gibanju, deluje kot »perpetum mobile« in
6. pogosto prekomerno govori« (prav tam).

Tako kot pri težavah s pozornostjo, lahko potrdimo težave z impulzivnostjo in hiperaktivnostjo, če je prisotnih vsaj 6 kriterijev (znakov) (pri obeh skupaj), ki trajajo vsaj 6 mesecev.
Vsak simptom, kot so: nemir, impulzivno vedenje in slaba koncentracija je potrebno razreševati s svojskimi pristopi na individualen način. Še posebno je težko ali celo nemogoče »pri mlajših dečkih ločiti med razvojno hiperaktivnostjo z impulzivnostjo in že antisocialnim vedenjem … da ne bi zamenjali agresivnega vedenja pri vedenjsko motenem otroku z razvojno impulzivnostjo, kjer gre za pomanjkljive zavorne mehanizme« (Brecelj-Kobe, 2003, str. 3).

3. UČNO PODROČJE

Po večini so ti otroci in mladostniki bistri, nimajo intelektualnih primanjkljajev. Vendar zaradi primarnih vzrokov, ki jih predvsem najdemo na razvojnem, socialnem in emocionalnem področju (prim. Kobolt et. al, 2013, str. 304), pride do slabše učne uspešnosti, zakar potrebuje raznovrstne prilagoditve tudi na učnem področju. Potrebno je biti pozoren, da se učni standardi

po nepotrebnem ne nižajo, ker jim s tem ne delamo nobene usluge. Obenem pa se učne težave ali popolni učni neuspeh kažejo zaradi kognitivnih primanjkljajev na področjih motorike in govora. Brecelj-Kobe (2003, str. 2) povzema raziskave, v katerih ugotavljajo, da se »nemirni otroci, kljub podedovanim šibkostim lahko naučijo odgovornejšega vedenja in povečajo vztrajnost. Nemirni otroci sicer ne zdržijo dolgo pri miru, niso pa neučljivi«.
Na učnem področju se nemir, hiperaktivnost kažeta tako, da »težko vztraja in vzdržuje pozornost pri nalogah ali igri, ne zna si organizirati dejavnosti in obveznosti, velikokrat spregleda podrobnosti, je nepazljiv, … , pogosto presliši podana navodila, ne dokonča šolskih nalog, drobnih opravil ali drugih zadolžitev, izogiba se zadolžitvam in nalogam, ki zahtevajo določen mentalni napor, izgublja in pozablja šolske potrebščine in druge predmete, pogosto ga zmotijo nebistveni dražljaji, pogosto … deluje odsotno in je pozabljiv« (Rotvejn Pajič, 2015, str. 11). Težave nastopijo v organizaciji procesiranja informacij ter nestalnem spominskem priklicu ter težave pri verbalnih nalogah.

A. Prilagoditve

Prav vsi ti kazatelji, ki se močno odražajo na učnem področju kličejo po prilagoditvah organizacije učenja in učnega okolja. Potrebujejo individualne prilagoditve glede na težave, motnje. Nekatere so zapisane že v odločbi in strokovnem mnenju Komisije za usmerjanje otrok s posebnimi potrebami. »Samo če ugotovimo, kaj vzbuja otrokov nemir, je naša pomoč usmerjena v pravo smer in tako tudi učinkovita« (Rotvejn Pajič, 2015, str. 7). Ista avtorica navaja tri možnosti prilagoditve: prostor, organizacija, oblike in metode dela. Pri prilagoditvah je potrebno biti pozoren in usmeriti otroka v smer, da se umiri in se zmanjša intenzivnost dražljajev oz. na drugi strani hiposenzitivnim otrokom omogočiti gibanje in dodatne stimulacije, ki pa niso moteče za druge. Pri organizaciji dela so za tovrstne otroke potrebna jasna pozitivna pravila s predvidljivimi posledicami, »predvidljiv potek dela, pomoč pri prehodih iz ene situacije v drugo, pomoč v manj strukturiranih situacijah (kot so odmori, športna vzgoja, podaljšano bivanje …), delo v paru in manjših skupinicah« (prav tam, str. 53). Pri oblikah in metodah dela je avtorica poudarila kratke, realne in jasne cilje, enako velja za podajanje navodil in učnih listov, preverjanje razumevanje navodil, prilagoditve nalog (vsebinsko, oblikovno, količinsko), poudarjanje pomembnih informacij (barvno), snemanje oz. fotokopiranje snovi, namigi – opomniki, primerne potrebščine (pisala), vključevanje različnih iger pri pouku, vaje za pozornost.
Zelo pomembno za otroka s hiperkinetično motnjo je, da so učitelji seznanjeni s posledicami posebnega možganskega delovanja. Hkrati pa morajo razumeti, da otrok ne moti nalašč, »ampak, da se zaradi raztresenosti težko zbere in da je zmeraj bolj razdražljiv kot drugi otroci« (Neuhaus, 2002, str. 121). Z njimi je potrebno delati na pomirjujoč način, kar pomeni, da morajo biti v prvi vrsti učitelji pomirjeni s seboj in v okolje prinašati mir. Le-tako in z jasnimi, sproščenimi in mirnimi navodili, se bo otrok hitreje pomiril. Pomaga tudi fizični kontakt, tako da se učitelj dotakne za nekaj trenutkov otrokovega hrbta. Ob zelo stresnih situacijah, kjer lahko otrok s svojim obnašanjem negativno vpliva na cel razred, je najbolje, da se otroka za kratek čas odstrani iz razreda, dokler se ne pomiri, nato pa ga spet vključi nazaj v razred. Potrebno je tudi zmanjšati količino dražljajev v delovnem okolju, miza mora biti na mestu, kjer lahko ohranja pozornost, najbolje je, da je sam, z jasno organizacijo ure in celega dne. Otrok potrebuje

jasne postavljene meje. Ti otroci potrebujejo ogromno motivacije in spodbud ter pogovor. Poleg vseh teh prilagoditev (Neuhaus, 2002, Kobolt et al, 2013) Neuhaus (2002) poudari tudi prilagoditev v delovnem gradivu, ki naj bo jasna, strukturirana, sistematična; prav tako naj bo sistematičen metodičen postopek v procesu učenja. Novljanova s sodelavci (2005 v Brenčič, 2013, str. 273) poudari, da pri delu z otroki s posebnimi potrebami najbolj pomaga »prilagajanje metod in oblik izvajanja učnega procesa, nato sodelovanje s starši in potem posredovanje informacij o otrokovi posebnosti, prilagajanje preverjanja in ocenjevanje znanja, pomoč dodatnega učitelja, …«

Večji del zgoraj naštetih prilagoditev dobi otrok z usmeritvijo. Otroci so usmerjeni po motnjah, ovirah oz. primanjkljajih predvsem z upoštevanjem izobrazbenega kriterija, ne pa po otrokovih potrebah. Z usmeritvijo sta podpora in pomoč usmerjena predvsem v premagovanje učnih ovir. Strokovni tim za posameznega učenca pa si mora upati preizkušati in iskati strokovne prilagoditve, ki bodo najprimernejše za tisto obdobje otroka in so tudi zapisane v individualiziranem programu, ne pa biti pozoren samo v premagovanje učnih ovir. Potrebno si je vzeti profesionalno avtonomnost. Saj so prilagoditve »kot osnovna vodila, ki jih je treba fleksibilno oblikovati, upoštevaje vsakodnevno dogajanje v različnih socialnih situacijah, v katerih potekajo vzgojno – izobraževalni procesi in v katerih se v njih odvijajo raznovrstni odnosi« (Kobolt et. al., 2013, str. 305).

4. NAČINI POMOČI OTROKU S HIPERKINETIČNO MOTNJO

Kot smo že omenili samo ustrezna, pravočasna in strokovna pomoč pomaga otroku k premagovanju težav. Potreben je celosten pristop, ki zajame različne strokovnjake. Tako lahko vsak deležnik s svojega zornega kota prida delček v mozaiku reševanja težav ter tako zajamejo vse vidike otrokovega življenja, tako z upoštevanjem njegovega šolskega kot domačega okolja. Gre za celostni pristop, ki se deli na biološki pristop – gre za medikamentozno terapijo. Psihološki pristop – gre za razumevanje motnje in spoprijemanje z njo, zato so pri tem pristopu usmerjeni tako na otroka, starše oz. družino in šolo. Socialni pristop vpliva na funkcioniranje v šoli, med vrstniki, doma in gre za razvijanje različnih strategij in spretnosti (socialne veščine, komunikacija, …). In zadnji, pedagoški pristop ima doprinos na učnem področju, kjer vključuje prilagojeno izvajanje vzgojno izobraževalnega procesa. Vsi ti pristopi se med seboj prepletajo in se dopolnjujejo.

A. Medikamentozna terapija, da ali ne?

Različne raziskave so pokazale, da je potrebno pri nemirnih, otrocih s hiperkinetičnimi motnjami ustrezno strokovno postopati, tudi z medikamentozno terapijo, če je potrebno. Metilfenidat (Ritalin) je eno najpogosteje predpisanih zdravil v otroški psihiatriji (po podatkih v svetu), verjetno zaradi njegove razmeroma varne uporabe in razširjenosti hiperkinetičnega sindroma. Ta psihostimulativna terapija vpliva na osrednji živčni sistem. Zato je njena uporaba zelo delikatna. »K težavam otrok s težavami pozornosti in koncentracije pristopimo multidisciplinarno ter jih obravnavamo timsko. Pri multidisciplinarni obravnavi bolnikov z MPHA sodelujejo pedopsihiater, klinični psiholog in drugi specialisti« (Štuhec, 2017, str. 33). A zavedati se moramo, da ima vsaka »nezdravljena hiperkinetična motnja zelo resne posledice

na razvijajočo se osebnost« (Brecelj-Kobe, 2003, str. 4). »Cilj zdravljenja bolnika je zmanjšanje glavnih simptomov bolezni« (Štuhec, 2017, str. 33), ne gre pa za ozdravitev hiperkinetične motnje. Zdravljenje z zdravili obsega začetno, vzdrževalno in zaključno fazo, če le do slednje pride, lahko traja tudi celo življenje. Potrebno je upoštevati največje dovoljene odmerke zdravil, pri katerih je bila dokazana varnost in učinkovitost zdravila.

B. Gibanje

Ena izmed oblik pomoči je tudi psihomotorična terapija. Vse kar se dogaja s hiperaktivnimi otroki je po večini povezano z notranjim nemirom, ki ga otroci na različne načine izražajo, tudi z gibanjem. Gibanje je izraz notranjega doživljanja. Schinder (2002, str. 77) govori o naravi teh otrok kot o stalnem prižganem motorju, ki brni vedno glasneje, brez konca in ga ne moreš izključiti. Te otroke je potrebno najprej slišati, videti, jim dovoliti, da so lahko drugačni in jih prav take sprejeti. Psihomotorična obravnava takšnih otok se ne začne z »izklopom motorja, pač pa tako, da se hiperaktivnemu otroku zagotavlja primerno gibalno okolje« (prav tam, str. 78). Pomembno se je zavedati, da je psihomotorični pristop le del celotnega pristopa, ki vključuje mnogo deležnikov. Prvo, kar je potrebno pri vsakem pristopu doseči je visoka stopnja zaupanja z otrokom. Šele z zaupanjem lahko vstopimo v otrokov svet in razumemo njegovo notranje dogajanje, ki se na zunaj kaže lahko na zelo moteč način. Z razumevanjem in sprejetjem otroka pa odpremo pot še drugim načinom spoprijemanja s težavami, v tem primeru, gibanju.

Gibanje predstavlja jedro našega razvoja in vpliva na čustveni, socialni, kognitivni in motorični razvoj. Pri gibanju si otrok oblikuje zaupanje vase, izgrajuje samostojnost in razvije samoiniciativo. S tem se razvija otrokova identiteta. Za otroke z motnjo pozornosti in hiperaktivnosti, ki imajo primanjkljaje tudi na gibalnem področju je značilno: večja količina gibanja, ki je hitro in sunkovito, prevelika uporaba moči, ne nadzirajo svojega gibanja, gibalni nemir, večja količina gibanja, ki je neustrezna pričakovanemu okolju (prim. Sernec, 2016).

Gibalno pedagoški ukrepi so samo ena, ampak zelo važna spodbujevalna intervencija. Ne pripeljejo do popolnega ozdravitve hiperaktivnosti, doseže pa izboljšanje in s tem olajšanje prizadetega otroka. Eden izmed ciljev gibanja je nadzor in obvladovanje gibalnega vedenja.

Pri pripravi usmerjenega gibanja za otroke je potrebno biti pozoren na naslednje segmente:

- izogniti se dražljajsko skromnim trenutkom (čakanje, ko se nič ne zgodi),
- utesnjena in zahtevna pravila,
- vzdrževanje reda, ki prihaja iz notranjosti otroka, kar pa je dolgotrajni proces,
- učitelj naj bo pri dejavnostih sproščen,
- ne preveliko dražljajev iz okolja naenkrat (prim. Kiphard, 2002).

Kiphard (2002) je razvil program za zmanjševanje hiperaktivnega vedenja znotraj motopedagogike in ga razčlenil v šest faz. Te faze so:

- Faza 1: Vestibularne-motorične dejavnosti: gre za spodbujanje vestibularnega sistema, ki vpliva na koncentracijo, ravnotežje, pozornost, koncentracijo, sposobnost umiritve, kognitivne funkcije. Dejavnosti: vrtenje, guganje, obračanje, skakanje, plezanje, nihanje, …

- Faza 2: razvijanje zavornih sil in usmerjanje gibanja; dejavnosti: vaje zaviranja in vaje usmerjanja.
- Faza 3: Izboljševanje koncentracije z zaprtimi očmi: pozornost na koncentraciji s pomočjo sluha in tipa in izključitev vidnih dražljajev.
- Faza 4: Urjenje vidne pozornosti: preko močnih dražljajev in s pomočjo notranje motivacije; gre za dejavnosti razlikovanja in prepoznavanja, krepitev koncentracije v mirovanju.
- Faza 5: Premagovanje impulzivnosti: gre za navodila za delovanje in samoinstrukcije, sprva glasno, kasneje tiho z notranjim govorom. S tem otrok kontrolira in odlaša svoje impulze. Lahko se uporablja sistem: Stoj! - Glej! - Poslušaj! - Misli!
- Faza 6: Športna dejavnost kot sredstvo samodisciplineiranja: vključevanje športne in umetnostne dejavnosti, kot so: trampolin, skoki v vodo, jahanje, akrobatika, športne dejavnosti z ravnotežjem – kotalkanje, rolanje, deskanje, hoja po vrvi, hoja na hoduljah, joga, žongliranje.

Hiperkinetičnim otrokom je potrebno dati prostor in različne dejavnosti, kjer bodo svojo notranjo zahtevo po gibanju lahko udejanjili na primeren način ter ne bodo občutili kot nekaj slabega. Z gibanjem bodo dosegli »razbremenitev in sprostitev vedenjskih norm in disciplinskih zahtev« (Kiphard, 2002, str. 67). Z vsem tem se jim bo krepila samozavest, ter občutek enakovrednega člana družbe.
Gibalna vzgoja je za hiperkinetičnega otroka zelo pomembna iz večih vidikov: svoje frustracije neuspeha in s tem nizko samopodobo lahko kompenzira z drugimi predmeti, od katerih je pogostokrat tudi športna vzgoja. Hkrati pa gibalna vzgoja pomaga pri nadzorovanju hitrih odzivov in vedenjskih reakcij.

5. DELO Z OTROKOM Z MOTNJAMI POZORNOSTI S HIPERAKTIVNOSTJO

Kot mobilna učiteljica obravnavam otroka z motnjo pozornosti s hiperaktivnostjo, s čustvenimi motnjami in lažjimi oblikami vedenjskih motenj. Janez (ime je spremnjeno) je star 7 let in obiskuje 2. razred osnovne šole. Že v vrtcu so opazili njegov nemir, kratkotrajno pozornost in koncentracijo, težave na področju motorike in artikulacije govora. Motnje se z leti stopnjujejo. Ne upošteva razrednih pravil, večkrat brez dovoljenja zapusti učilnico in se skriva po šoli, občasno impulzivno odreagira. Ugotovljene so bile dečkove nizko povprečne intelektualne sposobnosti. Na besednem in nebesednem pa povprečne sposobnosti. Pri delu je počasen. Je zelo živahen otrok. Vse te značilnosti ga pri šolskem delu in osvajanju znanja zelo ovirajo. Ko v razredu sodeluje, zelo redko upošteva pravila komunikacije, kar pomeni, da spontano odgovarja, ne da bi počakal, da dobi besedo. Fino motoriko ima slabo razvito. Zelo težko se zbere in sledi pouku. Pri pouku ovira tudi druge učence. Med poukom hodi po razredu, glasno govori, včasih celo kriči, ter še zmeraj odhaja iz razreda. Nima občutka za moč, zato večkrat do sošolcev odreagira preveč nasilno, je premočen. Kljub vsemu, da je v razredu zelo moteč, ga učenci tolerirajo, a hkrati ga ne sprejemajo in ne želijo z njim navezovati globljih stikov. V razredu ima enega prijatelja. Ob zanj prekomernih zahtevah (branje, risanje, grafomotorične vaje) pride do frustracije in ob občutku, kjer lahko doživi neuspeh, zbeži ali v svet domišljije

ali pa se odmakne od zahtevane naloge, gre v gibanje, se skrije. Ne loči realnega in domišljijskega sveta.
Janez je po naravi zelo odprt, suveren, nima težav z navezovanjem stikov, tako z otroki kot z odraslimi. Z vsemi se pogovarja, četudi so popolni neznanci. Njegovo močno področje je petje. Zelo rad posluša pravljice in pokaže razumevanje poslušanega. Zelo rad pomaga in je ustrežljiv.
Deček ima 4 ure na teden dodatne strokovne pomoči. Moje delo je usmerjeno v:

- sodelovanje z razredničarko in svetovalno delavko (timsko delo),
- delo z dečkom,
- delo s starši.

Zastavila sem timski pristop, kjer poteka stalna izmenjava in strokovna podpora z razredničarko in svetovalno delavko. Ko je bilo potrebno, sem sodelovala tudi z ravnateljico, še predvsem pri skupnem razmišljanju in iskanju najboljših rešitev za celostno rast otroka. Po vsakem delu z razredničarko ji podelim refleksijo dela z Janezom, način in metode dela, ter njegove odzive, čustveno vedenjske reakcije. Razredničarka je zelo odprta za komunikacijo ter nove metode dela, saj se pri delu z njim čuti nemočno in nekompetentno. Spletle sva obojestransko zaupanje in spoštovanje. Zaupa v moje delo in presoje ter tudi ona poizkusi, če vidi, da deluje.
Delo s starši poteka v obliki svetovanja. V tem trenutku poteka bolj preko razredničarke, v času dela na daljavo pa dnevno sodelujem.
Delo z dečkom sem si zastavila po naslednjih korakih:

- vzpostavitev zaupljivega, spoštljivega in toplega odnosa,
- postavitev pravil in jasnih mej,
- organizacija dela: kratke sekvence z aktivnim odmorom, kjer Janez aktivno sodeluje
- sledenje individualiziranemu programu s poudarkom na čustvenem vedenjskem področju, samopodobi in samozaznavanju.

Opažanja: Janez potrebuje veliko topline, razumevanja in stalnega prilagajanja glede na trenutno razpoloženje in potrebe. Delava veliko na prepoznavanju čustev in regulaciji le-teh. Zna poimenovati občutje in ob pomoči se tudi umiri (s poslušanjem glasbe, dihanjem). V varnem okolju, kar zanj predstavlja ura dodatne strokovne pomoči lahko prevzema odgovornost za svoja dejanja. V navalu nemira in potrebe po odmoru se uči izraziti potrebo po odmoru in sam poišče primerno obliko v danem trenutku. Ta odmor je kratkotrajen. Veliko potrebuje gibalnih izzivov ali pa pomirjujočih sprehodov v naravi. Način dela se je prenesel tudi v razred in v domače okolje. Sodelovanje znotraj šole in z domom je ena izmed velikih dosežkov v tem letu, saj to predstavlja zanj večjo predvidljivost, gotovost in enotnost. Pri tem postane bolj vodljiv, umirjen in spoštuje dogovore. Seveda pa je potrebno spoštovati in izhajati iz njegovih potreb, želja ter trenutnih sposobnosti.
Izzivi, ki nas še čakajo:

- vztrajati pri opolnomočenju staršev, predvsem mame pri vzgojnih izzivih, poizkusiti delati z očetom, ki je v tem trenutku odsoten, spodbuditi starše za obisk pedopsihiatra in sprejetje medikamentozne terapije, če bo zdravnik prepoznal potrebo po tem;
- izpolnjevati dogovorjena ciljna srečanja mame z razredničarko in svetovalno delavko,
- delo z razredom za povečevaje socialnih kompetenc, kjer so bo Janez še bolj počutil sprejetega, željenega, in bo s tem pridobil tudi na samopodobi in samozavesti, kar neposredno tudi vpliva na učni uspeh;

- strokovno sodelovanje s spremljevalcem, ki ga je Janez dobil;
- še naprej timsko delo z učiteljico in svetovalno delavko.

6. SKLEP

Motnja pozornosti s hiperaktivnostjo je zares kompleksna motnja, ki v delovanje posameznika, učitelja, staršev, skupnosti (razred) prinese mnogo izzivov, tudi nevšečnosti, nemoči, nekompetentnosti. Samo s timskim pristopom, s strokovnostjo in potrpežljivostjo, kot smo videli v praktičnem primeru, je pot za reševanje tovrstne problematike. Ker gre za kratkotrajno spremljanje primera, ne moremo še govoriti o dolgotrajnih učinkih, a pot je nakazana. Učenec že sam prepozna svoje občutke, jih poimenuje ter zna najti primerno rešitev, ob seveda zanj varnem okolju. Z organiziranim načinom dela tako pri uri DSP, v razredu kot doma pride do večje predvidljivosti, kar dečku zmanjša notranji nemir in stres. Še naprej pa bo potrebno delati na samokontroli, povečanju samopodobe in samozaznavanju, čustveni in vedenjski samoregulaciji. S tem se bo s tem delno povečal tudi učni uspeh. V našem primeru je velikega pomena delo s starši, saj je to za otroka primarno okolje, kjer se določene motnje še lahko utrjujejo ali pa pride do njihovega reševanja v pozitivni smeri. Kajti prav to razumevanje in sprejemanje otroka v vsej njegovi celovitosti omogoči prostor celovitega razvoja otroka, »razvija psihične in socialne potenciale in tako povečuje neodvisnost, pridobiva izkušnje sobivanja, sodelovanja, sožitja, s trpnosti, medsebojnega razumevanja ter izkusi povezanost z okoljem, v katerem se nahaja« (Kobolt et. al, 2013, str. 301). Prav ta inkluzija je res pozitivni doprinos za otroke s posebnimi potrebami. Ta inkluzivni pristop nas še bolj usmerja ne samo v individualno obravnavo, ampak celostni pristop, ki v šoli zajame tudi delo s celotnim razredom.

LITERATURA IN VIRI

[1] Brecelj Kobe, M. (2003). *Nemirni otroci.* Pridobljeno s https://www.kclj.si/dokumenti/navodila_nemirni_otroci_jama.pdf, 2. 11. 2020

[2] Brenčič, I. (2013). *Izkušnje učiteljev pri delu z učenci s posebnimi potrebami v osnovni šoli.* V Kobolt et al. (ur). *Izstopajoče vedenje in pedagoški odzivi*. Elektronska knjiga. Ljubljana: Pedagoška fakulteta Univerze v Ljubljani, str. 271 – 298.

[3] Kiphard, E. J. (2002). *Hiperaktivni otrok s stališča psihomotorike.* V Passolt, M. (ur.) *Hiperaktivni otrok: psihomotorična terapija*. Ljubljana: Zveza Sožitje – zveza društev za pomoč duševno prizadetim Slovenije, 58 – 75.

[4] Kobolt, A. et. al. (2013). *Izkušnje praktikov pri delu z usmerjenimi učenci v osnovni šoli.* V *Izstopajoče vedenje in pedagoški odzivi*. Elektronska knjiga. Ljubljana: Pedagoška fakulteta Univerze v Ljubljani, str. 299 – 336.
[1] Neuheus, C. (2002). *Kakšen je tako imenovani nemirnež*. V Passolt, M. (ur.) *Hiperaktivni otrok: psihomotorična terapija*. Ljubljana: Zveza Sožitje – zveza društev za pomoč duševno prizadetim Slovenije, 104 – 126.

[5] Rotvejn Pajič, L. (2015). *Hiperaktiven, nemiren ali samo živahen otrok? : brošura za starše : prepoznavanje nemirnosti ter težav s pozornostjo pri otroku in nasveti za pomoč.* Ljubljana: Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše.

[6] Schinder, J. (2002). »Svojega motroja enostavno ne morem izključiti! V Passolt, M. (ur.). (2002). *Hiperaktiven otrok: psihomotorična terapija.* Ljubljana: Zveza za Sožitje – zveza društev za pomoč duševno prizadetim Slovenije.

[7] Sernec, T. (2016). *Pomoč s plesno-gibalnimi dejavnostmi za razvoj gibanja pri otroku s hiperkinetično motnjo*. Pridobljeno s http://pefprints.pef.uni-lj.si/3699/1/Sernec_specialisti%C4%8Dna_naloga.pdf, 3. 11. 2020

[8] Štuhec, M. (2015). *Epidemiologija, farmakoepidemiologija ter primerjalna učinkovitost in sprejemljivost zdravil za zdravljenje hiperkinetične motnje otrok in mladostnikov.* (Doktorska disertacija, Fakulteta za farmacijo Univerze v Ljubljani). Pridobljeno s http://www.pif.si/sites/default/files/inline-files/stuhec_matej_989_0.pdf, 3. 11. 2020.

Ema Dolenc

VPLIV DIHALNEGA TRENINGA NA TESNOBNOST, POZORNOST IN SPOMIN V SKUPINI UČENCEV Z LAŽJO MOTNJO V DUŠEVNEM RAZVOJU

POVZETEK

Čeprav mislimo, da znamo dihati, se o tem motimo. Ne zavedamo se vpliva dihanja na delovanje možganov, sposobnost pozornosti, koncentracije, spomina, vpliva na stres, sprostitev, čustvene odzive, pa tudi na vitalnost in zdravje. V prispevku predstavim primer dobre prakse na učencih šestega razreda osnovne šole s prilagojenim programom. Vzorec sestavlja devet učencev z lažjo motnjo v duševnem razvoju, starih od 11 do 13 let. V času pouka sem z njimi izvedla enomesečni trening s petimi dihalnimi vajami: »pozorno dihanje«, »čmrljev dih«, »balonček spušča«, »popolni jogijski dih« ter vajo »roža in juha«. Rezultati meritev pokažejo statistično pomembno spremembo pri tesnobnosti učencev, pozornosti in spominu pred in po obdobju treninga. Učenci so usvojili vsaj eno orodje za umirjanje ob negativnih čustvenih stanjih. Čuječe dihanje je spretnost, ki jo moramo poučevati.

KLJUČNE BESEDE: dihanje, pozornost, tesnobnost, spomin, dihalne vaje.

THE INFLUENCE OF RESPIRATORY TRAINING ON ANXIETY, ATTENTION AND MEMORY IN A GROUP OF STUDENTS WITH MILD INTELLECTUAL DISABILITY

ABSTRACT

Even though we think we know how to breathe, we are wrong about it. We are unaware of the impact of breathing on brain function, ability to pay attention, concentration, memory, impact on stress, relaxation, emotional responses, as well as vitality and health. In this article, I present an example of good practice in the 6th grade of elementary school students with an adapted educational program. The sample consists of nine students with mild intellectual disabilities, aged 11 to 13 years. During the lessons, I applied a one-month training with five breathing exercises named: "careful breathing", "bumblebee breath", "balloon descending", "perfect yogic breath" and "flower and soup". The results of the measurements show a statistically significant change in students' anxiety, attention, and memory before and after the training period. Pupils have mastered at least one tool for calming down negative emotional states. Mindful breathing is a skill we need to teach.

KEYWORDS: breathing, attention, anxiety, memory, breathing exercises.

1. UVOD

Brez hrane lahko preživimo tedne, brez vode nekaj dni, brez diha pa se življenje ohrani le nekaj minut. Povezava med dihanjem in življenjem je najtesnejša, dihanje je najpomembnejša fiziološka dejavnost organizma. Vse nadaljnje telesne dejavnosti so z njim tesno povezane; to je odločilno za naše zdravje in celo za dolžino človeškega življenja (Atkinson, 2009).

Popolnoma jasno je, da gibanje vpliva na zdravje, na učne dosežke učenca. V teku šolskega leta posvetimo kar veliko ur gibanju lokomotornega aparata. Koliko pozornosti pa posvetimo dihanju, gibanju, ki ga vsak izmed nas izvaja od rojstva do smrti. Vsi mislimo, da to že dobro znamo. Pa znamo res?

Ko sem se srečala z jogo in pranajamo, sta mi spremenili življenje, v smeri večje vitalnosti in manjšega stresa. Spoznala sem, da je dih tisti, ki napaja cel sistem, od najmanjšega organela, do živčnega sistema in da gre brez pravega dihanja slabo, a se še sam ne zavedaš zakaj. Pravilen dih je vreden zlata. Kot učiteljica populacije s posebnimi potrebami, opažam pri učencih velike težave v sposobnosti pozornosti in koncentracije, v kratkoročnem spominu, v slabi kontroli čustvenih odzivov in impulzivnosti, slabo držo, stres pred ocenjevanji ter težavo, da se umirijo v sebi. Raziskava Eisenbecka (2018) na študentih, je pokazala napredek v pozornosti, spominu in razpoloženju po treningu čuječnosti. Zanimalo me je, če bi z dihalnimi vajami, ki so del programa čuječnosti, prišlo do spremembe na teh področjih.

2. TEORETIČNA IZHODIŠČA

A. Zgodovina

Že stare kulture, zlasti Grki in Egipčani, pa Daljni vzhod in celotna indijanska kultura so dojele, da dihanje ni le telesna funkcija, temveč je vpeta v »enost« telesa, duše in duha, s »sistematičnim« dihanjem so povečali življenjske moči, duhovno zrelost, dosegali duševno-telesno prenovo in se srečevali s »silami onostranstva, se »zavedali. Stari jogijski teksti govorijo o medsebojni povezanosti dihanja in uma. Kakršno je dihanje, takšen je um. (Bertoncelj, 2007). Prana je univerzalni princip energije. Ljudje se razlikujemo po moči tega energijskega pretoka, zato se razlikujemo po splošni vitalnosti, zdravju in energičnosti. Viri preko katerih pridobimo prano so dihanje, sonce, hrana in voda, pozitivne misli in čustva.

B. Fiziologija dihanja

Pri dihanju gre za preplet somatskega in avtonomnega živčnega sistema. Dihanje ima precejšen vpliv na avtonomni sistem, saj spremembe v vzorcih le tega, vplivajo na regulacije živčnega sistema, na krvni tlak, frekvenco utripa srca in na vazomotorni center v možganskem deblu (Kolisko idr., 2004). Avtonomni živčni sistem sestavljata simpatični in parasimpatični živčni sistem, kjer parasimpatični umirja, oziroma zavira delovanje organizma, medtem ko simpatični ravna ravno nasprotno tako, da ga pospešuje (Tortora, Grabowski, 1996). Večji del parasimpatičnega dela izhaja iz desetega možganskega živca (n. vagus). Ko se aktivira vagus, se zniža srčna frekvenca, prav tako pa dihanje, kar je posledica bronhokonstrikcije oz. stimulacije

gladkega mišičja v stenah bronhijev (Tortora, Grabowski, 1996). Dihanje je eden izmed ključnih dejavnikov, ki imajo vpliv na funkcionalnost avtonomnega živčnega sistema, saj ima pomembno vlogo pri aktiviranju vagusa in hkrati omogoča uravnovešenost ene in druge komponente nehotenega živčnega sistema. Aktivacija vagusa se skozi dihanje uravnoteži pri dvanajstih dihih na minuto, torej pri izmenjavi dvanajstih vdihov in izdihov, kar ponazarja frekvenco, ki ustvari harmonijo simpatičnega in parasimpatičnega sistema. Pri globokem dihanju, ko se nanj osredotočimo in frekvenca pade pod devet ciklov na minuto, se poveča aktivnost parasimpatičnega sistema, kar pomeni upočasnjeno delovanje organizma (Kolisko idr., 2004). Torej simpatični živčni sistem nas pripravlja na preživetje, budnost in akcijo. Ravno obratno pa deluje parasimpatični živčni sistem, ki spodbuja počitek in regeneracijo. Številne raziskave so pokazale, da je dih povezava med umom in telesom – vsakemu čustvu ustreza določen vzorec dihanja. Ko smo jezni, dihamo hitro ter plitko, ko pa smo umirjeni, je dih počasen ter globok. Seveda deluje tudi obratno. Tehnike dihanja, uporabljajo dih za umirjanje uma, sproščanje negativnih občutkov, ki povzročajo stres, napolnijo telo z energijo, naš um je bolj sproščen in pozitivno naravnan. Z dihalnimi tehnikami oba sistema spravimo v ravnovesje-harmonijo. Dihanje je povezava med tema dvema sistemoma. Tako lahko rečemo, da z dihanjem vplivamo preko zavestnega živčnega sistema na podzavestni živčni sistem.

Večina ljudi uporablja samo del dihalne kapacitete in veliko jih diha skrajno slabo, kar povzroča precej resne zdravstvene probleme (Chaitow, 1992). Pomanjkanje kisika v krvi je rezultat nepopolnega (neprimernega) dihanja, zaradi česar lahko pride do nezadostne oskrbe telesnih tkiv s kisikom. To lahko povzroči slabo počutje, stanje kronične utrujenosti in izgubo splošne naravne vitalnosti telesa in uma (Bertoncelj, 2007).

C. Vrste dihanja

Ločimo 3 vrste dihanja: preponsko dihanje, prsno dihanje ter dihanje z vršički pljuč. Pri preponskem se spodnji del pljuč polni z zrakom. Umirjeno dihanje prepone povzroča rahlo in stalno masažo trebušnih organov in omogoča njihovo dobro delovanje. Prsno dihamo tako, da razširimo rebra in kot meh napnemo prsno votlino. S tem dihanjem napolnimo srednji del pljuč, kamor prodre manj zraka, kot s trebušnim dihanjem. Ko dihamo z vršički pljuč, zrak vstopi v pljuča, ko dvignemo ključnici. Tako dobi svež zrak samo zgornji del pljuč. Popolno jogijsko dihanje poveže vse tri tipe dihanja v eno in obsežno in enakomerno dihanje (Zagorc, 1992). Mathieu (1999) pravi, da pride z vsakim normalnim vdihom v naša pljuča približno pol litra zrak. To kapaciteto lahko brez težav povečamo za najmanj trideset odstotkov z rednimi dihalnimi vajami.

Dihamo lahko čez nos ali usta. Zdravniki priporočajo dihanje čez nos, ker se zrak prečisti in ogreje. Raziskava na Karolinska institutet (2018) kaže, da dihanje skozi nos izboljša spomin.

D. Zakaj slabo dihamo?

Razloge za slabo dihanje išče Chaitow (1992) v drži ter v strukturi telesa na katerega vplivajo delo in druge dnevne navade, čustveni stres, kajenje. Krivci so tudi način hoje, stanje, sedenje, nenaravno življenje v velemestnih stanovanjih, tovarnah, uradih, s številnimi pisalnimi mizami.

Bertoncelj (2004) pravi, da je za plitvo, hitro in nepopolno dihanje kriv tudi negativen stres. Pravi, da ima to nenaravno dihanje vzrok v vgrajenih obrambnih mehanizmih človeka, ki mu omogočajo hitro aktivacijo energije. V izjemnih situacijah nam tako dihanje pomaga preživeti, ker stimulira živčni sistem, a za večji del našega življenja to ni pametno.

E. Prednosti pravilnega dihanja

Pravilno dihanje se odraža na telesu: masira notranje organe, izboljšuje presnovo, telo absorbira več hranilnih snovi in povečano izloča strupe, zmanjša krvni tlak, upočasni utrip, zmanjša obremenitev srca, krepi in obnavlja žleze z notranjim izločanjem, temeljito prezrači pljuča, učinkovito izrabi kapaciteto pluč, povzroči da je v krvi več kisika, prekrvavi možgane, krepi imunski sistem, zavira vnetja, pomlajuje organizem, povečuje vitalnost in zdravje vseh organov, umiri možgansko valovanje.

Psihološke dobrobiti pravilnega dihanja pa so: zmanjšan stres, zmanjšana tesnoba, pomaga nam ostati miren, krepi trajno pozornost, izostri sposobnost osredotočanja in učenja, pomaga obvladovati čustva, spodbuja primerno socialno vedenje, izboljša zavedanje in spodbuja občutek sreče. Resnično, dih je življenje (Atkinson, 2009).

3. PET IZBRANIH DIHALNIH VAJ IN PRIPOROČILA ZA IZVAJANJE

Z učenci sem izvajala dihalni trening, v katerega sem vključila pet dihalnih vaj. Vaje smo izvajali na svežem zraku, na prostem, ali ob odprtem oknu, vadili smo po obrokih. Pri drži smo pazili na poravnano hrbtenico, na rahlo upognjena kolena, ter na stopala, ki so trdo na tleh (Srebot, Menih, 1996). Če učenec sedi, pazimo da so dlani v naročju ali na stegnih, obrnjene navzgor. Pri vseh vajah spodbujamo osredotočenost na občutke, na prisotnost v zdajšnjem trenutku.

-Vaja 1: pozorno dihanje

Izvedba sede ali stoje. Učenci dajo obe roki na trebuh. Zaprejo uči ali gledajo roke. Vdihnejo in izdihnejo globoko tako, da čutijo premikanje rok. Štejemo do tri pri vdihu in izdihu. Naredimo kratko pavzo na koncu vsakega vdiha in izdiha. Učence spodbujamo z vprašanji, da opazujejo in čutijo kako se premikajo roke, kako zrak polni pljuča, kako se pljuča premikajo, kako se premika trebuh, kako se zrak premika čez nos, kako je zrak ob vdihu svež, ob izdihu toplejši, spodbujam, da poslušajo zvok diha. Vajo izvajamo pet minut.

-Vaja 2: čmrljev dih

Izvedba sede. S prsti pritisnemo na tragus tako, da zapremo uho. Ne vtikamo prstov v ušesa. Usedemo se tako, da se ne naslanjamo na stol, se sprostimo, globoko sproščeno vdihnemo tako, da se najprej razširi trebuh in potem še prsni koš, in s sproščenim izdihom, z zaprtimi usti proizvajamo zvok brenčečega čmrlja. Jezik naj bo na dnu ust tako, da občutimo vibracijo v sprednjem delu možganov. To trikrat ponovimo. Zvok mora biti nizek, kot pri čmrlju. Vajo izvajamo minuto.

-Vaja 3: balonček spušča

Izvedba sede ali stoje. Vdihnemo skozi nos in počasi izdihnemo skozi usta. Pri tem mehko izgovarjamo »ŠŠŠŠŠŠ«, saj to podaljša izdih in sprošča. Predstavljamo si balonček, iz katerega počasi uhaja zrak. Predstavljamo si, da nas pri izdihu zapušča napetost, strah, jeza in podobno. Naredimo tri ponovitve (Srebot, Menih, 1996).

-Vaja 4: popolni jogijski dih

Izvedba sede. Roki si položimo na trebuh in zaznamo kako se »prostornina« okrog popka razširi ob vdihu in spet zmanjša, ko izdihnemo. Roki si prestavimo na spodnji del reber, nekoliko od strani. Zrak tokrat vdihujemo v spodnji del pljuč in čutimo, kako se roki razmakneta, kako se prsni koš spet širi in krči. Roki prestavimo pod ključnico in tokrat potegnemo zrak do vršičkov pljuč, tik pod vratom. Zaznamo dvigovanje prsnega koša in občutek imamo, kot bi zrak potegnili prav v glavo. Nato povežemo vse tri stopnje med seboj: zrak potegnemo v trebuh, nato v spodnji del prsnega koša in na koncu do vršičkov pljuč. Ob izdihu ga v nasprotni smeri »iztisnemo« iz sebe. Dihanje mora biti sproščeno in lagodno. Pazimo, da ne krčimo mišic na rokah, obrazu ali vratu. Vse tri faze dihanja se morajo prelivati (Zagorc, 1997). Učinek je umiritev celotnega živčnega sistema, uravnavanje in upočasnitev srca, znižanje krvnega tlaka, izboljšanje prebave. Napolni nas občutek miru in varnosti. Vajo izvajamo osem do dvanajst minut.

-Vaja 5: roža in juha

Izvedba sede ali stoje. Učencem povem: »Vdih si boste predstavljali kot, da vohate cvetlico in izdih kot, da pihate v krožnik vroče juhe, tako da juha ne bo pljusknila iz krožnika.« Vdihni (štej do 3), zadrži dih, izdihni (štej do 6). Vajo izvajamo pol minute.

4. IZVEDBA PRIMERA DOBRE PRAKSE

A. Namen in cilj

Širši namen dihalne vadbe je bil vplivati z dihalno vadbo na pomembne psihološke parametre, ki vplivajo na učne rezultate. Cilj študije je ugotoviti ali redna dihalna vadba vpliva na tesnobnost, pozornost in pomnjenje učencev z lažjo motnjo duševnem razvoju. Postavila sem naslednje ničelne hipoteze:

1.HIPOTEZA: H_0: Dihalna vadba ne zmanjša tesnobnosti učencev pred ocenjevanjem znanja.
2.HIPOTEZA : H_0: Dihalna vadba ne vpliva pozitivno na pozornost učenca.
3.HIPOTEZA : H_0: Vodena vadba ne vpliva pozitivno na pomnjenje učenca.

B. Opis vzorca

V študijo je bilo vključenih 9 učencev šestega razreda, ki obiskujejo program z nižjim izobrazbenim standardom na Centru za usposabljanje Janeza Levca na Osnovni šoli s prilagojenim programom Dečkova, v šolskem letu 2020/21. Vključeni učenci so bili stari od 11

do 13 let. Vseh 9 učencev ima lažjo motnjo v duševnem razvoju, od tega jih ima pet še motnje pozornosti, eden čustveno vedenjske motnje in dva učenca motnje avtističnega spektra.

C. Potek dihalnega treninga

Aktivnosti petindvajsetdnevnega dihalnega treninga sem izvajala, od 14. septembra do 16. oktobra 2020. Ta je potekal v času pouka, večkrat dnevno. Z učenci sem izvajala pet zgoraj opisanih dihalnih vaj: »pozorno dihanje«, »čmrljev dih«, »balonček spušča«, »popolni jogijski dih« ter vajo »roža in juha«. Kratko vajo »roža in juha« sem izvajala vsaj trikrat dnevno, največkrat prvo, tretjo in peto šolsko uro. Vajo »popolni jogijski dih«, ki zahteva več časa in tudi učenja, sem izvajala v tem obdobju štirikrat pri uri socialnega učenja. Vajo »pozornega dihanja« sem izvajala četrto uro, ko so bili učenci že kar utrujeni od šolskega dela. Kratki vaji »balonček spušča« in »čmrljev dih« sem izvajala vsak drugi dan, drugo šolsko uro.

D. Pripomočki in metoda obdelave podatkov

Pri merjenju učinkov vadbe sem se soočila z izzivom, kajti kot defektolog nimam licence za standardizirane teste, ki merijo tesnobnost, pozornost in kratkoročni spomin.

Podatke za stopnjo tesnobnosti pri učencih sem dobila iz njihove samoocene. Svoje čustveno stanje pred spraševanjem so učenci ocenili sami z izbiro ustrezne številke na lestvici od 1 do 5. Pri tem 1 pomeni - izredno močno me je strah, 2 - strah me je močno, 3 - strah me je srednje, 4 - skoraj ne čutim strahu, 5 - ni me strah.

Pozornost sem pred obdobjem dihalnega treninga merila z vajo za pozornost, ki jo je oblikovala Urška Šteh v knjigi »Pozor koncentrat!«. Po obdobju treninga pa z enako vajo, le da sem v njej premestila številke. Vaja je sestavljena iz kvadranta v katerega so umeščene številke od 1 do 30, brez pravega reda. Učencu sem merila čas, v katerem je moral poiskati številke v pravem zaporedju.

Merilo za obseg vidnega kratkoročnega spomina je bil test kratkoročnega vidnega spomina - število zapomnjenih sličic v času 15 sekund. Po opazovalnem času je učenec naštel sličice, ki si jih je zapomnil. Test sestavlja 20 sličic predmetov na listu papirja. Učenec je reševal pred in po obdobju dihalnega treninga test z drugačnimi sličicami.

E. Meritve in metoda obdelave podatkov

Rezultate sem analizirala z uporabo deskriptivnih statističnih metod in s t testom. Vse meritve parametrov sem izvedla pred in po obdobju dihalnega treninga. Zbrala sem jih v tabeli (TABELA1).

-Ocena tesnobnosti pred obdobjem dihalnega treninga

Učenec je subjektivno ocenil stopnjo svojega strahu pred ustnim ocenjevanjem iz matematike. Snov je bila pridobljena v prejšnjem šolskem letu, v letošnjem letu utrjena in učenec je pred ocenjevanjem dobival pri utrjevanju in preverjanju znanja povratno informacijo, da snov zna. Učenec ni vodeno uporabil nobene tehnike sproščanja tik pred ocenjevanjem, niti v daljšem

obdobju prej ne. Učenec je prav tako ocenil stopnjo strahu pred ocenjevanjem znanja iz matematike, po obdobju dihalnega treninga. Tik pred spraševanjem sta bili izvedeni vaji »roža in juha« ter »čmrljev dih«.

-Meritev zmožnosti pozornosti

Učencu smo, pri zgoraj opisani vaji, ki jo je oblikovala Urška Šteh merili reakcijski čas pred obdobjem treninga dihanja. Prav tako smo merili reakcijski čas po obdobju treninga dihanja s podobno vajo. Tik pred meritvijo je bila izvedena dihalna vaja »pozornega dihanja« in »čmrljev dih«.

-Meritev zmožnosti vidnega spomina

Učenec je bil testiran z zgoraj opisanim testom kratkoročnega vidnega spomina pred izvedbo dihalnega treninga. Merila sem število pravilnih odgovorov. Podoben test sem izvedla po uvedbi treninga dihanja. Tik pred meritvijo je bila izvedena dihalna vaja »pozornega dihanja« in »čmrljev dih«.

TABELA 1: Ocena tesnobnosti ter zmožnost pozornosti in spomina pred in po dihalnem treningu.

	Ocena tesnobnosti		**Zmožnost pozornosti**		**Zmožnost vidnega spomina**	
Subjekt	*Ocena tesnobnosti pred*	*Ocena tesnobnosti po*	*Meritev pozornosti pred*	*Meritev pozornosti po*	*Meritev spomina pred*	*Meritev spomina po*
Učenec 1	5	5	105	99	7	7
Učenec 2	3	4	121	113	6	8
Učenec 3	3	3	115	101	7	9
Učenec 4	2	3	84	92	9	9
Učenec 5	1	2	216	184	4	6
Učenec 6	1	3	197	189	5	6
Učenec 7	1	3	162	145	6	7
Učenec 8	5	5	131	103	5	8
Učenec 9	1	3	135	127	6	8
Povprečje	2,44	3,44	140,55	128,11	6,11	7,56
$\lvert t \rvert$	3,46		3,11		4,27	
$\lvert t \rvert < 1{,}86$ (P=0,05, g= 8) →potem obdržim H_0	H_0 zavrnem		H_0 zavrnem		H_0 zavrnem	

a. Vse ničelne hipoteze sem zavrnila, ker je absolutna vrednost t manjša od kritične vrednosti t, ki znaša 1,86 pri stopnji tveganja 5%.

F. Ugotovitve

- Izkazale so se statistično pomembne razlike v stopnji tesnobnosti, pozornosti in vidnem spominu pred in po uvedbi obdobja dihalnega treninga, zato sem vse ničelne hipoteze zavrnila.
- Učenci so v veliki večini napredovali pri zmanjšanju tesnobnosti, povečanju pozornosti in pri vidnem spominu.
- V povprečju so učenci čutili eno stopnjo manj tesnobnosti na lestvici za samooceno tesnobnosti.
- V pozornosti so napredovali tako, da so rešili test pozornosti v povprečju 12 sekund hitreje.

- V spominu so napredovali tako, da si je v povprečju zapomnil učenec v času 15 sekund skoraj eno in pol sliko več.
- Opazila sem, da so bili v obdobju dihalnega treninga učenci prijateljski, nekonfliktni, delovni, zbrani.
- Učenci so usvojili vsaj eno orodje za umirjanje ob intenzivnih negativnih čustvenih stanjih.
- V obdobju dihalnega treninga so postali učenci bolj pozorni na svojo držo.
- Trening je bil prijetna popestritev ur.

5. SKLEP

Z meritvijo sem dokazala, da dihalna vadba vpliva na pomembne psihološke procese pri učencih z lažjo motnjo v duševnem razvoju. S samim dihalnim treningom sem učence naučila, da je pravilno in čuječe dihanje življenjskega pomena, s pomočjo katerega so lahko bolj zbrani, manj tesnobni, in imajo boljši spomin ter dosegajo boljše rezultate. Učenje pozornega dihanja zagotavlja učencem usvojeno spretnost, ki bo z njimi vse življenje, v vsaki situaciji. Ali ni to ena izmed najpomembnejših lekcij, ki jih jo moramo učitelji naučiti?

LITERATURA IN VIRI

[1] Atkinson. W.W. (2009). *Znanost diha*, Mengeš: Bird publisher.

[2] Bertoncelj. B. (2007). Joga, Ljubljana: Devi.

[3] Chaitow, L. (1992). Zdrav duh v zdravem telesu, Ljubljana: DZS.

[4] Eisenbeck. N., Luciano. C., Valdivia-Salas. S., (2018). *Effects of a Focused Breathing Mindfulness Exercise on Attention, Memory, and Mood: The Importance of Task Characteristics*. Pridobljeno s https://www.researchgate.net/publication/324595495_Effects_of_a_Focused_Breathing_Mindfulness_Exercise_on_Attention_Memory_and_Mood_The_Importance_of_Task_Characteristics

[5] Jesudian. S., Haich. E. (2004). *Joga za zdravje*, Ljubljana: Aura.

[6] Karolinska Institutet. *Breathing through the nose aids memory storage.* ScienceDaily. ScienceDaily, 22 October 2018. <www.sciencedaily.com/releases/2018/10/181022141509.htm>.

[7] Kolisko, P., Jandova, D., Salinger, J., Opavsky, J., Ježek, M., Slovaček, K. (2004). *Application of the Method of Spectral Analysis of Hearth Rate Variability during Effects Assessment of Selected Breathing Techniques on Functional Changes in the Autonomous Nervous System.* Acta Universitatis Palackianae Olomucensis Gymnica. Mathieu. G. (1999). *Proč z utrujenostjo,* Ljubljana: Tomark.

[8] Srebot. T., Menih. K. (1996). *Potovanje v tišino*, Ljubljana:DZS.

[9] Tortora, G.J., Grabowski, S.R. (1996), *Principles of anatomy and physiology*; 8 th edition.HarperCollins Publishers.

[10] Vilar. J., Pičelin. J., Škulj. B., Hriberski. N., Šteh. U., Perić. S., Kumer. M., Rajh. N., A., s sodelavci. (2013). *Pozor koncentrat!*, Grosuplje: OŠ LA.

[11] *Zasvojenost in joga*. (2004). Pridobljeno s http://www,satyanandayoga,tara,si/wp-content/uploads/2015/08/Zasvojenost_in_joga_Vivekananda_CD,pdf

[12] Zagorc. M. (1997). *Sprostimo se*, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport,Inštitut za šport.

Simon Dražumerič

VPLIV KOLIČINE SPANJA NA UČNI USPEH, UKVARJANJE S ŠPORTOM, ČAS PRED ZASLONI IN TELESNO MASO

POVZETEK

Ena temeljnih sestavin zdravega življenja je kvaliteten in količinsko dovolj dolg spanec, ki je v današnjem času velikokrat zanemarjen. S pomočjo ankete sem ugotavljal količino spanja sedmošolcev, osmošolcev in devetošolcev, ter povprečje spanja učencev tretjega VIO na naši šoli. Nato sem glede na klasifikacijo (premalo spanja, dovolj spanja, preveč spanja) raziskoval povezavo z učnim uspehom, ukvarjanjem s športom, preživetim časom pred zasloni in telesno maso. Namen naloge je ugotoviti, ali naši učenci spijo dovolj in kako spanec vpliva na pomembna področja osnovnošolcev. Raziskovalni vzorec zajema 122 učencev in učenk tretjega VIO. Ugotavljam, da učenci tretjega VIO naše šole spijo dovolj, učenke pa premalo. Pri obeh spolih je povprečna učna ocena višja pri tistih, ki spijo dovolj, kot pri tistih, ki spijo premalo. V skupini fantov in deklet, ki spijo dovolj, je največ takšnih, ki trenirajo določen šport. Učenke in učenci, ki spijo premalo, preživijo največ časa ob elektronskih napravah. Pri fantih s primerno telesno maso je največ takšnih, ki spijo dovolj, dekleta pa so v tej kategoriji enakomerno razdeljene med tiste, ki spijo premalo, in tiste, ki spijo dovolj.

KLJUČNE BESEDE: tretje VIO, spanje, učni uspeh, šport, elektronske naprave, telesna masa.

CORRELATION AMONG QUANTITY OF SLEEP, DOING SPORTS, SCHOOL ACHIEVEMENTS, TIME SPENT IN FRONT OF SCREENS AND BODY MASS

ABSTRACT

One of the basic components of healthy life is a sound and long enough night`s sleep. Nowadays it is often considered to be a matter of little importance. By means of the survey I had carried out I tried to ascertain the quantity of sleep with the pupils of seventh, eighth and ninth grade as well as the average of sleep duration with the pupils of third triad at our school. With regard to classification (sleep deprivation, enough sleep, too much sleep) I researched the connection with school achievements, doing sports, time, spent in front of screens and body mass. The aim of this survey is to ascertain whether our pupils have enough sleep and how sleep affects important areas of life of our pupils. Research pattern includes 122 boys and girls of the third triad. I have ascertained that schoolboys of third triad do have enough sleep whereas school-girls do not. Boys and girls with enough sleep achieve better average marks than those with sleep deprivation. Most boys and girls with enough sleep are active in certain sports. Schoolgirls and schoolboys with sleep deprivation spend most of their spare time in front of electronic devices. Most boys with appropriate body mass have enough sleep. Girls in this category are equally divided between those with sleep deprivation and those with enough sleep.

KEYWORDS: third triad, sleep, school achievements, sports, electronic devices, body mass.

1. UVOD

Velikokrat opazujem učence, ki so fizično sicer prisotni pri pouku, vendar je njihov pogled nekam odsoten. Po nekaj krogih teka in razgibavanja se »duh vrne v telo«, vendar pa je takšnemu učencu težko ostati zbran in pozoren na učno snov celo šolsko uro. Če ima tak učenec težave pri pouku športa, kjer je cirkulacija krvi povišana in se hormoni za aktivnost pospešeno izločajo, le kako potem sodeluje pri ostalih predmetih, kjer sedi , mu je toplo in je fizično popolnoma varen?

Ugotavljam, da učencem ure spanca jemljejo predvsem elektronske naprave in premajhna fizična utrujenost, ki potem negativno vplivajo na pomembne vidike njihovega življenja . Pri učencih s premalo spanja se pojavlja nižji učni uspeh, manj ukvarjanja s športom in višja telesna teža.

Spanje je čas, ko se telo obnavlja, utrjuje in shranjuje spomine ter kopiči energijo. Med spanjem v telesu potekajo številni biokemični procesi, ki so nujni za normalno delovanje človeka. Spanje ohranja in obnavlja zdravje , skrbi za ravnovesje telesa, uma in duha. Spanje vpliva na dobro počutje in delovanje človeka. Pomembno je, da je naš spanec krepčilen in osvežujoč, da se zjutraj zbudimo spočiti in regenerirani ter da tako polni energije stopimo v nov dan. V povprečju odrasli ljudje prespimo od 6 do 9 ur na noč, kar pomeni približno tretjino življenja, otroci pa prespijo še nekaj ur več dnevno.

Spanje je ena izmed fizioloških funkcij organizma, ki je nujno potrebna za normalno delovanje osrednjega živčevja. Med posameznimi fazami spanja ostanejo možgani močno aktivni. Gre za kompleksen biološki proces, ki ljudem pomaga procesirati in shranjevati informacije, ohranjati zdravje in pomlajevati telo. (Z znanostjo do zdrave glave, b.d.)

Vzorci spanja so regulirani preko dveh skupaj delujočih procesov: **spalni nagon in cirkadiana ura** (dnevno - nočni ritem). Potrebo po spanju določa dolžina budnega stanja – dlje kot smo budni, večji je naš nagon po spanju. Cirkadiana ura je naravna ura našega telesa, ki nam pomaga regulirati spanje. Gre za ritmični biološki cikel, ki se ponavlja na približno 24 ur. Cirkadiana ura je pod močnim vplivom svetlobe, kar je tudi razlog, da se naši vzorci spanja spreminjajo glede na količino prisotne svetlobe oz. teme. (Malec, 2017)

2. NEKATERE DOSEDANJE RAZISKAVE NA PODROČJU POMANJKANJA SPANJA

A. Zdravje

Pomanjkanje (kvalitetnega) spanca poveča tveganje za visok krvni pritisk, bolezni srca, diabetes in druga bolezenska stanja. Med spanjem se sproščajo tudi rastni hormoni, ki pomagajo otrokom rasti in sodelujejo pri izgradnji mišic, premagovanju bolezni in popravilu poškodb tkiv pri odraslih. Med spanjem nastajajo tudi nekateri hormoni, ki vplivajo na porabo energije v

telesu. To je tudi razlog, zakaj nezadosten spanec vodi v debelost in diabetes. Dolžina in kvaliteta spanja vplivata tudi na dolžino življenja. (Pacheco, 2020)

B. Zmogljivost

Že ena ura spanca premalo lahko naslednji dan oteži osredotočenost in upočasni naš odzivni čas. Nezadosten spanec je lahko tudi vzrok za večja tveganja in slabe odločitve.
(Pacheco, 2020)

C. Razpoloženje

Spanje vpliva na naše razpoloženje. Nezadostno spanje povzroči razdražljivost, ki lahko vodi v težave v odnosih, še posebej pri otrocih in mladostnikih. Prav se pri ljudeh, ki ne spijo dovolj, kaže večje tveganje za razvoj depresije, anksioznosti in mentalnih stisk (stres, jeza, žalost ipd.). V primeru kronične nenaspanosti se lahko pojavijo celo razna psihotična stanja, kot so paranoja ali halucinacije. (Pacheco, 2020)

D. Nekatere ostale posledice nekvalitetnega spanja

Nekvalitetno spanje lahko povzroči pomanjkanje koncentracije, slabši reakcijski čas, slabše shranjevanje naučenih informacij, upočasnjenost kognitivnih funkcij, slabšo psihofizično zmogljivost, povečano telesno težo, poveča se možnost poškodb.... (How does inadequate sleep affect health, 2019)

Količina spanca, ki ga potrebujemo, je odvisna od različnih faktorjev, vključno s starostjo in individualnimi potrebami. Šolarji med šestim in trinajstim letom potrebujejo devet do enajst ur spanja, medtem ko najstniki med štirinajstim in sedemnajstim letom potrebujejo osem do deset ur spanja. (Suni, 2020)

Če želimo dovolj dobro spati, si moramo zagotoviti dovolj časa za spanje, v posteljo se ne smemo odpraviti s polnim želodcem, v poznih popoldanskih in večernih urah ne uživamo alkohola in kofeinskih napitkov, dve uri pred spanjem naj bi se izogibali vsem vrstam zaslonov (predvsem tistim, ki oddajajo modro svetlobo), v prostoru, kjer spimo, naj bo popolnoma temno (spuščene rolete in ugasnjene luči), nekaj časa pred spanjem bi morali preživeti v sproščenem vzdušju (topla kopel, branje dobre knjige,…), čez dan moramo biti dovolj fizično aktivni (če se le da, na svežem zraku), vsak dan se odpravimo v posteljo ob isti uri in vstajamo prav tako vsak dan ob isti uri, temperatura v prostoru naj bo dovolj nizka, saj tako lažje zaspimo. (19 nasvetov za odpravo nespečnosti, 2020)

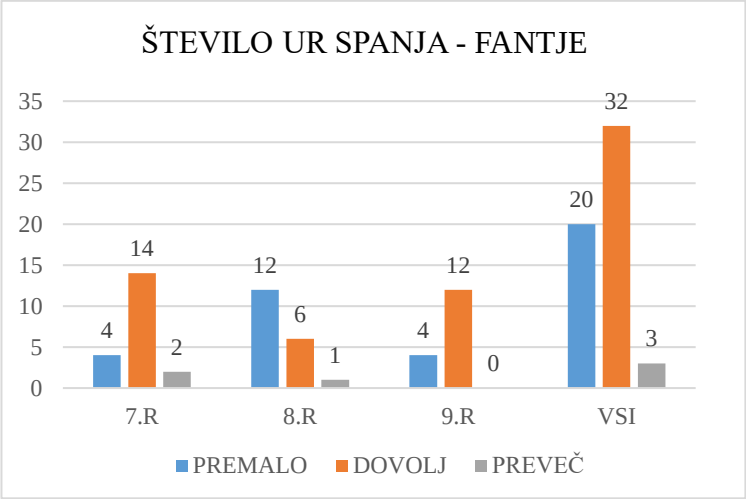
3. NAMEN PRISPEVKA

Spanje, prehrana in gibanje so osnova za zdravo in kvalitetno življenje. Z anketo sem želel ugotoviti, kako naši učenci tretjega VIO skrbijo za enega od temeljev dobrega počutja in delovanja. V anketi je sodelovalo 50 otrok sedmega razreda (20 fantov in 30 deklet), 43

osmošolcev in osmošolk (19 fantov in 24 deklet) ter 29 otrok devetega razreda (16 fantov in 13 deklet). Skupaj je bilo anketiranih 122 otrok tretjega VIO. Zanimalo me je, ali naši učenci in učenke tretjega VIO spijo dovolj. Ugotavljal sem, ali primerna količina spanja vpliva na višino ocen fantov in deklet te starosti. Spraševal sem se, ali je količina spanja (premalo spanja, dovolj spanja, preveč spanja) povezana z redno vodeno športno aktivnostjo oz. treningi. Raziskoval sem, kako sta povezani količina spanja in uporaba elektronskih naprav glede na spol in starost v tretjem VIO na IV. OŠ Celje. Prav tako sem iskal povezave med količino spanja in telesno maso naših učenk in učencev.

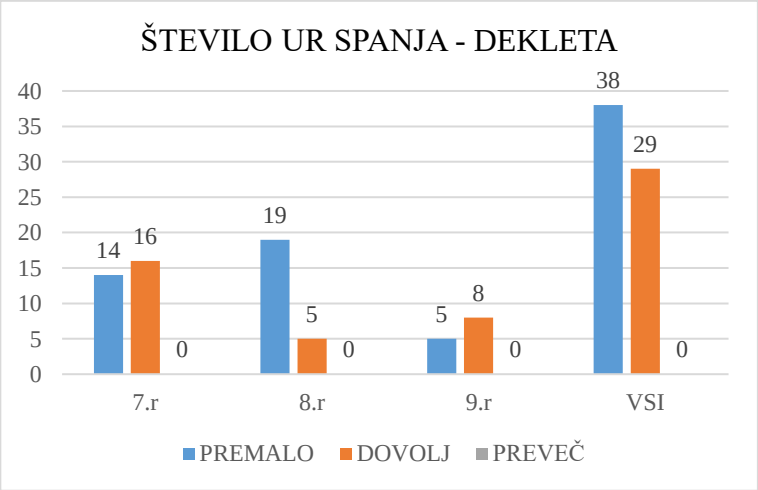
4. REZULTATI IN DISKUSIJA

A. Povprečno število ur spanja na noč



GRAF 1

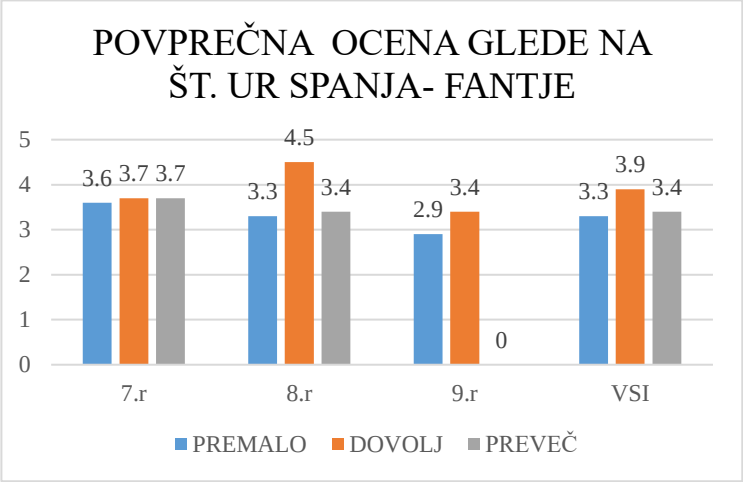
20% fantov sedmega razreda spi premalo, 70% spi dovolj, 10% fantov pa spi preveč. V osmem razredu 63% fantov spi premalo, 32% fantov spi dovolj, 5% fantov pa spi preveč. 25% fantov v devetem razredu spi premalo, medtem ko 75% spi dovolj, nihče v devetem razredu ne spi preveč. V tretji triadi 36% fantov spi premalo, 58% jih spi dovolj, 6% pa jih spi preveč.



GRAF 2

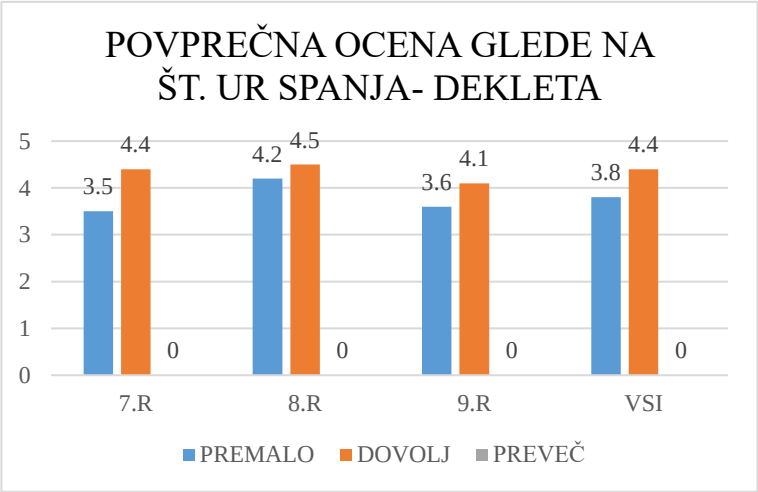
47% sedmošolk spi premalo, 53% jih spi dovolj, preveč pa ne spi nobena. 79%, osmošolk spi premalo, 21% jih spi dovolj, nobena ne spi preveč. V devetem razredu 38% učenk spi premalo, 62% jih spi dovolj, preveč ne spi nobena. V tretji triadi 57% učenk spi premalo, dovolj spi 43% deklet, nobena od deklet tretje triade ne spi preveč.

B. Povprečna učna ocena glede na količino spanja (premalo, dovolj, preveč)



GRAF 3

Za povprečno oceno sem vzel povprečje zaključenih ocen vsakega učenca/vsake učenke pri SLJ, MA in ANJ v lanskem šolskem letu. Pri učencih sedmega razreda, ki spijo premalo, je bila povprečna ocena 3,6, pri tistih, ki spijo dovolj 3,7, prav tako pri tistih, ki spijo preveč. Osmošolci, ki spijo premalo, so imeli povprečno oceno 3,3, tisti z dovolj spanca 4,5 in tisti, ki spijo preveč, 3,4. V devetem razredu so premalo naspani imeli povprečje ocen 2,9, dovolj naspani pa 3,4. V tretji triadi so nenaspani imeli povprečno oceno 3,3, tisti, ki spijo dovolj, 3,9 in tisti, ki so preveč ur preživeli v postelji, 3,4.



GRAF 4

Sedmošolke, ki spijo premalo, so imele povprečno oceno 3,5, tiste, ki spijo dovolj pa 4,4. Preveč ne spi nobena od sedmošolk. Osmošolke, ki spijo premalo, so imele povprečno oceno 4,2, tiste, ki spijo dovolj, pa 4,5. V devetem razredu so prav tako imele učenke, ki so spale dovolj, najvišjo oceno, to je 4,1, tiste z manj spanca pa 3,6. V tretji triadi ni nobene učenke, ki bi spala preveč. 3,8 je bilo povprečje vseh učenk tretje triade, ki so spale premalo in 4,4 tistih učenk, ki so spale dovolj.

C. Ukvarjanje z vodeno športno aktivnostjo vsaj 3x tedensko glede na količino spanja (premalo, dovolj, preveč)

V tretji triadi je 18% učencev takšnih, ki spijo premalo in se ukvarjajo s športom, 45% učencev je v procesu rednega treninga in spi dovolj, 4% pa jih spi preveč in redno trenirajo določen šport. 33% učencev tretje triade naše šole ni v procesu vodene športne vadbe. V tretji triadi je 25 % učenk takšnih, ki spijo premalo in se ukvarjajo s športom, 29% učenk je v procesu rednega treninga in spi dovolj. 46 % učenk tretje triade naše šole ni v procesu vodene športne vadbe (Tabela 1).

TABELA 1. Ukvarjanje z vodeno športno aktivnostjo vsaj 3x tedensko glede na količino spanja , tabela prikazuje količino spanja (premalo spanja, dovolj spanja, preveč spanja) učenk in učencev tretjega VIO in njihovo ukvarjanje z redno in vodeno športno vadbo.

	FANTJE						DEKLETA					
	PREMALO		**DOVOLJ**		**PREVEČ**		**PREMALO**		**DOVOLJ**		**PREVEČ**	
	DA	NE	DA	NE	DA	NE	DA	NE	DA	NE	DA	NE
7.R	2	2	13	1	1	1	7	7	9	7	0	0
8.R	6	6	4	2	1	0	9	10	4	1	0	0
9.R	2	2	8	4	0	0	1	4	6	2	0	0
VSI	**10**	**10**	**25**	**7**	**2**	**1**	**17**	**21**	**19**	**10**	**0**	**0**

D. Uporaba elektronskih naprav (manj kot 1 uro, 1 do 2 uri, več kot 2 uri) glede na količino spanja (premalo, dovolj, preveč)

Vsi učenci tretje triade, ki spijo premalo, uporabljajo elektronske naprave več kot eno uro na dan. 15% učencev, ki spijo premalo, uporablja elektronske naprave 1 do 2 uri dnevno. 22% učencev tretje triade, ki spijo premalo, uporablja naprave več kot dve uri dnevno. 22% učencev tretje triade, ki spijo dovolj, uporablja elektronske naprave manj kot eno uro na dan, 24% učencev z dovolj spanja jih uporablja 1 do 2 uri na dan, 11,6 % dovolj naspanih pa uporablja elektronske naprave več kot dve uri dnevno. 3,6% učencev, ki spijo preveč, pred zasloni preživi manj kot uro dnevno. 1,8% učencev pa preživi ob elektronskih napravah 1 do 2 uri dnevno. (Tabela 2).

TABELA 2. Uporaba elektronskih naprav glede na količino spanja (premalo spanja, dovolj spanja, preveč spanja), tabela prikazuje povezavo med količino spanja in uporabo elektronskih naprav pri fantih.

	FANTJE								
	PREMALO			**DOVOLJ**			**PREVEČ**		
	<1h	1-2h	>2h	<1h	1-2h	>2h	<1h	1-2h	>2h
7.R	0	4	0	5	7	2	1	1	0
8.R	0	4	8	4	0	2	1	0	0
9.R	0	0	4	3	6	3	0	0	0
VSI	**0**	**8**	**12**	**12**	**13**	**7**	**2**	**1**	**0**

3% učenk tretje triade, ki spijo premalo, uporablja elektronske naprave manj kot eno uro na dan. 27% učenk, ki spijo premalo, uporablja elektronske naprave 1 do 2 uri dnevno. 27% učenk tretje triade, ki spijo premalo, uporablja naprave več kot dve uri dnevno. 8% učenk tretje triade, ki spijo dovolj, uporablja elektronske naprave manj kot eno uro na dan, 25% učenk z dovolj spanja jih uporablja 1 do 2 uri na dan, 10 % dovolj naspanih učenk pa uporablja elektronske naprave več kot dve uri dnevno. Nobena od učenk v tretji triadi ne spi preveč (Tabela 3).

TABELA 3. Uporaba elektronskih naprav glede na količino spanja (premalo spanja, dovolj spanja, preveč spanja), tabela prikazuje povezavo med količino spanja in uporabo elektronskih naprav pri dekletih.

	DEKLETA								
	PREMALO			**DOVOLJ**			**PREVEČ**		
	<1h	1-2h	>2h	<1h	1-2h	>2h	<1h	1-2h	>2h
7.R	0	8	6	4	9	3	0	0	0
8.R	2	7	10	0	3	2	0	0	0
9.R	0	3	2	1	5	2	0	0	0
VSI	**2**	**18**	**18**	**5**	**17**	**7**	**0**	**0**	**0**

E. Telesna masa glede na količino spanja (premalo, dovolj, preveč)

Med učenci tretje triade, ki spijo premalo, je 3,6% takšnih, ki imajo prenizko telesno maso, 18% jih ima primerno telesno maso, 12,7% jih ima povečano telesno maso in 1,8% je debelih. V skupini tistih, ki spijo dovolj, je 1,8% takšnih, ki imajo prenizko telesno maso, primerno telesno maso jih ima 41,8%, prekomerno telesno maso ima 11,3% učencev, 3,6% učencev pa je debelih. Noben učenec, ki spi preveč, nima prenizke telesne mase, 1,8% jih ima primerno telesno maso, 3,6% pa jih ima povečano telesno maso (Tabela 4).

TABELA 4. Telesna masa (prenizka, primerna, povečana, debelost) glede na količino spanja, tabela prikazuje povezavo med količino spanja in telesno maso fantov.

	FANTJE											
	PREMALO				**DOVOLJ**				**PREVEČ**			
	Preni. TM	Prim. TM	Pove. TM	Debel.	Preni. TM	Prim. TM	Pove. TM	Debel.	Preni. TM	Prim. TM	Pove. TM	Debel.
7.r	0	3	1	0	1	11	1	1	0	1	1	0
8.r	1	7	4	0	0	5	1	0	0	0	1	0
9.r	1	0	2	1	0	7	4	1	0	0	0	0
vsi	**2**	**10**	**7**	**1**	**1**	**23**	**6**	**2**	**0**	**1**	**2**	**0**

Med dekleti tretje triade, ki spijo premalo, ni nobene z prenizko telesno maso, 36% jih ima primerno telesno maso, 13,4 % jih ima povečano telesno maso in 7,3% jih je debelih. V skupini tistih, ki spijo dovolj, je 1,5 % takšnih, ki imajo prenizko telesno maso, primerno telesno maso jih ima 37,3%, prekomerno telesno maso ima 4,5% učenk, debelih v tej skupini ni. Nobena od deklet v tretji triadi ne spi preveč (Tabela 5).

TABELA 5. Telesna masa (prenizka, primerna, povečana, debelost) glede na količino spanja, tabela prikazuje povezavo med količino spanja in telesno maso deklet.

	DEKLETA											
	PREMALO				**DOVOLJ**				**PREVEČ**			
	Preni. TM	Prim. TM	Pove. TM	Debel.	Preni. TM	Prim. TM	Pove. TM	Debel.	Preni. TM	Prim. TM	Pove. TM	Debel.
7.r	0	9	3	2	1	14	1	0	0	0	0	0
8.r	0	13	4	2	0	4	1	0	0	0	0	0
9.r	0	2	2	1	0	7	1	0	0	0	0	0
vsi	**0**	**24**	**9**	**5**	**1**	**25**	**3**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**

5. SKLEP

Sodobne raziskave vedno znova ugotavljajo pomen dobrega spanca in njegov vpliv na zdravje in delovanje otrok in odraslih. Obveznosti v šoli, službi in doma vsem jemljejo dragocene ure, ki bi jih morali preživeti v snu. Prav tako bi s pravočasnim ugašanjem elektronskih naprav zvečer lahko naslednji dan pričeli veliko bolj spočiti, sveži in pripravljeni na izzive. Fantje sedmega razreda spijo v povprečju 9,3 ure, kar je glede na priporočila za njihovo starost (9 do 11 ur) dovolj. Fantje osmega razreda spijo v povprečju 8,1 ure, kar je premalo (priporočenih 9 do 11 ur), medtem ko fantje devetega razreda spijo 8,0 ur, kar je glede na priporočila (8 do 10 ur) dovolj. Dekleta sedmega razreda spijo v povprečju 8,03 ure na noč, dekleta v osmem razredu spijo 7,6 ure na noč, devetošolke pa spijo še manj in sicer 7,4 ure. V povprečju vsa dekleta tretje triade spijo premalo glede na priporočeno količino spanja.

Pri fantih in dekletih vseh treh razredov tretjega VIO so bile zaključene ocene višje pri tistih, ki spijo dovolj, kot pri tistih, ki spijo premalo. Šport trenira največ fantov (45%) v skupini, ki spi dovolj, najmanj (18%) pa jih trenira v skupini, ki spi premalo. Tudi med dekleti tretje triade je športno aktivnih največ tistih, ki spijo dovolj (29%), presenetil pa me je tudi relativno visok delež učenk, ki spijo premalo in trenirajo določen šport (25%). Prav tako kot pri fantih je med dekleti najmanj športno aktivnih v skupini, ki spi premalo (31%). Med učenci, ki spijo premalo, je zelo visok delež tistih, ki preživijo pred zasloni več kot dve uri na dan (22%), na drugi strani pa je med učenci, ki spijo dovolj, zelo veliko takšnih, ki uporabljajo elektronske naprave manj kot 1 uro na dan (22%) in takšnih, ki uporabljajo naprave 1do 2 uri na dan (24%). Največ učenk, ki spi premalo, preživi pred ekrani 1 do 2 uri (27%) in več kot 2 uri (27%). Med dekleti, ki spijo dovolj, jih največ preživi pred zasloni 1 do 2 uri dnevno (25%). Največ fantov s primerno telesno maso (41%) je v skupini, ki spi dovolj, medtem ko je v skupini, ki spi premalo, največ fantov s prekomerno telesno maso (12,7%). Rezultati pri dekletih, ki spijo premalo in dovolj so zelo podobni glede primerne telesne mase (36% in 37%), vendar je v skupini s premalo spanja največ takšnih s povečano telesno maso (13,4%) in debelih (7,3%).

Ugotavljam, da se je primerna količina spanca v vseh povezavah izkazala kot pozitivna. Učenci in učenke z dovolj spanja imajo višje ocene, se več ukvarjajo s športom, manj časa preživijo pred zasloni in imajo primernejši indeks telesne mase. Zelo pomembno je, da se pomen spanja v šoli še bolj poudarja in ozavešča, saj bomo tako imeli učence, ki bolje delujejo, so bolj zdravi in imajo primerno telesno težo.

LITERATURA IN VIRI

[1] Zazijal, U. (2018). Ozaveščenost šolskih otrok o nezdravem življenjskem slogu (Diplomsko delo, Fakulteta za zdravstvene vede). Pridobljeno s https://dk.um.si/Dokument.php?id=131981

[2] Pacheco, D. (2020). Physical Health and Sleep. (2020). Pridobljeno s https://www.sleepfoundation.org/physical-health

[3] BMI Messung bei Kindern: Was bringt es? (b.d.). Pridobljeno s (www.kinderzeit.org/de/bmi-kinder/)

[4] How does inadequate sleep affect health. (2019). Pridobljeno s www.nichd.nih.gov/health/topics/sleep/conditioninfo/inadequate-sleep

[5] Z znanostjo do zdrave glave. (b.d). Pridobljeno s https://www.zdravaglava.si/

[6] Malec, N. (2017). Kaj je spanje, koliko ga potrebujemo in kako ga izboljšati? Pridobljeno s https://motiviran.si/spanje-kako-ga-izboljsati/

[7] Suni, E. (2020). How Much Sleep Do We Really Need? Pridobljeno s https://www.sleepfoundation.org/articles/how-much-sleep-do-we-really-need

[8] 19 nasvetov za odpravo nespečnosti.(2020). Pridobljeno s https://vizita.si/zdravozivljenje/19-nasvetov-za-odpravo-nespecnosti.html

Polona Frajzman

TURISTIČNO VODENJE KOT UČNO ORODJE PRI POUKU NA TERENU

POVZETEK

Turistično vodenje običajno razumemo kot dejavnost, povezano z obiski turističnih krajev. Usposobljeni poznavalci poskušajo obiskovalcem na kar najbolj zanimiv način predstaviti izbrano destinacijo. V prispevku predstavljam prvine turističnega vodenja, ki lahko popestrijo poučevanje strokovnih predmetov in povečajo kakovost pridobljenega znanja. V prvem delu prispevka so predstavljeni temelji turističnega vodenja. Poudarek je na metodah učenja, ki jih uporabljajo turistični vodniki ter na fazah dela turističnega vodenja: načrtovanje in priprava, izvedba ter evalvacija. Tovrstne metode dandanes poznamo predvsem kot inovativno učenje. V prispevku opisane prvine lahko uporabimo pri šolskem terenskem delu. Zadnji del prispevka predstavlja primer učne ure v obliki turističnega vodenja. Učne vsebine lahko prikažemo na zelo nazoren in razumljiv način, učenci pa poleg osnovnih učnih ciljev krepijo tudi številne splošne kompetence. Z načrtovanjem poteka in izvedbo vsebine vodenja izvajamo pravila poslovnega komuniciranja v praksi. Hkrati s takim načinom dela vadimo veščine javnega nastopanja. Terensko delo pomeni tudi gibanje kot obliko zdravega načina življenja. Tak način dela je primeren za učence zadnje triade osnovne in dijake srednje šole. Učno uro v obliki turističnega vodenja lahko učenci izvedejo tudi kot timsko delo. Z nekaj dodatnega dela pa lahko učitelji zelo dobro uresničujemo medpredmetno povezovanje.

KLJUČNE BESEDE: turistično vodenje, vodnik, delo na terenu, poslovno komuniciranje, javno nastopanje, učna ura

TOURIST GUIDANCE AS A LEARNING TOOL AT PRACTICAL FIELD WORK

ABSTRACT

Tourist guidance is usually understood as an activity related to visits of tourist places. Trained guides try to present the chosen destination in the most interesting way. I would like to draw attention to the elements of tourist guidiance, which can diversify the teaching and learning of many professional school subjects in this article. The first part of the article presents the basics of tourist guidance. The learning methods used by tourist guides and the phases of tourist guide work: planning and preparation, implementation and evaluation are presented, too. The described elements can be used in school field work, where students can increase the quality of acquired knowledge in this way. Lessons in the form of a tourist guidance include several guiding elements and methods. How the learning material and content are presented on the spot is dicreibed in the last part of this paper. The personal experience is very clear and much more understandable if tourist guidance take place in the city or even in the nature. This way of fieldwork means also movement as a form of healthy lifestyle. We implement the rules of business communication by planning the guiding tour skills, too. Students as tour guides practice public speaking. This way of working is suitable for students of the last triad of primary and secondary school students. The lesson in the form of tourist guidance can also be organised as a team work.

KEYWORDS: tourist guide, tourist guidance, fieldwork, business communication, public speaking, organising lesson

1. TURISTIČNO VODENJE

Turistično vodenje se je z razmahom turizma v zadnjih letih tudi v Sloveniji izoblikovalo v samostojen poklic. Spremljanje potovanj je postalo izredno privlačno in iskano delo v turistični industriji. Turistično vodenje pomeni, da določena oseba – turistični vodnik (v nadaljevanju vodnik), vodi ljudi po krajih z zanimivo naravno in kulturno dediščino, skozi muzeje in mesta, jim razkazuje stavbe in razlaga zanimivosti. Ljudje namreč potujejo prav zaradi tega, da spoznavajo turistične zanimivosti ter da se zabavajo in sprostijo (Hiti, 2010, str. 5).

Turistično vodenje je specifičen poklic, ki združuje tri temeljne veščine: strokovno znanje, tehniko vodenja in psihologijo gosta. Od vodnika se pričakuje tudi, da obvlada pravila poslovnega in javnega komuniciranja, predvsem izražanje v lepem in tekočem jeziku ter uglajenost in zmernost v obnašanju. Pri opravljanju sovjega dela pa naj bi vodnik deloval umirjeno, prijazno, potrpežljivo, nevsiljivo, zmerno, duhovno uravnoteženo ter bil primerno oblečen in urejen.

Čeprav na prvi pogled samostojno in neodvisno, je delo vodnika močno povezano z drugimi deležniki v turizmu. Pri svojem delu ne sodeluje zgolj s turisti, pač pa tudi s potovalno agencijo, prevozniki, hotelirji, lokalnimi vodniki, kulturnimi ustanovami itd. Njegova vloga je povezovati različne interese, jih zastopati in vzdrževati v ravnovesju. Vodnik mora predvideti tok dogodkov in začeti z usklajevanjem in reševanjem problemov preden se razvijejo v nerešljive. V primeru konfliktov pa mora delovati pomirjevalno, enakopravno in upoštevajoč različne strani (https://www.slovenija-vodniki.si/kodeks).

Naštete lastnosti vodnika so, v različnih kombinacijah, tudi odlika sodobnih poslovnih ljudi. Prav je, da učence v obdobju formalnega izobraževanja seznanimo s tovrstnimi kompetencami in jim damo priložnost uporabe.

A. Oblike turističnega vodenja

Sodobna turistična potovanja in s tem turistično vodenje so vedno bolj specializirana. Organizatorji potovanj že dolgo ne organizirajo več zgolj t. i. klasičnih ogledov destinacij, ampak v potovanja vključujejo vedno več posebnosti. Tem bi lahko rekli tudi nove turistične atrakcije in so praviloma dejavnosti in/ali lokacije, kjer poteka vsakodnevno življenje in gospodarska dejavnost lokalnega prebivalstva. Kot primer navajam podjetji Ocean Orchids in Lušt, ki ju turisti, ki potujejo po Prekmurju, pogosto obiščejo. Osebe, odgovorne za stike z javnostjo ob sprejemu obiskovalcev v podjetju prevzamejo vlogo vodnikov.

Živimo v obdobju, ki ga zaznamuje t. i. učeči se turist. Turistom niso več pomembni zgolj udobna namestitev, okusna hrana ter tradicionalne turistične atrakcije. S potovanj želijo, namesto klasičnih spominkov, prinesti nekaj bolj trajnega – novo izkušnjo, vedenje, znanje. Vse to lahko vključijo v svoj vsakdan in si tako izboljšajo kakovost življenja. Ni nujno, da je izkušnja pozitivna, tudi slabosti, ki se jih na osnovi novega znanja znamo izogniti, pomenijo boljšo kakovost življenja. Prav zaradi tega trenda turisti vedno pogosteje »pogledajo« v vsakdan lokalnega prebivalstva na destinaciji. Za osebe, ki obiskovalce sprejmejo in jih seznanijo s

svojim življenjem ali delom, je torej zelo primerno, da obvladajo osnove tehnike in načina turističnega vodenja.

Z razvojem svetovnega spleta in globalno dostopnostjo informacij vseh vrst se spreminja tudi ravnanje potnikov. Velika večina potovanje prepozna tudi kot investicijo, s katero želijo pridobiti čim več (dolgotrajnih) koristi. V ta namen se dobro, predvsem vsebinsko, pripravijo na potovanje. Pregledajo in/ali preberejo različne vire, ogledajo si slikovni material in pot osmislijo s pomočjo zemljevidov.

Glede na različne kriterije vodnike delimo v več skupin. Med najbolj pogostimi so vodniki, ki vodijo večdnevna potovanja po domovini ali tujini. Naslednja skupina so mestni oz. lokalni vodniki, ki se s turisti družijo praviloma nekaj ur dnevno. Povečuje pa se število vodnikov, ki dobro poznajo izbrano znamenitost ali atrakcijo. T. i. specializirani vodniki so pogosto po osnovni izobrazbi ali delovnem mestu vse kaj drugega, a jih je povpraševanje pripeljalo do tega, da do svoje delo razširili na turistično vodenje (Mancini, 2001, str. 4). Vodniško znanje in metodologijo dela torej vedno bolj potrebujejo tudi ljudje, ki v osnovi niso izobraženi za vodniški poklic. Vedno pogosteje se pojavlja povpraševanje po tovrstnih znanjih. Že zaposleni jih lahko pridobijo kot nacionalno poklicno kvalifikacijo turističnega informatorja ali pa s pridobitvijo licence turističnega vodnika.

Učencem pa lahko že v procesu izobraževanja približamo določena znanja. Izbrane metode turističnega vodenja, npr. priprave na delo, spoznavanje novih vsebin in izvajanje aktivnosti na terenu, lahko uspešno uporabimo tudi pri šolskem pouku, predvsem ko organiziramo t. i. terensko delo. Takšen način dela popestri klasične oblike pouka, hkrati pa učencem omogoči pridobivanje ključnih poklicnih kompetenc.

B. Oblike učenja, uporabljene pri turističnem vodenju

Nove tehnologije močno spreminjajo človeški vsakdan. Omogočajo nam lažje, udobnejše in učinkovitejše življenje. Šolstvo z velikimi koraki in hitro spreminja metode dela, ki pa niso nujno povezane zgolj s sodobno tehnologijo. Strokovnjaki nas vedno pogosteje spodbujajo k uporabi novih metod dela s katerimi navajamo učence na samostojnost in inovativnost.

Inovativno učno okolje naj bi opredeljevale kompetence kot so kompleksno reševanje problemov, kritično razmišljanje, ustvarjalnost, upravljanje z ljudmi, usklajevanje z drugimi, čustveno inteligenco, odločanje, orientiranost v storitve, pogajanje in kognitivna fleksibilnost (Nerad, 2020).

Osebno se že skoraj štirideset let ukvarjam s turističnim vodenjem. Sprva je bilo turistično vodenje del mojega poklica, po zaposlitvi na srednji šoli, pa je znanje o tovrstnem delu postalo učna vsebina, ki jo predajam učencem. Turistično vodenje kot dejavnost je odličen primer vseživljenjskega učenja, hkrati pa mora dober vodnik na nek način obvladati poučevanje turistov. Vodnikovo delo se začne z veliko učenja, kar v prvi vrsti pomeni pridobivanja in procesiranja informacij. Učenje poteka na več nivojih: vsebinsko poznavanje destinacij, osebni razvoj in odnos do potnikov in poslovnih partnerjev.

Vodniki uporabljajo metode učenja, s katerimi sami pridobivajo znanje, hkrati pa iste metode uporabijo tudi kot tehniko dela s turisti. Pondova (1993, str. 86) turistično vodenje enači z

izobraževanjem in pravi, da mora vodnik poznati nekaj ključnih značilnosti poučevanja. V nadaljevanju so povzete značilnosti poučevanja, ki jih kot pomembne pri vodenju navaja Pondova (prav tam) in ki bi se jih morali pri poučevanju zavedati tudi učitelji. Z vodenjem sošolcev kot metodo dela pa ta znanja in veščine pridobijo tudi učenci.

Ljudje različno (individualno) zaznavajo dogodke in procesirajo informacije ter lahko isto izkušnjo doživijo na zelo različne načine. Dober vodnik naj bi torej ob prvem stiku s poslušalci prepoznal prevladujoči vzorec skupine in se odločil za primeren način podajanja vsebine. Vse različne poti oz. načini doživljanja, procesiranja in učenja so namreč enakovredne in pri posamezniku vodijo k trajnemu znanju.

Na učenje vpliva motivacija; ljudje so bolj motivirani za učenje o določenih stvareh, ki so jim bližje, jih dojemajo bolj osebno ali imajo do njih ljubeč odnos. Motivacija ima korenine v osebnih vrednotah, zato je pri poslušalcih dobro poznati osnovne motive pri njihovi izbiri destinacije.

Na učenje vpliva okolica, ki naj bi na slušatelja naredila vtis ali ga spodbujala pri sprejemanju informacij. Okolica vpliva tudi na osebni občutek ugodja, udobnosti in varnosti ter tako povečuje človekovo sposobnost pomnjenja. Pri turističnem vodenju je zato pomembna tudi izbira t. i. mikrolokacija razlage.

Na stopnjo dojemanja slušateljev, koliko bodo verjeli ali si zapomnili vsebino razlage, vplivajo tudi njihova občutja o predavatelju. Za uspešno učenje je torej potrebna tudi osebna interakcija. Že dolgo poznamo pravila poslovnega videza (od oblačil do osebne higiene itd.), ki naj bi ob pravilni uporabi na sogovornike ne imela agresivnega vpliva in naj bi povečevala verodostojnost govorca.

Ljudje si najbolj zapomnijo tisto, kar sami delajo oz. naredijo, manj tisto, kar vidijo ali preberejo, in najmanj tisto, kar slišijo. Osebno izkušnjo lahko slušateljem omogočimo na različne načine. Bolje kot poznamo vsebino, na več načinov jo lahko interpretiramo in v to vpletemo slušatelje. Le-ti se na tak način lažje učijo, saj je vključenih več čutov.

Ljudje razmišljajo in dojemajo, torej se tudi učijo in komunicirajo, na tri načine: vizualno, zvočno in kinetično (mehansko). Uspešen učitelj oz. razlagalec zato uporablja tehnike, ki vključujejo vse področja učenja – zaznavno, čustveno in motorično. Z večjim številom različnih pristopov povečamo uspešnost procesa učenja in pripravljenost slušatelja, da ga stvar zanima. In, kot že rečeno, je najbolj uspešno učenje, če je slušatelj aktivno vključen v vsebino. Spoznavanje turistične destinacije lahko nadgradimo predvsem s procesom lastnega raziskovanja, ko slušatelj sam odkriva predmet učenja. S tem se močno povečata motivacija in užitek učenja.

Zanemariti ne gre tudi vpliva na učenje, ki ga imata predhodno znanje in izkušnje, saj ljudje lažje dojemajo dejstva in stvari, ki so jim bolj domača.

Pri pripravi in izvedbi turističnega vodenja je eno osnovnih pravil, da vodnik podaja organizirane informacije. Kronološko in tematsko razporejene vsebine so najlažja oblika oz. način za pomnjenje.

In, ne nazadnje, dojemanje in sprejemanje informacij vpliva na obe strani: na poučevanje in učenje, torej v našem primeru na turističnega vodnika in turiste.

2. PRIPRAVA, IZVEDBA IN EVALVACIJA TURISTIČNEGA VODENJA

V srednješolskem strokovnem izobraževalnem programu gastronomije in turizma obstaja modul turistično vodenje in spremljanje. Učenci se seznanijo z vsebino in s tehnikami turističnega vodenja in svoje znanje pokažejo tudi v praksi. Delo poteka po spodaj opisanih fazah, ki so značilne za opravljanje turističnega vodenja. V točkah A – C je podana študija primera, ki jo uporabljamo pri pouku.

Po dogovoru o turističnem vodenju z organizatorjem potovanja se vodnik pripravi na svoje delo. Sledi samo turistično vodenje, ki glede na potovalni program lahko traja od ene ure do več dni. Po zaključenem turističnem vodenju vodnik opravi evalvacijo dela.

A. Priprava na turistično vodenje

Priprava na turistično vodenje je sestavljena iz vsebinskega in organizacijskega dela.

Pri vsebinskem delu mora vodnik pripraviti vse potrebno za govorni del. Pri tem si pomaga z različnimi viri: turističnimi vodiči (v tiskani ali digitalni obliki), strokovnimi in leposlovnimi deli, zemljevidi, ustnimi viri itd. Vedno več informacij najdemo na svetovnem spletu. Le-te so običajno sproti posodobljene, največja slabost pa je (pogosto) nepreverljivost pravilnosti podatkov. Zaradi večje preglednosti je priporočljivo, da v fazi priprave na delo potek vodenja spremlja na zemljevidu in tako pridobi dodatne informacije oz. ideje za vsebino vodenja (Frajzman, 2015, str. 10).

Pri organizacijskem delu pa vodnik poskrbi za ureditev zapiskov, stik z organizatorjem in časovno načrtovanje turističnega vodenja. Tehnike urejanja zapiskov so različne, od klasičnih, napisanih na manjših formatih papirja, do digitalnih, shranjenih v prenosnih napravah (npr. telefonih ali tablicah). Predvsem slednji način omogoča tudi shranjevanje različnih virov, npr. fotografij, ki jih lahko vodnik za bolj nazorno predstavitev pokaže gostom. Z organizatorjem uredi potrebno dokumentacijo za delo, od njega prejme tudi dokumente, ki mu bodo olajšali delo (npr. vavčerje) ter uskladi podrobnosti v zvezi s potekom dela. Dober vodnik zna skrbno načrtovati svoje delo. Točnost in časovna usklajenost sta enako pomembni kot vsebinska razlaga. Turistov ne smemo obremenjevati ne premalo ne preveč, hkrati pa smo časovno vezani tudi na aktivnosti drugih ponudnikov storitev (npr. ogled muzeja ali naročeni obrok).

B. Na poti

Odvisno od oblike vodenja (npr. mestni ogled ali večdnevno potovanje) se na pot odpravimo peš ali s prevozom, najpogosteje z avtobusom. Velikokrat pa imajo turistični ogledi kombiniran način potovanja. Glede na namen prispevka se bomo omejili na t. i. peš ogled, ki ga običajno traja od trideset do devetdeset minut. Izvajajo ga lokalni vodniki ali pa osebe, ki so zaposlene v podjetju, ki si ga turisti ogledujejo. Med slednje uvršamo kustose, enologe, tehnologe in druge pooblaščene osebe (Mancini, 2001, str. 5).

Vodnik mora precej natančno vedeti, koliko in kaj bo gostom povedal. Lokalni vodniki običajno zelo dobro poznajo destinacijo, ki jo predstavljajo. Pogosto se soočijo s težavo, kaj pri razlagi izpustiti, da ne bi trajala predolgo.

Vodnik mora biti natančen pri razlagi in mora navajati točne podatke, saj to prevzame poslušalce in poveča njihovo zaupanje v vodnika. Podatki morajo biti predvsem sveži (ne zastareli). Vedno več potnikov se pred potovanjem informira o destinaciji in prebere dosegljivo literaturo. Zato se lahko zgodi, da potniki prepoznajo netočne podatke. Dober vodnik zna gostom posredovati za njih pomembne, specifične podatke, zato se predhodno pozanima, kdo so njegovi gosti, o kod prihajajo in pripravi za njih primeren ogled. Vodnikova razlaga mora biti tudi zanimiva, zato se priporoča zdrava mera humorja in kritičnosti. Podani podatki seveda ne smejo biti napačno interpretirani, zaželeno pa je pozitivna naravnanost (Mancini, 2001, str. 24).

Turistično vodenje je v veliki meri tudi javno nastopanje, saj se je pogosto je potrebno govoriti »iz oči v oči« z več ljudmi. Poleg veliko znanja je zaželena tudi prava mera vznemirjenja oz. adrenalina. Zanimiv je podatek, da se ljudje javnega nastopanja bojijo bolj kot višine, pajkov, zaprtih prostorov in celo smrti. Javno nastopanje pa vendarle nima usodnih posledic. Dobrega govornika odlikuje več dejavnikov. Poslušalci raje prisluhnejo govorcem, ki so spontani, a oddajajo navdušenje, so skrbni in naravni ter se »v svoji koži« dobro počutijo. Takšni govorci poznajo zakonitosti govorice telesa in uporabe glasu. Z držo telesa, gibi in gestami ter očesnim kontaktom lahko prekrijejo določene pomanjkljivosti in preusmerijo pozornost. Veliko tega se lahko človek priuči, nezavedne gibe pa lahko zmanjša samo z znanjem in prakso. Glas, ki ga je grški filozof Galen poimenoval kar »ogledalo duše«, pa je pri javnem nastopanju najpomembnejše orodje. Dober glas je naraven, izrazit, razumljiv in prijeten za poslušanje. Določne lastnosti glasu, npr. višino, ton, frekvenco in volumen se da priučiti in nadzorovati. Kar se pa jezika tiče, se od vodnika pričakuje, da bo govoril slovnično pravilno, s pravim naglasom, intonacijo in artikulacijo (Pond, 1991, str. 124). Pri sodobnih oblikah lokalnega vodenja je kot del animacije zaželena tudi uporaba dialekta. V Sloveniji, kjer govorimo kar trideset narečij, je prav jezik lahko ena od turističnih zanimivosti. Pri sodobnem turističnem vodenju lahko vodnik doda kakšen lokalni izraz, zanimivosti in posebnosti, ki jih gosti z odobravanjem sprejmejo. Uporaba tujk ali manj poznanih strokovnih izrazov pa lahko pri poslušalcih povzroči nelagodje.

Da je turistično vodenje uspešno, mora vodnik upoštevati tudi nekaj organizacijskih pravil. Turistični ogled praviloma začne na mirnejši točki, kjer ne bo motečega hrupa prometa, drenjanja mimoidočih itd. Govor mora biti razločen in dovolj glasen. To vodnik doseže tudi s tem, da vedno govori obrnjen proti poslušalcem, po tem, ko počaka, da se vsi zberejo, in svoje besede podkrepi z umirjenimi ročnimi kretnjami (pokaže). Praviloma se vodnik postavi na manj frekventno mesto, kjer pozornosti potnikov ne motijo drugi dejavniki (npr. hrup gradbišča ali kup peska), in, če se le da, nekoliko više (npr. cestni robnik ali stopnica). Hitrost hoje je potrebno prilagoditi »najšibkejšim« v skupini. Zaostajanje ali prehitra hoja sproža pri ljudeh nejevoljo. Med hojo vodnik ne razlaga, razen če skupina uporablja avdio sistem mikrofona in sprejemnikov. Bolje se je ustaviti in govoriti obrnjen proti ljudem. Zelo pomembno je, da vodnik izbere varno pot in da ljudem omogoči vmesne počitke in nekaj prostega časa (Frajzman, 2015, str. 17).

C. Evalvacija dela

Po opravljenem turističnem vodenju delo vodnika še zdaleč ni končano. V praksi opažamo, da se na primeren zaključek pogosto pozablja. Ob slovesu od potnikov je prav, da vodnik na kratko povzame dogajanje in spomni na najlepše vtise, ponudi dodatno pomoč ali informacije ter se vljudno poslovi.

Sledi evalvacija opravljenega dela. V organizacijskem smislu to pomeni, da naročniku turističnega vodenja poroča o svojem delu, morebitnih odstopanjih in posebnostih ter odzivih potnikov. Še bolj pomembna pa je samoevalvacija. Vodnik mora v miru razmisliti o opravljenem delu, kaj je naredil dobro in kaj bi lahko bilo bolje.

Z odnosom do sebe kaže vodnik - vodja poti svoj odnos do turistov in svojega dela. Da bi svoje delo opravil čim bolje mora posebno pozornost posvetiti svojemu zdravju, zunanji podobi (oblačenju, osebni higieni), točnosti, samoobvladovanju in svojemu poklicnemu razvoju. Kot je zapisano v Kodeksu Združenja turistični vodnikov Slovenije (https://www.slovenija-vodniki.si/kodeks): »mora vodnik samokritično ocenjevati svoje delo in svoje sposobnosti. Ves čas naj si prizadeva, da se poklicno razvija, širi svoje znanje in delovne izkušnje.« V nadaljevanju med drugim navajajo tudi, da mora vodnik skrbeti za svoje zdravje in fizično kondicijo, s posebno pozornostjo na preventivi, da je nezaželena vsakršna nezmernost v videzu in obnašanju, zaželeno pa samoobvladovanje, skromnost in samokritičnost. Da vodnik zadosti vsem tem kriterijem, mora tudi po vsakem turističnem vodenju kritično oceniti opravljeno delo.

3. UPORABA METODE TURISTIČNEGA VODENJA PRI POUKU

Vse navedene faze dela vodnika se lahko uporabijo tudi pri pouku predvsem strokovnih predmetov. S to metodo je priporočljivo izvesti projektno delo. Za nalogo izberemo destinacijo (kraj, objekt, dogodek …), povezano z učno snovjo. Učenci lahko tak način spoznavajo npr. domači kraj: urbano ali naravo okolje, izbrano proizvodnjo in/ali podjetje itd. Metoda dela je primerna tudi za izvedbo ekskurzij. V pomoč učiteljem pri delu so v nadaljevanju opisane posamezne faze dela.

Učitelj najprej razdeli delo. Učencem dodeli točke oz. naloge, pri tem pa lahko upošteva njihove želje, spretnosti in neformalna znanja. Prav je, da so obseg snovi in predvidenega dela enakomerno razporejeni. Lahko pa bolj zavzetim učencem dodelimo obširnejše naloge.

Vsak učenec pripravi razlago za svojo točko. Poskrbijo za ustrezno literaturo in vire, jo pregledajo in predelajo ter sestavijo zapiske. Po potrebi pripravijo tudi gradivo (npr. zemljevide, fotografije, grafe), s katerim bodo podkrepili svojo razlago. Učitelj jim pomaga z nasveti pri izbiri ter z razlago o kakovosti in verodostojnosti literature in virov. Učenci razvijajo bralne sposobnosti, kritično mišljenje ter sposobnost izbiranja najpomembnejših informacij. Ne smemo pozabiti tudi na timsko delo – učenci si lahko naloge razdelijo in drug drugemu pomagajo. Kadar delajo v skupinah, natančno razdelimo vloge: npr. vodja, zapisnikar, kartograf. Ta faza dela je obsežna in zahteva kar nekaj časa. Učenci lahko del naloge opravijo v šoli, del pa kot domače naloge. Če delo poteka več ur, učitelj sproti preverja napredek in pomaga ob morebitnih zapletih. Več pomoči so potrebni osnovnošolci in dijaki nižjih letnikov.

Zelo uporabno je, da znajo učenci svojo nalogo umestiti v prostor. S sodobnimi interaktivnimi zemljevidi ter slikovnim in video gradivom lahko lokacijo posamezne predstavitve zelo dobro vizualiziramo že pred aktivnostmi na terenu. Tako učinkovito preprečimo večje nelagodje ob prihodu na destinacijo.

Nekaj šolskih ur namenimo pogovoru o javnem nastopanju in pravilih poslovnega komuniciranja. Že pri pouku vadimo razlago, saj je bistvo javnega nastopa prosto govorjenje in ne branje.

Druga faza je delo na terenu. Učitelj mora skrbno načrtovati čas posameznih predstavitev. Učenci so v svoje delo vložili veliko truda in zato jim moramo dati dovolj časa, da svojo nalogo izpeljejo. Držimo se vnaprej določenega vrstnega reda. Pri delu na terenu upoštevamo, da so učenci sposobni aktivno sodelovati največ dve šolski ure. V kolikor terensko delo traja več časa, ga prekinemo z odmorom.

V kolikor želi, lahko učitelj sam opravi predstavitev na prvi točki. Takšen začetek dela je načeloma lažji, a obstaja nevarnost, da ga bodo učenci poskušali posnemati in tako zanemarili svojo ustvarjalnost. Lahko pa se dogovorimo, da nas sprejme in vsaj na eni točki predstavitev opravi oseba, ki tudi sicer opravlja to delo.

Učitelj po vsaki predstavitvi analizira delo učenca, h komentarjem pa pozove tudi sošolce in s tem spodbuja kritično mišljenje. Dogajanje dokumentiramo, učitelj sam posname predstavitve ali za to pooblasti nekoga od učencev.

Po opravljenem delu na terenu sledi nagrada. Učitelj in učenci se lahko že vnaprej dogovorijo, kaj ta nagrada bo, npr. prosti čas za malico ali sladoled.

Po vrnitvi v šolo analiziramo celoten potek dela. Učitelj predstavi svojo analizo in izpostavi prednosti ter dobre strani, pa tudi slabosti in pomanjkljivosti. Tudi učenci morajo analizirati svoje delo in povedati, kaj je bilo po njihovem mnenju dobro in kaj slabo.

Delo lahko zaključimo s končnim poročilom v obliki plakata, kratke fotografske ali video prestavitve. Tak izdelek ima trajno vrednost in ga lahko v bodoče uporabimo pri pouku.

Za izvedbo celotnega projekta je potrebnih 12 do 15 šolskih ur.

Z nekaj dodatnega dela pa lahko učitelji zelo dobro uresničujemo medpredmetno povezovanje. Vključijo se lahko učitelji tujih jezikov, družboslovja, naravoslovja in drugi.

Dolgoletne izkušnje s tovrstnim delom so zelo pozitivne. Učitelji praktičnega pouka s področja turizma ugotavljamo, da so učenci mnogo bolj motivirani in delo kakovostneje opravijo. Prav tako znajo bolj utemeljeno presoditi in oceniti sebe in delo sošolcev. Znanje, pridobljeno na tak način, je vsestransko, bolj poglobljeno in ustrezno utrjeno.

LITERATURA IN VIRI

[1] Frajzman, P. (2015). *Turistično vodenje in spremljanje.* Skripta za interno uporabo pri modulu TSV. Celje: Srednja šola za gostinstvo in turizem Celje.

[2] Hiti, T. (2010). *Dopolnilne turistične dejavnosti* [Elektronski vir]: gradivo za 2. letnik. Ljubljana: Zavod IRC. Pridobljeno 21. 9. 2020 s spletne strani: http://www.zavod-irc.si/docs/Skriti_dokumenti/Dopolnilne_turisticne_dejavnosti-Hiti.pdf.

[3] *Kodeks*. (2018). Ljubljana: Združenje turističnih vodnikov Slovenije. Pridobljeno 21. 9. 2020 s spletne strani https://www.slovenija-vodniki.si/kodeks.

[4] Mancini, M. (2001). *Conducting Tours.* Third Edition. Clifton Park, NY: Delmar.

[5] Nerad; B. (2020). *Inovativna učna okolja.* Interno gradivo za izobraževanje. Celje: Srednja šola za gostinstvo in turizem Celje.

[6] Pond, K. L. (1993). *The professional guide: dynamics of tour guiding*. New York: J. Wiley & Sons.

Barbara Gradišnik

S POMOČJO ZNANJA IN KNJIG DO BOLJŠIH ŠPORTNIH REZULTATOV

POVZETEK
Vodilo sodelovanja med šolo in Nacionalnim medresorskim programom za spodbujanje branja med mladimi športniki in športnicami (#špotrajmoinberimo) je povezati mlade in vrhunske športnike ob pogovoru o branju in knjigi. Mladim športnikom želimo predstaviti, kako lahko s pomočjo znanja iz knjig in branja kot tehniko treniranja možganov napredujejo tudi kot športniki. Vplivati želimo na njihov odnos do branja ter širiti védenje, da je bralna pismenost temeljna zmožnost za pridobivanje in ustvarjanje novega znanja v njihovem osebnem in športnem življenju. Prav zaradi tega so ciljna skupina Nacionalnega medresorskega programa za spodbujanje branja mladi športniki in športnice (#špotrajmoinberimo) med 15. in 19. letom starosti, ki večino svojega prostega časa namenijo športu. Na strani Statističnega urada RS lahko med podatki o življenju mladostnikov zasledimo, da ima v življenju mladih pomembno mesto šport, takoj za tem ima pomembno mesto tudi branje. Za mlade športnike skuša šola pod okriljem omenjenega programa ustvariti okolje, v katerem bodo mladi športniki lažje usklajevali športno in šolsko pot, s treningom branja pa vplivali na razvoj svojih možganov in tako sproščali tiste rezerve, ki jim pomagajo, da bodo lahko še boljši.

KLJUČNE BESEDE: branje, šport, #športajmoinberimo.

WITH THE HELP OF KNOWLEDGE AND BOOKS TO BETTER SPORTS RESULTS

ABSTRACT
The guiding principle of the cooperation between the school and the National Interdepartmental Program for the Promotion of Reading among Young Athletes (#špotrajmoinberimo) is to connect young and top athletes by talking about reading and books. We want to present to young athletes how, with the help of knowledge from books and reading as a technique of brain training, they can also progress as athletes. We want to influence their attitude towards reading and spread the knowledge that reading literacy is a fundamental ability to acquire and create new knowledge in their personal and sports lives. This is why the target group of the National Interdepartmental Program for the Promotion of Reading is young athletes (#špotrajmoinberimo) between the ages of 15 and 19, who spend most of their free time on sports. On the website of the Statistical Office of the Republic of Slovenia, among the data on the lives of young people, we can see that sport has an important place in the lives of young people, followed by reading. Under the auspices of the program, the school seeks to create an environment for young athletes in which young athletes can more easily balance sports and school, and through reading training influence the development of their brains and release those reserves that help them to be even better.

KEYWORDS: reading, sports, # športajmoinberimo.

1. UVOD

III. gimnazija Maribor je ena najstarejših slovenskih gimnazij z več kot 155-letno tradicijo. Začetki izobraževanja segajo v leto 1802, a pravi začetek šole je šolsko leto 1862/1863, ko je nastalo dveletno učiteljišče. Leta 1990 se je šola preimenovala v III. gimnazijo Maribor, ki danes združuje dijake v treh programih: gimnazija, gimnazija - športni oddelek in predšolska vzgoja.

Dijakom vseh treh programov omogočamo učenje za življenje z vključevanjem v različne šolske in nacionalne projekte ter v mednarodno povezovanje evropskih razsežnosti. Namen delovanja je postaviti se ob bok najboljšim. Prav zato je danes vodilo našega dela z dijaki in dijakinjami »Ne za šolo, za življenje se učimo.«

V športnih oddelkih nudimo splošno izobrazbo dijakom, ki se intenzivno ukvarjajo s športom, dosegajo vrhunske športne rezultate in se udeležujejo tekmovanj na najvišjem nivoju. Dijakom omogočimo prilagoditve izobraževalnega procesa, da zmorejo uspešno zaključiti letnik in šolanje s splošno maturo. Šolske obveznosti skušamo v celoti prilagoditi potrebam športa; tudi celoletnim odsotnostim dijakov, saj se zavedamo, da naši dijaki športniki zastopajo šolo, klub in Slovenijo. Najuspešnejši športniki že v času šolanja na gimnaziji podpišejo profesionalne pogodbe s klubi doma in v tujini, pogosto zamenjajo kraj bivanja in jih celo šolsko leto ni pri pouku, šola pa se skuša v celoti prilagoditi potrebam športa in športnika in ne šport šoli [1].

Zaradi obremenjenosti dijakov športnikov se je šola v preteklem šolskem letu z veseljem odzvala na vabilo Mariborske knjižnice, ki je z Nacionalnim medresorskim programom #športajmoinberimo skuša povezati šport, izobraževanje in kulturo s ciljno usmerjenostjo v mlade športnike.

2. NACIONALNI MEDRESORSKI PROGRAM #ŠPORTAJMOINBERIMO

Mariborski knjižnica je Nacionalni medresorski program #športajmoinberimo zastavila kot povezovanje športa, izobraževanja in kulture s ciljno usmerjenostjo v točno določeno skupino prebivalcev Slovenije, in sicer nagovarjajo mlade športnike. Ciljna skupina pri izvedbi tega programa so mladostniki med 15. in 19. letom starosti, ki večino svojega prostega časa namenijo športu. Program so izpeljali v mesecu septembru 2020, in sicer v sklopu aktivnosti Evropskega tedna športa, navezali pa so se tudi na Nacionalni mesec skupnega branja.

Dijaki športniki se lahko na III. gimnaziji vpišejo v športni oddelek, zato skuša šola v sklopu sodelovanja z Mariborsko knjižnico in omenjenim programom spremljati bralne navade in želje mladega športnika, predvsem pa želi z branjem pripomoči k doseganju boljših rezultatov na športnem področju. Učitelji slovenščine, ki v teh oddelkih poučujemo, skušamo slediti ideji programa #športajmoinberimo, ki želi najstnikom v izbrani starosti predstaviti dva možna, sicer tradicionalna pripomočka učenja: *izkušnje drugih oziroma pripovedovanje o življenjskih doživetjih* ter *knjigo*. Ker je vodilo programa povezati mlade in vrhunske športnike ob pogovoru o branju in knjigi in mladim športnikom predstaviti, kako lahko s pomočjo znanja iz knjig in branja kot tehnike treniranja možganov napredujejo tudi kot športniki, je sodelovanje za šolo velikega pomena. Tako kot program želimo tudi sami vplivati na njihov odnos do branja ter

širiti védenje, da je bralna pismenost temeljna zmožnost za pridobivanje in ustvarjanje novega znanja v njihovem osebnem in športnem življenju [2].

Dogodek v sklopu tega programa je v Mariboru potekal 24. 9. 2020. Mladi športniki s III. gimnazije Maribor (1. Š, 1. E, 2. Š in 2. E) so se z vrhunskimi športniki pogovarjali v Lutkovnem gledališču Maribor. Dogodek je pripravila in povezovala dr. Sabina Fras Popovič (Mariborska knjižnica, Center za spodbujanje bralne pismenosti).

SLIKA 1: Maj Voršič, naš smučar iz 2. Š, in Filip Flisar, eden izmed gostov na dogodku v Lutkovnem gledališču Maribor.

SLIKA 2: Dogodek je časovno sovpadal s pomembnejšimi dogodki:
- Evropski teden športa – 23. – 30. 9. 2020;
- Nacionalni mesec skupnega branja – 8. 9. – 11. 10. 2020;
- Dan slovenskega športa – 23. 9. 2020.

3. PROSTI ČAS

Podatki o življenju mladih Evropejcev, ki so dostopni na spletni strani Statističnega urada RS, kažejo, da ima v življenju mladih moških in žensk pomembno mesto šport (55 % mladih moških se s športom ukvarjajo vsaj 1x tedensko, odstotek pri mladih ženskah je zanemarljivo manjši, takšnih je 53 %), takoj za tem ima pomembno mesto tudi branje (45 % pripadnikov te starostne

skupine med 15. in 19. letom letno prebere več kot 5 knjig). Omenjena generacija je tesno povezana s svetovnim spletom (96 % mladih moških in 100 % mladih žensk uporablja internet vsak dan), družabnimi omrežji (82 % mladih moških in 98 % uporablja družabna omrežja vsak dan) in komunikacijo ob podpori interneta (47 % mladih moških in 72 % mladih žensk uporablja internet za telefoniranje ali video pogovore) [3].

Med dijaki 1. in 2. letnikov III. gimnazije Maribor, ki se aktivno ukvarjajo s športom in se izobražujejo v športnih oddelkih oz. v gimnazijskih oddelkih z dijaki, ki imajo statuse vrhunskih športnikov, smo izvedli anketo, s pomočjo katere smo želeli izvedeti, kakšne so bralne navade mladih športnikov in njihove želje v povezavi z branjem v prostem času. Zanimalo nas je, ali jim branje predstavlja motivacijo ali sprostitev pred napornimi tekmami. Na anketo se je odzvalo 81 dijakov (40 dijakov 1. letnikov in 41 dijakov 2. letnikov), in sicer 39 dijakov in 42 dijakinj. Dijaki, ki jih anketa zajema, povprečno na dan trenirajo 3 ure in 20 minut. Le 14 dijakov ne trenira med vikendi, vsi drugi med vikendi trenirajo ali tekmujejo.
V anketi so dijaki podali mnenje tudi o svojem prostem času. 33 % dijakov meni, da imajo zelo malo prostega časa, 40 % jih meni, da ima premalo prostega časa, 26 % meni, da ima dovolj prostega časa in le 1 % dijakov meni, da ima dovolj prostega časa. Več kot polovica dijakov, 47, meni, da jim trening ne predstavlja oblike prostega časa, ostali pa prosti čas s treningi enačijo.

Kot smo omenili, dijaki športniki prosti čas preživljajo podobno kot vrstniki, ki ne trenirajo. V anketi so se dijaki lahko v vprašanju o preživljanju prostega časa opredelili za več odgovorov. Rezultati ankete kažejo, da se 58 % dijakov športnikov v prostem času uči, 40 % igra video igre, 80 % se jih druži s prijatelji, 52 % dijakov v prostem času pomaga staršem, odstotek manj, torej 51 %, se ukvarja s športom, ki ga ne trenira, 47 % jih brska po spletu, 11 % dijakov bere, med možen odgovor odprtega tipa pa so dijaki zapisali, da gledajo televizijo, se posvečajo fantom oz. dekletom ali igrajo družabne igre z družino.

V sklopu smernic programa #športajmoinberimo nas je v anketi zanimalo, kaj dijaki športniki berejo. Z 62 % vodijo spletne vsebine, tem pa sledijo knjige za domače branje z 38 % in literatura, ki dijake zanima (22 %). Dijaki športniki so v anketi izrazili željo po literaturi, ki jih zanima, in ne po domačem branju, ki je obvezno. 41 % dijakov bi, če bi jim čas to dopuščal, bralo knjige o športu, o življenjem športnikov in motivacijske knjige, 38% bi bralo trivialne romane, sledi želja po branju poljudnoznanstvenih revij, 6% dijakov pa bi bralo poezijo in dramatiko.
Čeprav le 16 % dijakov meni, da so dela, ki jih v sklopu književnosti pri slovenščini obravnavamo, nezanimiva, kar 72 % dijakov meni, da bi morali imeti dijaki športniki možnost, da pri slovenščini spoznajo dela, ki so bolj povezna s športom in mladega športnika motivirajo.

4. SKLEP

Natančnejša analiza ankete je pokazala, da si dijaki športniki želijo tudi v sklopu pouka spoznati literaturo, ki je bodisi povezana s športom bodisi je naravnana tako, da mladega športnika motivira. Tako kot program #športajmoinberimo bi bilo treba v bodoče razmišljati o željah in

potrebah »posebega profila« gimnazijca, t.j. gimnazijca športnika, ki mu poleg telesne, tehnične in taktične priprave do celostne izgradnje osebnosti pomaga tudi psihološka priprava, katere del je zagotovo branje kakovostne literature, v kateri mladi športnik najde navdih in motivacijo.

ZAHVALA

Zahvaljujem se dr. Sabini Fras Popović, bibliotekarski višji svetnici, vodji Centra za spodbujanje bralne pismenosti, za vključitev v program #športajmoinberimo, saj mi je kot učiteljici dijakov športnikov s tem omogočila vpogled v svet mladostnikov, ki mi je bil pred tem docela tuj. Z njenimi nasveti, ki so hkrati vodilo programa, se pri maturitetnem predmetu lažje približam mlademu človeku, ki svoj čas poleg šole namenja športu.

LITERATURA IN VIRI

[1] https://www.tretja.si/ (pridobljeno dne 10. 11. 2020).

[2] https://www.mb.sik.si/sportajmoinberimoprojekt.html (pridobljeno dne 11. 11. 2020).

[3] Slike 1–2. Arhiv III. gimnazije Maribor.

Klavdija Janež

PREKO GIBALNIH VSEBIN DO NOVIH VEŠČIN

POVZETEK
Večletne izkušnje s poučevanjem v 1. razredu kažejo na to, da je za prvošolce šport eden najljubših predmetov. Skozi različne oblike in metode dela pri športu zadovoljijo svoje potrebe po gibanju in igri, se navajajo na obvladovanje lastnega telesa v različnih položajih in na športno sodelovanje, pridobivajo nove gibalne izkušnje, se naučijo poslušanja in upoštevanja navodil ter rokovanja z različnimi športnimi pripomočki, ob igrah se sprostijo in razvedrijo. V lanskem šolskem letu sem si zastavila cilj, da v pouk športa vnesem nekaj novih oz. drugačnih metod dela, ki bodo učencem poleg gibanja in usvajanja ciljev športa iz učnega načrta ponujale raznovrstne gibalne izkušnje, sprostitev in zabavo. Že tek za ogrevanje in klasične gimnastične vaje, ki so obvezna priprava na začetku vsake ure športa, lahko predvsem mlajšim učencem predstavimo na bolj privlačen način, npr. s posnemanjem gibanja živali, osrednji del ure popestrimo z vožnjo s kolesi, rolerji in skiroji ali zanimivimi igrami s padalom, zaključimo pa z igro, pri kateri se učenci umirijo. Ker so nam razmere dopuščale, smo glavni odmor večkrat preživeli na terasi in v parku poleg učilnice 1. razreda, plezali na drevesa, se lovili okrog dreves ali pa med drevesa napeli elastiko in plezali skozi "pajkovo mrežo". To je le nekaj aktivnosti, s katerimi učence spodbujamo h gibanju in usvajanju novih veščin. Učenci so po takem načinu dela bolj motivirani tudi za usvajanje znanja pri drugih predmetih, npr. pri slovenščini, kjer je potrebne več zbranosti, razmišljanja, "mirna roka" in sedenje.

KLJUČNE BESEDE šport, gibanje, gibalne spretnosti, igra, sprostitev.

LEARNING NEW SKILLS THROUGH MOTOR ACTIVITIES

ABSTRACT
Many years of first-grade teaching experience show that physical education is one of the pupils' favourite subjects. Various types and methods of exercise allow children to satisfy their need for movement and play, learn to master different body positions and participate in team sports, gain new motor experiences, learn to listen and follow instructions, use various sports equipment, relax and improve their mood. Over the last school year, my aim was to incorporate new or different methods of work into the PE class that would provide pupils with a variety of motor experiences, relaxation and fun, in addition to fostering physical activity and accomplishing the PE curriculum objectives. Warm-up activities, such as running and traditional gymnastic exercises that are performed at the beginning of every PE class, can be presented to young children in a more attractive way, e.g. by imitating the movement of animals, while the main part of the class may be enhanced by cycling, rollerblading and scooting or fun parachute games, and concluded with a game that allows children to calm down. We also benefited from favourable conditions and spent the main recess period on the terrace and in the park next to the first-grade classroom, climbing trees, playing tag, or stretching a rubber band between trees and crawling through a "spider web". These are just some of the activities with which we encourage pupils to be active and learn new skills. Afterwards, children are more motivated to acquire knowledge in other subjects as well, e.g. in the Slovene class, which requires more concentration, reflection, self-control, and sitting still.

KEYWORDS: sport, movement, motor skills, games, relaxation.

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 ter lastnosti. Z različnimi dejavnostmi pridobiva zaupanje v svoje telo in gibalne sposobnosti, si s tem gradi ustrezno predstavo o sebi, se potrjuje in si ustvarja čustveno vez z okoljem. Potreba po gibanju je otrokova primarna potreba in ko obvladuje svoje telo, občuti veselje, ugodje, varnost, pridobi občutek samozaupanja in samozavesti (Videmšek 2001: 13).

Večletne izkušnje s poučevanjem v 1. razredu kažejo na to, da je šport za prvošolce eden najljubših predmetov. Predvsem mlajši učenci imajo krajšo koncentracijo pri pouku, zato so ure športa in kratke gibalne aktivnosti med posameznimi urami nujno potrebne, da učenci pouku lažje sledijo. Branko Škof (2010: 22) pravi, da je pri spodbujanju učencev k zdravemu življenjskemu slogu zelo veliko odvisno od učitelja. Le z ljubeznijo in spoštovanjem učencev, z resnico in ljubeznijo do športa ter z znanjem si učitelj lahko oblikuje pravo, pristno avtoriteto, ki mu bo zagotavljala uspešno opravljanje nujno potrebne operacije, ki se imenuje "Več športa v mlada srca" (Škof 2010: 23).

V prispevku se bom osredinila na učne oblike in metode za najmlajše učence, ki sem jih v šolskem letu 2019/20 uporabljala na OŠ heroja Janeza Hribarja Stari trg pri Ložu. Pri tem sem si prizadevala, da sem v pouk športa vključevala uporabo različnih športnih pripomočkov. Kot je omenil že Škof (2007: 39), so športne dejavnosti otrok in mladostnikov dejavnosti, kjer morajo biti okoliščine, oblike in načini dela prilagojeni njim, njihovim značilnostim in potrebam. Ure sem izvajala v telovadnici, na šolskem igrišču ali bližnji vzpetini v okolici šole. Občasno sem ure športa in ostalih predmetov na urniku zamenjala, ker me je zanimalo, ali bodo kakšne razlike v vedenju in motivaciji učencev, če bo šport na urniku 1. ali 4. šolsko uro.

2. PRIPRAVLJALNI DEL URE

Na začetku vsake ure športa je zelo pomembno, da telo ogrejemo s tekom in gimnastičnimi vajami. Predvsem gimnastične vaje se včasih učencem zdijo nepotrebne oz. niso ravno priljubljene. Če pri izvedbi gimnastičnih vaj vključimo obroče, kolebnice, mehke žoge, balone ali kaj drugega, učencem kar naenkrat tudi vaje niso odveč. Učence lahko pri ogrevanju vodimo tudi skozi zgodbo.

Primer krajše zgodbe za ogrevanje

Danes bomo v mislih odšli na izlet na morje. Pred šolo imamo parkirana kolesa. Najprej preverimo, ali so naša kolesa ustrezna in varna. Na glavo damo čelado in jo zapnemo. Usedemo se na kolo in se počasi odpeljemo. Najprej pedala vrtimo počasi, nato malo hitreje. Peljemo se po ravnem delu ceste, zato lahko pedala vrtimo čedalje hitreje in hitreje. Pripeljemo se do visokega hriba, čez katerega moramo prikolesariti. Pedala poganjamo čedalje počasneje, saj je vzpetina kar zahtevna. Ko končno prikolesarimo na vrh hriba, se lahko spustimo navzdol po klancu in si med tem spočijemo noge. Spet kolesarimo naprej po ravni cesti. Prispemo do morja. Kolesa parkiramo ob obali, se preoblečemo v kopalke in stečemo v morje. Plavamo in veselo čofotamo. Nekaj časa plavamo prsno, nato še hrbtno. Ko se ohladimo, gremo iz vode, se

uležemo na plaži in se nekaj časa sončimo. Ko se posušimo, se spet usedemo na kolesa in odkolesarimo domov ... (Zgodbo nadaljujemo tako, da učence vodimo skozi gibalne naloge.)

Učenci ob pripovedovanju izvajajo gibalne naloge, pri tem jih po potrebi usmerjamo s konkretnimi navodili, npr. ležimo na trebuhu in zamahujemo z rokami kot pri prsnem plavanju. Dolžino zgodbe prilagajamo glede na motivacijo učencev.

3. GLAVNI DEL URE

Glavni del ure je bil namenjen različnim aktivnostim. Še posebej v 1. triadi, kjer učitelj razrednik poučuje večino predmetov in je ves čas prisoten v razredu, lahko ure predmetov zamenja oz. organizira drugače, kot so po urniku, zato smo večkrat izvajali dve zaporedni uri športa. V jesenskem času smo se odpravili na daljši sprehod, s seboj smo vzeli obroče in kolebnice. Peš smo se odpravili na bližnjo vzpetino, na kateri je visok spomenik, okrog njega pa peščena pot. Prostor je primerno velik, zato smo ga izkoristili za različne igre z obroči. Razdelili smo se v skupine. Prvi učenec v skupini je tekel do obroča, vanj položil list, naslednji učenec iz skupine je list pobral, ga podal tretjemu učencu v skupini in tako naprej. Naslednjo igro smo poimenovali "slačenje" iz obroča. Učenec je stekel do obroča, stopil v obroč, ga potegnil čez glavo, odložil in stekel nazaj k skupini. Za naslednjo igro smo se razdelili v dve skupini. Obe skupini učencev sta se prijeli za roke. Obroč je potoval od začetka do konca skupine, učenci pa so ga morali prestopiti, ne da bi se pri tem izpustili. Ker je vzpetina, na kateri smo izvajali uro športa, pravzaprav vrh smučišča, smo uro zaključili s spustom po smučišču. Nekateri učenci so do vznožja smučišča tekli, drugi so hodili, z namišljenimi smučmi "odsmučali" po travi ali se kar zakotalili po hribu navzdol.

V septembru smo sodelovali na množičnem teku otrok v okviru projekta *Začni mlad, tekmuj pošteno,* ki ga pripravlja Atletska zveza Slovenije. S sodelovanjem na tem teku smo tudi mi naredili prve korake k ozaveščanju prvošolcev k zdravemu načinu življenja in prvim atletskim korakom. Na stadionu poleg šole smo se najprej ogreli in razgibali z gimnastičnimi vajami. Odločili smo se za skupinski start, zato so kar vsi učenci 1. razreda razdaljo 100 metrov odtekli istočasno. Ob stezi so nas spodbujali učenci 2. in 3. razreda, nato smo vloge še zamenjali.

Na šoli imamo možnost uporabe koles in skirojev, zato smo v spomladanskem času nekaj ur športa namenili vožnji s kolesi in skiroji. Da je bilo hkrati aktivnih čim več učencev, sem jim predhodno naročila, naj v šolo prinesejo svoje rolerje (ali kotalke), čelade in ščitnike. Z drugo strokovno delavko sva za učence postavili preprost poligon z ovirami. Učenci so morali peljati slalom med stožci, med dvema lesenima deščicama, ne da bi ju pri tem povozili, in po neravni oz. stopničasti leseni deski. Izkazalo se je, da vožnja med stožci in med deščicama niti ni tako preprosta, kot so učenci najprej mislili, in se je kar nekaj učencev med prvo vožnjo dotaknilo stožcev ali prevozilo deščici. Podobne gibalne naloge sva vključili tudi pri poligonu z rolerji. Dodali sva nalogo, pri kateri so se morali zapeljati pod oviro. V roki sem držala palico na takšni višini, da so se morali učenci pod njo zapeljati čepe. Učenci so imeli po opravljenih nalogah nekaj časa za prosto igro. Kolesom in skirojem smo dodali prometne znake, na parkirišču zraven šole s kredami narisali cesto, prehode za pešce in druge oznake na cestišču, izbrali učenca

"policista" in že je bilo parkirišče pripravljeno za igro; ob tem pa smo mimogrede ponovili prometna pravila, pravila za pešce, pomen prometnih znakov in šport medpredmetno povezali s spoznavanjem okolja.

SLIKA 1: Učenci se vozijo z rolerji pod oviro.

Več let zapored opažam, da sta vodenje žoge z roko, nogo ali pripomočkom ter sonožno preskakovanje kolebnice nalogi, pri katerih so prvošolci najmanj spretni. Te gibalne spretnosti zahtevajo veliko vaje in potrpežljivosti, zato smo jim tekom celega šolskega leta namenili veliko pozornosti. Vodenje žoge smo vadili tako v telovadnici kot na prostem. Najprej smo vadili vodenje žoge samo na mestu, nato v gibanju naravnost, pozneje s spremembami smeri in dodajanjem ovir, npr. stožcev ali kegljev. Kolebnico smo se najprej naučili pravilno prijeti, po potrebi skrajšati, nato pa začeli z enonožnim preskakovanjem in preskakovanjem z vmesnimi poskoki. Tudi sonožno preskakovanje kolebnice je ob koncu šolskega leta usvojilo že kar nekaj učencev, seveda pa bodo učenci tehniko nadgrajevali v naslednjih razredih.

V telovadnici smo nekajkrat izpeljali igre s padalom. Pred kakršnokoli igro je najbolj pomembno, da učence najprej naučimo rokovanja s tem pripomočkom in razložimo, kako lahko padalo držimo in kaj vse lahko z njim počnemo. Začeli smo s preprosto vajo, pri kateri vsi držimo padalo in hodimo v krogu. Tempo hoje smo pospeševali, nato smo v krogu tekli, na učiteljičin znak (pisk piščalke) smo zamenjali smer teka. Možnosti za igro s padalom je res veliko, predstavila jih bom le nekaj.

Veter

Učenci stojijo okrog padala in ga držijo z obema rokama. Na učiteljičin znak začnejo vsi valovati s padalom gor in dol. Gibi so različni, odvisno, kako močno piha veter. Pri tem je pomembno, da vsi trdno držimo svoj del padala.

Menjava barv

Učenci stojijo okrog padala, tako da vsak stoji ob eni od štirih barv na padalu. Na učiteljičin znak in spremembi barve stečejo in zamenjajo mesto vsi tisti učenci, ki stojijo ob izbrani barvi. Postopno dodajamo kombinacijo dveh ali treh barv, da otežimo nalogo. Intenzivnost vaje povečamo tako, da je začetni položaj učencev sedenje, ležanje na hrbtu ali trebuhu, klečanje na

kolenih in podobno. S tem izboljšujemo tudi eksplozivno moč, saj mora učenec čim hitreje vstati iz začetnega položaja.

Lačni krokodil
Učenci ležijo v krogu, pokriti s padalom, njihove glave so na tleh. Pod padalom so do vratu, samo glave gledajo izpod padala. Eden od učencev je lačni krokodil in se plazi na sredini kroga pod padalom. Izbere si sošolca in ga za noge potegne na sredino kroga. To pomeni, da ga je "požrl" krokodil. Učenec, ki je bil ulovljen, je v naslednji igri krokodil, prejšnji krokodil se uleže na njegovo mesto.

Menjava mest pod padalom
Učenci stojijo okrog padala in ga držijo z obema rokama. Pokličemo dva učenca, ki morata med sabo zamenjati mesti, tako da stečeta pod padalom, pri tem pa se ne smeta dotakniti. Igro otežimo tako, da se učenci usedejo na tla in zelo nizko nad tlemi držijo padalo, poklicana učenca pa se morata po trebuhu ali hrbtu splaziti in zamenjati mesti.

Blazine niso namenjene samo za valjanje, kotaljenje, izvajanje prevalov ali zagotavljanje dodatne varnosti, ampak jih lahko uporabimo na zanimiv način. Uporabili smo jih za vajo, ki smo jo skupaj s prvošolci poimenovali kar "sendvič". Za rezini kruha smo uporabili dve debeli blazini, sredino sendviča so predstavljali učenci. Najprej so bili v "sendviču" dečki, deklice so po kolenih splezale čez "sendvič". Pri naslednjih vajah so deklice skakale po "sendviču", se kotalile, valjale, najbolj pogumne so naredile preval naprej. Nato smo vloge zamenjali. Učenci so se poleg gibanja ob vaji zelo zabavali. Nekateri so bili najprej prepričani, da bodo s svojim skakanjem potlačili sošolce in so začeli nekoliko bolj previdno, potem so ugotovili, da je "sendvič" zelo trden.

Že v 1. razredu lahko začnemo z uvajanjem moštvene igre "med dvema ognjema". Pri tej igri je sicer kar veliko pravil, ki jih prvošolci sprva težko upoštevajo. Zelo pomembno je spretno rokovanje z žogo, tako metanje kot lovljenje žoge. Najprej smo vadili met žoge z eno roko ob zid ter podajanje in lovljenje žoge v parih. Za igro smo izbrali asfaltno igrišče, kjer smo najprej s kredo označili polje, primerne velikosti za igro prvošolcev. Natančno smo razložili pravila in jih konkretno ponazorili, pojasnili smo pojma konzul in prestop. Nato smo poskusili z igro. Med igro sem učence ves čas usmerjala, opozarjala na pravila, igro po potrebi tudi ustavila in učencem svetovala, kako lahko igro izboljšajo. Kljub rahli začetni zmedenosti je igra dokaj hitro stekla. Največ težav so učenci imeli s prestopi čez črto, saj so bili omejeni na manjši prostor. Igra za mlajše učence ni najbolj enostavna, ker zahteva usklajeno uporabo različnih gibalnih spretnosti, od natančnega meta, lovljenja, hitrega reagiranja, izmikanja žogi in še kaj. Pri tej igri se učenci navajajo na dosledno poslušanje navodil in ravnanje po njih. Navajajo se na igralno-tekmovalni način merjenja spretnosti in športno prenašanje poraza, kar je lahko predvsem za mlajše učence občutljiva tema. Možnost izboljšave igre sem videla v tem, da smo v naslednjih dneh in tednih pri podaljšanem bivanju k igri povabili učence 2. in 3. razreda. Rezultat je bil, da so se prvošolci zelo hitro učili od starejših učencev, predvsem so izboljšali taktiko igre.

Plezanje, plazenje in lazenje so naravne oblike gibanja, ki jih imajo učenci zelo radi. Uro smo začeli v telovadnici, kjer sem najprej organizirala vadbo po postajah. Vseh pet postaj je bilo namensko povezanih s temi oblikami gibanja. Učenci so plezali po letveniku navzgor, navzdol in vstran, se plazili pod ovirami, se plazili po klopi, plezali skozi obroče, navezane na dolgi vrvi, in se plazili z oponašanjem živali (npr. krokodila). Ko so vsi učenci opravili vaje na vseh petih postajah, smo se odpravili na teraso poleg učilnice 1. razreda. V parku poleg terase jih je med drevesi čakal majhen plezalni poligon iz elastike, ki so ga učenci pozneje poimenovali "pajkova mreža". Učenci so plezali čez elastiko, se plazili pod elastiko, jo preskakovali in si izmišljali še svoje naloge, saj otroška domišljija nima meja. V parku je tudi več nižjih dreves, na katera učenci lahko plezajo. Druga skupina učencev se je razdelila v dvojice. Eden v paru je splezal na drevo, na določeno vejo obesil predmet, drugi v paru je moral splezati na drevo in predmet pobrati. Skupini sta se nato zamenjali in dve zaporedni uri športa sta minili v znamenju plezanja in plazenja.

SLIKA 2: Učenci plezajo po "pajkovi mreži".

4. ZAKLJUČNI DEL URE

Zaključni del je sicer najkrajši, a še vedno pomemben del ure. Če naj bi se v glavnem delu ure srčni utrip učencev povečal, ker je takrat intenzivnost vaj najvišja, naj bi se v zaključku ure učenci umirili, njihov srčni utrip se zniža. Velikokrat smo za umirjanje izbrali igro, ki je učencem še posebej všeč, npr. štorklja in žabe, miška škrablja, osliček, kdo te jaha, in podobne igre v krogu, ki potekajo umirjeno. Učenci se po navadi zelo hitro umirijo tudi, ko predvajamo inštrumentalno glasbo, oni pa se uležejo na hrbet in samo počivajo.

5. SKLEP

Vse opisane metode in načini dela so bili učencem izredno všeč. Učenci so bili po urah športa zadovoljni, saj so zadovoljili svojo potrebo po gibanju in igri. Lažje so se osredotočili na naslednje učne ure, tudi če je bila na vrsti že 5. ali 6. šolska ura. Če smo dan začeli s športom, so se prvošolci po odmoru nekako umirili in pozneje lažje skoncentrirali na naloge, vezane na pisanje, branje in računanje. Ob koncu šolskega leta so bile najbolj opazne razlike in očiten napredek večine učencev pri tehniki meta in vodenju žoge ter sonožnem preskakovanju kolebnice. Zavedam se, da po vsaki uri obstaja možnost izboljšave ali nadgradnje. Vendar pa mislim, da je velik uspeh že v tem, da po uri vidiš rahlo zadihane, ampak prijetno utrujene

učence, ki po možnosti še rečejo, da komaj čakajo naslednjo uro športa. Za učitelja je še večji uspeh, če uspe navdušiti učenca, ki sicer ni najbolj navdušen nad športom ali take aktivnosti raje opazuje od daleč.

LITERATURA IN VIRI

[1] 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.

[2] Škof, B., et al. (2007). *Šport po meri otrok in mladostnikov: pedagoško-psihološki in biološki vidiki kondicijske vadbe mladih*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.

[3] Videmšek, M., Visinski, M. (2001). *Športne dejavnosti predšolskih otrok*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Zdenka Jelenovec

ZDRAVJE KOT POMEMBEN DEL VZGOJE IN IZOBRAŽEVANJA TUDI V ČASU EPIDEMIJE

POVZETEK
Zdravje je osnovni pogoj za kakovost človekovega življenja. Zdravo prehranjevanje, gibanje ter zdravo okolje so ključni dejavniki za ohranjanje zdravega načina življenja. Še posebej pomembno je to v času odraščanja. Na Srednji šoli za gostinstvo in turizem Radenci spodbujamo dijake k zdravemu načinu življenja tudi preko različnih projektov. Tudi pri splošnoizobraževalnih predmetih namenjamo pozornost zdravemu življenjskemu slogu, kar je v skladu z usmeritvami na področju gastronomije in turizma. Slovenščina je v srednjem strokovnem in poklicnem izobraževanju pomemben splošnoizobraževalni predmet, saj z branjem dijaki širijo svoje obzorje in nadgrajujejo svoje znanje, oblikujejo svoj odnos do sveta in okolja, v katerem živimo in ga kritično presojajo. Prispevek temelji na obravnavi književnega besedila, ki je osnova za razmišljanje dijakov o pomenu zdravja v času epidemije.

KLJUČNE BESEDE: slovenščina, umetnostno besedilo, sporazumevalna zmožnost, zdravje, epidemija.

HEALTH AS AN IMPORTANT PART OF EDUCATION EVEN DURING THE EPIDEMIC

ABSTRACT
Health is a basic condition for the quality of human life. Healthy eating, exercise and a healthy environment are key factors in maintaining a healthy lifestyle. This is especially important during adolescence. At the Secondary School of Hospitality and Tourism in Radenci, we encourage students to lead a healthy lifestyle through various projects. We also pay attention to a healthy lifestyle in general education subjects, which is in line with the guidelines in the field of gastronomy and tourism. Slovene is an important general education subject in secondary vocational and technical education, as students broaden their horizons and upgrade their knowledge by reading, forming their attitude towards the world and the environment in which we live and critically assessing it. The paper is based on a discussion of a literary text, which is the basis for students' thinking about the importance of health during an epidemic.

KEYWORDS: Slovenian language, literary text, communicative ability, health, epidemic.

1. UVOD

Ozaveščanje dijakov za zdrav življenjski slog je dolgotrajen proces, v katerega se tudi na Srednji šoli za gostinstvo in turizem vključujemo na vseh področjih vzgoje in izobraževanja. Pripravljamo tematske razstave, sodelujemo na natečajih, projektih in izvajamo izobraževanja tudi za zunanje deležnike, predvsem na področju gastronomije in turizma. Med drugim smo tudi zdrava šola, kjer sledimo ciljem trajnostnega razvoja ter razumevanja zdravja, in to na vseh področjih izobraževanja. Mladostnikom želimo privzgojiti čut za odgovornost do varovanja okolja in s tem posledično tudi zdravja, kjer osrednjo pozornost namenjamo zdravemu življenjskemu slogu in zdravi prehrani. Tudi pri pouku slovenščine dijaki z branjem umetnostnih besedil oblikujejo svoj odnos do sveta in ga kritično presojajo. Namen prispevka je ugotoviti vpliv branja umetnostnega besedila na razmišljanje dijakov, pokazati, kako lahko z branjem umetnostnih besedil, ki imajo tematiko s področja zdravja, spodbudimo razmišljanje dijakov, da na podlagi prebranega besedila prepoznajo sporočilo in tematiko aktualizirajo ter vključijo in opazujejo dogajanje v okolici in kraju izobraževanja. V času prvega vala epidemije v spomladanskem času, ko je potekal pouk na daljavo, smo z dijaki četrtega letnika Srednje šole za gostinstvo in turizem Radenci poskušali doseči ta cilj in ga ovrednotiti. Po obravnavi literarnega besedila Pravljica o domu, avtorja Franja Frančiča, so dijaki zapisali svoja razmišljanja in poglede na razmere v družbi na področju zdravja.

2. ZDRAVJE V POVEZAVI S POUKOM KNJIŽEVNOSTI

Književnost je ena izmed umetnosti, ki nastaja z besedo. Književno delo je mogoče brati (videti) na različne načine, zato so cilji pouka književnosti med drugim naslednji:

- spoznavanje književnosti,
- razvijanje pismenosti, ustvarjalnosti, domišljije, sporazumevalnih zmožnosti, razgledanosti, vrednot,
- razumevanje našega položaja in vloge v svetu,
- spoznavanje in izražanje osnovne problematike književnega dela,
- razvijanje zmožnosti pogovora o prebranem besedilu in aktualizacija.

Pomembno je, da znamo usmeriti naše besede in jih nadzirati, zato moramo razmisliti, kaj bomo povedali in kako bomo to naredili. Pri tem moramo imeti v mislih, kako bo to vplivalo na poslušalca. Z besedami izražamo civilizacijske, kulturne, doživljajske, vrednotenjske in vedenjske vzorce, zato ni vseeno, kakšne so te besede. Predvsem v času zdravstvene krize, v času epidemije, moramo biti pozorni, kakšna sporočila dajemo ljudem in kako to vpliva na njihovo zdravje, ki je čedalje bolj ogroženo. Tudi zdravnica Sanela Banović rada poudari, da je za naše zdravje poleg hrane in vode pomembno tudi to, kakšen je vpliv besede na naš imunski sistem. Vibracije zvoka potujejo skozi vodo štirikrat hitreje kot na prostem. Ker pa je naše telo sestavljeno iz več kot 70 % vode, nam je lahko hitro jasno, kakšno sled puščajo vibracije negativnih besed v naših celicah.. Tako je pomembna odzivnost vzgoje in izobraževanja na težave in trenutno situacijo z namenom, da dijake učimo ter pripravimo za življenje. Skozi različne aktivnosti izpostavljamo zdrav način življenja, ki je ključen dejavnik pri ohranjanju

zdravja mladostnikov in bodočih zaposlenih. Trg dela v današnjem času namreč zahteva človeka z različnimi kompetencami in različnimi pogledi na svet in življenje.
Dne 12. 3. 2020 je bila v Republiki Sloveniji s strani ministrstva za zdravje izdana odredba o razglasitvi epidemije nalezljive bolezni SARS CoV-2 (CVOVID-19). Pristojni minister za zdravje je že dne 11. 3. 2020 izdal Odredbo o začasnih ukrepih za obvladovanje širjenja nalezljive bolezni SARS-CoV-2 (COVID-19). Tudi na Srednji šoli za gostinstvo in turizem Radenci, ki izobražuje, vzgaja in ustvarja že več kot petdeset let, smo se morali dijaki in strokovni delavci šole ter vsi zaposleni soočiti z novimi dejstvi. Nastala je nova realnost, ki je vključevala tudi pouk na daljavo. Ker pa je delo na področju vzgoje in izobraževanja vedno povezano z aktualnim stanjem, smo tudi v pouk književnosti vključili trenutne razmere. Eden izmed pomembnih ciljev pouka književnosti je razvijanje zmožnosti pogovora o prebranem besedilu in aktualizacija. Po pojavu epidemije v prvi polovici leta smo pri pouku književnosti tej problematiki posvetili posebno pozornost. Po predstavljenem in obravnavanem besedilu z naslovom Pravljica o domu, avtorja Franja Frančiča (Priloga 1), so nastala razmišljanja dijakov, ki jih bom v nadaljevanju tudi predstavila in na kratko analizirala. Naše delo je potekalo po dveh kanalih, in sicer s pomočjo videokonference in preko e-učilnice.

3. RAZMIŠLJANJA DIJAKOV SŠGT RADENCI (izbor)

Branje in pogovor o prebranem umetnostnem književnem besedilu je potekal preko videokonference. Za uresničitev ciljev je vedno potrebna dobra motivacija, tudi pri pouku književnosti. V času svetovne katastrofe - razglasitvi epidemije - življenje prav gotovo ni kot v pravljici, zato smo naslov besedila (Pravljica o domu) povezali s trenutnim stanjem v družbi. Dijaki so na podlagi prebranega neumetnostnega besedila lahko pisali krajši komentar, razmišljanje ali refleksijo na izhodiščno temo. Svoje prispevke oziroma razmišljanja so oddali v spletno učilnico. Zapisali so razmišljanja oz. svoje zgodbe, osrednja tema pa je bila aktualna problematika nove realnosti na področju zdravja – pandemija zaradi virusa. Besedila oz. razmišljanja dijakov, ki so nastala, imajo skupno rdečo nit, zato bi jih lahko naslovili - Virus spreminja svet. Navedeni citati so le del daljših besedil oziroma pisnih izdelkov dijakov. Besedila, ki so nastala, lahko razdelimo v dve osnovni skupini. V prvo skupino spadajo razmišljanja, iz katerih spoznamo, kakšen je odnos in pogled mladostnikov na trenutne razmere v svetu in pri nas. Razberemo lahko, da so mladostniki pomemben del naše družbe, da se jih vse težave dotaknejo, tudi skrb za zdravje zaradi epidemije. Poglejmo nekaj citatov iz besedil.
T. Č. je zapisala: »Vrednote so zelo pomemben del kulture in se ne spreminjajo samo na individualni ravni, ampak tudi na družbeni. Zelo pomembna vrednota so starši ter družina, saj nas naučijo oziroma privzgojijo vrednote, ki so pomembne za naše življenje. Na vrednote pa vpliva tudi okolica, s katero smo ves čas v stiku. Druga najpomembnejša vrednota pa je zdravje, saj si vsi želimo, da bi bili zdravi. K takemu razmišljanju nas je prisilila pandemija.«
Pri dijakinji U. J. lahko beremo: »Prišel je COVID-19, za katerega sploh ne vemo, kaj pravzaprav je, kakšno grožnjo predstavlja in kako se sploh soočiti z njim? V enem samem trenutku so nas objeli tema, žalost, panika, strah, prazne ulice, iz ure v uro nova navodila in sporočila … prava nočna mora, kajti virus je zavzel skoraj ves svet. Sedaj je vse drugo nepomembno – pomembno je samo zdravje. Ljudje se prepričujejo, da bo vsega kmalu konec, ampak strahu v njihovih očeh se ne da skriti. Nihče se z nikomer ne pogovarja, vsi nosijo

zaščitne maske, zdravje je postalo prva skrb vsakogar ..., strašno …, kar naenkrat smo preklopili na popolnoma drugi ritem in navade življenja. Karantena nam res da misliti, kako smo ljudje razvajeni in nekatere stvari jemljemo samoumevno.«
D. G. je med drugim zapisal: »Kaj smo se naučili? V času, ko je nastala kriza zaradi virusa, je postala najpomembnejša vrednota zdravje, duševni mir ter skrb za starejše. Na stran smo pa za nekaj časa dali druženje s prijatelji in zaradi tega smo v večjem stresu, kot pa smo bili pred krizo. Virus nam je vsem dal čas za razmislek o naših vrednotah in o tem, kaj nam je v življenju pomembno. Tu lahko potegnemo vzporednico s prebranim besedilom Pravljica o domu. Tudi galeboma je postal pomemben mir in dobro počutje v varnem okolju.«
Razmišljanje I. V. je naslednje: »Stojim sredi vrta in čutim, da imava jaz in vrt nekaj skupnega, da naju nekaj povezuje. Čutim neko pozitivno energijo, takšno, da se mi zazdi, da bi lahko premikala gore. Vse to me opozarja na to, da je na vrata res že potrkala pomlad, z njo pa je povezano prebujanje življenja. Mi živimo v okolju, kjer je narava še posebej bogata, tako da je pogled nanjo še posebej lep, bogat in neponovljiv ter privlačen za turiste. Toda letos je nekoliko drugače. V središču pozornosti je zdravje. Ob tem si zastavljamo razna vprašanja, kot so: Kje smo bili do sedaj? Kam odlagamo odpadke in zakaj? Koliko energije porabimo in zakaj? Ali so posegi v prostor smotrni? Zakaj postavljamo objekte sredi polj in gozdov? Kakšno je stanje našega okolja in kakšno bi moralo biti? Vsa ta vprašanja so zaman, če nismo pripravljeni ukrepati, da bi se škodljivi vplivi in dejavnosti, ki ogrožajo našo prihodnost na planetu Zemlja, zmanjšali in odpravili. Najbolj pomembno je, da se premik zgodi v naših glavah in v naši zavesti.«
Dijak P. Z. je takole razmišljal: »Vsaka zgodba - pa naj bo dobra ali slaba, ima tudi poučno plat. Tudi galeba sta spoznala, kaj jima v življenju največ pomeni in kje bi rada živela. Šele iz izkušnje sta spoznala, kako velikokrat tudi ljudje živimo v namišljenem svetu in v svetu, ki si ga samo predstavljamo. Sam sem se v dani situaciji naučil, kako poteka učenje na daljavo, kako je, če ne smeš iz hiše. Po drugi strani pa sem se tako lahko tudi posvetil samemu sebi ter družini. Imel sem tudi zelo veliko časa za razmislek. Šele ko nekaj izgubiš, se začneš zavedati, kako zelo pomembna je ta stvar. Prav gotovo je zdravje tisto, ki je v življenju na prvem mestu, a šele sedaj se ljudje tega zavedamo. Tudi mladi. Pogrešam pogovor s prijatelji. Nekatere stvari, ki so se mi prej zdele samoumevne, sedaj niso več. Tako kot se v sodobnem svetu izgubljajo pravljice, tako se velikokrat izgubijo tudi pomembne vrednote.«
Sklepamo lahko, da se dijaki zavedajo, da sta zdravje in zdravo okolje pomembna dejavnika v življenju posameznika, tudi za turizem, katerega del so sami. Iz zapisanih besedil lahko razberemo, da razvoj manj množičnega turizma, in to predvsem zeleni turizem in turizem na podeželju, lahko pripomore k razvoju naše pokrajine, kajti ta oblika turizma varuje naravo.
V drugo skupino lahko uvrstimo prispevke dijakov, ki poleg aktualnih dogodkov v družbi in njihovi okolici, vključujejo tudi zgodbe, povezane z zgodovino kraja Radenci in nastankom mineralne vode ter krajem šolanja nasploh. Iz tega je razvidno, da dijaki poznajo zgodovino kraja, kar je posledica tega, da naša šola sodeluje z lokalnim okoljem in se dijaki tudi aktivno vključujejo v promocijo kraja in v vse turistične dejavnosti, ki potekajo v kraju in okolici, tudi v promocijo zdravja. Kot turistični vodiči predstavljajo kulturno, naravno in zgodovinsko dediščino kraja, ki vključuje tudi področje zdravega življenja, in sicer tako, da z vodenjem skupin udeležence navdušijo za pokrajino, gastronomska doživetja, ob tem pa jih vodijo tudi

po tematskih učnih poteh, kot so npr. Pot med vrelci, Atilova pot, tematska učna pot Od kamna do železa, kjer poskrbijo za razgibanje telesa in duha. Nekaj citatov:
P. P. je takole razmišljala: »Sprašujem se, ali bi virus lahko vplival na razvoj našega turističnega kraja, če bi se pojavil v preteklosti in prizadel Karla Henna. Radenci spadajo med najbolj znane in obiskane turistične kraje v Sloveniji, so tudi priznan zdraviliški kraj, ki ljudem povrne zdravje in kvalitetno življenje, in to predvsem ljudem, ki imajo težave z ožiljem in boleznimi srca. Vsi poznamo zgodbo Karla Henna. Vemo, da je odkril vrelce mineralne vode v Radencih, da je napolnil prvo glineno steklenico in da je imel veliko vlogo pri razvoju turizma v Radencih. Karl Henn je bil študent medicine na Dunaju. Leta 1833 je bil s kočijo namenjen v Ljutomer. Na travnikih v okolici Radencev je odkril vrelec, iz katerega je "vrela" voda. To vodo so domačini imenovali »bublja«. Zajel je vzorec, se vrnil na Dunaj in jo analiziral. Odkril je, da je voda zdravilna. A kaj, če se Karl Henn ne bi vrnil oziroma se ne bi mogel vrniti. Kaj, če bi se epidemija današnjega časa dogajala v času življenja Karla Henna? Kako bi to vplivalo na razvoj zdraviliškega turizma v Radencih in na sam razvoj kraja Radenci?«
Dijakinja K. L. je zapisala: »Samo od nas je odvisno, kako bomo preživeli te dneve in kakšni ljudje bomo po vsem tem. Ko spet pridemo v Radence, bo že lepo in toplo vreme, pomlad bo pokazala svoje čare, park bo poln in ves v cvetju, vsi bodo hodili na sprehod, tek ali kolesarjenje. Hoteli, restavracije in bari bodo odprli vrata in sprejemali prve goste. Tudi turizem bo drugačen, saj ga je virus najbolj prizadel. Previdnost in skrb za zdravje bo ostala, bolj se bomo posvečali temu, da se zaščitimo, zato bodo gostje raziskovali tudi manj znane kraje, tudi podeželje. Bomo znali bolj paziti na svoje zdravje? Verjamem in upam, da bomo postali drugačni ljudje.«
N. Z. je spremembe takole opisal: »Veliko se je spremenilo, ampak si niti v sanjah nisem predstavljal, da je možno kaj takšnega. Stezice in klopce v parku v Radencih samevajo, še narava in ptice so otožne. Tudi stanje v naši šoli je kljub prizadevanju naših profesorjev še vedno bolj klavrno. Nasmeh na obrazu je le krinka tihe skrbi, kaj, če vse le še ni mimo… kaj, če se zgodba ponovi ali pride še hujši virus… ali bomo turistični ter gostinski delavci v prihodnje sploh imeli možnost prakse in zaposlitve. Ob takšnem scenariju nas ne čaka nič vzpodbudnega, človeška psiha in um pa zagotovo dodata še piko na i. Skratka… želim si, da se ta »apokalipsa koronavirusa« nikoli več ne vrne k nam, v naše domove, šole, vrtce, službe, v Radence, v našo domovino. Šele sedaj smo ljudje spoznali, kaj nam v resnici pomeni naše zdravje – je resnično naše največje bogastvo.«

4. NAJPOMEMBNEJŠE UGOTOVITVE

Tempo današnje družbe nam narekuje, da ponovno premislimo o zdravem načinu življenja. Ugotovimo lahko, da Pravljica o domu posega v naš resnični svet, kajti dom in okolje, v katerem živimo, je pomemben del življenja, tudi za mladostnike. Mladi želijo živeti v zdravem okolju, v okolju, kjer se dobro počutijo, so sproščeni, kjer se lahko svobodno sprehajajo in družijo s prijatelji. Pomembna ugotovitev pa je, da se dijaki zavedajo, da nekatere stvari dobijo svojo vrednost šele, ko jih izgubimo. Prav tako se zavedajo, da ljudje s svojim ravnanjem povzročamo v okolju spremembe, katerih posledice vplivajo na naše zdravje in počutje. Tu smo ljudje podobni galeboma iz Pravljice o domu. Vse to smo lahko v navedenih citatih dijakov večkrat prebrali. Zaključimo lahko, da se dijaki zavedajo, da je zdravje pomembna sestavina življenja,

ki lahko oslabi gospodarski položaj v državi in svetu ter tako tudi življenjski status ljudi, s tem pa posledično tudi zdravje. Skrbi jih tudi, kaj bo z zaposlovanjem na področju gastronomije in turizma, katerega del so tudi sami. Ta del bom zaključila s povedjo iz razmišljanja dijaka P. Z.: »Tako kot se v sodobnem svetu izgubljajo pravljice, tako se velikokrat izgubijo tudi pomembne vrednote.« In med njimi je tudi zdravje in odnos do okolja, v katerem živimo. To sporočilo so dijaki tudi razbrali iz prebranega besedila Pravljica o domu. Lahko povzamemo, da so mladi kritični opazovalci dogajanja, in to veliko bolj kot si velikokrat predstavljamo.

5. ZAKLJUČEK

Branje književnega besedila, ki ima tematiko s področja zdravja, je lahko osnova za razmišljanje in pisanje dijakov. Prebrana besedila vrednotijo, pomembno pa je, da znajo prepoznati tudi sporočevalčev skriti namen. Dijaki imajo tako možnost, da kritično in odprto izrazijo svoja stališča in razmišljanja o različnih aktualnih družbenih temah, kakršna je gotovo tudi svetovna zdravstvena kriza zaradi epidemije nalezljive bolezni SARS CoV-2 (CVOVID-19. Na ta način dijake tudi ozaveščamo in opozarjamo na pomen zdravja, ki vključuje medsebojno povezanost več vidikov, med drugim telesne, duševne, okoljske in družbene, kar je pogoj za kakovost človekovega življenja, katerega osnova je zdravje.

LITERATURA IN VIRI

[1] Katalog znanja Slovenščina. (2007). Pridobljeno oktobra 2020 s http://eportal.mss.edus.si/msswww/programi2019/programi/Ssi/KZ-IK/katalog.htm

[2] Predmetni izpitni katalog za poklicno maturo Slovenščina. (2015). Pridobljeno oktobra 2020 s https://www.ric.si/mma/2017%20P-SLM-2017/2015083113024548

[3] J. Kvas, Mlada obzorja, Književnost 2, učbenik za 2. letnik srednjega poklicnega izobraževanja, Ljubljana: DZS, 2006

[4] Umetnost besede, berilo 1, učbenik za slovenščino v 1. letniku gimnazij in srednjih strokovnih šol/Klemen Lah (et al), Ljubljana: Mladinska knjiga, 2020

[5] https://www.nijz.si/sl/preprecevanje-okuzbe-z-virusom-sars-cov-2-v-obdobju-sproscanja-ukrepov

[6] http://paletaznanj.si/besede-imajo-neverjetno-moc/

PRILOGA 1

PRAVLJICA O DOMU (Franjo Frančič)

Dva galeba sta se pomenkovala na obali. Sivi je rekel snežno belemu:
»Vedno enako morje, morski valovi, skale, to je pravi dolgčas.«
»Prav imaš, mu je pritrdil snežno beli. »Enake ribe, ladje, barke.«
Tako sta godrnjala in trapala.
»Veš kaj,» je rekel snežno beli, »kaj če bi se preselila v mesto?«
»Prav o tem sem tudi sam razmišljal,« mu je pritrdil sivi galeb.
»V mestu bo vse drugače,« je sanjaril snežno beli galeb. «Tam so visoke stavbe, novi ljudje, novi kraji.«
»Velike reke, pisane svetilke,« mu je pritrdil sivi galeb.
Pozno poleti sta se odpravila na potovanje. Čim bližje sta bila mestu, bolj so ju davili smrad in strupeni plini.
»Zrak pa ni čist kot doma,« je rekel sivi galeb.
Ko sta priletela v mesto, sta se začudila in osupnila obenem.
»Kako umazane reke so tu, doma pa je čisto morje,« je rekel snežno beli galeb.
»Tudi narava je vsa opustošena, nobenega zelenja kot doma,« je dodal sivi galeb.
»In ljudje kar naprej nekam hitijo, čisto drugačni so kot v najinem obmorskem mestecu,« je nadaljeval snežno beli.
»Kakšne kamnite skladovnice, kako nelagodno se počutim! Doma pa so čedne hišice in čudovite barkače.
Niti pomislila nista, da bi ostala. Takoj sta odletela proti domu.
»Komaj čakam, da se vrneva domov,« je vzdihnil sivi galeb.
»Vseeno pa je bilo dobro, da sva odpotovala v mesto, tako vsaj veva, da v resnici ni nikjer tako lepo kot doma.«
Tako sta modrovala in vsa srečna opazovala rdečo zarjo, ki je obsijala njuno domovanje v skalovju, poraščenem z rumenimi grmiči cvetočih rož.

Dragica Jurkušek

ČUFKOVA ZAŠČITA PRED VIRUSI

POVZETEK

Pravljica o škratu Čufku in njegovi zaščiti pred virusi je nastala kot didaktični pripomoček ob prvem pojavu epidemije COVID-19. Ideja o pravljici se je razvila ob razmišljanju, kako najmlajšim učencem približati osnove samozaščitnega ravnanja pred novim virusom. Ob poplavi preventivnih navodil, dostopnih povsod okrog nas, sem iskala predvsem drugačen, nevsiljiv učni pristop.

Čufko je šolski škrat, ki učence na prisrčen način vodi k osnovam zdravega načina življenja. V pravljici se prepletajo vzgojna področja osebne higiene, gibanja, prehrane in spanja. Sama zgodbica nima samo vzgojno-poučne vloge pri ozaveščanju otrok. Je tudi odličen pripomoček pri projektnem delu z učenci prvega vzgojno-izobraževalnega obdobja, v okviru katerega podrobneje obravnavamo posamezne zdravstvene vsebine. Trajno usmerjen cilj je odnos in skrb za sebe in druge, s poudarkom na samozaščitnem ravnanju v času viroznih obolenj.

KLJUČNE BESEDE: pravljica, didaktični pripomoček, vzgoja in izobraževanje za ohranjanje in izboljšanje zdravja

ČUFKO AND HIS PROTECTION AGAINST VIRUSES

ABSTRACT

The fairy tale of the dwarf Čufko and his protection against viruses was created as a didactic tool at the first outbreak of the COVID-19 epidemic. The idea of the fairy tale developed while thinking about how to explain the basics of self-protection against a new virus to the youngest students. With the flood of preventative instructions available all around us, I was primarily looking for a different, unobtrusive learning approach.

Čufko is a school dwarf who leads students to the basics of a healthy lifestyle in a kind way. The fairy tale intertwines the educational areas of personal hygiene, exercises/outdoor activities, nutrition, and sleep. The story itself does not only have an educational role in raising children's awareness. It is also an excellent tool for project work with students in the first educational period, in which we discuss individual health issues in more detail. A permanent goal is an attitude toward oneself and others, with an emphasis on self-protective behaviour during viral illnesses.

KEYWORDS: fairy tale, didactic tool, education for maintaining and improving health

1. UVOD

Zdravje je osnovna človekova pravica in globalni socialni cilj. Omogoča in zagotavlja kakovostno življenje ter je temeljni vir razvoja vsake družbe. Za zdravje je najprej odgovoren vsak posameznik, država pa je v sodelovanju z različnimi strokami in znanostmi pristojna ter odgovorna za ustvarjanje pogojev, v katerih lahko ljudje skrbimo za zdrav življenjski slog.
Konvencija Združenih narodov o otrokovih pravicah utemeljuje pravico vsakega otroka »do najvišje dosegljive ravni zdravja«. Le-ta ni le rezultat kakovostnih zdravstvenih storitev, temveč tudi gospodarskega, družbenega in družinskega okolja. Otroci in mladostniki za doseganje osnovne pravice do zdravja potrebujejo podporno okolje, ki jim zagotavlja zdravo rast in razvoj ter zmanjšuje obolevnost in umrljivost.
Šola, kot vzgojno-izobraževalna ustanova, predstavlja okolje, kjer lahko z ustreznimi strokovnimi in sistemskimi ukrepi vplivamo na najpomembnejše elemente življenjskega sloga otrok in mladostnikov. Zato oblikovanje in spodbujanje zdravega načina življenja uvrščamo med osnovne cilje osnovnošolskega izobraževanja.
Pri podajanju zdravstvenih vsebin si pogosto zastavljam vprašanja: Bo učence vsebina dovolj pritegnila? Bom z določeno obliko dela dosegla željene cilje? Kako pri svojem delu aktivno vključiti vse učence? Pomembno je, da se vsebina dotakne učence in posledično vpliva na njihovo vedenje in spremembo zdravega življenjskega sloga. Suhoparna predavanja nikoli ne prebudijo dovolj zanimanja. Napotki in navodila pogosto izpuhtijo iz spomina že po nekaj minutah, pri učencih pa se pogosto pokaže zdolgočasenost in občutek, da jim že spet nekaj »težimo«. Po drugi strani, z izbiro interaktivnih, sodelovalnih metod in oblik dela, učence spodbujamo h kreativnosti, kritičnemu razmišljanju in samovrednotenju svojega vedenja. Pri načrtovanju dela z učenci razmišljam tudi o ustreznem pristopu, s katerim bom vzpostavila povezanost in zaupanje v skupini, kar je pri obravnavi zdravstvenih vsebin še kako pomembno.
Pri učencih prvega vzgojno-izobraževalnega obdobja se je, sodeč po izkušnjah, za uspešen način izkazalo pripovedovanje ustrezno izbrane pravljice, ki omogoča izhodišča za nadaljnje delo.

2. VLOGA PRAVLJICE

Indijski rek pravi: »Dokler so otroci majhni, jim dajaj korenine, da poženejo. Ko postanejo malce večji, jim daj peruti, zato jim veliko pripoveduj o lepem in čudežnem. To so pravljice.«
Slovar slovenskega knjižnega jezika definira pravljico kot literarno pripoved, v kateri se dogajajo neverjetne, samo v domišljiji mogoče stvari in v katerih navadno zmaga dobro. Po nastanku in izvoru jo uvrščamo med najstarejše oblike besedne umetnosti. S svojo čarobno močjo nosijo pomembne resnice življenja. Omogočajo jezikovni razvoj otroka in bogastvo jezika. Spodbujajo radovednost in domišljijo, kar vodi v razvoj kreativnega razmišljanja in ustvarjalno reševanje problemov.
Zalokar Divjak (2002) v svojem delu navaja znano otroško psihologinjo Charlotte Bühler, ki je dala pravljicam prav poseben poudarek tudi v povezavi z razvojnim obdobjem otroka: »Doba od četrtega do devetega ali desetega leta je »pravljična doba«. Čudeži so samoumnevni del dogajanja, meja med mogočim in nemogočim je popolnoma zabrisana.«

Različne literature navajajo pomen pripovedovanja zgodb, namenjenih otrokom in odraslim. Pravljične zgodbe nas zabavajo, v njih se z lahkoto poistovetimo z glavnimi junaki. Še posebej otroci se iskreno doživeto vživijo v eno od pravljičnih podob in ji želijo biti podobni.
Stalno deljenje nasvetov in opozarjanje na napake pri učencih pogosto izzove zdolgočasenost. Lahko naletimo tudi na nejevoljnost in uporništvo. Pravljica od nas ničesar ne zahteva. Ne ukazuje nam, kaj moramo narediti. Zato imajo pravljice pomembno vzgojno vlogo, saj na neprisiljen, preprost način spodbujajo razvoj življenjskih in socialnih veščin. Različne situacije, ki jih spoznavamo in srečujemo v zgodbah, nas učijo ter nam nakazujejo rešitve problemov, ki nas mučijo.
S pravljico otroke lažje vodimo skozi učni proces, saj jih umiri in sprosti. V sproščenem stanju si informacije lažje in bolje zapomnijo. Podobe, predstave in zamisli so učencem lažje dostopne, ustvari se nevihta idej. Pripovedovanje pravljice omogoča neposreden stik s poslušalci. Pomaga nam izboljšati medsebojno povezanost ter komunikacijo med učenci in učitelja z učenci.
Potovanja v domišljijski svet so lahko tudi terapevtski pripomoček, s katerim otroka na primeren način spodbujamo k soočanju s težavami. Pri tem je sama pravljica podobna ogrodju, ki vse nosi, vendar šele ob pripovedovanju in poslušanju, soočanju, poistovetenju, pogovoru in doživetju smisla oživi in dobi dušo (Bauer, 2008).

3. VKLJUČEVANJE VSEBIN ZDRAVJA V PROJEKTNO DELO Z UČENCI

Vsebine zdravja predstavljajo najpomembnejši vir informiranja otrok in mladostnikov o zdravem življenjskem slogu. Šola jih opredeli v letnem delovnem načrtu za učence od 1. do 9. razreda. Vsebine so načrtovane na osnovi namena in ciljev, ki jih želimo doseči pri posamezni starosti otrok, in pogosto sovpadajo z aktualno problematiko, ki jo zaznamo pri določeni skupini učencev (npr. motnje hranjenja, odvisnost od elektronskih naprav, nezadostna osebna higiena, aktivno preživljanje prostega časa).
Ob prvem pojavu epidemije COVID-19 ter popolnem zaprtju šol, smo se učitelji in ostali strokovni delavci znašli pred dokaj težko nalogo. V prvi vrsti smo se trudili učencem, glede na dane razmere, zagotavljati kakovosten učni proces. Po drugi strani smo se zavedali, da so učenci v tem času prikrajšani za marsikatere aktivnosti, s katerimi smo jih v šolskem okolju spodbujali k zdravemu življenjskemu slogu. Mislim, da ni šole, ki v času epidemije ne bi dnevno spodbujala svojih učencev in njihovih staršev k aktivnemu preživljanju prostega časa. Objavljali smo filmčke z vajami za redno telesno aktivnost ter nasvete in recepte o zdravi prehrani. Ob poplavi vseh navodil in informacij, ki smo jih (bili) deležni v času epidemije COVID-19, sem za učence želela najti drugačen, nevsiljiv pristop, s katerim bi jim približala osnove samozaščitnega ravnanja v času virusnih obolenj. Tako je nastala pravljica o škratu Čufku in njegovi zaščiti pred virusi.

A. Škrat Čufko in njegova zaščita pred virusi

Pri nastanku pravljice sem izhajala iz dveh načel. V pravljico sem želela vključiti vse pomembne vsebine zdravja, ki učence vodijo in spodbujajo k zdravim navadam. Osrednji lik pravljice mora učencem predstavljati vzornika, ki ga bodo z veseljem posnemali. Tako sem za glavnega junaka postavila škratka, ki prebiva na našem šolskem podstrešju in mu je seveda ime

Čufko (op. p.: ime šole je OŠ Toneta Čufarja Maribor). V pravljici se prepletajo vzgojna področja osebne higiene, gibanja, prehrane in spanja.
Čufko učence na prisrčen način vodi k osnovam zdravega načina življenja in vzpostavljanju/ohranjanju delovnih navad. Je škrat, ki je učencem blizu. Rad ima žogomet, najbolj priljubljen šport med škrati. Pogosto se ovije v čarobni plašč nevidnosti in se pridruži igri otrok na šolskem igrišču. Telovadi vsak dan vsaj eno uro ter poskrbi, da je njegovo telo gibčno in odpornejše proti boleznim. Nekega dne od daleč, preko hribov in dolin prisopiha majhen, nevaren virus. Čufko in njegovi prijatelji morajo ostati doma, da preprečijo širjenje virusa. Čas si krajšajo s pripovedovanjem šal in smešnih zgodbic preko škratofona.
Tudi ko je šola zaprta, Čufko ohranja svoje navade. Zjutraj se zbuja ob isti uri, si umije zobe in zajtrkuje. Z bratcem naredita domačo nalogo in pomagata mami pri pripravi kosila. Čufko dobro ve, da sadje in zelenjava v sebi skrivata veliko vitaminov in mineralov. To so posebne snovi, ki pomagajo, da se naše telo lažje bori proti virusom. Zato Čufko rad pohrusta korenček ali papriko. Pred uporabo sadje in zelenjavo dobro operejo. Tako preprečijo virusom in bakterijam, da bi se pretihotapili v njihov dom. Čufko tudi skrbno pazi, da si z bratcem pred jedjo temeljito umijeta roke. Gibanje na soncu in svežem zraku Čufku pomaga, da ne postane utrujen in zaspan. Ob lepem vremenu gre z bratcem, mamo in očetom na daljši sprehod po gozdu. Včasih ob večerih nastane težava, ker bi Čufko rad še pozno v noč gledal televizijo. Mama je pri tem stroga. Po zadnji oddaji, namenjeni malim škratom, morata z bratcem v posteljo. Čufko dobro ve, kako težko zjutraj vstane, če premalo spi. Zaradi tega je utrujen in vse česar se loti, mu gre težko od rok.
Zgodba ima srečen konec. Strašni virus je premagan. Izgubil je svojo moč, saj se ni mogel razmnoževati, ker so vsi škrati upoštevali samozaščitne ukrepe. Čufko pa se seveda veseli dne, ko bo šola zopet polna igrivega smeha otrok.

B. Pravljica kot didaktični pripomoček

Zaradi pouka na daljavo, je zgodbica nastala kot avdio pravljica, ki je učencem dostopna na šolski spletni strani. Ko so se učenci počasi vračali nazaj v šolske prostore, sem začela pravljico uporabljati kot didaktični pripomoček pri obravnavi posameznih zdravstvenih vsebin v sklopu učnih ur. Nastal je načrt za poseben dan dejavnosti, ki smo ga s sodelavkami namenile našim najmlajšim učencem in ga izvedle v tednu otroka.
Uvodno uro sem pričela s pripovedovanjem pravljice o škratu Čufku. Prvošolčki so tako spoznali, da imamo na šolskem podstrešju škrata, ki jih včasih na skrivaj opazuje pri pouku. Po koncu pripovedovanja so mi učenci povedali svoje najljubše dele zgodbe. Zapomnili so si, da Čufko igra žogomet, obožuje brokoli in redno zajtrkuje. Skupinski pogovor sem nadaljevala v smeri Čufkovih zdravih navad. Pogovarjali smo se o pomenu zajtrka in zakaj je pomembno, da gremo zvečer spat ob pravem času. Otroci so mi tudi zaupali svoje najljubše jedi, kaj imajo radi in česa ne. Učenci že v prvem razredu zelo dobro poznajo osnove zdravega prehranjevanja. Vedo, da je potrebno uživati veliko sadja in zelenjave, mleka in mlečnih izdelkov, pico, čips in čokolado pa naj bi uživali občasno. Istočasno sicer povedo, da jim je ravno ta hrana najljubša. Preko zgodbice smo utrdili že dobro poznana dejstva o zdravi prehrani, skoraj vsak učenec pa se je vsaj začasno odločil, da bo jedel več zelenjave in namesto sladkega soka pil vodo. Uro

smo zaključili s prijetnim razgibavanjem, v pričakovanju našega drugega dela druženja, ki smo ga izvedli v šolski jedilnici.

C. Naredimo si zelenjavno pico

Izkušnje so pokazale, da učenci zelo radi sodelujejo pri pripravi različnih jedi. Tokrat smo združili dokaj nepriljubljeno zelenjavo z njihovo najljubšo jedjo – pico. Med otroki in mladostniki zelenjava ni ravno najbolj priljubljeno živilo. Pri obrokih jo pogosto odklanjajo, zato njeno vsakodnevno uživanje pri učencih predstavlja dokaj zahtevno nalogo. Njihovi razlogi za odklanjanje zelenjave so različni. Pogosto jim ne ustreza njen okus, izgled ali pa je preprosto ne poznajo.
Načrtovane aktivnosti sem usmerila v:

- spoznavanje različnih vrst zelenjave;
- razvijanje pozitivnega odnosa do hrane;
- razvijanje senzoričnih zaznav (okus, vonj, tip);
- razvijanje ročnih spretnosti učencev.

Učencem sem podala navodila o poteku kuharske delavnice. Opozorila sem jih na ustrezno higieno in primerno obnašanje med pripravo zelenjavnih pic. Na posebni mizi smo pripravili različne vrste sezonske zelenjave. Poleg že poznanega korenčka, paprike, paradižnika, smo na kupček dodali še nekatere vrste zelenjave, ki je večina učencev ne pozna (npr. brokoli, beluši, bučke, jajčevci …). Učenci so med seboj sodelovali, predstavili so že poznano vrsto zelenjave, spoznavali nove okuse, razvijali senzorične zaznave in usvajali nova znanja. Za pripravo zelenjavne pice je vsak učenec dobil svoj pladenj, na katerem je razvaljal že v naprej pripravljeno testo za pico. Z razredničarko sva jim pomagali narezati zelenjavo, pripravili smo še ostale sestavine in težko pričakovani del ustvarjanja se je lahko začel. Učence sva spodbujali, da s pomočjo pisane zelenjave na pici izdelajo zanimive obraze. Korenček in bučke so lahko uporabili za oči, tanke rezine paprike za lase, rezine paradižnika za navihan nasmeh. Pustili sva prosto pot domišljiji posameznega učenca. Uspeh je bil zagotovljen, saj so učenci komaj čakali, da poizkusijo svoje zelenjavne pice.

SLIKA 1: Priprava zelenjavne pice

SLIKA 2: Čudoviti in okusni izdelki otrok

D. Skrbim za samega sebe in druge

V skrbi za samega sebe so osnove osebne higiene na prvem mestu. Pravilno umivanje rok, higiena kašlja in kihanja ter ohranjanje varne osebne razdalje so se izkazali za najpomembnejše samozaščitne ukrepe v času epidemije COVID-19. S sodelavkami smo opazile, da imajo najmlajši učenci, kljub opozorilom in napotkom, še vedno težave pri zagotavljanju ustrezne higiene rok, kašlja in kihanja. Marsikateri otrok si je, ob prihodu v jedilnico, samo zmočil prstke pod tekočo vodo. Na temeljito umivanje rok z milom se je spomnilo le malo učencev.
Med čakanjem, da se zelenjavne pice spečejo, smo se podali v učilnico na prostem. Spomnili smo se na škrata Čufka in njegove navade glede osebne higiene. Čufko v zgodbici posebej poudari, da si je roke potrebno umiti:

- pred jedjo
- po uporabi stranišča
- vsakič, ko pridemo domov
- ko kihamo ali kašljamo

Izvedli smo nekaj preprostih poskusov, s pomočjo katerih so si učenci lažje predstavljali, kako se prenašajo virusi in bakterije. Uporabili smo naslednje pripomočke:

- barvne bleščice
- posodico z vodo
- tekoče milo ali detergent
- razpršilko z vodo

Najprej sva s sodelavko na preprost način prikazali, kako hitro se z dotiki prenašajo virusi in bakterije. Barvne bleščice, ki so predstavljale viruse in bakterije, sem potresla po površini klopi, mize, na zvezek, barvico, čevlje in okensko polico. S sodelavko sva se namerno dotikali vseh omenjenih površin in predmetov, nato pa sva si podali še roke, na katerih se je že naredila barvna mavrica »virusnih bleščic«. Na ta način so otroci spoznali, da se virusi/bakterije nahajajo povsod okrog nas. Glede na zamazanost dlani z bleščicami so videli, kako hitro si lahko prenesemo bakterije/viruse v usta, nos, na oči. Sklenili smo, da bomo doslednejši pri umivanju rok. Pazili bomo tudi na prstke, ki zelo radi sami od sebe zaidejo v usta ali nos.
Z naslednjim poskusom smo ugotovili, da virusi ne marajo mila. V posodico z vodo smo potresli bleščice, ki so zopet predstavljale bakterije/viruse. Kupček »virusnih bleščic« se je na površini vode držal skupaj. Ob dodatku kapljice tekočega mila v sredino kupčka bleščic, so se le-te v hipu odmaknile na rob in »zbežale« pred milom. Podobno se je zgodilo s poskusom, pri katerem smo si na konice prstov potresli bleščice – viruse. Prste z bleščicami smo pomočili v posodico z vodo, vendar se ni zgodilo nič. Na prstih smo imeli še vedno polno »virusnih bleščic«. Nato smo na zamazane konice prstov dodali kapljico tekočega mila in prste pomočili v posodico z vodo. Konice prstov so bile v trenutku čiste.

SLIKA 3: Poskus z bleščicami in milom

SLIKA 4: Poskus z bleščicami in milom

Z zadnjim poskusom sem želela učencem prikazati, kako pomembno je ohranjanje varne osebne razdalje. S sodelavko sva se postavili ena nasproti druge, v razdalji 1 metra. Sodelavki sem podala razpršilko z vodo, ki je predstavljala naša usta, ko kašljamo ali kihamo. Ko je pritisnila na razpršilko, so lahko učenci jasno videli kapljice vode, ki so popršile moje roke. Razdaljo sem povečala za dodatnega pol metra. Sodelavka je ponovno pritisnila na razpršilko in kapljice vode so ponovno našle pot na moje roke. Razdaljo sem povečala na 2 metra, ponovili smo postopek z razpršilko in ugotovili, da kapljice pri kihanju in kašljanju opravijo res dolgo pot. Opazili smo, da tudi na dvometrski razdalji nismo povsem varni v primeru kihanja ali kašljanja druge osebe. Pri tem smo poudarili, da kihamo in kašljamo v rokav ali robček, da preprečimo živahno pršenje kapljic na drugo osebo. Učencem je bil postopek z razpršilko zelo všeč, zato so se še sami poizkusili v odmerjanju varne osebne razdalje s pomočjo razpršilke.
Po končanih poskusih so nas že čakale čudovite in okusne zelenjavne pice. Tokrat ni bilo potrebno nikogar opominjati na ustrezno higieno rok. Pice so bile odlične. Ker so jih učenci pripravili sami, je šla v slast tudi vsa zelenjava, ki so jo tako navdušeno nalagali na testo.

4. SKLEP

Zgodbico o šolskem škratu Čufku so učenci zelo lepo sprejeli. Radi jo poslušajo in se tudi pogovarjajo o njej. Vplivala je na oblikovanje nekaterih njihovih navad, ki se opazijo tudi pri vsakodnevnem delu z učenci. Pri tretješolcih je glavna tema žogomet, ki ga Čufko igra s svojimi prijatelji. Zanima jih, kakšna igra je to. Je podobna našemu nogometu? Zakaj si ne bi z učenci izmislili nove igre z žogo? Domišljija otrok nima meja. Poleg tega jih na ta način popolnoma nevsiljivo spodbujamo k telesni aktivnosti.
Učenci so si s pomočjo zgodbice in dejavnosti, ki smo jim jih namenili, pridobili nove izkušnje tudi v oblikovanju medsebojnih odnosov in spoštovanju drug drugega. Ob skupinskem pogovoru so se naučili poslušati svoje sošolce, kar predstavlja pri šestletnikih kar precejšen izziv. Izboljšali so odnos do osebne higiene, predvsem glede rednega in temeljitega umivanja rok. Marsikateri učenec pove, da gredo ob popoldnevih skupaj z družino na sprehod, ker tudi Čufko v zgodbici z mamico in očkom pogosto obišče bližnji gozd. Mali šolski škrat pa ni v pomoč samo učiteljem, temveč tudi staršem, saj otroke lažje spodbujajo k navadam, kot so redno zajtrkovanje, opravljanje domačih nalog ter odhod v posteljo ob primerni večerni uri.

ZAHVALA

Iskrena hvala sodelavkam, ki me vedno znova z navdušenjem sprejmejo v svoje razrede malih nadobudnežev. Brez njihove pomoči dejavnosti, ki jih izvajam v okviru ozaveščanja zdravja pri učencih, ne bi mogla izvesti v takšnem obsegu. Prisrčna zahvala je namenjena tudi Lazarju Radenkoviću za pomoč in podporo pri oblikovanju avdio pravljice o našem Čufku.

LITERATURA IN VIRI

[1] Bauer, A. Pravljice zdravijo. Kako pravljice otrokom krepijo samozavest ter jim pomagajo premagovati strahove in skrbi. Ljubljana: Tangram, 2008.

[2] Slovar slovenskega knjižnega jezika, druga, dopolnjena in deloma prenovljena izdaja. Ljubljana, 2014. Pridobljeno 13. 11. 2020, s spletne strani: https://fran.si/iskanje?View=1&Query=pravljica

[3] Slovenska mreža zdravih šol. Nacionalni inštitut za javno zdravje. Ljubljana, 2020. Pridobljeno 13. 11. 2020, s spletne strani: https://www.nijz.si/sl/slovenska-mreza-zdravih-sol

[4] VisikoKnox-Johnson, L. The positive impacts of fairy tales for children. University of Hawaii at Hilo. Hohonu 2016, vol. 14. pp. 77-81. Pridobljeno 14. 11. 2020, s spletne strani: https://hilo.hawaii.edu/campuscenter/hohonu/volumes/documents/ThePositiveImpactsofFairyTalesforChildrenLeilaniVisikoKnox-Johnson.pdf

[5] Vojnovič, M., Otavnik, A., Pleško, A. Konvencija o otrokovih pravicah. UNICEF Slovenija. Ljubljana, 2009. Pridobljeno 13. 11. 2020, s spletne strani: https://unicef.blob.core.windows.net/uploaded/documents/konvencija.pdf

[6] Zalokar Divjak, Z. Brez pravljice ni otroštva. Krško: Gora, 2002.

Alenka Karlo

Z GLASBO PRI POUKU TUJEGA JEZIKA V OSNOVNI ŠOLI PODPIRAMO ZDRAVJE IN UČENJE

POVZETEK
Učenje želimo pospešiti, narediti kar se da prijetno, učinkovito in pridobljeno znanje čim bolj zasidrati v spomin. Pri tem obenem moramo skrbeti za zdrav razvoj učencev in promocijo zdravja. Poučevanje tujega jezika ob in z glasbo nam vse to omogoča. Glasba znanstveno dokazano ne samo dobro, ampak tudi zdravilno vpliva na naše telesno in duševno zdravje. Njena moč je neverjetna. Odpravlja stres, ki ga učenje predstavlja in tako učitelju omogoča, da učence potiska v smer telesne in duševne uglašenosti, kar pomeni optimalno stanje učenja. Učitelji moramo glasbo izbirati ciljno, glede na njen dokazan učinek na posameznika in cilje v vzgojno-izobraževalnem procesu. Z izkustvenim učenjem s pomočjo glasbe učence opremljamo z več kot le znanjem tujega jezika. Navajamo jih na različne zvrsti glasbe, naučimo jih glasbo poslušati, v njej uživati ter jo ciljno uporabiti, naj si bo to za sprostitev, pospešitev učenja, pomiritev ali zdravje. To kar jim v življenju pride prav in izboljša kvaliteto življenja.

KLJUČNE BESEDE: glasba, poučevanje, pouk tujega jezika, zdravje.

WITH MUSIC AT FOREIGN LANGUAGE TEACHING IN PRIMARY SCHOOL WE SUPPORT HEALTH AND LEARNING

ABSTRACT
We would like to speed up the learning process, make it as comfortable and effectively as possible and anchor the acquired knowledge deep in our memory. In doing so, we also have to take care of a healthy pupils' development and health promotion. Teaching a foreign language with music and music accompaniment makes it all possible. The positive effects of music on our physical and mental health have been scientifically proven. The power of music is incredible. It helps to overcome the negative stress of learning and so enables the teacher to push the pupils into the direction of physical and mental attuned wholes, that means into an optimal learning state. To get the best results teachers have to choose music according to the proven effect on individual and the educational aim. With experience based learning, that involves music, we give pupils more than just the command of a foreign language. We accustom them to listen to different genres of music, enjoy it and use for relaxation, faster learning, reassurance and health. Something that comes in useful and improves the quality of life.

KEYWORDS: music, teaching, foreign language teaching, health.

1. UVOD

Stanje popolnega telesnega, duševnega in socialnega blagostanja/ugodja, (in ne le odsotnost bolezni ali nemoči) [1], svetovna zdravstvena organizacija pojmuje kot zdravje. Z vidika definicije zdravja bi še najlažje opisali telesno blagostanje, kot stanje brez bolečin ali funkcionalnih motenj, kjer je človek sposoben opravljati fizične dejavnosti, svoj poklic in si s tem zagotoviti socialno blagostanje. Za ohranjanje telesnega blagostanja je potreben uravnotežen življenjski slog in duševno blagostanje, za katerega je značilno dobro počutje posameznika, spoprijemanje s stresom v vsakdanjem življenju, uspeh pri delu in sprejetost v skupnosti [2]. Vse to so pogoji za kakovostno življenje, dober odnos do samega sebe in vsega živega in neživega sveta. Takrat je človek zdrav.

Zdravje se razvija na vsakem koraku posameznikovega življenja, torej tudi v šoli, kjer bi rekli, da je zdravje idealno stanje v katerem si želimo učenca in učitelja, saj so tako na stežaj odprta vrata učenju, ki ga UNESCO definira kot »vsako spremembo v vedenju, informiranosti, znanju, razumevanju, stališčih, spretnostih ali zmožnostih, ki je trajna in ki je ne moremo pripisati fizični rasti ali razvoju podedovanih življenjskih vzorcev« [3]. Z zdravjem je podano izhodišče – uglašen posameznik, ki ga želimo prejeti že v učilnico, če želimo učinkovito učenje brez ovir. V samem procesu učenja, ki posameznika vodi oz. spreminja na bolje in bivanja v šoli, torej strmimo k zagotavljanju zdravega šolskega okolja, saj mora tudi po zakonu o osnovni šoli, »šola s svojim obsegom dejavnosti zagotoviti zdrav razvoj učencev in spodbujati skladen telesen spoznaven, čustven, moralen, duhoven in socialni razvoj posameznika z upoštevanjem razvojnih zakonitosti« [4]. Po tem kot končni rezultat razumemo, uglašenega posameznika.

Z uporabo glasbe pri pouku tujega jezika, ustvarjamo zdravo in vzpodbudno učno okolje ter tako promoviramo zdravje – »omogočamo posamezniku (skupnosti), da vpliva na izboljšanje svojega zdravja ter, da poveča lasten nadzor nad dejavniki zdravja« [5]. Učenje za učence predstavlja negativen stres, ki na posameznika in proces učenja deluje destruktivno. Za seboj potegne neuspeh, ki samo še povečuje razglašenost učenca. Z izborom ustrezne glasbe, učence znanstveno dokazano, dokaj učinkovito potiskamo v smer uglašenosti in jim tako damo možnost, da učenje doživijo. Še posebej pomembno je to izkustvo za njihovo prihodnost, da bi znali lažje premagovati življenjske ovire, tudi na poti učenja in ohranjati ali celo izboljševati kvaliteto bivanja ter (po)ostati zdravi. Pri pouku tujega jezika nam to uspeva vzporedno: z učenjem jezika s pomočjo pesmic in dodanimi glasbenimi vložki. Opiramo se na znanstvena spoznanja o učinkih glasbe na posameznika.

2. SPOZNANJA O VPLIVIH GLASBE NA ZDRAVJE SKOZI ČAS

O tem, da glasba dokazano dobro vpliva na naše duševno in telesno zdravje, so veliko vedeli že v antiki in so jo že takrat uporabljali v terapevtske in pedagoške namene. Grški in rimski filozofi so trdili, da glasba pomaga pri oblikovanju zdravega in stanovitnega značaja. Platon je npr. dejal, da je glasba najpomembnejši dejavnik vzgoje, saj usmerjanje pozornosti na ritem in harmonijo v posamezniku spodbuja občutek celosti. [6] Povezave med zdravjem in glasbo so se zavedali tudi veliki skladatelji baroka, saj je G. Friedrich Händel hotel s svojo glasbo ljudi v

prvi vrsti »izboljšati«. »Glasba je višje razodetje kot vsa modrost in filozofija.«, je pozneje dejal Ludwig van Beethoven. V 19. stoletju so znanstveniki pričeli meriti oziroma ugotavljati učinke glasbe na človeško telo in znanstveno potrdili utemeljenost starodavne intuicije. Merili so učinke zvoka na dihanje, srčni utrip, ožilje in krvni tlak. Pri raziskavah so izhajali iz tega, da je osnova zdravljenja z glasbo resonanca. Zvok vstopa v človeško telo v obliki zvočnih valov, ki s svojo frekvenco zatresejo celice, atome, tkiva, organe, ki že sami oddajajo določeno frekvenco na telesni, čustveni, duševni in duhovni ravni. Tako se s pravo frekvenco obnovi, oziroma okrepi zdravje. [7] Gardner je glasbo uvrstil med osem temeljnih inteligentnosti, vgrajenih v naš genski sistem [6]. Že pred njim jo je Piaget pojmoval kot prirojeno sposobnost. Rudolf Steiner je glasbo razumel kot osnovo intelekta, ustvarjalnosti in matematičnih sposobnosti ter jo uporabil kot temelj svoje znamenite Waldorfske šole. Po svoji celostni metodi učenja, ki se imenuje sugestopedija ali superlearning je znan bolgarski psihiater in pedagog dr. Georgi Lozanov. Zanimalo ga je zabavno, enostavno, prijetno učenje in predvsem kako ga pospešiti. Ugotovil je, da ima vsak človek svoje »optimalno stanje učenja«, v katerem je njegovo telo sproščeno, srčni utrip, dihanje in možgansko valovanje pa so usklajeni. V tem stanju je um pripravljen na boljše sprejemanje novih informacij. Ugotovil je, da glasba harmonizira telo in možgane. Predlagal je uporabo dveh vrst glasbe – »koncertov«, kot jih imenuje. Ob usvajanju učne snovi najprej nastopi živahna in spodbudna glasba in temu primeren način poučevanja, nato pa umirjena baročna glasba in temu primeren način poučevanja. Še posebej se je to dobro obneslo pri učenju tujih jezikov. Privrženci te tehnike trdijo, da se z uporabo primerne glasbe nauči hitreje in več. Še danes se poroča o ugodnih učinkih na osebnostne lastnosti učencev (pozitivna samopodoba, samozaupanje, notranji mir), prijetno vzdušje v razredu, visoko učno motivacijo, zbranost, izboljšanje učnih rezultatov ter na manjše izgorevanje učiteljev. Na njegovih temeljnih delih so gradili tudi drugi. Schmidt je zapisal, da je za začetek potrebno globoko dihanje in nato poslušanje glasbe v primernem ritmu (50 do 70 udarcev na minuto), da se lahko možganski valovi umirijo [8]. Za to je najbolj priporočljiva baročna glasba. V 90-tih letih je veliko pozornosti dvignila študija, ki je govorila o Mozartovem efektu. Po tej študiji, bi naj poslušanje Mozartove glasbe vodilo do boljšega rezultata pri testu inteligentnosti. V Mozartovi glasbi prevladuje svetloba, sklad, vedrina in življenjska radost. Glasnost tona se najpogosteje izmenjuje v razmiku tridesetih sekund, kar ustreza osnovnemu vzorcu naših možganskih valov in zato uskladi obe možganski polovici. Notranja popolnost Mozartove glasbe, ki se odslikava v jasnosti in enostavnosti, pozitivno deluje na čustveno in fizično stanje. Po raziskavah njegova glasba dobro vpliva tudi na živali in rastline. Skrivnost je morda razkril že sam Mozart, ko je dejal: »Skupaj zbiram eno za drugo note, ki se ljubijo.« [9] Danes nekateri izhajajo iz tega, da to ni toliko posledica Mozartove kompozicije, kot pa učinek te glasbe na zbranost in dobro počutje. Najnovejši program pospešenega poučevanja z glasbo pa je The Music Revolution, ki ga je leta 1999 predstavila dr. Jeanette Vos [10].

3. VPLIVI GLASBE NA TELESNO IN DUŠEVNO ZDRAVJE

Glasba dobro vpliva na čustveno in telesno počutje, kar se da izmeriti pri delovanju živčnega, hormonskega in imunskega sistema; med drugim pri električni prevodnosti kože in izločanju hormonov, ki so odgovorni za stres, srečo in bolečino. Vse to odloča o tem ali so ljudje dobre ali slabe volje in o tem, kakšno razpoloženje je med njimi.

Glasba aktivira možgane na veliko načinov. Poskrbi za kemično dobro počutje preko endorfinov, ki se sproščajo ob njenem poslušanju in posledično za znižanje stresnega hormona (kortizola). Blokira se bolečino, pomirja, odpravlja stres in sproža pozitivna čustva – glasba osrečuje. To pa ne velja samo za veselo, vedro glasbo. Če smo žalostni ali jezni, se bo naše počutje izboljšalo tudi s poslušanjem take glasbe. Ob poslušanju glasbe se povečano izloča tudi nevrotransmitor dopamin, ki igra pomembno vlogo v sistemu nagrajevanja naših možganov in tako glasba posledično učinkuje motivirajoče, smo bolj vedri in živahni. Z drugimi ustvarjati glasbo ali skupaj z njimi uživati v poslušanju glasbe stimulira nastanek hormona povezovanja (oxitocin), ki vzpodbuja zaupanje in simpatijo med ljudmi.

Ob poslušanju glasbe prihaja tudi do strukturnih spremembe v naših možganih. Tako se na novo vklopijo živčne celice in povezujejo celi deli možganov. Ugotovili so, da je na primer povezanost leve in desne možganske polovice pri poklicnih glasbenikih veliko bolj močna, kot pri možganih ne-glasbenikov, pa tudi področje možganov za poslušanje, prostorsko predstavo in motoriko je pri prvih vidno bolj izoblikovano. Prav samo enega določenega centra za glasbo v možganih ni. Glasba aktivira različne dele naših možganov, od tistih za avditivno zaznavanje do tistih za vizualno, motorično, govor, čustva, učenje, spomin...

V obliki glasbene terapije glasbo uporabljajo za zdravljenje čustvenih, kognitivnih, duševnih in družbenih težav. Od depresije in nespečnosti, do Shizofrenije, Parkinsonove bolezni, demence in srčnih zastojev, kaže pozitivne učinke. Campbell [9] na podlagi pregleda številnih raziskav povzema, da glasba maskira neprijetne zvoke in občutke, upočasnjuje možganske valove, vpliva na dihanje, srčni utrip, pulz in krvni pritisk, da se uskladijo, zmanjšuje mišično napetost, izboljšuje telesne gibe in koordinacijo, vpliva na telesno temperaturo, povečuje količino adrenalina, krepi imunski sistem, spreminja zaznavanje prostora in časa, izboljšuje spomin in učenje ter povečuje produktivnost.

4. ČEMU UPORABITI GLASBO PRI POUČEVANJU TUJEGA JEZIKA V OSNOVNI ŠOLI

Glasba sprošča um in znižuje raven stresa, ki zavira učenje. Če jo učinkovito uporabimo, poveča alfa stanje v možganih, spodbuja pomnjenje in priklic spomina ter omogoča možganom, da dostopajo do rezervnih kapacitet. Pri tem povezuje desno in levo možgansko hemisfero in ju pripravi za sprejemanje novih informacij. To počne še posebej če med poukom igra komaj slišno v ozadju – kot podlaga; pri poslušanju se aktivirajo tisti predeli možganov, ki se drugače pri pouku ali učenju jezika ne.

Glasba neposredno vpliva na telo, posebej na metabolizem in srčni utrip. Poslušanje določene zvrsti glasbe lahko sproži sproščanje endorfinov, ki ustvarijo umirjeno stanje – alfa stanje, kateremu rečemo optimalno stanje učenja, ki posledično pomeni hitrejše, učinkovitejše in lažje učenje.

Glasba stimulira, zbuja, poživi zdolgočasenega ali zaspanega učenca in poveča dotok krvi in kisika do možganov. Na nezavedni ravni z njo poskrbimo za motivacijo ali pripravljenost

učenca na sprejemanje informacij, naj si bo to ob začetku ali med poukom. Lahko bi rekli, da glasba spreminja stanja in se lahko učinkovito uporabi za to, da spravimo učenca v stanje za učinkovito učenje. V tem stanju so telesne funkcije usklajene.

Glasba je matematična. Določene glasbene strukture stimulirajo specializirane možganske tokove, ki učencem omogočajo, da lažje dekodirajo zapletene stvari tudi pri učenju. Ni enoznačna, zato vzpodbuja domišljijo in kreativnost. Učenca spodbuja k iskanju različnih rešitev oziroma odgovorov.

Glasba je močno sidro, ki zasidra učeno v spomin. Navdihuje čustva in s tem ustvarja jasno pot do dolgotrajnega spomina. Pri glasbi gre za veliko ponovitev, najsi bo to v refrenih, s petjem ob posnetkih, po odmevu, s samostojnim petjem ali ritmičnim spremljanjem, kar je pri učenju tujega jezika izredno pomembno, saj s ponavljanjem potiskamo znanje iz kratkotrajnega v dolgotrajni spomin. Glasba deluje podzavestno.

Glasba je univerzalni jezik, unikatno je sposobna, da premaga kulturne ovire in deluje v etičnih tradicijah in vrednotah. V šoli jo lahko uporabimo na različnih področjih. Z njo lahko vzpostavimo dramatično kuliso za ure zgodovine, tujega jezika, družbe, naravoslovja in geografije.

Glasba je družbeno-kulturno bogata. Po besedni in glasbeni obravnavi pesmi lahko vzbudimo radovednost in motivacijo učencev za raziskovanje (kako je nastala ta pesem, glasba, kdo jo je napisal, …).

Glasba in govor imata veliko skupnega, že samo intonacijo, tempo, ritem, glasnost in pomenske enote. Pri učenju tujega jezika je učencem preden spregovorijo, lažje zapeti. Človek bi naj v daljni preteklosti pred razvojem govora najprej pel.

Pri ali ob glasbi gre za več čutno učenje (vizualno in avditivno zaznavanje), za kognitivno, afektivno (glasba izzove čustva) in ker nas glasba, ki nam je všeč spravi v pozibavanje, ples, tudi psiho motorno vpletenost posameznika/učenca v dogajanje v učilnici.

5. KAKŠNO GLASBO UPORABITI

Različne vrste glasbe imajo različne učinke. Kakšno uporabiti je odvisno od tega kaj želimo z njo doseči. Načeloma ima glasba, ki nam je všeč največji učinek. Študije namreč kažejo, da je prekrvavitev možganov pri poslušanju take glasbe največja. Če pa želimo povečati osredotočenost in zbranost, ker bi se radi recimo učili ali bi radi brali, je za to najbolj primerna instrumentalna glasba, ki ker glasba z besedilom odvrača našo pozornost. Instrumentalna glasba tudi zmanjšuje stres in odganja občutke tesnobe.

Campbell [9] navaja, da gregorijanski koral – vokalna enoglasna cerkvena glasba, ki uporablja ritme naravnega človeškega dihanja, ustvarja občutek sproščenosti. Počasnejša baročna glasba (Bach, Händel, Vivaldi, Corelli) vzbuja občutek stabilnosti, reda in varnosti ter ustvarja miselno

spodbujajoče okolje za študij ali delo. Glasba klasicizma (Haydn in Mozart) je jasna in enostavna ter izboljšuje koncentracijo, spomin, prostorsko in časovno zaznavanje, vpliva na večjo ustvarjalnost, izboljša znanje matematike, estetski čut, poveča zmožnost izražanja čustev, izboljša verbalne in intelektualne sposobnosti, vpliva na socialne stike, in na povečanje sposobnosti za učenje tujih jezikov. Glasbeni odlomki Mozartove glasbe spodbujajo navdušenje. Romantična glasba (Schubert, Schumann, Čajkovski, Chopin in Liszt) poudarja izraznost in občutke ter spodbujanje čustvene inteligentnosti. Baročna glasba z ritmom med 60 in 70 udarcev v minuti je idealna za hitro izboljšanje učenja, saj je to frekvenčno področje značilno za stanje alfa, v katerem je um osredotočen in pripravljen na sprejemanje novih informacij oziroma v idealnem stanju za učenje. Impresionistična glasba (Debussy, Fauré in Ravel) spodbuja ustvarjalnost in omogoča lažji dostop do podzavesti. Ambientalna, New age glasba brez dominantnega ritma, vzbuja občutke sproščene budnosti [8]. Pomaga zelo discipliniranim, preobremenjenim otrokom, da se sprostijo in predstavlja moderno alternativo klasični glasbi. Sem štejemo tudi glasbo z naravnimi šumi in sodobno meditativno glasbo. Rock in rep zaradi svoje strukture in ritma pri starejših otrocih pomagata ohraniti zbranost v kaotičnem, nepredvidljivem okolju. Jazz je primeren takrat, ko se poslušalec loti ustvarjalnega projekta ali rešuje vprašanja, ki nimajo preprostih, enoznačnih rešitev, saj vzpodbuja nove ideje. Metal spodbuja agresijo, tekmovalnost, impulzivnost.

Glasbo v razredu lahko uporabimo za uvodno motivacijo, kot podlago med poukom, za sproščanje pred pomembnimi nalogami oz. aktivnostmi, med preverjanjem znanja, kot sklep učne enote, med odmori ali kot del pesmi s katerimi se učimo tujega jezika.

Na glasbo se učence mora počasi in zmerno navajati, saj glasba kot spremljevalka učenja v naših šola še ni prav pogosta. Začnemo počasi, mlajši so učenci lažje je. Za začetek je najbolje izbrati glasbo, ki ustvarja umirjenost in zbranost, to je klasično baročno glasbo, glasbo z naravnimi šumi in sodobno meditativno. Torej glasbo s primernim ritmom (50 - 70 udarcev na minuto), da se možgansko valovanje umiri. Učinki so vidni takoj in se najprej pokažejo na počutju, nato pri pomnjenju. Merimo jih lahko tudi na telesu in dolgoročno na psihičnem in fizičnem zdravju učencev in učiteljev.

6. ZAKLJUČEK

Šolsko okolje in učenje sta za učenca negativna stresna dejavnika. Negativen stres negativno vpliva na naše duševno in telesno zdravje in zavira učenje. Če je učenec pod stresom je učenje počasnejše, manj učinkovito in učinek znanja krajši in slabši. Neuspeh v šoli oziroma težje učenje, ta stres v šolskem okolju še samo stopnjuje in škoduje psihičnemu in dolgoročno tudi telesnemu zdravju. Z glasbo, ki znanstveno dokazano, torej merljivo, uglašuje oziroma usklajuje posameznika na telesni in duševni ravni, skrbimo za učenčevo zdravje. Učenca potiskamo v optimalno stanje učenja – alfa stanje, kjer je uspeh učenja zagotovljen. Z tem izkustvenim učenjem vpliva glasbe na posameznika, učenca promoviramo zdravje in razvijamo vseživljenjske spretnosti. S časoma učenci začnejo sami posegati po glasbi, jo podzavestno pogrešajo, ko je ni. Naučijo se koristiti njene učinke. Da do tega rezultata pridemo, rabimo najprej učitelja, ki se vsega tega zaveda, in ki ima znanje o tem s kakšno glasbo se da kaj doseči

in ko ve kaj bi rad dosegel, se bo glasbe posluževal znova in znova in bo postala spremljevalka njegovih učnih ur. Saj kdo si v učilnici ne bi želel dobrega vzdušja in učencev dobre volje, v optimalnem stanju učenja, kjer je poskrbljeno za telesno in duševno zdravje. Glasba vpliva na vse tako, zavestno in še bolj podzavestno, ki so ji izpostavljeni. Tudi če igra komaj slišno.

LITERATURA IN VIRI

[1] Celostno zdravje. Pridobljeno 2. 11. 2020, s http://celostnozdravje.si/?page_id=32

[2] Koronarski klub Mislinjske doline: Telesno, psihično in socialno zdravje. Pridobljeno 3. 11. 2020, s http://kk-mislinjskedoline.com/telesno-psihicno-zdravje/

[3] Definicija učenja UNESCO (1993). Pridobljeno 2. 11. 2020, s Pridobljeno 2. 11. 2020, s http://www.cvzu-pomurje.si/egradiva/ucimo_se_uciti/definicija_uenja__unesco_1993.htm

[4] Zakon o osnovni šoli (ZOos). Pridobljeno 11. 11. 2020, s http://pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO448

[5] Vprašanja iz zdravstvene vzgoje (2015). Pridobljeno 2. 11. 2020, s https://www.zdravstvena.info/vsznj/vprasanja-iz-zdravstvene-vzgoje/

[6] Z glasbo do učencu prijaznejšega učnega okolja in boljših rezultatov. Pridobljeno 2. 11. 2020, s https://centerslo.si/wp-content/uploads/2019/01/Z-glasbo-do-u%C4%8Dencu-prijaznej%C5%A1ega-u%C4%8Dnega-okolja-in-bolj%C5%A1ih-u%C4%8Dnih-rezultatov.pdf

[7] O. Dewhurst-Maddock, Zdravilna moč glasbe in zvoka: samozdravljenje z glasbo in glasom, Ljubljana: Tangram, 1999, str. 13.

[8] Resnično učenje je pot polna zabave (2011). Pridobljeno 5. 11. 2020, s http://www.hitroucenjetujihjezikov.si/pomen-glasbe-za-hitro-ucenje-tujih-jezikov.html

[9] D. Campbell, Mozart za otroke: prebujanje otrokove ustvarjalnosti in mišljenja s pomočjp glasbe, Ljubljana: Tangram 2004.

[10] S. Gutschi, Vpliv glasbe na učenje in Mozartov učinek (2017). Pridobljeno 2. 11. 2020, s https://bistra.si/images/raziskovalne-naloge/Vpliv_glasbe_na_u%C4%8Denje_in_Mozartov_u%C4%8Dinek.pdf

Lea Kastelic

POVEZOVANJE UČENCEV IZ RAZLIČNIH JEZIKOVNIH OKOLIJ SKOZI GIBANJE

POVZETEK

Gibalne aktivnosti niso samo pomemben del našega vsakdana, ampak jih lahko kot povezovalni element uporabimo tudi za premagovanje jezikovnih ovir. Učenci s pomočjo gibalne izkušnje hitreje in uspešneje usvojijo jezikovni pomen besed. V prispevku bomo predstavili gibanje in povezovanje učencev iz različnih jezikovnih okolij. Osredotočili se bomo na izkušnjo mednarodne izmenjave, ki jo na šoli izvajamo v tretji triadi. Vsako šolsko leto se skupina učencev (od 12 do 15) iz Slovenije in Nemčije udeleži izmenjave in spoznava način življenja, šolanja in drugih aktivnosti v tuji državi. Ko smo izmenjavo izvedli prvič, se je takoj pokazalo, da učenci težko vzpostavijo medsebojni stik zaradi jezikovnih ovir in zadržanosti. Učitelji spremljevalci smo iskali rešitev, kako učence čim prej povezati. To smo storili z gibanjem oziroma skupnimi gibalnimi aktivnostmi. Rezultati raziskave kažejo, da 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. Ugotovili smo tudi, da lahko učenci skozi gibalne aktivnosti premagajo začetne sporazumevalne težave in lažje izrazijo sebe.

KLJUČNE BESEDE: gibanje, izmenjava, jezik, ovira, aktivnost.

CONNECTING PUPILS FROM DIFFERENT LANGUAGE ENVIRONMENTS THROUGH MOTION

ABSTRACT

Physical activities are not only an important part of our everyday life, but they can also be used as a connecting element to overcome language barriers. In this paper we will focus on the experience of the international pupils exchange. Every (school) year a group of pupils age 12–15 from Slovenia and Germany attend an exchange and learns about the culture, schooling and other activities in a foreign country. Pupils found difficult to make contact with each other due to mostly language barrier. Therefore, our goal was to find the way how to overcome this difficulty. The results of the research show that pupils need time to change the perceptions related to a foreign language into their own language system. It often takes some time before they speak a foreign language. We also found that pupils can overcome initial communication difficulties through physical activities and therefore express themselves more easily. This paper shows that motion activities have been the right solution to overcome different language and culture backgrounds.

KEYWORDS: motion, exchange, language, barrier, activities.

1. UVOD

Redna gibalna aktivnost vzdržuje našo gibčnost, koordinacijo, ravnotežje, poveča mišično maso in zmanjša maščobno tkivo, vzdržuje ustrezno telesno težo in zdravo držo, ohranja dobro telesno
kondicijo, ugodno vpliva na počutje, razpoloženje, samopodobo, učni uspeh, sprošča in preprečuje občutke stresa in tesnobe, omogoča druženje, preživljanje časa z družino v naravi in zdrav življenjski slog ter sklepanje novih prijateljstev (Remec, 2007). Slednji je bil tudi eden od ciljev naše mednarodne raziskave, in sicer sproščena komunikacija učencev v tujem jeziku. Po začetnih analizah projekta smo ugotovili, da so gibalne aktivnosti tiste, ki doprinesejo k boljši komunikaciji, zato smo v naslednjih letih programe mednarodne izmenjave dopolnili in obogatili z gibalnimi aktivnostmi. Štiri najučinkovitejše bodo predstavljene tudi v prispevku. Potrebno je poudariti tudi starost učencev, to je 13 ali 14 let. V tem obdobju razvoja mladostniki potrebujejo veliko gibanja, obenem pa so pri komunikaciji zadržani, torej je gibanje odlično izhodišče za premagovanje jezikovnih ovir.

2. GIBALNE AKTIVNOSTI

Zelo pomembno je, da otroku že v ranem otroštvu ustvarimo pozitiven odnos do gibalnih dejavnosti in mu obenem oblikujemo navade za vseživljenjsko gibalno aktivnost in zdrav življenjski slog. Zavedati pa se moramo, da obseg gibanja upada v državah po vsem svetu. Glavni krivec za to je vedno bolj razširjen sedeči način življenja.

Sodobna družba narekuje, naj bi bilo v ospredju športne dejavnosti, samouresničevanje posameznika, zato se kot primeren pristop poudarjata individualizacija in doživljajskost, ki se ju skuša doseči na prijazen in zabaven način (Hardman, 2005, v Kovač in Jurak, 2009). Sodobna tehnologija mladim ponuja zabavno preživljanje prostega časa v zameno za manj gibalnega naprezanja (Livingstone, d'Haenens in Hasebrink, 2001 v Kovač in Jurak, 2009) in tako predstavlja enega od omejitvenih dejavnikov za gibalno/športno nedejavnost otrok in mladostnikov (Kovač in Jurak, 2009).

Mladostnik z gibanjem in gibalno izkušnjo spoznava sebe in svojo okolico, ustvarja, se vključuje med sovrstnike ter rešuje številne probleme. V obdobju otroštva in mladostništva ima socialni vpliv veliko vlogo pri oblikovanju samopodobe in vedenjskega sloga (Pišot in Završnik, 2005). Družina do neke mere določa tako osebnostne lastnosti, razvoj sposobnosti otroka, kot tudi omogoča mnoge gibalne izkušnje in navade. Odnos do gibanja in športnih aktivnosti otrok najprej izoblikuje v družinskem okolju, pozneje predvsem v okolju v katerem odrašča (Pišot in Završnik, 2005; Berčič, 2000).

Sallis (Sallis idr. 1992, v Kovač in Jurak, 2009) je izoblikoval biološki model, v katerem zatrjuje, da na gibalno dejavnost mladih vplivajo različni dejavniki, ki so v medsebojni interakciji.

Izpostavi sledeče dejavnike:

- biološki (telesne značilnosti, gibalne in funkcionalne sposobnosti mladih),
- kognitivni (količina in raven usvojenosti športnih znanj),
- socialno/okoljski (načini vključevanja v šport, vrsta in pogostost športne dejavnosti, dostopnost programov in objektov) in
- emocionalni (motivi, vrednote).

Mladostnik je torej vpet med različne dejavnike, ki do neke mere tudi določajo njegovo osebnost ter posledično odnos do gibalne/športne aktivnosti. Pri tem je pomembno, da na opisane dejavnike v svojem življenju ne gleda kot na omejitve, pač pa svoj položaj sprejme takšen kot je in se trudi napredovati, postajati vedno boljši, tako na gibalnem področju kot na ostalih področjih svojega življenja.

Sallis razčleni področje možnih vplivov na gibalno/športno aktivnost posameznika na več ravni:

1. raven: posameznik, njegove telesne značilnosti in gibalne sposobnosti, različne psihosocialne značilnosti, tudi vedenjski vzorci, ki se spreminjajo z razvojem.

2. raven: ljudje, ki obkrožajo posameznika (starši, učitelji, trenerji, vrstniki, prijatelji, sošolci).

3. raven: institucije, kjer preživlja svoj prosti čas (šola, društva, formalne in neformalne skupine).

4. raven: kulturno in socio-politično okolje, ki posredno in neposredno vpliva na druge ravni, ter usmerja oblikovanje življenjskega sloga mladih (dostopnost športnih površin, šolski in zdravstveni sistem, prevozni sistem, kultura prehranjevanja).

Vse predstavljene ravni so med seboj tesno povezane in na razvoj vplivajo sočasno. Zagotovo je prva raven odvisna od vsakega posameznika, ostale tri ravni pa so predvsem posledica vpliva okolja, v katerem mladostnik odrašča.

3. GIBANJE IN TUJI JEZIK

Učenci s pomočjo gibalne izkušnje hitreje in uspešneje usvojijo jezikovni pomen besed. Pot zavestnega usvajanja jezika je s pomočjo gibalne aktivnosti lažja, zadovoljijo se potrebe po gibanju in sprostitvi med svojimi vrstniki.

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). Vsaka gibalna aktivnost mora biti skrbno načrtovana in izhajati iz učenca. Torej je treba pripraviti dejavnosti, ki so učencem v vsakdanjem življenju blizu in s katerimi se pogosto srečujejo. Tako lahko učitelji ustvarijo

situacije, v katere se bodo učenci lažje vključili. Vsak prvi stik s tuje govorečimi učenci je stresen, vendar je končni rezultat, torej sproščeno sporazumevanje, uspešen, če se stres premaga, če so učenci dovolj odprti ter se dovolj sprostijo. Za zadnje lahko učinkovito poskrbi gibanje.

4. MEDNARODNA IZMENJAVA

Projekt sodelovanja med našo in nemško osnovno in srednjo šolo iz Nemčije se je pričel leta 2016. Na ravni naše občine že 20 let poteka sodelovanje z občino Hirschaid. Kot posledica dobrega večletnega sodelovanja so se za razne oblike partnerstva poleg lokalnih društev odločile tudi občinske šole, torej obe osnovni šoli ter srednja šola. Z mednarodno izmenjavo želimo spodbujati učenje tujih jezikov, širjenje znanja ter razumevanje kulturne raznolikosti. Dolgoročni cilji niso omejeni zgolj na 5-dnevne izmenjave, ampak želimo učence tudi spodbuditi, da sodelujejo skozi celotno šolsko leto in s tem ustvarjajo pogoje za dobro, večletno sodelovanje. Učenci obeh sodelujočih šol obeležujejo razne dogodke in o tem, preko elektronskih virov, v obliki člankov in prispevkov, seznanijo drugo sodelujočo šolo. V šolskem letu se opravita 2 mednarodni izmenjavi.
V jesenskem terminu naša šola gosti učence z nemške šole, spomladi pa se v Nemčijo odpravijo naši učenci. Ista skupina učencev, ki se spomladi udeleži izmenjave, jih jeseni pri nas tudi sprejme. Že pri začetnih izmenjavah smo po analizi ugotovili, da komunikacija med učenci ni stekla v zadostni meri. Ko smo načrtovali nadaljnje izmenjave, smo iskali način, kako učence zbližati. Odločili smo se za skupne gibalne aktivnosti. V nadaljevanju bomo izpostavili nekaj takih aktivnosti. Najprej se bomo osredotočili na del izmenjave, ki jo naši učenci preživijo v Nemčiji.

5. AKTIVNOSTI ZA PREMAGOVANJE JEZIKOVNIH OVIR

Izpostavili bomo štiri aktivnosti, ki so se skozi leta izkazale za dober način premagovanja jezikovnih ovir.

A. Bovling

V prvih dneh izmenjave se nemška in slovenska skupina odpravita na bovling. Spremljevalci učence že prej razdelimo v mešane skupine. Učenci so tako primorani govoriti med seboj v tujem jeziku. To je lahko v enostavnih frazah nemščina, večkrat pa tudi angleščina. Bovling je zabavna aktivnost, pri kateri se lahko učenci nebesedno sporazumevajo. Ob igri se učenci hitro sprostijo in postanejo pogumnejši v sporazumevanju. Kljub temu včasih zmanjka beseda za nadaljevanje pogovora. S tem namenov smo med učenci tudi učitelji spremljevalci ter jim jezikovo pomagamo in socialna interakcija se s tem dobro razvija.

B. Dvoranske igre

V partnerski šoli imajo nadstandardi športni objekt, ki omogoča vrsto različnih aktivnosti, od ekipnih športov do individualnih. Zelo atraktivna je plezalna stena. Gostitelji po celotni

telovadnici pripravijo različne postaje, kamor se lahko učenci vključijo. Pri vsaki skupini pa je prisoten tudi nemški učitelj. Preizkusijo lahko plezalno steno, trampolin, vrv, igre z žogo ipd. Fantovski del skupine se po navadi odloči za nogomet, košarko oz. igre z žogo. Dekleta pa se rade preizkusijo na sodobni plezalni steni, v plesu ali igrah z žogo. Zanimivo je opazovati učence, kako jezik postaja čedalje manjša ovira. Velikokrat pa se učenci po končanih aktivnostih posedejo po kotičkih in že sproščeno klepetajo. Glede na to, da je za učencem naše šole nemščina na voljo le kot izbirni predmet se sporazumevanje dopolnjuje tudi z angleščino.

C. Plavalne aktivnosti

Sodoben plavalni kompleks v občini partnerske šole je za naše učence zagotovo zanimiva izkušnja. Na vsakoletni izmenjavi je učencem eno popoldne omogočeno, da ga preživijo na bazenu. Tudi tam so organizirane različne aktivnosti. Sicer opažamo, da imajo vodne aktivnosti radi, ker pa je dan namenjen vodnim aktivnostim že bolj proti koncu tedna, se raje družijo po kotičkih in prijetno klepetajo.

D. Obisk mesta

Učenci se vsako leto veselijo, da lahko dan preživijo v enem izmed večjih bližnjih mest, ali je to Nürnberg ali pa Bamberg. Po skupnem sprehodu in ogledu skozi mesto učence razdelimo v manjše mešane skupine. Naloga nemških učencev je, da po mestu peljejo skupino in jim predstavijo kulturne znamenitosti, različne ustanove in druge zanimivosti. Slovenski učenci pa morajo postavljati različna vprašanja in o teh znamenitostih čim več izvedeti. Nato zvečer o tem poročajo. Učenci so med nabiranjem novega znanja ves čas gibalno aktivni, povezujejo med videnimi znamenitostmi in dejansko razlago informacij.

Drugi del izmenjave poteka na naši šoli. Tudi pri nas, v okviru zmožnosti, organiziramo različne aktivnosti. Prednost našega dela izmenjave je, da se je udeležijo isti učenci, ki so spomladi sprejeli naše učence in je srečanje pri nas že v osnovi bolj sproščeno.
Posebnost našega dela izmenjave je, da jih za 2 dni peljemo na slovensko obalo. Mnogo nemških učencev prvič doživi morsko izkušnjo. Odkar izvajamo mednarodno izmenjavo, smo učencem lahko vedno aktivnosti pripravili v morju in na obali. Učenci se udeležijo vodnih tekmovanj, iger ipd. Organiziramo tudi dva nočna pohoda ter druge športne dejavnosti. Dneva preživeta na morju, skupaj z vsemi raznolikimi aktivnostmi, odlično vplivata na povezovanje učencev.

6. ANALIZA

Izmenjavo na naši šoli izvajamo od leta 2016. Po vsakoletnih analizah ugotavljamo, da na medsebojno komunikacijo vpliva več dejavnikov, to so: starost učencev, spol, okolje iz katerega prihajajo, odnos do gibanja. Naši učenci so stari 13 oziroma 14 let, nemški učenci pa so velikokrat leto ali dve mlajši ali starejši. Do razlik prihaja zaradi različnih šolskih sistemov. Ugotavljamo tudi, da komunikacija med fanti težje poteka, saj jih v projektu mednarodne izmenjave sodeluje veliko manj kot deklet. Kot pomembno ugotovitev pa lahko izpostavimo,

da učenci, ki izhajajo iz spodbudnega okolja, kjer imajo dovolj možnosti za gibanje, lažje in bolj sproščeno vstopajo v komunikacijo v tujem jeziku.

7. ZAKLJUČEK

V času globalizacije imajo mednarodne izmenjave še večji pomen. Učencem je ponujeno veliko več, kot jim je bilo včasih. To, da se učencem ponudi možnost mednarodne izmenjave, je visoka dodana vrednost šole, ki projekt izvaja. Tovrstni projekti so obsežen organizacijski in delovni zalogaj, ki zahteva veliko učiteljevega časa, iznajdljivosti in pripravljenosti. Izvedba projekta prinaša dobre rezultate, ogromno izkušenj, mednarodna prijateljstva in osebno zadovoljstvo. Večji del programa sicer temelji na temah družboslovne smeri, vendar se za doseganje polnejših izkušenj posega tudi na druga področja oziroma gre za tesno medpredmetno sodelovanje. Gibanje pa je zagotovo eno izmed področij, ki učence učinkovito povezuje.
V preteklosti ni bilo zaslediti nobene podobne analize, ki bi se ukvarjala s povezovanjem gibanja in projektom mednarodne izmenjave, zato analiza dejavnosti predstavlja doprinos k stroki na področju gibanja in tujih jezikov. Prispevek k stroki predstavljajo rezultati analize, s katerimi smo: (1) prikazali dejansko stanje poteka mednarodne izmenjave, (2) ponudili vpogled v samo vsebinsko organizacijo mednarodnega projekta, (3) doprinesli in prispevali k boljšemu razumevanju sporazumevanja in sodelovanja med učenci iz različnih jezikovnih okolij ter (4) poskušali motivirali tudi tiste šole, ki (še) ne izvajajo tovrstnih projektov.

LITERATURA IN VIRI

[1] Kovač, M. in Jurak, G., (2009). Spremenjeni življenjski slogi slovenskih otrok in mladine narekujejo nujne ukrepe ob nastajanju nove Bele knjige o vzgoji in izobraževanju. V M. Kovač in A. Rot (ur.), Zbornik 22. strokovnega posveta športnih pedagogov Slovenije, Otočec, 19. do 21. novembra 2009. (str. 19−29). Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije.

[2] Pišot, R. in Završnik, J. (2004) Vsebine gibalne/športne aktivnosti kot dejavnik celostnega razvoja in izobraževanja otrok, mladostnikov in odraslih. V H. Berčič (ur.), Zbornik 5. slovenskega kongresa športne rekreacije (55−60). Ljubljana: Športna unija.

[3] Pišot R. in Završnik J. (2005). Gibalna/športna aktivnost za zdravje otrok in mladostnikov. Koper: Univerza na Primorskem, Založba Annales.

[4] Remec, M. (2007). *Za zdravo in lepo držo: promocija telesne aktivnosti in zdravja gibal.* Izola: Fizioterapija, Zdravstveni dom.

[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.

Anja Kleinberger

VPLIV KOMPLEKSNIH MOTORIČNIH VAJ PRI IZVAJANJU ŠPORTA V PRVEM IZOBRAŽEVALNEM OBDOBJU NA MOTORIČNE IN SOCIALNE SPRETNOSTI OTROK Z AVTISTIČNI MOTNJAMI

POVZETEK

Znano je, da imajo otroci z avtističnimi motnjami veliko težav na socialnem področju. V prilagojenem programu za otroke z avtističnimi motnjami z enakovrednim izobrazbenim standardom veliko časa posvečamo razvoju socialnih veščin. Imamo specialnopedagoške predmete, pri katerih lahko to delamo zelo usmerjeno. Kljub temu, pa lahko socialne veščine poučujemo pri vseh predmetih, tudi pri športu. Motorične spretnosti otrok imajo velik vpliv na nihove sposobnosti učenja. Ker imajo težave že z grobo motoriko, si težje organizirajo učni prostor, so nerodni pri prehajanju skozi prostor in pri skrbi zase. Posledice tega se kažejo tudi pri fini motoriki in grafomotoriki. Več kot polovica vseh učencev ima težave s pravilnim držanjem pisala in pritiskom na podlago, pisanje pa jim je pogosto zelo fizično naporno. Z vsemi temi težavami se pri delu velikokrat srečujemo, zato smo se odločili za izvajanje večine ur pouka v obliki poligonov in iger s padalom. Ker so grobomotorična gibanja pomembna za razvoj fine in grafomotorike, se pri učenju športa v prvih letih šolanja poslužujemo poligonov, s katerimi učenci razvijajo svoje motorične spretnosti. Tako pri poligonih, kot tudi igrah s padali, pa učenci razvijajo svoje socialne spretnosti, kot je čakanje na vrsto, spremljanje sošolcev in vrstnikov, vzpostavljanje očesnega kontakta ter še in še. Na ta način smo šport izvajali z več generacijami prvih, drugih in tretjih razredov, ki obiskujejo prilagojen program z enakovrednim standardom za otroke z avtističnimi motnjami na Zavodu za gluhe in naglušne Ljubljana. V prispevku vam bomo predstavili poligone, igre s padali in prikazali dejavnosti, s katerimi smo razvijali motorične in socialne spretnosti učencev z avtističnimi motnjami v prvem vzgojno izobraževalnem obdobju osnovne šole. Z leti izvajanja takšnih ur športa se je pokazalo, da otroci močno napredujejo na motroičnem področju, so bolj spretni tudi v učilnici in ne samo v telovadnici in lažje poskrbijo za organiziran delovni prostor. Sčasoma se med sošolci in drugimi vrstniki s pomočjo takšnih iger spletejo tudi tesne socialne vezi, kar je v življenju otrok z avtizmom zelo pomembno. Opazili smo tudi, da se celo otroci z avtističnimi motnjami, ki imajo hude socialne primanjkljaje in se od začetka niso želeli pridružiti aktivnostim pri šporu, sčasoma spontano pridružijo. Prav tako se otroci, ki ne prenesejo telesnega dotika ostalih oseb, pri takšnih urah športa toliko sprostijo, da jih dotik ne moti več. Pouk športa je običajno naravnan k tekmovalnosti z drugimi in k doseganju dosežkov, mi pa stremimo k socialni povezanosti in tekmovanju s samim seboj, saj je to za naše učence najbolj pomembno.

KLJUČNE BESEDE: groba motorika, motorične spretnosti, otroci z avtističnimi motnjami, poligon, socialne veščine, igre s padalom.

EFFECTS OF EXERCISE ON PHYSICAL AND SOCIAL DEVELOPMENT OF CHILDREN WITH AUTISM

ABSTRACT

It is a known fact that children with autism have many difficulties in social functioning. In special education programme for children with autism we dedicate a lot of our time to develop their social skills. We have different special education subjects and because of that we have dedicate a lot of time to teaching social skills.

Even though we have these extra subjects we can teach social skills at every subject, even physical education.

Children's motor skills have big impact on their learning abilities. Because they have problems with gross motor skills, they have difficulties organizing their learning area, they are clumsy while moving around and taking care of themselves. The consequences of this are also shown in fine motor skills and graphomotor skills. More than

half of all students have problems holding the pen correctly and pressing on the paper. Writing is often very physically demanding for them. We often see all these problems with our students, so we decided to use station learning and parachute games when teaching physical education. Gross motor movements are important for the development of fine motor and graphomotor skills. When teaching sports in the first years of school we often use station activities with which students develop their motor skills. With station activities as well as parachute games, students develop their social skills, such as waiting in line, observing classmates and peers, establishing eye contact, and so on. In this way, we performed physical education with several generations of first, second and third grades of children who attend special education programme for children with autism. In this article you can read about activities with which we develop motor and social skills of students with autism in the first three years of primary school. Over the years of conducting such sports classes, it has been shown that children make great progress in the field of motility and motor skills, are more skilled in the classroom and not only in the gym and find it easier to organize their work space. Over time, with the help of such games, close social ties are forged between classmates and other peers, which is very important in the lives of children with autism. We also observed that even children with autistic disorders who have severe social deficits and were reluctant to join sports activities from the beginning eventually joined spontaneously. Also, children who cannot tolerate the physical touch of other people relax so much during such physical activity lessons, that they are no longer bothered by the touch. Physical education lessons are usually oriented towards competing with others and achievements, but we are not. We strive for social cohesion and competition with ourselves, as this is most important to our students.

KEYWORDS: gross motor skills, motor skills, children with autism, station activities, social skills, parachute games.

1. UVOD

Interesi učencev z avtističnimi motnjami so pogosto zelo drugačni od interesov ostalih posameznikov. Velikokrat so ti interesi usmerjeni v ponavljajoče se dejavnosti, kot je zlaganje kock, urejanje predmetov in podobno. Pogosto pa se ti otroci prevečkrat znajdejo pred zasloni, saj so jim všeč videoigre in risanke, kjer se najde veliko ponavljajočih elementov. Ker so to lahko zelo zahtevni otroci, s tem tudi starši pridobijo vsaj nekaj časa dnevno, da lahko uredijo vse nujne stvari in poskrbijo za gospodinjstvo. Pri otrocih z avtističnimi motnjami pogosto pride tudi do kasnejšega razvoja govora, govorno jezikovnih motenj in posebnosti v komunikaciji, čemur se posveti veliko časa v prvih letih otrokovega življenja. Prav tako imajo ti otroci velikokrat težave s socialnim vključevanjem, skupinskimi dejavnostmi, dotiki in velikim strahom pred novimi stvarmi ali neuspehi. Pri delu opažamo, da vse te lastnosti prispevajo k temu, da se veliko otrok z avtističnimi motnjami v prvih letih življenja ne giba toliko, da bi se njihova groba motorika lahko primerno razvila. Nekateri tuji avtorji, med njimi tudi Mcdonald, Esposito in Ulrich (2011) so z raziskavami dokazali, da fizična aktivnost s staranjem otrok z avtističnimi motnjami še upada in je statistično nižja v primerjavi z vrstniki. Ker je učni načrt za šport v nižjih razredih zelo na široko zastavljen, nam daje veliko možnosti za zanimive in zabavne dejavnosti za učence s katerimi lahko dodobra razvijemo grobo motoriko, kar je odlična popotnica za učenje in življenje na splošno. V tem prispevku so predstavljene različne dejavnosti, ki jih izvajamo pri športu, otrokom pa so zabavne in zanimive. Kljub zabavi, pa z njimi razvijamo motorične spretnosti in socialne veščine.

2. VPLIV GIBANJA NA OSTALA PODROČJA

V današnjem času se veliko poudarja pomembnost gibanja in vpliv gibanja na zdravje, tako fizično kot tudi psihično. Gibanje ima zelo dober vpliv na mnogo področij našega življenja in enako je tudi pri otrocih z avtističnimi motnjami.

Healy (2018) je v svoji meta analizi predstavil veliko pozitivnih vplivov, ki jih ima fizična aktivnost na osebe z avtističnimi motnjami. Velik pozitiven vpliv se je pokazal na področju socialnih spretnosti. Raziskovalci so se spraševali zakaj je temu tako in ugotovili, da ob primerno zastavljenih motoričnih aktivnostih za otroke to pomeni zabavno in varno okolje. V takem okolju so otroci v interakciji z ostalimi vrstniki in na ta način urijo svoje socialne spretnosti. Ugotovili so tudi, da stik z živalmi - npr. jahanje konj - omogoča otrokom besedno in nebesedno komuniciranje, zato se lahko urijo tudi na področju nebesedne komunikacije. Dokazali so tudi, da določene aktivnosti, kot je jahanje, razne vodne aktivnosti in podobno, pomembno vplivajo na izboljšanje mišične strukture. To je zelo pomembno spoznanje, saj so nekatere prejšnje raziskave pokazale, da imajo otroci z avtističnimi motnjami slabšo mišično moč in vzdržjivost. Ti dve sposobnosti nista pomembni le za uspešnost na športnem področju, ampak dajeta otrokom možnost, da se vključujejo v fizično bolj zahtevne igre ali dejavnosti. Tudi na ta način spet dobijo možnost izboljšanja svojih socialnih spretnostih. Veliko otrok z avtističnimi motnjami ima slabše ravnotežje, koordinacijo telesa, vidno-motorično koordinacijo in druge gibalne sposobnosti. Tudi te sposobnosti z različnimi vajami lahko izboljšamo, npr. s skakanjem na trampolinu ali računalniškimi igrami, pri katerih otroci z gibi igrajo igro, ipd. Tudi groba

motorika, kot je skakanje, tek, metanje in lovljenje žoge, se s pomočjo različnih gibalnih aktivnosti lahko izboljšajo.

Vse to nam kaže, kako pomembne so raznolike gibalne vaje in gibalne izkušnje za vse otroke, še toliko bolj pa za otroke z avtističnimi motnjami, ki imajo na tem področju precej več težav.

3. POLIGONI

Ko otroci z avtističnimi motnjami pridejo v prvi razred se pogosto bojijo novih stvari, neprijetno se počutijo s sošolci, so sramežljivi in ne želijo poskušati novih stvari. Menimo, da je šport eden izmed predmetov pri katerih lahko »prebijemo led« in otrokom pokažemo kako zabavna je lahko šola. Pri tem je pomembno, da tudi sami pokažemo ljubezen do gibanja, ki jo lahko prenesemo na učence. Izkušnje kažejo, da ni učenca, ki pri športu ne bi užival, če so vaje primerne in pripravljene na zabaven način.

V prvem in drugem razredu z učenci največ vaj izvedemo preko različnih poligonov. Te lahko hitro pripravimo in uporabimo veliko vrst različnega gibanja. Otrokom z avtističnimi motnjami so poligoni všeč, ker so ponavljajoči in točno vedo kaj bo sledilo. Po navadi poligone izvajamo z vsaj dvema učiteljema, katera učencem razložita navodila in gibanje demonstrirata. Na ta način lahko skrbimo za ustrezno izvajanje vaj in varnost.

S poligoni lahko urimo mnogo spretnosti, kot so ravnotežje, koordinacija, smeri gibanja, leva in desna stran telesa. Vadimo tudi različne načine gibanja, kot so hoja, tek, skakanje, plazenje, vlečenje, plezanje, hoja po vseh štirih, kotaljenje, ipd. Poleg vsega tega pa vadimo tudi barve in oblike. Spodaj na slikah si lahko ogledate nekaj primerov vaj v poligonih, ki jih velikokrat uporabljamo pri urah športa.

SLIKA 1: Pri nalogah z obroči gibanje lahko zelo preprosto prilagodimo. Otroci lahko skačejo sonožno, izmenično, preskakujejo obroče ali stopajo samo v obroče določenih barv.

SLIKA 2: Na blazinah se otroci kotalijo. Z mlajšimi se igramo igro palačinke. Otroci se uležejo, dvignejo roke in se pretvarjajo da so palačinka. Učitelj jih namaže z izbranim nadevom, potem pa se odkotalijo do konca blazin.

SLIKA 3: Po teh silikonskih krožcih učenci lahko hodijo vzvratno, naprej, po vseh štirih ali pa skačejo.

SLIKA 4: To so silikonski odtisi stopal in dlani. Postavimo jih v različna zaporedja. Otroci morajo nanje položiti pravo dlan ali stopiti s pravim stopalom. Na ta način urimo koordinacijo in utrjujemo pojem leva ter desna.

SLIKA 5: Pri tej vaji morajo učenci slediti smeri puščic, se ogibati stožcev medtem, ko se z rokami vlečejo naprej na vozičku. Naloga je zelo kompleksna in spodbuja celostno delovanje možganov.

4. IGRE S PADALOM

Pisano padalo je lahko odličen športni pripomoček. Učenci pri delu s padalom neizmerno uživajo, zraven pa urijo veliko sposobnosti, tako motoričnih kot tudi socialnih.
Pri delu s padalom morajo učenci delovati usklajeno. Pozorni morajo biti na ostale, saj le tako lahko opravijo nalogo. Če je naloga na primer obdržati žogico v padalu, je pomembno, da gledajo ostale in dvignejo oziroma spustijo padalo, ko je to potrebno. Tukaj je zelo pomembna in težka naloga usklajevanje svojega gibanja z gibanjem ostalih. Prav tako pomagajo eden drugemu in se opozarjajo, na kakšen način naj premikajo padalo, da žogica ne bo padla na tla.

Pogosto se igrajo tudi igro »gobica«, pri kateri morajo vsi istočasno dvigniti padalo visoko v zrak, ga držati in steči v sredino kroga. Potem se vsi naenkrat vrnejo nazaj na svoja mesta. Tudi tukaj morajo biti učenci pozorni na ostale in delovati usklajeno.

Zanimiva igra je tudi »menjava oseb«. Pri tej igri imajo padalo vsi dvignjeno v višini pasu in z njim rahlo valovijo. Vodja igre zakliče dve imeni, ostali dvignejo padalo, poklicani osebi pa se zamenjata. Pogosto pri otrocih z avtističnimi motnjami dodamo navodilo, da se morata osebi pod padalom ob srečanju pogledati v oči. Druga različica te igre pa je menjava vseh oseb, ki držijo določeno barvo, na primer rumen del padala. Ta je še nekoliko težja, saj morajo učenci ugotoviti, katero mesto je še prosto in kam lahko grejo. Ta igra torej zahteva veliko koordinacije, vidne pozornosti in tudi socialnih spretnosti.

Zabavna igra je tudi »izgubljena oseba«. Pri tej igri učenci držijo padalo v višini bokov in z njim valovijo. Vsi imajo zaprte ali prevezane oči. Vodja igre hodi okoli padala in se nekoga dotakne. Ta oseba se mora skriti pod padalo. Ostali udeleženci po navodilu odprejo oči in ugotavljajo kdo manjka.

S padalom lahko urimo tudi poznavanje barv, pri kateri morajo biti otroci zelo pozorni na to, kdaj je poklicana njihova barva. Pri tej igri učenci stojijo ob padalu, vsak ob svoji barvi. Padala se ne dotikajo. Ko je poklicana barva ob kateri stojijo, morajo stopiti na padalo. Kdor se zmoti izpade in sede na klop.

Če povzamemo, učenci pri igrah s padalom pridobijo veliko spretnosti. Uriti morajo tako svojo pozornost, motorično koordinacijo, vidno motorično koordinacijo, poznavanje barv in sošolcev ozirom vrstnikov. Prav tako pa morajo uporabljati svoje socialne spretnosti, ki se lahko zelo izboljšajo, saj na ta način za otroke pripravimo varno okolje, kjer se učijo preko igre in se tega sploh ne zavedajo. Pri teh igrah očesni stik pogosto vzpostavljajo tudi učenci, ki ga drugače vzpostavijo zelo redko.

5. SKLEP

Vedno znova pridemo do sklepa, da je gibanje za človeka neizmerno pomembno. Pomembno je tudi za otroke z avtističnimi motnjami, ki na ta način, poleg skrbi za svoje zdravje, pridobivajo tudi spretnosti, ki so nujne za običajno vključevanje v življenje in odnose. Seveda

imamo v prilagojenem programu zanje dovolj strukturiranega časa, ki ga temu lahko namenimo, pa vendar so ure športa ravno tako primerne za takšno učenje. Pri teh dejavnostih se vsi sprostimo in zabavamo, zraven pa nevede naučimo mnogo novih stvari in spretnosti. Učenci na ta način vidijo v učitelju tudi zabavno osebo in ne le človeka, ki ves čas postavlja zahteve in od njih želi opravljene naloge. Otroci se pri takšnih urah sprostijo do te mere, da so pogosto njihove posebnosti umaknjene na stran. Ne moti jih dotik sošolcev, niti učitelja, sposobni so si pogledati v oči in se igrati eden z drugim, ne eden mimo drugega. Pomembno se nam zdi, da je poučevanje športa pri otrocih z avtističnimi motnjami posvečeno napredku posameznika in tekmovanju med otroci, čeprav je današnja družba naravnana k tekmovalnosti. Otroke spodbujamo, da izboljšajo svoje spretnosti, tako motorične, kot tudi socialne in v letih izvajanja zgoraj opisanih ur športa, se je to izkazalo za primeren način dela z otroci z avtističnimi motnjami. Izboljšale so se njihove motorične spretnosti, kar je pozitivno vplivalo na njihovo učenje, bolje si organizirajo svoj učni prostor in zaradi izboljšanih motoričnih spretnosti se lažje vključujejo v zahtevnejše igre, ki se jih igrajo vrstniki. Otroci v osnovni šoli preživijo veliko časa in tam lahko stkejo veliko pomembnih prijateljstev, ki lahko trajajo vse življenje.

LITERATURA IN VIRI

[1] MacDonald, M., Esposito, P. in Ulrich, D. (2011). *The physical activity patterns of children with autism.* Pridobljeno s https://link.springer.com/article/10.1186/1756-0500-4-422

[2] Healey, S. (2018). *Autism and excercise: Are there special benefits?*. Pridobljeno s https://www.autismspeaks.org/expert-opinion/autism-exercise-benefits

Svetlana Klemenčič

PROMOCIJA ZDRAVEGA NAČINA ŽIVLJENJA SKOZI MEDPREDMTNO POVEZOVANJE

POVZETEK

Oblikovanja zdravega življenjskega sloga je osnova izboljšanja zdravja prebivalstva. Smernice, ki spodbujajo prebivalstvo k zdravemu prehranjevanju, večji fizični aktivnosti in zmanjševanju nezdravih razvad so pomembne tudi za šolsko mladino. Spodbuditi otroke k razmišljanju in spremembi vedenjskih navad mora biti naloga vseh nas, tako šole kot tudi staršev. Pri tem vidimo celostno večji poudarek na vlogi šole, saj je domače okolje in razmišljanje staršev zelo različno. Motivacija otrok za zdrav način življenja se zelo razlikuje glede na starostno obdobje. Motivacijo in zavedanja je najtežje spodbuditi pri učencih zadnje triade. Zato smo s projektom medpredmetnega sodelovanja vzpostavili osnovne povezave in vključili tudi poučevanje netipičnih predmetov v tematiko zdravja in zdravega načina življenja, kot je naprimer slovenski jezik. Pri poučevanju v tretji triadi smo tako vključili neumetnostna besedila in elemente novinarstva s ciljem, da preko obravnave zanimivih tem v sklopu učnega načrta vzpodbudimo razmišljanje o zdravem življenjskem slogu, podamo smernice le-tega in razloge za spremembo v navadah naših odraščajočih otrok.

KLJUČNE BESEDE: Slovenski jezik, metode poučevanja, zdrav življenjski slog.

PROMOTION OF HEALTHY LIFESTYLE TROUGH INTERDISCIPLINAR TEACHING METHODS

ABSTRACT

The development of a healthy life style is the base for a bather health in the population. The guidelines that encourage citizens to make healthier eating choices, exercise more and reduce their unhealthy habits are also important for our young population. To encourage the children in thinking about the change of habits is the obligation for all of us, the school as well as the parents. We see widely a more important role of the school, compared to the home, since the thinking of parents can be very different. The motivation of children can be different and widely depending of the age. Most difficult to motivate and increase the awareness is the group of older ground school children in the last three classes. Therefore, we started a project with an interdisciplinary approach involving also untypical subjects like the Slovene language classes in the theme of health and healthy lifestyle. In the lessons of the last three classes in the primary school we involved and elements of journalism with the goal to enhance the thinking about health and healthy lifestyle, give some orientation of a healthy lifestyle and give to our adolescents children a reason for a change in their habits and thinking.

KEYWORDS: Slovenian language, teaching methods, healthy lifestyle.

1. UVOD

A. Problematika

Pri poučevanju slovenskega jezika v osnovnih šolah v zadnjih letih opažamo vse slabše razumevanje prebranega teksta kot celote, predvsem pa tudi slabo interpretacijsko in funkcionalno razumevanje strokovnih terminov. Ta dejstva se kažejo tudi v vse slabših rezultatih pri reševanju nalog iz razumevanja neumetnostnega besedila pri Nacionalnih preizkusih znanja (NPZ) iz slovenskega jezika tako pri šestošolcih, kot tudi pri devetošolcih. Rezultati so na razpolago na spletnih straneh Republiškega izpitnega centra (RIC).
Vse slabše razumevanje je posledica splošnega zmanjšanja bralnih navad pri osnovnošolcih, ki tudi iz generacije v generacijo nazaduje. Spodbujanje bralnih navad in pedagoški pristopi k privzgojitvi slednjih, so kljub učnemu programu, ki je prilagojen tem dejstvom, vse manj uspešni. Vzroke je vsekakor v prvi vrsti potrebno iskati v vse obsežnejši informatizaciji in digitalizaciji, kar je že širši družbeni fenomen, ki kot tak prinaša ob veliko prednostih tudi slabosti. Dve izmed slabosti sta zagotovo slaba pismenost in bralne navade vseh generacij, ne le otrok. Bralno pismenost je mogoče izboljšati z branjem in pisanjem aktualnih neumetnostnih besedil, še zlasti s področja športa, prehrane ter zdravja.

B. Zasnova projekta

Ob razmišljanju katera strokovna področja so še posebej pomembna in predstavljajo tudi del našega vsakdana, so šport in zdravje ter zdrava prehrana teme, ki so nadvse pomembne za kakovostno življenje naših odraščajočih otrok. Uporaba medpredmetnih povezav pa nas je pripeljala do ideje, da lahko to izkoristimo tudi kot del izboljšanja interpretacijskega in funkcionalnega razumevanja strokovnih terminov. Smiselno je bilo tematiko vezati na vsebine, ki so že v učnih načrtih, kot npr. Gospodinjstvo (6. razred), Biologija (8., 9. razred), Šport (1. - 9. razred).

C. Izziv

Izziv je bil povezati metode poučevanja slovenskega jezika načrtovane v 6., 7., in 8. razredu z zdravim življenjskim slogom. Ljudje namreč postavljamo zdravje na visoko mesto na lestvici vrednot. A ga jemljemo kot samoumevnega, dokler ne 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, kasneje pa se v vzgojo o zdravem načinu življenja vključi tudi šola z izobraževalnimi vsebinami o zdravju ter s športno vzgojo.

Izziv je predstavljalo tudi iskanje pravilne metode poučevanja, ki bi dovolj povezala tematiko in uporabno vrednost spoznanj ter pomagala pri ozaveščanju učencev. Prav tako smo kar nekaj časa namenili iskanju pravilnega pristopa k zdravemu življenjskemu slogu. Biti bi moral

povezan z vsakdanjikom osnovnošolcev, za njih dovolj zanimiv in hkrati poudariti pomembnost in uporabno vrednost spoznanj.

D. Cilji

Cilji so bili izboljšanje interpretacijskega in bralnega razumevanja izrazov v zvezi z zdravjem in zdravim življenjskim slogom ter ozaveščanje učencev o tej problematiki. Hkrati je bil cilj najti metodološki pristop in najprimernejše poučevalne metode za razlago strokovnih izrazov, vključno z medpredmetno povezavo in prepoznavanjem potenciala lokalnega okolja in gospodarstva, ki ga lahko na podlagi spoznanj vključimo v bodoče v izobraževalni proces. Pri tem smo se osredotočili na že obstoječo strukturo poučevanja in začrtane obvezne vsebine.
Pomemben del zdravega življenjskega sloga je hrana. Tista, ki je pridelana v lokalnem okolju, torej tistem, v katerem živimo, je bolj zdrava, saj do našega krožnika prepotuje kratko razdaljo, kar pomeni, da jo zaužijemo svežo. Taka hrana 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, 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. Sezonska hrana iz lokalnega okolja je dostopnejša, sadje in zelenjava imata več vitaminov in posledično višjo hranilno vrednost. Zaradi bližine proizvodnje se lahko uporablja manj aditivov, obenem pa se zagotavlja večjo prehransko varnost. Takšno kompleksno razmišljanje o kakovostni hrani našim učencem ni blizu, zato je zelo pomembno, da jim ga privzgojimo.

2. PROJEKT

Po timskem posvetu smo se odločili, da je najprimernejša metoda za spoznavanje pomembnosti razumevanja neumetnostnih besedil in s tem v povezavi tudi zdravega in aktivnega življenjskega sloga obravnava neumetnostnih besedil vabila, opisa, razlage, ankete in intervjuja.
Vsako leto na tretji petek v novembru na šoli izvedemo projekt tradicionalni slovenski zajtrk. Učencem in zaposlenim ponudimo brezplačni tradicionalni slovenski zajtrk: kruh, med, maslo in jabolko. Pobudnik projekta je Čebelarska 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. Ta dan učenci poslušajo predavanja strokovnjakov s področja zdrave prehrane, obiščejo bližnjo ekološko kmetijo in čebelnjak. Pogovarajo z z vodjem šolske prehrane ter vodjem kuhinje. V delavnicah izdelujejo plakate, iščejo in preizkušajo recepte ter okušajo proizvode bližnjih ekoloških kmetij. Tako nastanejo različna neumetnostna besedila.

Vabilo
Neumetnostno besedilo, ki je lahko neuradno ali uradno, javno ali zasebno. Učenci pišejo vabila, s katerimi vabijo krajane, naj se udeležijo dobrodelne prireditve Drobtinica, s katero zbirajo sredstva za pomoči potrebne.

Opis
Opisovalno besedilo je tekst, v katerem avtor opisuje lastnosti živali, oseb, predmetov, poteka dogajanja ali dela. V njem so najpomembnejše besede pridevniki, ki izražajo: mere (dolžino, višino, širino, težo), obliko, barvo … Učenci pišejo opise postopkov peke kruha, zdravega peciva ter vkuhavanja marmelad brez sladkorja.
V opisovalnem besedilu se izrazijo zunanje in notranje lastnosti oziroma značilnosti opisovane stvari. Med opisovalna besedila sodijo: opis, poljudnoznanstveno besedilo, mali oglas.

Razlaga
V razlagalnem besedilu sporočevalec razlaga posledice dogajanja in pojava. V njem tudi pojasnjuje lastnosti in uporablja definicije. Te vrste besedil so pogosto v strokovnih besedilih. Razlagalec pojasnjuje stvarnost in določene pojave ali pojme primerja s sorodnimi, išče podobnosti in razlike.

Intervju
Intervju je posebna vrsta raziskovalnega pogovora, namenjenega javnosti. Največkrat ga uporabljajo novinarji, za pogovor z znanimi osebami. V intervjuju sodelujeta vpraševalec in intervjuvanec. Vpraševalec se na intervju skrbno pripravi, vendar pa se mu ni treba strogo držati predvidenih vprašanj, temveč se lahko na posebno zanimive ali nepričakovane izjave sproti odziva z dodatnimi vprašanji. Vpraševalec neposredno ne komentira odgovorov, zato je v intervjuju navadno več informacij, opisov in ugotovitev, kakor pa razlag in utemeljitev.
Intervjujev je več vrst. Po vsebini so osebnostni ali tematski. V osebnostnem vpraševalec predstavlja zanimivo osebo, v tematskem pa o zanimivi temi sprašuje tistega, ki o njej največ ve. Posebni obliki intervjuja sta izjava (odgovor na eno samo pomembno vprašanje) in okrogla miza (večstranski intervju, ki ga vodi ti. moderator).

Anketa
Učenci so sestavili ankete, ki so vsebovale vprašanja o njihovih prehranjevalnih navadah, o njihovi najljubši hrani, o priljubljenosti sadja in zelenjave ter o pomenu zajtrka. Anketo so izvedli v prvi in drugi triadi.

A. Sporočilni del

V sporočilnem delu smo definirali osnovne pojme, ki smo jih želeli preko neumetnostnih besedil podati učencem. Osnova je bila definicija zdravega življenjskega sloga. Zdrava prehrana in gibanje sta temelja, ki ju je potrebno uvrščati v vsakdanje življenje. Sporočilo učencem je bilo tudi, da se skrb za zdravje začne z majhnimi dejanji vsakega od nas, našim razumevanjem odnosa do okolja v katerem živimo, prehranskih navad in telesno aktivnostjo.

B. Pristop

Prvi korak je predstavljal prepoznavanje stopnje razumevanja besed in besednih zvez telesna aktivnost, zdrav življenjski slog ter prehranske navade. Rezultati tega koraka so bili sporočilna razlaga učencev glede razumevanja naštetih pojmov v prostem in enostavnem besedilu brez vnaprej določenih pravil. Preko tega nismo omejili razmišljanja in kreativnosti in tako dobili najbolj objektiven podatek o razumevanju terminov.
Rezultat je bil skladen s pričakovanji. Otroci so dokaj dobro razumeli besedne zveze. Zanimivo je, da je stopnja razumevanja teh besedne zvez ni bila zelo odvisna od učnih sposobnosti učencev in da so tudi učno manj sposobni učenci razlago pripravili zadovoljivo in utemeljeno. Po opravljeni pisni razlagi omenjenih pojmov in besednih zvez smo opravili še strukturni in vsebinski del obravnave teme neumetnostnega besedila Razlaga pri učencih 8. razreda.

Drugi korak je predstavljal predstavitev pojmov in besedne zveze, ki smo jo opravili kot predavanje učiteljev o pomembnosti zdravega življenjskega sloga za splošno zdravje posameznika v različnih življenjskih obdobjih, razlago terminov, predstavitev definicije, interaktivno iskanje informacij po spletu, hkrati pa smo učencem v 8. razredu dali možnost izdelave referatov na dano tematiko. Ta del je bil vezan tudi na vsebine iz učnih načrtov.
Tretji korak je bil predstavitev (ponovitev) strukture in značilnosti neumetnostnega besedila intervju ter samostojno delo učencev 8. razreda. Spodbujali smo jih tudi opraviti intervju o zdravi prehrani v šolski kuhinji in v gospodinjstvih.
Četrti korak je bila izvedba ankete med učenci 6., 7. in 8. razredov naše šole o zdravem življenjskem slogu s tremi ključnimi vprašanji:
Kako si povezan z zdravim življenjskim slogom?
Kaj lahko sami naredimo za svoje zdravje?
Kaj je kakovostna hrana?
Pri učencih 8. razredov smo izvedli razširjeno obravnavo teme intervju z oblikami in vsebinami intervjujev, ter vključili tudi obravnavo ankete. Zanimanje učencev za takšne oblike poučevanja je bilo zelo dobro.

3. ZAKLJUČEK

Zavedanje o telesni aktivnosti in zdravih prehranskih navadah je, kljub nenehni promociji, slabo razumljeno pri naših starejših osnovnošolcih. Večina jih smatra, da v mladosti zdrav življenjski slog ni tako pomemben. V našem projektu smo se osredotočili na pripravo metodologije in izvedbo učnega procesa za povečanje interpretacijsega in funkcionalnega bralnega razumevanja pri učencih 6., 7. in 8. razredov v povezavi s tematiko zdravega življenjskega sloga in zdrave prehrane. Pri tem smo sledili letnemu učnemu načrtu in pristopom, ki so enostavne razlage, blizu osnovnošolcem in jih je možno povezati s primeri iz vsakdanjega življenja, kot je peka kruha, recepti... Hkrati je bil projekt preizkus aplikacije medpredmetnega in tematskega povezovanja učnih programov, izboljšanja razumevanja in ozaveščanja otrok o zdravem življenjskem slogu un zdravi prehrani.
Ocenili smo in ugotavljamo, da je bil projekt uspešen, rezultati pa nam bodo koristili za obravnavo novih tem, saj je koncept štirih korakov, ki smo ga uporabili možno izkoristiti za

veliko področij. Prednost tega koncepta je, da se razumevanje preverja pred izobraževalnim procesom in po zaključku le tega, kar nam omogoča oceniti nivo osvojenega znanja otrok in uporabiti princip nenehnega izboljševanja, tako imenovanega Demingovega kroga (planiraj-izvedi-preveri-ukrepaj) tudi v izobraževalnem procesu, predvsem pri ozaveščanju in poglabljanju razumevanja.

LITERATURA IN VIRI

[1] https://www.ric.si/

Lana Klopčič

GIBALNO/ŠPORTNA AKTIVNOST - ENO IZMED GLAVNIH MOČNIH PODROČIJ NAŠIH UČENCEV PRI NAČRTOVANJU POKLICNE PRIHODNOSTI

POVZETEK
Z empirično raziskavo na osnovi mnenj učencev o tem, kako dobro jih šola pripravi na njihovo poklicno prihodnost in katere veščine v osnovnih šolah učenci najbolj učinkovito razvijajo, smo želeli ugotoviti, kako dobro šolanje učence priprave na njihovo poklicno pot. Raziskali smo, katere veščine učenci pri sebi ocenjujejo kot najbolj razvite in katere kot najmanj. Želeli smo ugotoviti tudi, kaj je učencem pri izbiri njihove poklicne poti najbolj pomembno in kaj jih pri doseganju svojih ciljev ovira. Glede na prevladujoče mnenje učencev, ki ga je pokazala naša raziskava, da so prav različne športne discipline in gibalne aktivnosti njihovo najbolj močno področje, ki ga mnogi želijo celo spremeniti v svojo poklicno prihodnost – izpostavljamo, da šport in gibanje našim osnovnošolcem ne predstavljata le nujne fizične aktivnosti, temveč so tudi osnovni gradnik njihove razvijajoče - se samopodobe in temelj, na katerem želijo graditi svojo prihodnost. Nujno jim moramo omogočiti še več svobode in participacije pri tovrstnih dejavnostih, obenem pa jim moramo kljub krizni situaciji zaradi Covid- 19 čimprej omogočiti dostop do teh aktivnosti. Polje raznolikih gibalno/športnih aktivnosti je za mlade odskočna deska v svet zrelosti in samostojnosti. Po mnenju učencev jih obšolske športne dejavnosti skoraj tako dobro pripravijo na njihovo poklicno prihodnost, kot šola. Učenci so prepoznali in v naši anonimni kvantitativni raziskavi tudi prikazali, kako pomembno je zanje gibanje in športno udejstvovanje, zdaj so na vrsti institucije, da jim prisluhnejo.

KLJUČNE BESEDE poklicna prihodnost mladih, veščine prihodnosti, šport in gibanje kot gradnika učenčeve poklicne poti

PHYSICAL AND SPORTS ACTIVITIES - ONE OF THE MAIN STRENGHTS OF OUR STUDENTS WHEN PANNING THEIR CAREER

ABSTRACT
Through empirical research based on students' opinions on how well the school prepares them for their professional future and what skills students develop most effectively in primary schools, we wanted to find out how well schooling prepares students for their careers. We researched which skills students assess as the most developed and which as the least. We also wanted to find out what is the most important to students when choosing their career path and what hinders them from achieving their goals. According to the prevailing opinion of the students, which was shown by our research, that various sports and physical activities are their strongest area, many students even base their professional future on the sport activities. We expose that sports and physical exercise are not only necessary for healthy physical life style but they are also the basic building blocks of students' developing self-image and the foundation on which they want to build their future. We urgently need to give them even more freedom and participation in such activities, and at the same time, despite the crisis situation due to Covid- 19, we need to give them access to these activities as soon as possible. The space of physical activities and sports is a springboard for young people into the world of maturity and independence. According to students, extracurricular sports activities prepare them almost as well as school for their professional future as. In our anonymous quantitative research students have pointed out how important physical activity and sports participation are for them, now it is the turn of the institutions to listen to them.

KEYWORDS: professional future of young people, skills of the future, young people's professional future, future

skills, sport activities as a building block of a student's career

1. OPREDELITEV KONCEPTA KARIERE IN VEŠČIN PRIHODNOSTI, KI JIH UČENCI RAZVIJAJO OB GIBALNO/ŠPORTNI AKTIVNOSTI

Živimo v času velikih in hitrih sprememb. Pri tem prepogosto pozabimo, da te spremembe ne vplivajo samo na naš način življenja, ampak tudi na naša delovna mesta in zaposlitve, prav tako na šole in tudi na sam potek izobraževanja – in ponujajo drugačen odgovor na vprašanje, kaj bomo počeli čez 5, 10 ali 20 let. Danes delodajalci potrebujejo ljudi, ki znajo kritično razmišljati na vseh stopnjah hierarhične lestvice – tako na nadrejenih kot podrejenih položajih. Spremembe so v sodobnem svetu tako hitre, da ni mogoče predpisati in dajati natančnih navodil bodočim iskalcem zaposlitve, temveč morajo ti biti pripravljeni celo na to, da si bodo lastno zaposlitev ustvarili. Ni mogoče več predpisati, "kaj naj vsak počne" in kako naj se za določeno profesionalno kariero ustrezno izobrazi. Bolj kot strokovno znanje do izraza prihaja razvijanje določenih veščin, predvsem vodenja, sodelovanja in ustvarjanja novih priložnosti. Vsakdo – od čistilke do direktorja – mora samostojno delovati in sam reševati težave, ko se pojavljajo. Tega nismo vajeni, pojmovanje in kategoriziranje kariere se je namreč popolnoma spremenilo. Konrad(1996,9) je nanizal temeljne razlike med tradicionalnim in sodobnim pojmovanjem kariere.

TABELA 1:Tabela o načinih pojmovanja kariere, po Konrad (1996).

TRADICIONALNO POJMOVANJE KARIERE	**SODOBNO POJMOVANJE KARIERE**
Zagotovljena je polna zaposlitev.	Polna zaposlitev ni odločilnega pomena.
Stabilna in enosmerna pot vse življenje.	Poklicne poti postajajo različno intenzivne, neenakomerne in prekinjene.
Razvoj kariere pomeni premik navzgor.	Razvoj kariere lahko pomeni tudi premik navzdol ali vstran.
Razvoj kariere je usmerjen predvsem na nove in mlajše zaposlene in se prvenstveno navezuje na poklicno življenje,	Učenje in spremembe se pojavljajo v vseh obdobjih in stopnjah kariere, na razvoj kariere vplivajo tudi družina in druge življenjske vloge, nepovezane z zaposlitvijo.

V tem smislu ne preseneča, da je pričetek ukvarjanja s posameznikovo kariero povezan predvsem z ugotavljanjem posameznikovih lastnosti, sposobnosti in interesov. Zato smo v naši raziskavi kot ključno vprašanje prepoznali tisto, ki se nanaša na močna področja naših učencev po njihovem mnenju. Prosili smo jih, naj naštejejo v čem so dobri, kaj jim dobro gre, kaj dobro počnejo, kaj torej doživljajo kot izhodiščno točko svojega uspeha. Povratna informacija o ugotovljenih lastnostih, sposobnostih in interesih, ki so po mnenju večine močno področje določene populacije, je podatek, ki lahko postane pomemben tudi za posameznika. Posameznik lahko podatke uporabi za aktivno oblikovanje nadaljnjih korakov na izobraževalni, poklicni in osebni poti. Gre za zavesten pristop k načrtovanju karierne poti, ki pa je v današnjem svetu dela nujen. Nujno je izdelati načrt, tako na osebni kot tudi na sistemski ravni, ki bo spodbujal razvijanje določenih veščin, ki bodo ključne za uspešno poklicno pot naših mladih v prihodnosti.

Anketirani učenci so med našo raziskavo v večini primerov kot svoje močno področje izpostavili različne gibalno/športne aktivnosti. Iz teh odgovorov je razvidno, da ukvarjanje s športom in vzdrževanje fizičnega zdravega življenjskega sloga nima vrednosti le zaradi svojih

učinkov na telesno zdravje. V našem prispevku želimo poudariti pomen veščin in pozitivnih učinkov gibanja in ukvarjanja s športom na samopodobo učencev, na njihovo osebnost in na krepljenje močnih področjih njihovega delovanja. Nekateri so celo izrazili željo po tem, da bi sčasoma svoj konjiček- ukvarjanje s športom (npr. treniranje nogometa, badmintona, veslanja…) spremenili v svoj poklic, imajo vizijo, izkušnje in so visoko motivirani in realni v postavljanju svojih ciljev, saj jih znajo ob dodatnih vprašanjih precej natančno konkretizirati. Ker danes na trgu dela uspevajo fleksibilni kandidati, ki so pripravljeni na izzive, so radovedni, prilagodljivi in znajo sodelovati v različnih okoljih, menimo, da je sodelovanje učencev v športnih organizacijah zanje zelo koristno. Tam pridobijo vse zgoraj naštete veščine. To so torej posamezniki, ki vedo, kaj želijo delati, ki poznajo svoje lastnosti in veščine ter imajo izkušnjo, da bodo cilj dosegli le skozi s sodelovanjem. Tukaj se naše mnenje ne nanaša zgolj na skupinske športe, tudi pri individualnih športih je uspešno sodelovanje s podporno ekipo ključnega pomena. Mladi športniki so torej še toliko bolj izurjeni v sodelovanju in prilagajanju.

Pomembno je, da še pred usmerjanjem v določene poklice, spoznamo sami sebe, svoje osebnostne lastnosti, kar si lahko olajšamo s testi za spoznavanje osebnostnih lastnosti in sposobnosti. Šole bodo v prihodnosti poskušale zagotoviti učencem in dijakom znanje in spretnosti, predvsem veščine, pomembne v razvoju delovne sile v globalni ekonomiji, ki bo v od vsakega posameznika zahtevala vse več fleksibilnosti. Aktivno ukvarjanje s različnimi športnimi panogami to mladim ponuja skozi izkustveno učenje. Omogoča jim, da neposredno in obenem varno ter nadzorovano razvijajo svoje veščine in premikajo meje svojih sposobnosti. "Le bolj usposobljeni, kreativni in prilagodljivi delavci bodo lahko ohranili svoj konkurenčni položaj." (Konrad, 1996.) Delodajalci od kandidatov zahtevajo vedno več drugih spretnosti in znanj, ki se ne navezujejo le na posameznikovo strokovno usposobljenost v okviru izbrane stroke. Pomembne bodo torej tudi veščine, ki niso vezane na stopnjo izobrazbe ali pridobljenega znanja, temveč tiste pridobljene v obšolskih dejavnostih. Prihodnji iskalci zaposlitve bodo morali vedeti, kako se učinkovito prilagajati spremembam v okolju, biti sposobni večkrat v življenju uspešno zamenjati službo ali poklic, biti zmožni načrtovanja in ravnanja v skladu s spreminjajočimi se poklicnimi priložnostmi, razvijati tehnične in socialne spretnosti ter hkrati razumeti, kako in zakaj se dobljene spretnosti lahko uporabijo.

Otroštvo in mladostništvo sta zaradi izrazitih telesnih, kognitivnih in socialnih sprememb ključni obdobji za razvoj in oblikovanje zdrave samopodobe . Izsledki različnih raziskav kažejo, da ugodna predstava o sebi zmanjšuje anksioznost, pripomore k večji uspešnosti na učnem in gibalnem področju, spodbuja gibalno/športno aktivnost, prispeva k večji zavzetosti za vadbo ter s tem k vzdrževanju zdravju koristne telesne pripravljenosti (Dolenc, 2010). Gibalna/športna aktivnost je izjemno pomembna pri vzpostavljanju in ohranjanju človekovega zdravja, učinkuje tako na fizično kot tudi na psihično zdravje ter psihosocialni razvoj otrok in mladostnikov. Podatki, pridobljeni v naši raziskavi med drugim pokažejo tudi, da je gibalna/športna aktivnost tudi zelo pomemben dejavnik za načrtovanje poklicne prihodnosti učencev.

2. EMPIRIČNI DEL

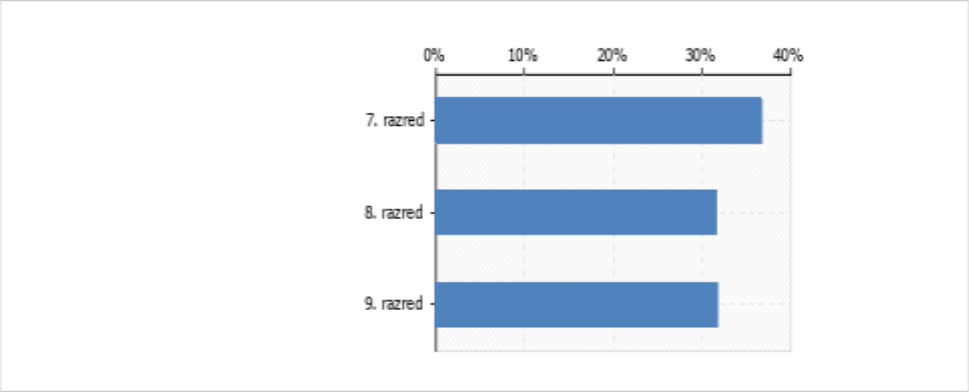
A. Metodologija

Raziskovalno vprašanje

Cilj empirične raziskave je bil ugotoviti, katere veščine, ki so po našem mnenju pomembne za poklicno prihodnost učencev, v šoli najbolj učinkovito razvijamo. V raziskavi smo se odločili za konceptualizacijo 17 prevladujočih veščin. Tako smo na osnovi ocen učencev o razvijanju določenih veščin v šoli želeli ugotoviti, katere veščine naši učenci prepoznavajo kot dobro razvite in katere kot manj razvite. Na podlagi rezultatov želimo predstaviti tudi dejavnike, ki najbolj vplivajo na izbiro poklicne prihodnosti učencev. V raziskavi pridobljeni podatki so nam razkrili tudi katera institucija učence po njihovem mnenju najbolje opremi za izbiro in kreiranje njihove poklicne prihodnosti.

Metoda in raziskovalni pristop

Kvantitativna raziskava je temeljila na neslučajnostnem vzorcu učencev od 7. do 9. razreda večih primestnih osnovnih šol v Sloveniji. Vzorec predstavljajo učenci predmetne stopnje (od 7. do 9. razreda), ki obiskujejo 11 primestnih osnovno šol v Sloveniji. Struktura vzorca učencev je glede na spol in nato še po razredih prikazana na spodnjih slikah. Vprašalnik je rešilo 1245 učencev, od tega jih je bilo 48% ženskega in 52% moškega spola.



SLIKA 1: Razred, ki ga anketirani učenci obiskujejo

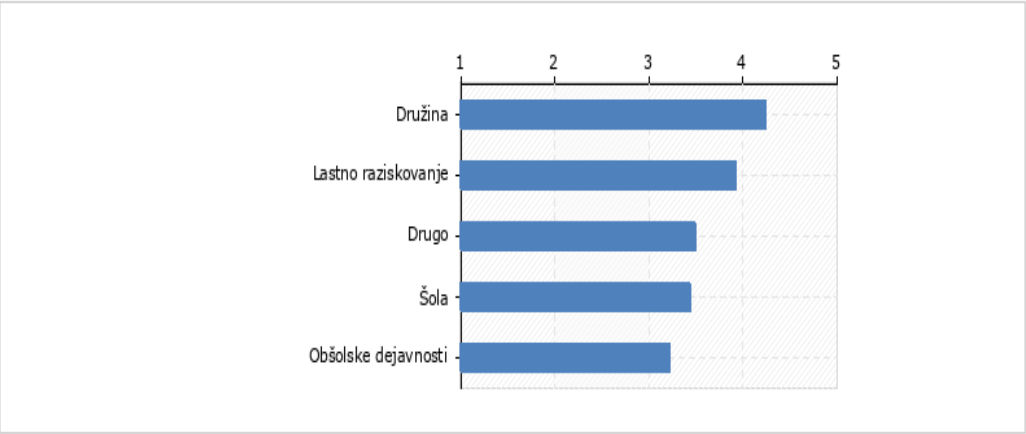
Postopek zbiranja in obdelave podatkov

Uporabili smo kvantitativno metodo zbiranja podatkov in kot inštrument uporabili anonimni anketni vprašalnik. Oblikovali smo anketni vprašalnik, ki je bil prilagojen starosti učencev. Izpolnjevanje spletnega vprašalnika je potekalo po predhodnem razporedu na območju šole, v računalniški učilnici in v manjših skupinah. Tako so imeli anketirani vedno možnost za pridobitev dodatnih pojasnil in razrešitev morebitnih zagat ob reševanju vprašalnika. Anketirani so bili učenci predmetne stopnje (le od 7. do 9. razreda). Pri preverjanju hipotez smo uporabili

statistične postopke obdelave podatkov v SPSS (Statistical Package for Social Sciences) programu.

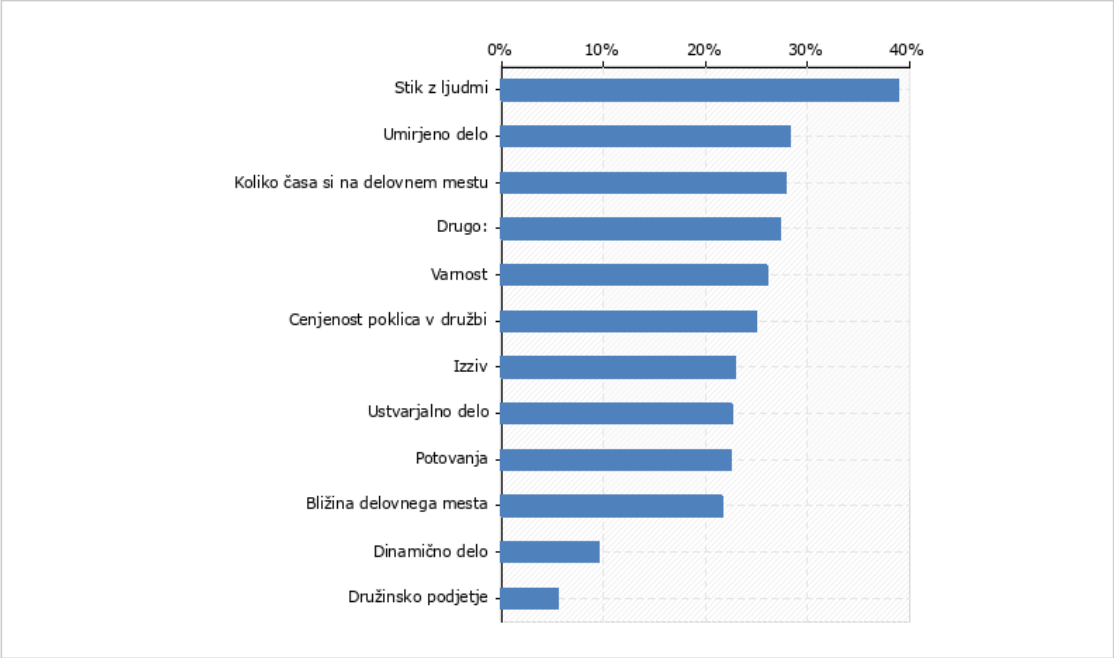
B. Rezultati

Najprej prikazujemo analizo menja učencev o tem, kako dobro jih določene institucije pripravijo na njihovo poklicno prihodnost. Rezultati nam sporočajo, da bi šolo lahko prevzela bolj pomembno vlogo pri pripravi učencev na izzive poklicne prihodnosti.
Veseli pa nas podatek, da so obšolske dejavnosti, po besedah učencev so to predvsem dejavnosti vezane na športne panoge, prepoznane kot ključen dejavnik priprave učencev na njihovo poklicno pot. Mnogi so v nadaljevanju raziskave navajali, da bi radi postali trenerji, da bi radi v prihodnosti bili taka oseba, kot je je njihov trener, da želijo svojo športno dejavnost postopoma prevesti v svojo karieri in podobno. Učenci zadnje triade v naši raziskavi torej zelo jasno izkazujejo, da je šport temelj njihovih pozitivnih izkušenj, ki jih v bodoče želijo celo nadgraditi.
Spodnji graf prikazuje njihove odgovore in ob tem naj dodamo le še to, da se tudi v širokem pojmu lastno raziskovanje verjetno skriva veliko neposrednega življenjskega učenja - srkanje idej od vzornikov in zgledov izven ožje družine, kar obšolske gibalne in športne dejavnosti zagotovo ponujajo v veliki meri.



SLIKA 2: Prikaz odgovorov na vprašanje: Na lestvici od 1 - 5 oceni, kako dobro te po tvojem mnenju pripravijo na tvojo poklicno prihodnost (1 pomeni najslabše, 5 najbolje). (n = 1239)

V nadaljevanju smo učence prosili, da nam pojasnijo, kaj je za njih najbolj ključno, ko razmišljajo o izbiri svoje poklicne poti.



SLIKA 3: Prikaz odgovorov na vprašanje: Kaj ti je najbolj pomembno, ko razmišljaš o izbiri svoje poklicne prihodnosti? (n = 1246)

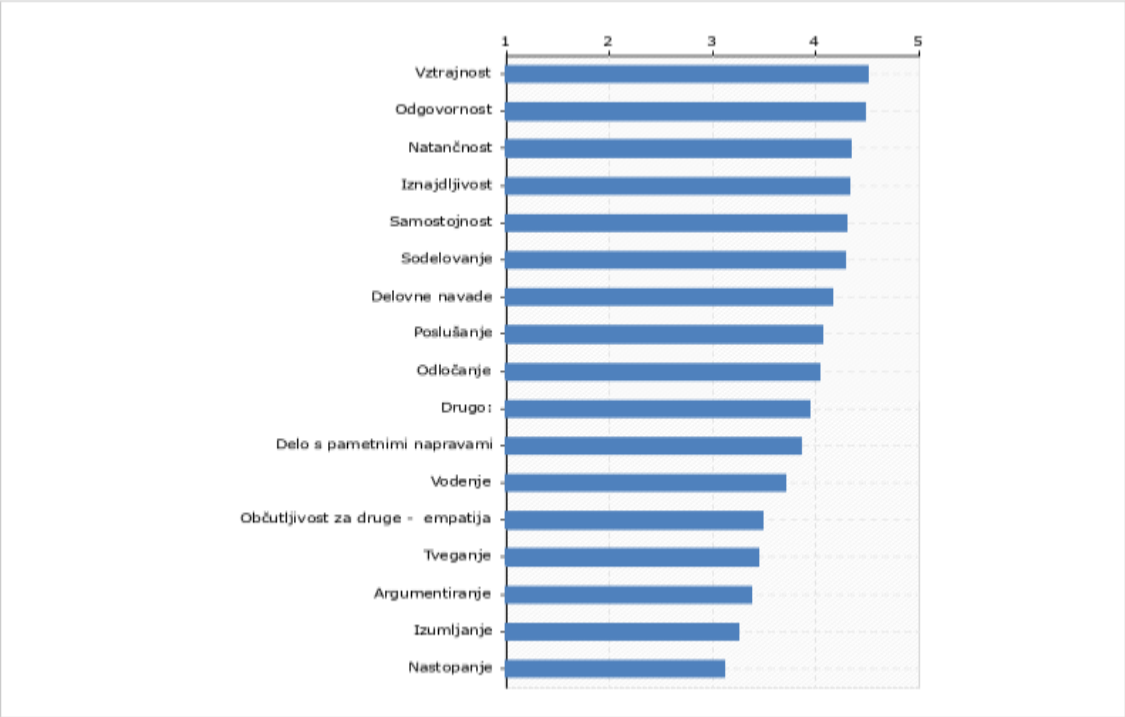
Možnih je bilo več odgovorov in učenci so imeli na voljo tudi izbiro drugo. Pod to točko so največkrat navajali: UŽIVANJE V DELU(da uživam v svojem delu, da mi je ušeč, da me osrečuje, da sem vesel, da rada opravljam svoj poklic, da se z nasmehom vračam domov, da uživaš, da me veseli, da sme kot moj trener), PLAČILO (višja plača, velik denarja, denar, plačilo, dobro plačano, pare, višina plače, koliko plačajo, možnost, da nahranim družino) in nekajkrat VREDNOTE (da se lahko premikam, da je to moj hobi, svoboda, sreča, ljubezen, da je ustvarjalno). Učenci so dokaj realno odgovorili, izpostaviti pa je treba, da velika večina v poklicnem življenju išče predvsem užitek, kar je spodbudno, vseeno je morda dobro mlade opozoriti, da naj to ne bo edini kriterij. Užitek je lahko tudi posledica trdega dela.

Na vprašanje **Kje vidiš ovire pri doseganju svojih poklicnih ciljev?** so učenci odgovorili sledeče: OCENE (najpogostejši odgovor), TOČKE, NEOBVLADANJE ŠOLSKIH PREDMETOV, SISTEM IZOBRAŽEVANJA IN ZAPOSLOVANJA V RS (citati odgovorov učencev: lenoba, nenatančnost, ne da se mi učit, ne vem kaj bi rad prehitro obupam/ ce mi neki negre se tega nebom vec ucila/ bol se bi mogla sproti uciti/ pri prometnih povezavah/nekateri ki ti želijo preprečiti da bi si izbral prav ta poklic/šola nas ne pripravlja ya službo/ na pamet se učimo za spraševanja in teste, čez en dan pa vse mine/ omejitve na šolah/pri kupovanju pripomočkov/ stroški izobrazbe/ ne vem kaj vse sploh obstaja/ ne vem kako pogosto v sloveniji dobimo možnost za opravljanje tega poklica/ne vem če bo ta poklic takrat še obstajal/tega poklica ne morem opravljati oz. študirati v sloveniji/država že leta ni imela razpisa za akademijo ki jo želim obiskovati/ ovire vidim v poslovnih poteh(ne ve kako naj ustanovim svoje podjetje)/v šoli imamo premalo ur tehnologije. za moje nadaljno šolanje bi je potreboval mnogo več. verjamem da bi se tudi moji sošolci strinjali z mojim mnenjem,da je za katero koli poklicno šolo na šoli premalo storjeno/ da bo premalo delovnih mest ko bom končala šolanje).

Nato smo učence prosili še , da navedejo svoja močna področja, zanimalo je, če se jih zavedajo, jih prepoznajo. Zastavili smo jim vprašanje **Naštej vsaj 3 stvari, v katerih si dober /dobra?**

Največkrat so naštevali, da je njihovo močno področje ŠPORT, pretežno so ob tem navajali nogomet in kolesarjenje, so pa nekateri posamezniki omenjali tudi lokostrelstvo, smučarske skoke, namizni tenis, potapljanje. Športne aktivnosti so ob naštevanju stvari, za katere učenci menijo, da jih dobro opravljajo, prevladovali. Torej so ključen element njihove pozitivne samopodobe. Našteli so še: šolske predmete, komunikativnost, pomaganje/ljudje se mi radi zaupajo/dobro slišim vse, lahko sem neopazen ko koga zasledujem/sem ustvarjalna, sem komunikativna, sem prilagodljiva/ v športih, glasbi in kreganju ko je to potrebno/da pomagam trenerju/ govorenje, iznajdlivost/ nogomet odbojka spoznavanje avtov/zelo dober sem v programiranju raznih naprav, odpravljanju težav v napravah ter zelo rad pomagam drugim. sem zelo tehničen tip človeka in ni mi težko poprijeti za delo/ne postanem živčen če se kaj zaplete/osvajanje…
Ko smo učence vprašali o poklicu, ki ga želijo opravljati, smo prejeli sledeče odzive(od najbolj do najmanj navajanih): nogometaš, mehatronik, zdravnik, veterinar, vzgojiteljica, trener, igralec, imeti svoje podjetje za zdravo preharno, farmacevt, maser, arhitekt, električar, fizioterapevt, direktor trgovine s hrano za športnike, psihoterapevt, programer, strojni inženir, frizer, raziskovanje, mehanik, ličenje. Redkeje navajani poklici: gozdar, lovec, youtuber, gamer, pravnik, akvarist, pevec, umetnik.
Na prvem mestu, torej najpogosteje izražen željeni poklic naših anketiranih je nogometaš. Zavedamo se, da vsi to ne bodo postali, a učenci nam sporočajo, da imajo zaradi ukvarjanja s športom v svojem življenju jasen cilj v prihodnosti in da jih bo ta najverjetneje vodil k zdravemu, ali pa vsaj k bolj zdravemu življenjskemu slogu kot bi ga imeli sicer. To nas zelo veseli in upamo, da bomo v šolah še bolj aktivno krepili gibalne veščine učencev, saj te zelo vplivajo tudi na njihov psihološki razvoj in jim dajejo oporo na življenjski poti. Kot je razvidno iz pridobljenih podatkov, ukvarjanje s športnimi dejavnostmi in članstvo v športnih organizacijah učencem nudi bogate izkušnje in razvijanje raznolikih veščin. Naučijo se, kako prevzeti odgovornost, zapolnijo si čas z odgovornimi dejavnostmi, hkrati pa se učijo socialnih veščin ter sodelovanja v skupini na poti k skupnemu cilju. Izurijo se vodenju in iskanju rešitev, obenem pa postajajo samozavestnejši in postopoma bolj samoiniciativni ter radovedni. To so po našem vedenju ključne podjetniške veščine sodobnega časa.

V drugem delu vprašalnika smo se osredinili na vrednotenje razvitosti posameznih veščin pri učencih.



SLIKA 4: Ponazoritev odgovorov na vprašanje: Na lestvici od 1 – 5 označi, kako pomembne se ti zdijo naslednje veščine za tvojo poklicno prihodnost (1 pomeni najmanj pomembna in 5 najbolj pomembna) (n=1232)

Iz prikaza lahko razberemo, da učenci med navedenimi veščinami najvišje uvrščajo vztrajnost, odgovornost in natančnost, medtem ko so na zadnjih treh mestih argumentiranje, izumljanje in nastopanje. Pod drugo so navajali: pogum/počitek/točnost/tveganje/ lastne odločitve/vodenje in sprejemanje odločitev/spretnost z rokami/stik in dotik z ljudmi/hitro soočanje s težavami/izkušnje/ večinoma; v šoli bi lahko imeli pouk poslovništva in dela za prihodnjost/ delo z orodjem/pogovor/branje/samozavest/ prepričanje vase/sporazum/spoštovanje drugih/resnost/biti pošten/delo z najboljšo prijateljico/.Nato smo učence prosili še, da ocenijo, kako dobro imajo po njihovem mnenju sami razvite prej omenjene veščine. Pod drugo so učenci v tem primeru navedli: prijatelj /organiziranje/treninranje/ pomaganje/ pomoč drugim/pogum /sporazumevanje/ sprejemanje odločitev in posledic/ učenje na pamet/domišlija/trening/obcutek/ dober prujatelj/ gaming.
Na podvprašanje **Katero izmed naštetih veščin bi želel v šoli bolj aktivno razvijati?** so odgovorili: nastopanje/ odločanje/ bolj raznolike športe/ programiranje(ki so ga ukinili)/ poslušanje/ računalništvo/argumentiranje/ vodenje/samostjn odločanje /risanje / vodenje…

Ko pa smo jih vprašali **Imaš kakšen predlog, kako bi bilo to možno uresničiti?** smo pridobili zelo konstruktivne in izvirne predloge, za katere upamo, da bodo slišani in v bodoče (vsaj nekateri) tudi realizirani. Predlogi učencev so: da bi lahko imeli eno prosto uro in bi se učili kar bi hoteli/da bi šli večkrat ven/ piknik/ da mi sami organiziramo športni dan/da dodajo kakšen nov športni izbirni predmet/v šoli bi se lahko ukavarjali tudi z raunalniki doma/da bi delali s pametnimi napravami/ da bi lahko več hodili po šolski okolici/ z več pogovarjanja medsebojno v razredih, pri pouku/ure iznajdljivosti/ več šolskih nastopov in med razrednih športnih tekmovanj/ retorika/ nastopanje, športanje/ / več izletov/ več debat/ več dela z računalniki/ ne,

pa tudi če bi ga imel ga ne bi nihče upošteval/ delo v skupini /namesto zgodovine predmet imenovan prihodnjost.

3. SKLEP

Učenci so nam iskreno in jasno predstavili svoje načrte za prihodnost, ki pa je v danih okoliščinah vse bolj dinamična in posledično trg dela zahteva vse bolj prilagodljive posameznike. Trendi v poslovnem svetu kažejo, da je razvijanje ključnih veščin pogosto bolj odločilno kot stopnja izobrazbe, prav gibalno/športna aktivnost pa učencem ponuja razvijanje raznolikih veščin, ki so in bodo ključne za njihovo načrtovanje poklicne prihodnosti. Analiza pridobljenih podatkov nam je razkrila, da naši učenci prisegajo na gibalno/športno aktivnost tudi pri prepoznavanju svojih močnih področij za razvoj svoje poklicne prihodnosti.

Ker ob prehodu iz otroštva v mladostništvo športna aktivnost pogosto upade in za mnoge ostajajo ure športa v šoli edini način gibalnega udejstvovanja, je pomembno, da učitelji in športni pedagogi strukturirajo ustrezno okolje, v katerem otroci spoznavajo razvedrilno in zabavno plat gibalnih aktivnosti ter ob tem doživljajo prijetna čustva. To pripomore k pozitivni zaznavi lastnih gibalnih kompetenc, poveča motivacijo za ukvarjanje s športom in vodi do prevzemanja vzorcev zdravega načina življenja ter oblikovanja ustrezne samopodobe in samospoštovanja. Ob upoštevanju številnih koristi, ki jih ima gibalna/športna aktivnost za telesni, psihosocialni in kognitivni razvoj učencev, se zdi smiselno povečati obseg primernih in kakovostnih športnih programov v šoli (Virag, Dolenc, 2016). Upamo, da bodo tudi izsledki naše raziskave pripomogli k temu, da bodo učencem v vseh starostnih obdobjih na voljo raznolike gibalno/športne aktivnosti, ki krepijo njihovo samopodobo in jim nudijo tudi vizijo poslovnega uspeha.

Prisluhnimo mnenju učencev, tudi tistemu, ki nam predlaga, naj v šole uvedemo predmet Prihodnost, razmislimo, kakšen bi bil učni načrt in kolikšen delež tega predmeta bi predstavljala gibalno/športna aktivnost.

LITERATURA IN VIRI

[1] Brečko, D. (2006). Načrtovanje kariere kot dialog med organizacijo in posameznikom, Ljubljana, Planet GV

[2] Dolenc, P. (2010). Telesna samopodoba kot pomemben motivacijski dejavnik za gibalno/ športno aktivnost otrok in mladostnikov. Revija za elementarno izobraževanje, 3 (1), 53–64.

[3] Konrad, E. (1996). Delovne kariere. Filozofska fakulteta Univerza v Ljubljani.

[4] Kožuh, B.,Vogrinc, J. (2009). Obdelava podatkov. Znanstvena založba Filozofske fakultete.

[5] Virag, Špela, Dolenc, Petra (2016). Samopodoba in ukvarjanje s športom pri učencih šestega razreda osnovne šole. Revija za elementarno izobraževanje, letnik 9, številka 1/2, str. 123-136. URN:NBN:SI:DOC-8B2E2P4H from http://www.dlib.si.

Blanka Kocbek

GIBANJE PRI POUKU ANGLEŠČINE

POVZETEK
Gibanje ima za otroke zelo velik pomen, saj se z njim sporazumeva, izraža, sprošča in ustvarja. Ker pa se učenci premalo gibljejo in jim ostane veliko energije, so velikokrat razdraženi in nemirni, kar pa lahko zelo moti pouk. V prispevku bo na kratko predstavljena teorija gibanja in gibanje pri pouku angleščine. Namen in cilj strokovnega prispevka je prikazati in predstaviti nekatere načine igre, s katerimi lahko povežemo učno snov in gibanje. Prispevek zaključujem z ugotovitvami, da so predstavljene in izvedene igre z gibanjem pozitivno vplivale na učence in na njihov način dela pri pouku angleščine.

KLJUČNE BESEDE: gibanje, igre, pouk angleščine, sprostitev, učenci, učna snov.

PHYSICAL ACTIVITIES IN ENGLISH LESSONS

ABSTRACT
Children give great importance to physical activities because they can communicate, express, relax and create with them. Learners have enormous amounts of energy because they do not exercise enough and that is why they are frequently frustrated and restless, which usually disrupts lessons. In the article, we briefly introduce the theory of physical activities and the physical activities incorporated in English lessons. The purpose and the aim of this article is to show and present some of the possible games with which we can combine subject matter and exercise. The article concludes with the findings of how the presented and performed games with physical activities have a positive influence on learners and their work in English lessons.

KEYWORDS: English lessons, games, learners, physical activities, relaxation, subject matter.

1. UVOD

Za človeka je gibanje zelo pomembno, saj je ene vrste vir preživetja, spoznavanja okolja ter deluje zelo pozitivno na telesno, kognitivno, socialno in čustveno področje. Za otroke je gibanje še večjega pomena kot za odraslega, saj otrok z gibanjem razvija svoje motorične spretnosti ter hkrati raziskuje in spoznava svet, ki mu je tuj, ker ga še ne pozna. Z gibanjem se otroci vključujejo v svet, v okolico okrog sebe, spoznavajo nove stvari in ljudi ter sovrstnike in ostanejo tudi bolj zdravi. Po ugotovitvah sledeč gibanje zelo dobro vpliva tudi na učni proces in proces mišljenja, saj se telo po gibanju umiri in se učenec lažje zbere za učenje oziroma reševanje nalog, kot pa če odvečne energije ne bi pokuril z neko vrsto gibanja. (Sorić, 2017)

Znano je, da učenci preveč sedijo, v šoli pri pouku in pozneje še doma, ko delajo domače naloge in ko se učijo. V osnovni šoli imajo učenci predmet šport in športne dneve, ki so obvezni za vse, ter šport v obliki interesne dejavnosti, ki si ga lahko učenci posebej izberejo. Športa kot interesne dejavnosti si ne izberejo vsi učenci, ker obstajajo tudi druge interesne dejavnosti, ki jih bolj zanimajo. Iz vsega se da sklepati, da se vsaj polovica učencev, če ne več, ne giblje dovolj časa.

Velikokrat obstajajo dnevi, ko so učenci pri pouku zelo razigrani ali nemirni in potem jih je zelo težko oziroma skoraj nemogoče umiriti. Takšni učenci med poukom so zelo moteči in je izvedba pouka zelo težka, kajti učitelj ne more v miru učencem razložiti snovi oziroma preveriti nalog. Razigranih in nemirnih učencev ne moreš kar tako umiriti, če pa ti že uspe, pa je uspeh pogosto kratkotrajen. Zato je v takem trenutku najboljše prekiniti delo in vplesti kratko razgibavanje. Za takšne vrste situacij je dobro, če ima učitelj kakšno kratko razgibavanje vnaprej pripravljeno, da se ne bi zaradi nepripravljenosti izgubljal dragoceni čas.

Če obstaja možnost, naj učitelj vključi razgibavanje v samo igro, s katero bi učenci lahko hkrati ponovili kakšno že usvojeno snov. Povezava igre in razgibavanja bi pripomogla k sprostitvi učenca, njegovi koncentraciji in tudi motivaciji. (Majcen, 2013)

Cilj strokovnega prispevka je predstaviti učiteljem različne vrste iger z gibanjem med samim poukom, s katerimi bi se učenci lahko sprostili, umirili in bili hkrati tudi bolj motivirani za nadaljnje delo. V prispevku je izpostavljeno in predstavljeno gibanje pri pouku angleščine z različnimi igrami, čeprav se lahko kar nekaj teh iger z nekaj prilagoditvami uporabi tudi pri drugih predmetih. Vse navedene oblike iger v nadaljevanju bodo predstavljene in opisane, dodana pa bo tudi informacija, katero snov lahko uporabimo kot utrjevanje pri določeni igri in za katero starostno skupino učencev je primerna. Vsi dani primeri so vzeti iz moje osebne prakse, saj sem jih sama poskusila in lahko zagotovim, da so te vrste iger učenci zelo dobro sprejeli in jih radi igrajo.

2. GIBANJE

»Gibanje je osnovna potreba vsakega človeka in predstavlja pomemben element kakovosti življenja (Dolenc, 2015). »Človek se giblje, da preživi, da preučuje in spoznava svoje okolje,

se mu prilagaja in ga spreminja, da vzpostavlja stike in komunicira« (Koban Dobnik, 2005, str. 12).« (Sorić, 2017, str. 3)

Gibanje je zelo pomembno za človeka in njegovo življenje. Z gibanjem se spoznamo že kot dojenčki in nas spremlja celo življenje. Gibanje utrdi naše telo in duha, nas sprošča, lažje se izražamo, ustvarjamo, ohranjamo vitalnost in se zavarujemo pred boleznimi. Vir zdravega življenja so redna in zmerna telovadba, zdravo in pravilno prehranjevanje, ter duševna in socialna aktivnost. (Pišot, 2008)

Gibljemo in razgibavamo se lahko tako, da telovadimo ali pa v obliki plesa. Punce se zelo rade razgibavajo s plesom, ker se jim sam ples zdi zanimiv in še glasba je zraven. Fantje pa rajši izberejo nogomet ali pa hokej. Oboji se v obeh primerih zelo razgibajo.

Po priporočilu strokovnjakov bi morali učenci vsak dan vsaj eno uro intenzivno telovaditi oziroma gibati. Po rezultatih mednarodne raziskave omenjenemu priporočilu sledi manj kot polovica otrok. (Sorić, 2017) »Zadostna telesna dejavnost pospešuje intelektualne zmogljivosti in veča splošno človekovo storilnost. Gibanje na svežem zraku v telesu poveča pretok dobro oksigenirane krvi, s tem pa se poveča učinkovitost delovanja osrednjega živčevja, saj človeški možgani porabijo kar petino vsega kisika, ki ga kri prenaša po telesu. Večina ljudi, ki se redno giba, opaža, da med telesno aktivnostjo in po njej lažje razmišljajo in so bolj zbrani (Tomori, 2005).« (Sorić, 2017, str. 4)

3. GIBANJE PRI POUKU ANGLEŠČINE

V nadaljevanju predstavljam gibanje pri pouku angleščine. Učitelji se bodo strinjali, da je pri pouku zelo težko obdržati učence pri miru in zbrane, zato je dobro, če ima učitelj že vnaprej pripravljeno kakšno igrico, s katero bi se učenci razgibali in hkrati tudi ponovili kakšno že usvojeno snov. Kakšne vrste igric, kjer je prisotno gibanje, poznamo, bo predstavljeno v podpoglavjih. Pri pouku angleščine lahko zelo veliko snovi povežemo s kakšno igrico, igrico prilagodimo, če je potrebno, in še uvedemo razgibavanje. Določene igrice lahko pri pouku kar spontano uporabimo, brez kakšnih večjih predpriprav. Za določene igrice pa se že potrebuje predpriprava, ker je potem tudi izvedljivost bolj tekoča, brez kakšnega zapletanje in izgubljanja časa.

A. Pesmica

Pri pouku angleščine je zelo dobro, da lahko različne pesmice uporabimo za različne namene. Lahko jih uporabimo pri uvodni motivaciji, kot osvajanje novega besedišča ali slovnice, lahko pa tudi pri zaključku ure kot sprostitev. Izpostavila bom tiste pesmice, kjer se lahko učenci tako gibljejo kot tudi pojejo in ponavljajo novo besedišče. Tako vrsto igre lahko uporabimo od 1. do 9. razreda, samo paziti moramo, da je vsebina na njihovem nivoju znanja, nekaj, kar so se že učili in da poznajo besedišče.

Ena izmed takšnih pesmic je »Head, shoulders, knees and toes«. Ta pesmica se ponavadi uporabi pri učenju besed za dele telesa. Učenci med petjem stojijo, pojejo in zraven kažejo dele telesa. Obstaja različica pesmice, ki ima tri različne hitrosti petja, seveda potem učenci vedno hitreje pojejo in kažejo dele telesa. Na koncu pesmice je veliko veselja in smeha, ker učenci sami priznajo, da kdaj pomešajo besedilo zaradi hitrejšega petja, ampak na koncu vedno uspe vsem vse tri hitrosti pesmice pravilno odpeti in pokazati dele telesa. Link za pesmico: https://www.youtube.com/watch?v=Bp-rWsBpIUU.

Pesmica, ki se lahko uporabi pri učenju dajanja ukazov učencem na razredni stopnji, je »Stand up, sit down«. Pri tej pesmici se učenci naučijo, kako se po angleško rečejo ukazi, si jih zapomnijo in jih ubogajo. Tudi ta pesmica vsebuje veliko gibanja, kar pa učenci na razredni stopnji še kako potrebujejo, ker, kot vemo, zelo težko zdržijo eno šolsko uro na miru. Link za pesmico: https://www.youtube.com/watch?v=WsiRSWthV1k.

B. »Poči« pravo besedo

Igro »Poči pravo besedo« lahko uporabljamo za utrjevanje različne snovi. Pri tej igri potrebujemo na tabli napisano snov za utrjevanje in muholovko. V času epidemije veljajo drugačna pravila, ki se jih je potrebno držati. Tako je najboljše, če vsak učenec uporabi svojo pisalo in pokaže na pravilni odgovor.

S to vrsto igre lahko utrjujemo barve, števila, različne besede oziroma besedne zveze in tako naprej. Utrjevanje barv lahko poteka na naslednji način: poimenovanje barv napišemo na tablo v angleškem jeziku, ampak namensko napišemo z napačno barvo. To učence zelo zmede, ker je na primer »green« napisano z rdečo barvo, »yellow« je napisano s črno barvo. Na koncu je veliko smeha in učenci se tudi zelo razmigajo. To igro lahko igra naenkrat en učenec ali pa dva in potem postane ena vrsta tekmovanja. Več kot dva učenca pred tablo nista zaželjena, ker lahko pride do prerivanja. Tudi to vrste igre lahko uporabimo od 1. do 9. razreda, prilagodimo vsebino in kaj želimo vaditi.

Lahko utrjujemo tudi številke, in sicer tako da so številke napisane na različnih delih table, besede se izgovorijo v angleščini in učenec, ki je pred tablo, jih mora pokazati oziroma »počiti«. Obstaja še možnost, da bi se števila, zapisana na tablo z besedo v slovenskem jeziku, izgovorjava pa bi bila v angleškem jeziku in potem jo mora učenec seveda hitro poiskati in »počiti«. Na enak način bi bila možna tudi vaja z besedami. Besede bi bile na tabli napisane v slovenskem jeziku, izgovarjale pa bi se v angleškem jeziku in potem mora učenec hitro najti pravi prevod besede.

C. Sestavljanje besed oziroma povedi

Pri igri »sestavljanje besed oziroma povedi« je potrebna predpriprava, in sicer rabimo vnaprej pripravljene črke in tudi zadostno število črk za sestavo besed, besednih zvez ali povedi. Vsakemu učencu je lahko črka določena ali pa si vsak učenec sam izbere črko. Nato poskusijo učenci sestaviti čim več besed, besednih zvez ali povedi po angleško. Namen te igre je tvorjenje

besed, besednih zvez ali povedi, in dobro sodelovanje ter razumevanje s sošolci. Pri tej igri se učenci tudi zelo veliko gibajo.

Če želimo z igro vaditi samo sestavljanje besed, je ta igra primerna za učence od 4. do 9. razreda. Če pa želimo z igro vaditi tvorjenje povedi, potem pa je igra primerna za učence predmetne stopnje. Učenci v 6. razredu lahko sestavljajo povedi šele potem, ko so se naučili tvorbo sedanjika. Učenci od 7. do 9. razreda lahko s to igro vedno ponavljajo tvorbo povedi v času, ki so se ga že naučili in vadijo tvorbo povedi v času, ki se ga učijo na novo. Pri tvorbi povedi mora učitelj paziti, v katerem času želi, da učenci vadijo tvorbo povedi, in jim tudi dati natančna ter razumljiva navodila.

D. Tekoči narek

Pri tej vrsti igre je tudi potrebna predpriprava s strani učitelja, in sicer mora učitelj najti primerno besedilo, lahko pa uporabimo samo seznam besed. Najboljše je, če se besedilo oziroma seznam besed nanaša na že usvojeno snov, kajti to pomeni, da imajo učenci podlago besedišča in si ga bodo pri igri »tekoči narek« tudi lažje zapomnili. Potem to kratko besedilo oziroma seznam besed zalepimo na steno učilnic, na primer tri besedila spredaj, zadaj ter na levi in desni strani učilnice. Taka razporeditev je dobra zato, da med samo igro ne bi prišlo do prerivanja in kakšnih poškodb. Potem učencem tudi naročimo, da tisti ki, so spredaj, morajo iti besedilo brat nazaj, tisti učenci, ki sedijo zadaj, pa morajo iti besedilo brat naprej. Ko učenec pride do besedila, si poskusi zapomniti čim več besed oziroma lahko tudi kakšno krajšo poved, se vrne do svoje mize, si zapiše v zvezek, kar si je zapomnil, potem pa to rutino ponavlja, dokler nima prepisanega celotnega besedila. Pri tej vrsti igre se učenec uči besed oziroma jih ponavlja, izboljšuje spomin in se med igro tudi veliko giblje. Ta igra je primerna za učence od 4. do 9. razreda.

E. Najdi par

Tudi ta vrsta igre zahteva od učitelja predpripravo, in sicer potrebujemo kartončki, ki so seveda pripravljeni v parih. V parih imamo lahko na enem kartončku napisano besedo v angleščini, na drugem kartončku pa je slika, ki ponazarja besedo. Lahko pa imamo v parih na enem kartončku napisano besedo v angleščini, na drugem kartončku pa je napisana beseda v slovenščini. Ta dva načina igre sta primerna za učence od 3. do 9. razreda. Lahko pa utrjujemo tudi slovnico, na primer »question tags«, kjer imamo na enem kartončku napisano vprašanje, na drugem kartončku pa odgovor. Ta vrsta igre, kjer lahko utrjujemo slovnico, je primerna za učence od 6. do 9. razreda. Učitelj mora, seveda, ugotoviti ali je obravnavana slovnica kompatibilna s to vrsto igre, šele potem lahko sestavi kartončke.

Igra »najdi par« je ena vrsta »spomina«. Ker so vsi kartončki obrnjeni navzdol, se ne vidi, kaj je narisano oziroma napisano in ti kartončki so tudi postavljeni na različnih koncih v razredu. Potem se pa morajo učenci gibati po učilnici in iskati pare. Najboljše je, če vedno naenkrat en učenec išče par, s tem, da pove in pokaže oba kartončka, ki ju je obrnil. Če je našel par, potem učenec oba kartončka zadrži pri sebi, če pa ni našel para, pa oba kartončka spet obrne navzdol.

F. Pantomima

Igra »pantomima« je zelo znana igra, kjer se utrjuje besedišče oziroma lahko tudi fraze. Učenec si v glavi zamisli besedo, seveda takšno, ki se je že obravnavala. Učenec te besede ne sme povedati na glas, ampak jo mora prikazati s pantomimo. Učenci potem ugotavljajo, kaj učenec prikazuje in ko nekdo ugotovi pravilno, je potem on naslednji, da pokaže drugo besedo. Seveda če zmagovalni učenec tega ne želi, ga ne silimo in mu pustimo, da sam izbere svojega naslednika. Tudi pri tej vrsti igre je prisotno gibanje, učenci pa v tej igri zelo uživajo. Pantomima je igra, ki jo lahko igrajo vsi učenci od 1. do 9. razreda.

G. Besede po razredu

Pri tej igri učitelj predhodno na listke napiše besede v angleščini in jih potem pred začetkom šolske ure zalepi na različne dele na stene učilnice. Učenci gredo do teh listkov, si en listek vzamejo in poiščejo to stvar v razredu. Ko jo najdejo, gredo do nje in tam zalepijo listek. Pri tej igri je spet prisotno tako gibanje kot ponovitev besedišča. Ta igra je izvedljiva od 2. do 9. razreda. V 1. razredu bi bila izvedljiva, če bi učencem prebrali besede, napisane na listku in bi učenci potem poiskali napisano stvar in tam nalepili listek.

H. Tihi telefon

Namen te igre je, da učenci urijo spomin in da se tudi malo gibajo. Če je v razredu veliko učencev, potem je boljše, da jih razdelimo na polovico ali pa še v manjše skupine. Učenci tudi stojijo narazen eden od drugega, tako da ko želi en učenec priti do drugega, mora biti par korakov, lahko tudi hopsa ali zapleše do njega; pomembno je, da se učenec giba. Na eni strani se igra začne, in sicer tako da prvi učenec drugemu učenci pove na uho eno črko, nato ta drugi učenec tretjemu učencu pove črko prvega učenca in doda še svojo črko, nato tretji učenec četrtemu učenci na uho pove prvi dve črki in še svojo črko doda, in tako se ta tihi telefon nadaljuje, dokler se ne pride do zadnjega učenca, ki potem na glas pove rešitev. Igra je izvedljiva od 1. do 9. razreda.

I. »Kdo je …, skoči« ali »kdo ima …, skoči«

Pri tej igri se lahko namesto »skoči« uporabi »zaploskaj«, »počepni«, »obrni se na mestu« ali »zapleši«. Pri angleščini se ta igrica lahko uporablja pri utrjevanju pridevnikov, šolskih potrebščin, družinskih članov in tako naprej. Učenci se med to igro zelo zabavajo in tudi razgibljejo se kar dobro. Igra je izvedljiva od 1. do 9. razreda.

J. »Vstani, sedi« ali »dan, noč«

Ta vrsta igre je pri učencih razredne stopnje zelo dobro sprejeta, saj se jo zelo radi igrajo. Če bi bilo po njihovo, bi se to igro igrali na koncu vsake šolske ure angleščine. Pri angleščini uporabljamo angleške besede, torej »stand up, sit down« in »day, night«. Ko učitelj reče ali »stand up« ali »day«, potem učenci vstanejo, ko pa učitelj reče ali »sit down« ali »night«, potem

pa učenci počepnejo. Seveda se pri tej igri učenci ne smejo nikjer držati za mizo ali stol, ker so potem diskvalificirani. V glavnem, učitelj te besede izgovarja hitro, in učenci, ki napačno pokažejo, izpadejo iz igre. Učenec, ki zadnji ostane v igri, je zmagovalec. Igra je izvedljiva od 1. do 9. razreda, s tem da učenci višjih razredov niso več tako navdušeni nad to igro, ker se jim enostavno ne da preveč gibati, učenci razredne stopnje pa bi se to igrico najraje šli vsako uro angleščine.

K. Razvrsti v pravo skupino

Pri tej igri lahko vadimo utrjevanje besed za oblačila, hrano, predloge, frazeme, glagole v različnih časih, pohištvo za različne prostore v hiši, živali in tako naprej. Za učitelja so potrebne predpriprave, ker mora učitelj sklop snovi, kjer želi, da ga učenci ponovijo, razdeliti v skupine. Če si ogledamo vsebine za oblačila, potem vidimo, da lahko oblačila razdelimo v kar nekaj skupin, in sicer bi to bile skupine za letna oblačila, zimska oblačila, obutev, spodnje perilo in pokrivala.

Vsebino za pohištvo v različnih prostorih hiše bi lahko razdelili v skupine, in sicer kopalnica, dnevna soba, kuhinja, spalnica, jedilnica, hodnik, klet in garaža. Vse je odvisno od snovi, ki jo želimo ponoviti oziroma utrditi. Potem se listi skupin nalepijo na stene razreda in učenci hodijo od ene do druge skupine ter pišejo besede, katerih se spomnijo pri skupini, pri kateri se trenutno nahajajo.

Glede na obravnavano snov po razredih je ta vrsta igre primerna za učence od 4. do 9. razreda.

4. SKLEP

Iz strokovnega prispevka je razvidno, da ima gibanje zelo pomembno vlogo v otrokovem življenju. Z gibanjem se otrok lažje vključi v okolje, spozna sovrstnike, razvijajo se tudi motorične spretnosti in ima pozitivne lastnosti na otrokovo duševno in telesno zdravje. V strokovnem prispevku sem predstavila igre, s pomočjo katerih se lahko vpelje gibanje v sam pouk. Ugotovila sem, da je takšnih iger kar veliko, v samem prispevku sem pa izpostavila tiste igre, ki sem jih tudi sama izpeljala med poukom. Ugotovila sem, da so takšne vrste iger bile učinkovite pri učencih, ko so bili razigrani in nemirni, kajti s tem sem jih lažje umirila in jim preusmerila pozornost, da se je znova dvignila koncentracija za delo. Menim, da gibanje pri pouku angleščine zelo pozitivno vpliva na zmanjševanje nemirov, povečuje strpnost, učenci se brez bojazni vključujejo v pouk, ter imajo večjo koncentracijo in motivacijo za pouk angleščine.

LITERATURA IN VIRI

[1] »Head, shoulders, knees and toes«, pesmica (2013). Pridobljeno s https://www.youtube.com/watch?v=Bp-rWsBpIUU, 11. november 2020.

[2] Majcen, Vanja (2013). *Gibanje med poukom.* Didakta, letnih 22!, številka 165, str. 46-48. Pridobljeno s https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-U2E2N0VE/e75cb8fc-4ecf-4a5e-85a8-932064fd33e0/PDF, 10. november 2020.

[3] Kermavt, Uroš (2019). *Pomen gibanja za otroke.* Pridobljeno s https://www.druzina.si/ICD/spletnastran.nsf/clanek/pomen-gibanja-za-otroke?Open, 14. november 2020.

[4] Pišot, Rado (2008). *Gibalna športna aktivnost v otroštvu.* Zbornik 7. Kongresa športne rekreacije, str. 39-48. Pridobljeno s https://irp-cdn.multiscreensite.com/1454adb8/files/uploaded/OKS-Kongres-sporta-za-vse_2008.pdf, 14. november 2020.

[5] Sorić, Nina (2017). *Prepričanja učiteljev o pomenu gibanja in uporaba gibalnih dejavnosti pri poučevanju v prilagojenem programu z nižjim izobrazbenim standardom* (Magistrsko delo, Pedagoška fakulteta). Pridobljeno s http://pefprints.pef.uni-lj.si/4561/1/SORI%C4%86.pdf, 21. november 2020.

[6] »Stand up, sit down«, pesmica (2017). Pridobljeno s https://www.youtube.com/watch?v=WsiRSWthV1k, 11. november 2020.

Mojca Konda

PRIMERJAVA PREHRANSKIH PIRAMID PROFESIONALNEGA IN REKREATIVNEGA MLADEGA ATLETA

POVZETEK

Telesna aktivnost in zdrava prehrana sta zelo pomembna dejavnika za zdrav telesni in psihosocialni razvoj mladostnikov. Prav tako zdrava in uravnotežena prehrana zmanjšuje dejavnike tveganja za različne bolezni. Uravnotežena prehrana omogoča človeku vnos vseh potrebnih hranilnih in energijskih snovi (npr. ogljikovi hidrati, maščobe, beljakovine, vodo, minerale, vitamine), ki v količinah in razmerjih zadoščajo za optimalno delovanje človekovega telesa. Poznavanje prehranske piramide ima pomembno vlogo pri razvoju zdravega prehranjevanja, zato smo dijake spodbudili k pripravi projektne naloge na temo prehranske piramide. Skupina dijakov tretjega letnika splošne gimnazije je pri izbirnem predmetu Naravoslovje naredila projektno nalogo, pri kateri so naredili personalizirane prehranske piramide, glede na šport s katerim se ukvarjajo ter jih primerjali s prehransko piramido profesionalnega športnika. Pri tem so ugotovili, da se prehranske piramide med seboj razlikujejo. Dijaki so v sklopu projektne naloge spoznavali prehrano rekreativnega in profesionalnega športnika.

KLJUČNE BESEDE: prehranska piramida, projektna naloga, profesionalni športnik, rekreativni športnik.

COMPARISON OF THE NUTRITIONAL PYRAMIDS OF PROFESSIONAL AND RECREATIONAL YOUNG ATHLETE

ABSTRACT

Physical activity and healthy nutrition are very important factors for a proper physical and psychosocial development of adolescents. Healthy and balanced nutrition also reduces the possibility of developing different diseases. A balanced diet helps to maintain the intake of the necessary nutritional and energy sources (e.g. carbohydrates, fatty acids, proteins, water, minerals and vitamins) we need for optimal activity of our body. The nutritional pyramid has an important role in development of a healthy diet; therefore, we encouraged students to take part in a project about the nutritional pyramid. Group of students in third year of upper secondary education program did a project within which they prepared personalized nutritional pyramids according to sports they do. They compared personalized pyramids to the nutritional pyramid of a professional sportsman. They saw that the nutritional pyramid differentiates comparing to the one of a professional sportsman. This project encouraged students to learn more about diet of a recreational and a professional sportsman.

KEYWORDS: nutritional pyramid, project, professional sportsman, recreational sportsman.

1. UVOD

Telesna aktivnost in zdrava prehrana sta zelo pomembna dejavnika za zdrav telesni in psihosocialni razvoj mladostnikov. Različne epidemiološke raziskave so pokazale, da telesna dejavnost varuje pred večino kroničnih nenalezljivih bolezni, vzdržuje funkcionalne in psihofizične sposobnosti telesa, krepi kosti in mišice in pripomore k zmanjšanju stresa [1]. Poleg telesne aktivnosti pa je za razvoj zdravega mladostnika potrebna tudi zdrava in uravnotežena prehrana. Uravnotežena prehrana omogoča človeku vnos vseh potrebnih hranilnih in energijskih snovi (npr. ogljikovi hidrati, maščobe, beljakovine, vodo, minerale, vitamine), ki v količinah in razmerjih zadoščajo za optimalno delovanje človekovega telesa [2]. Pri razvoju zdravega prehranjevanja ima pomembno vlogo tudi šola, saj so prehranske vsebine pomemben del šolskih vsebin in ciljev. V učnem načrtu za kemijo v splošni gimnaziji [3] so vsebine, povezane s prehrano, navedene med operativnimi učnimi cilj in predlaganimi vsebinami ter v sklopu izbirnega programa.

2. MAKROHRANILA IN MIKROHRANILA

Hranila v prehrani delimo na makrohranila in mikrohranila. Predstavljajo bistveno sestavino hrane. Med makrohranila prištevamo ogljikove hidrate (vključno s prehransko vlaknino), beljakovine in maščobe. Vloga makrohranil v prehrani je predvsem telesu nuditi potrebno energijo, pomembni pa so tudi za gradnjo celic, tkiv in organov. Med mikrohranila pa uvrščamo npr. vitamine in minerale, ki pa jih v telo vnašamo v bistveno nižjih količinah, kot makrohranila [4].

A. Ogljikovi hidrati

So kisikove organske spojine s splošno formulo $C_x(H_2O)_y$. Poznamo enostavne in sestavljene ogljikove hidrate. Med enostavne ogljikove hidrate uvrščamo monosaharide (npr. glukoza, fruktoza) in disaharide (npr. saharoza, laktoza). Med sestavljene ogljikove hidrate pa uvrščamo polisaharide (npr. škrob, celuloza). Njihova poglavitna naloga v prehrani je preskrba organizma z energijo, imajo pa tudi pomembno vlogo pri razvoju črevesne mikroflore, proizvodnji različnih vitaminov ter absorpciji mineralnih snovi in maščob [4,5]. Enostavni ogljikovi hidrati se po zaužitju hitro prebavijo, zagotavljajo hiter vir energije in povzročijo hitro izločanje inzulina. Med neprebavljive ogljikove hidrate (oziroma prehranska vlaknina) uvrščamo celulozo, hemicelulozo, pektin, lignin in oligofruktozo. Prehranska vlaknina je snov rastlinskega izvora, za katere prebavni trakt človeškega organizma nima ustreznih encimov, da bi jih prebavil, zato se neprebavljena tudi izloči. Praviloma nima izkoristljive energijske vrednosti, vpliva pa na različne pomembne funkcije v prebavnem traktu ter zavira nastanek številnih bolezni in funkcijskih motenj [4].

B. Maščobe

Triacilgliceridi ali maščobe so kemijsko gledano estri glicerola in višjih maščobnih kislin, ki jih uvrščamo med umiljive lipide. Delimo jih glede na agregatno stanje in izvor (rastlinske in

živalske). Masti so triacilgliceridi, ki so pri sobnih pogojih v trdnem agregatnem stanju, olja pa v tekočem agregatnem stanju [5]. Maščobe so v prehrani pomemben vir energije, posebej pri večjih energijskih potrebah. Maščoba v hrani je obenem nosilec vitaminov, topnih v maščobi ter nosilec okusa in arom. Najpomembnejša komponenta prehranskih maščob so maščobne kisline: te so lahko nasičene ali nenasičene. Nenasičene maščobne kisline delimo tudi na mononenasičene (enkrat nenasičene) in polinenasičene (večkrat nenasičene). Količina in vrsta maščobnih kislin vplivajo na naše zdravje (npr. na nastanek bolezni srca in ožilja). Nasičene maščobe so pri sobni temperaturi trdnejše od nenasičenih. Manj kot je molekula maščobe nasičena, bolj je tekoča [4,5]. S hrano moramo v telo vnesti tudi esencialne maščobne kisline, ji jih človeški organizem ne more proizvesti sam (npr. linolna ali ω-6 maščobna kislina in linolenska ali ω-3 maščobna kislina). Vloga esencialnih maščobnih kislin je predvsem ohranjanje celične stene, transport, razgradnja in izločanje holesterola. Bogat vir esencialnih aminokislin so ribje olje in mastne morske ribe. Njihovo uživanje v prehrani povezujemo predvsem s koristnimi učinki pri zmanjšanem tveganju nastanka bolezni srca in ožilja [4].

C. Beljakovine

Beljakovine so organske spojine, ki vsebujejo eno ali več polipeptidnih verig, praviloma z zelo velikim številom vezanih aminokislinskih enot [5]. So osnovni gradnik celice, tkiv in organov. Naš organizem oskrbujejo z aminokislinami in drugimi dušikovimi spojinami, ki so potrebne za proizvodnjo telesu lastnih beljakovin in drugih metabolično aktivnih substanc. Brez beljakovin telo ne more rasti, se razvijati ali obnavljati, zato jih človek nujno potrebuje vse življenje. Človek mora s hrano zaužiti pomembne esencialne aminokisline (to so aminokisline, ki jih človeško telo samo ne more sintetizirati ali pa jih ne more sintetizirati v zadostni količini). V primerjavi z maščobami, se beljakovine v telesu ne skladiščijo, zato jih je potrebno zagotavljati z dnevno prehrano [4].

D. Vitamini in minerali

Vitamini so kemijske snovi, ki so normalno prisotne v vseh skupinah živil v zelo majhnih količinah. Večinoma jih v telo vnašamo s hrano, izjemoma jih tvori telo v koži (npr. vitamin D) oziroma mikroorganizmi v prebavnem traktu (npr. biotin, vitamin K). Vitamini nimajo energijske vrednosti, vendar so nujni za normalno rast in razvoj organizma. Pomembno vlogo imajo pri presnovi oziroma pretvorbi makrohranil (maščob, ogljikovih hidratov ter beljakovin) v energijo. Mineralne snovi so snovi, ki jih rastline črpajo iz zemlje oziroma se z nadaljevanjem prehranske verige nahajajo v živilih živalskega izvora. Telo za normalno delovanje potrebuje izredno nizke koncentracije mineralnih snovi. Delimo jih na makroelemente (npr. kalcij, natrij) in mikroelemente oziroma elemente v sledovih (npr. železo, cink). Pomemben vir mineralnih snovi v prehrani človeka prispeva tudi pitna voda [4].

3. PREHRANSKA PIRAMIDA

Prehranska piramida je simbolična predstavitev priporočene prehrane, ki je razvrščena v različne skupine živil na različnih nivojih, glede na priporočljiv dnevni vnos. Ker nobeno živilo

ne vsebuje vseh hranil, je potrebno uživati različna živila. Zdrava prehrana temelji na petih glavnih skupinah živil. To so škrobna živila, sadje in zelenjava, mleko in mlečni izdelki, meso in mesni izdelki ter ribe in živila z visoko vsebnostjo nasičenih maščob in enostavnih sladkorjev [6].

A. Škrobna živila

Škrobna živila v prehrani predstavljajo vir ogljikovih hidratov, prehranske vlaknine, pomembne vitamine in minerale ter zaščitne snovi. Vir škrobnih živil so predvsem živila rastlinskega izvora, kot so žita in izdelki iz žit (testenine, kruh in pekovski izdelki), krompir, riž itd. Živila iz skupine žit in žitnih izdelkov so bogat vir vitaminov in mineralov ter in prehranskih vlaknin. Zaradi prisotnih zaščitnih snovi se priporoča vključitev v dnevno prehrano približno polovica polnovrednih žit in žitnih izdelkov (npr. polnozrnati kruh, kaše in kosmiči iz ovsa, rži, pire, ječmena, izdelki iz ajde, testenine iz polnozrnate moke) [4].

B. Zelenjava in sadje

Zelenjava predstavlja vir prehranske vlaknine in zaščitnih snovi, zato je nepogrešljiva v vsakodnevni uravnoteženi prehrani. Med zaščitne snovi sodijo vitamini in minerali ter različne druge sekundarne kemične snovi, ki organizem varujejo pred nastankom kroničnih nenalezljivih bolezni (npr. karotenoidi in fitosteroli). Posebej priporočljivo je uživanje zelenjave iz družine križnic (npr. brokoli, ohrovt, zelje in cvetača), ki zaradi antioksidativnega delovanja ščitijo pred boleznimi srca in ožilja, sladkorno boleznijo ter več vrstami raka, posebno pred rakom pljuč. Sadje v prehrani človeka sodi med biološko visoko vredno živilo, saj predstavlja vir vitaminov, mineralov, prehranskih vlaknin ter številnih drugih zaščitnih snovi. Podobno kot zelenjava ima tudi sadje nizko energijsko gostoto, kar je v zdravi prehrani priporočeno. Zaradi vsebnosti zaščitnih snovi ohranja zdravje in imunski sistem ter zmanjšuje tveganje za nastanek bolezni srca in ožilja, različnih vrst raka in možganske kapi. Priporočila za vnos zelenjave so višja kot za sadje, saj so opravljene epidemiološke raziskave v primerjavi s sadjem pokazale močnejši zaščitni učinek zelenjave. Zaradi vsebnosti posameznih zaščitnih snovi, ki se nahajajo v tipičnih barvilih sadja in zelenjave, se priporoča uživanje sadja in zelenjave različnih barv [4].

C. Mleko in mlečni izdelki

Mleko sodi med živila z visoko hranilno in biološko vrednostjo. Predstavlja bogat vir beljakovin, ki vsebujejo življenjsko pomembne esencialne aminokisline ter kalcij in vitamin D. So bogat vir nasičenih maščob, ki pri previsokem vnosu predstavljajo dejavnik tveganja za nastanek bolezni srca in ožilja ter prekomerne telesne mase. Priporočen vnos mleka in mlečnih izdelkov v otroštvu in zgodnji mladosti prispeva k zagotavljanju maksimalne kostne mase in predstavlja preventivo pred osteoporozo [4].

D. Meso in mesni izdelki ter ribe

Meso je bogat vir beljakovin visoke biološke vrednosti, vitaminov in mineralov. Meso, ribe, perutnina, jajca in mlečni izdelki vsebujejo večji delež živalskih beljakovin. Stročnice in oreščki pa predstavljajo pomemben vir rastlinskih beljakovin. Morske ribe vsebujejo več esencialnih (ω-3 in ω-6) maščobnih kislin vitamina A in D ter joda kot sladkovodne ribe. Zaradi pestrosti prehrane naj bi rdeče meso (npr. govedino, svinjino, konjsko meso) v tedenski jedilnik vključili dva do tri krat, perutnino pa od enkrat do tri krat. Dvakrat na teden se priporoča uživanje rib, enkrat do dvakrat na teden pa brezmesni dan, ki vključuje mlečne izdelke, jajca, stročnice ali izdelke iz stročnic.

E. Živila z veliko nasičenih maščob in enostavnih sladkorjev

Enostavni sladkorji (npr. kuhinjski sladkor, fruktoza) predstavljajo v prehrani le vir energije, organizmu pa ne zagotavljajo vitaminov, mineralov in zaščitnih snovi. Zato se jih v prehrani uvršča med odsvetovana živila oziroma med živila z visoko energijsko in nizko hranilno vrednostjo. Fruktoza je naravni sladkor, ki ga najdemo v različnih vrstah sadja, zelenjave in medu. Njegova absorpcije v telesu se razlikuje od absorpcije saharoze. Posledica povečanega uživanja fruktoze povezujejo z nastankom debelosti, večjega tveganja za nastanek bolezni srca in ožilja, inzulinske rezistence, obolenj jeter itd. Nadomeščanje saharoze s fruktozo se zato odsvetuje [4].

4. PRIMERJAVA PREHRANSKIH PIRAMID

Poznavanje prehranske piramide ima pomembno vlogo pri razvoju zdravega prehranjevanja, zato smo dijake spodbudili k pripravi projektne naloge na temo prehranske piramide. Skupina dijakov tretjega letnika splošne gimnazije je pri izbirnem predmetu Naravoslovje naredila projektno nalogo z naslovom Primerjava prehranskih piramid rekreativnega in profesionalnega športnika. Namen projektne naloge je bil podrobneje raziskati in primerjati hranilne in energijske potrebe športno neaktivne osebe, rekreativnega športnika in profesionalnega športnika. Profesionalnega športnika so definirali kot osebo, ki večino svojega časa nameni treniranju svojega športa, je predan doseganju uspeha in se s športom preživlja. Treninge športne panoge povezuje s treningom za telesno pripravljenost [7]. Rekreativnega športnika so definirali kot osebo, ki se s športom ukvarja v prostem času, nekajkrat na teden med 30 in 60 minut na dan. Športno neaktivna oseba pa je oseba, ki se v prostem času ne ukvarja s športom oziroma je raven telesne aktivnosti nizka.

A. Energijskegi vnos

Bazalni metabolizem (*angl. »Basal Metabolic Rate« – BMR*) predstavlja energijo, ki jo posameznik potrebuje za delovanje osnovnih funkcij v enem dnevu (npr. za dihanje, bitje srca, vzdrževanje telesne temperature itd.). Odvisna je od telesne mase posameznika, njegove starosti, višine in spola. Bazalni metabolizem je višji pri otrocih in mladostnikih in predstavlja velik del dnevne energijske potrebe. Dnevne potrebe po energiji za posameznika temeljijo na izračunu

bazalnega metabolizma organizma in stopnje telesne dejavnosti posameznika (*angl. »Physical Activity Level« – PAL*), ki nam določa s kolikšnim faktorjem je treba pomnožiti bazalno presnovo, da dobimo predvideno dnevno porabo energije. Bolj kot je posameznik aktiven, večja je stopnja telesne dejavnosti:

- PAL (1,4): raven telesne dejavnosti za izključno sedečo dejavnost z malo ali brez naporne aktivnosti v prostem času;
- PAL (1,6): raven telesne dejavnosti za sedečo dejavnost, občasno tudi večjo porabo energije za hojo in stoječe aktivnosti;
- PAL (1,8): raven telesne dejavnosti za pretežno stoječe delo
- PAL (2,0-2,4): raven telesne dejavnosti za fizično naporno delo [8, 9].

Za športno udejstvovanje ali za naporne aktivnosti v prostem času (30-60 minut, 4-5-krat na teden) se lahko na dan doda še 0,3 enote PAL [8].
Glede na telesno maso, vrednost bazalnega metabolizma in raven telesne dejavnosti so dijaki naredili informativni izračun priporočenega dnevnega energijskega vnosa športno neaktiven osebe, rekreativnega športnika in profesionalnega športnika (Tabela 1). Predpostavili so, da gre za mladostnika (starost med 15 in 18 let), s telesno maso 60 kilogramov.

TABELA 1. Priporočen dnevni energijski vnos mladostnika [8,9].

	Mladostniki (med 15 in 18 let) s telesno maso 60 kg					
Oseba	Športno neaktivna oseba		Rekreativni športnik		Profesionalni športnik	
Spol	moški	Ženska	moški	ženska	moški	ženska
Stopnja telesne dejavnosti (PAL)	1,4		1,6		2,0	
Bazalni metabolizem organizma [kcal/d]	1720	1498	1720	1498	1720	1498
Priporočeni dnevni energijski vnosi [kcal/d]	2408	2097	2752	2397	3440	2996

B. Vnos hranil

V skupini dijakov je bil en dijak športno neaktiven, ena dijakinja pa rekreativna atletinja, ki atletiko trenira trikrat tedensko. Treningu nameni eno uro. To predstavlja približno šest ur na teden oziroma približno 30 minut na dan. Za namen podrobnejše preučitve prehrane profesionalnega športnika, so dijaki od slovenske profesionalne atletinje Neje Kršinar, pridobili podatke o priporočenem dnevnem energijskem vnosu (2600 kcal) in primer jedilnika s priporočenim vnosom hranil. Neja trenira povprečno desetkrat na teden.
Dijaki so podatke o povprečnem času športne aktivnosti, dnevnem energijskem vnosu in številu enot posamezne skupine živil iz prehranske piramide zbrali v tabelo (Tabela 2) in na podlagi le-te naredili prehranske piramide. Podatki za športno neaktivno osebo, rekreativnega atleta in profesionalnega atleta so zbrani na podlagi splošne prehranske piramide in prehranske piramide športnikov [6,10]. Poleg informativno zbranih podatkov so navedeni tudi podatki individualnega načrta profesionalne atletinje Neje Kršinar, ki ga določi klinični dietetik.
Kot splošno vodilo za količino živil se uporabljajo enote. To so količine, ki jih ni potrebno tehtati (npr. ena enota škrobnega živila je en košček navadnega prepečenca, ena enota zelenjave je ena srednja velika skleda surove listnate zelenjave, ena enota mesa je polovica manjšega pustega piščančjega zrezka, ena enota maščobe je 1 čajna žlica olja).

TABELA 2. Enote priporočenega dnevnega vnosa hranil športno neaktivne osebe, rekreativnega atleta ter profesionalnega atleta [6,10] v primerjavi z individualnim načrtom profesionalne atletinje.

	Športno neaktivna oseba	Rekreativni atlet	Profesionalni atlet	Profesionalna atletinja Neja Kršinar
Čas športa na dan [h]	0	0,5	2	2
Voda [L]	2	2,5	3,0	3,1
Škrobna živila	14 enot	16 enote	19 enote	20 enot
Zelenjava	3 enote	3 enote	4 enote	3 enote
Sadje	2 enoti	2 enoti	2 enoti	3 enote
Mleko in mlečni izdelki	2 enote	3 enote	3 enote	2-3 enote
Meso, mesni izdelki, ribe in jajca	3 enote	5 enota	6 enota	6-7 enot
Olja, maščobe, oreščki	3 enote	3 enote	4 enote	5-6 enot
Živila z veliko vsebnostjo nasičenih maščob in enostavnih sladkorjev	Ne vsak dan	Ne vsak dan	Ne vsak dan	0 enot

C. Prehranske piramide

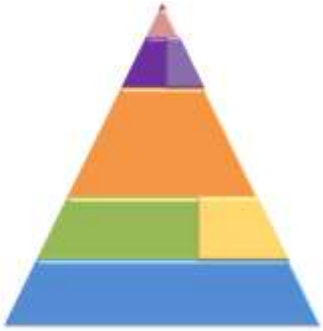
Dijaki so na začetku projektne naloge zastavili tri hipoteze:

- Hipoteza 1: Prehranska piramida profesionalnega športnika se razlikuje od prehranske piramide rekreativnega športnika.
- Hipoteza 2: Profesionalni športnik mora zaužiti več ogljikovih hidratov kot rekreativni športnik.
- Hipoteza 3: Profesionalni športnik lahko zaužije več enostavnih sladkorjev v primerjavi z rekreativnim športnikom.

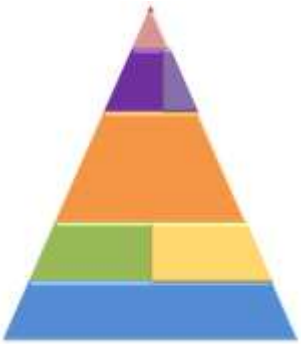
Glede na analizo izbranih podatkov so prvo in drugo hipotezo potrdili, zadnjo pa ovrgli.
Na podlag zbranih podatkov (Tabela 2) so dijaki naredili prehranske piramide športno neaktivne osebe (Slika 1), rekreativnega atleta (personalizirano glede na dijakinjo) (Slika 2), profesionalnega atleta (Slika 3) in profesionalne atletinje Neje Kršinar (Slika 4). Prehranske piramide prikazujejo petih glavnih skupinah živil: voda (modra barva) zelenjava (zelena barva) in sadje (rumena barva), škrobna živila in polnozrnati izdelki (oranžna barva), mleko in mlečni izdelki (svetlo vijolična barva) ter meso, mesni izdelki in ribe (temno vijolična barva), olja, maščobe in oreščki (roza barva), živila z visoko vsebnostjo nasičenih maščob in enostavnih sladkorjev (rdeča barva).

SLIKA 1: Prehranska piramida športno neaktivne osebe.

SLIKA 2: Prehranska piramida rekreativnega atleta.



SLIKA 3: Prehranska piramida profesionalnega atleta.



SLIKA 4: Prehranska piramida profesionalne atletinje Neje Kršinar.

5. SKLEP

Dijaki tretjega letnika splošne gimnazije so pri izbirnem predmetu Naravoslovje izdelali projektno nalogo z naslovom Primerjava prehranskih piramid rekreativnega in profesionalnega športnika. Primerjali so priporočen dnevni vnos energije, hranil in vode športno neaktivne osebe, rekreativnega atleta, profesionalnega atleta ter profesionalne slovenske atletinje Neje Kršinar. Na podlagi zbranih podatkov so izdelali štiri različne prehranske piramide, pri čemer so ugotovili da se med seboj razlikujejo. Iz prehranskih piramid je razvidno, da se prehranska piramida rekreativnega in profesionalnega športnika le nekoliko razlikujeta.
Dijaki so z izdelavo projektne naloge spoznavali priporočene energijske vnose in vnose hranil, glede na njihovo telesno aktivnost. Spoznali so, da je pomen telesne aktivnosti in zdrave prehrane.

ZAHVALA

Za vse informacije o prehrani profesionalnega atleta se želim zahvaliti Neji Kršinar, ki je v svoji atletski karieri osvojila že veliko lovorik.

LITERATURA IN VIRI

[1] Drev, A. (2013). *Gibanje: Telesno dejavni vsak dan*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije. Pridobljeno s http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/gibanje_telesno_dejavni_vsak_dan.pdf.

[2] Škulj, L. (2016). Odnost dijakov do zdravega prehranjevanja in oglaševanja »zdrave« prehrane. *Diplomsko delo*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.

[3] Bačnik, A. et al. (2008). *Učni načrt. Kemija: gimnazija: splošna gimnazija*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo.

[4] Poličnik, R. (2018). *Zdrava prehrana: priročnik za izvajalce v zdravstvenih domovih*. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje. Pridobljeno 10. 11. 2020 s https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacijedatoteke/prirocnik_zdrava_prehrana_12.1.2018_za_splet.pdf.

[5] Smrdu, A. (2008). *Snov in spremembe 3: učbenik za kemijo v 3. letniku gimnazije*. Ljubljana: Založništvo Jutro.

[6] Belovič, B. et al. (2013). *Praktični pristopi spodbujanja zdravja otrok: Pritočnik za vzgojitelje in učitelje*. Murska Sobota: Zavod za zdravstveno varstvo. Pridobljeno 11. 11. 2020 s https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacijedatoteke/prakticni_pristopi_spodbujanja_zdravja_otrok.pdf.

[7] *Opis poklica: športnik* (2010). Zavod Republike Slovenije za zaposlovanje. Pridobljeno 11. 11. 2020 s https://www.ess.gov.si/ncips/cips/opisi_poklicev/opis_poklica?Kljuc=1259&Filter.

[8] *Referenčne vrednosti za energijski vnos ter vnos hranil* (2016). Nacionalni inštitut za javno zdravje. Pridobljeno 11. 11. 2020 https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/referencne_vrednosti_za_energijski_vnos_ter_vnos_hranil_17022016.pdf.

[9] Vajdič, S. (2011). Vsebnost makrohranil v celodnevni prehrani srednješolcev. *Diplomsko delo*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

[10] *Učinki zdrave prehrane in preživljanja prostega časa na telesno težo 12-18 letnih učencev* (2013). Pridobljeno 12. 11. 2020 s https://comeniusgimsiska.wordpress.com/zdrava-prehrana/.

Goran Kosem

POUK FIZIKE JE LAHKO ZANIMIV IN ZDRAV S POMOČJO ŠPORTNIH AKTIVNOSTI

POVZETEK

Različne primerjave kažejo, da naši dijaki dosegajo nadpovprečno fizikalno znanje, kljub temu pa fiziko uvrščajo med najmanj priljubljene šolske predmete. Številnim se zdi zahtevna in ne prepoznajo njene uporabnosti v vsakdanjem življenju, kar se pozna tudi pri vpisu na študij naravoslovnih predmetov. Zato je pomembno, da se učitelji fizike trudimo svoje področje približati mladim z različnimi inovativnimi metodami. Številni avtorji predlagajo, da se za boljše učne rezultate in večjo motivacijo učencev poslužujemo tudi pouka, ki poteka v obliki igre. Namen prispevka je predstaviti vključevanje elementov igre in športa v pouk fizike. Ideja temelji na dveh osnovnih ciljih: učenje in utrjevanje fizikalnih poglavij med fizično aktivnostjo ter približanje pouka fizike dijakom s pomočjo športa. Takšen pouk poteka v sproščenem ozračju, hkrati pa ozavešča o pomembnosti fizične aktivnosti in spodbuja zdrav način življenja. Predstavljeni bodo primeri, ki se nanašajo na poučevanje različnih vrst gibanja, statike in dinamike. Izvedeni so bili v prvem letniku gimnazije, primerni pa so tudi za učence osnovnih šol. Aktivnosti so potekale na način, da smo določeno učno snov najprej teoretično predstavili v razredu, nato pa jo v eksperimentalni obliki preizkusili na zunanjem igrišču. Tako so dijaki s pomočjo športnih iger utrdili razumevanje snovi ter v praksi spoznali delovanje različnih fizikalnih zakonov. Evalvacija je pokazala, da so bile predstavljene aktivnosti pri dijakih zelo dobro sprejete, ocenjevanje pa je nakazalo, da lahko s pridobivanjem fizikalnega znanja na takšen način zagotovimo trajnejše in bolj poglobljeno znanje.

KLJUČNE BESEDE: dinamika, fizika, gibanje, šport, zdravje.

PHYSICS LESSONS CAN BE INTERESTING AND HEALTHY WITH THE HELP OF SPORTS ACTIVITIES

ABSTRACT

Various comparisons show that our students achieve above-average physical knowledge, yet rank physics among the least popular school subjects. Many find it demanding and do not recognize its usefulness in everyday life, which is also evident when enrolling in the study of natural sciences. It is therefore important that physics teachers strive to bring their field closer to young people through a variety of innovative methods. Many authors suggest that for better learning outcomes and greater motivation of students, we also use lessons that take place in the form of games. The purpose of this paper is to present the inclusion of elements of play and sport in physics lessons. The idea is based on two basic goals: learning and consolidating physical chapters during physical activity, and bringing physics lessons closer to students through sports. Such lessons take place in a relaxed atmosphere, while raising awareness of the importance of physical activity and promoting a healthy lifestyle. Examples related to teaching different types of movement, statics and dynamics will be presented. They were performed in the first year of high school, and are also suitable for elementary school pupils. The activities took place in such a way that we first theoretically presented a certain subject matter in classroom, and then tested it in an experimental form on an outdoor playground. Thus, with the help of sports games, students consolidated their understanding of matter and learned about the operation of various physical laws in practice. The evaluation showed that the presented activities were very well received by the students, and the assessment indicated that by acquiring physical knowledge in this way we can provide more lasting and in-depth knowledge.

KEYWORDS: dynamics, physics, movement, sports, health.

1. UVOD

Fizika se med slovenskimi učenci in dijaki ne uvršča med priljubljene šolske predmete. Pogosto jo opisujejo kot zahteven predmet, v katerega je potrebno vlagati veliko truda. Mednarodna raziskava med maturanti TIMMS Advanced 2015 je postregla z zanimivimi izsledki [1]. Med sodelujočimi državami so naši dijaki v znanju fizike dosegli zavidljivo 1. mesto in pokazali precej nadpovprečno znanje. Hkrati pa so se glede odnosa do učenja fizike uvrstili šele na predzadnje mesto - fiziki je zelo naklonjenih le 15% dijakov (mednarodno povprečje znaša 23%). Še slabši rezultat so dosegli pri vprašanju, kako cenijo ta predmet, saj so zasedli prav zadnje mesto z le 4% (mednarodno povprečje je 25%). Podobno stanje kažejo tudi raziskave med našimi osnovnošolci, ki praviloma fiziko uvrščajo na dno lestvice priljubljenosti, medtem ko so jim najljubši predmeti športna vzgoja ter glasbena in likovna umetnost [2, 3].

Omenjeni izsledki učiteljem fizike sporočajo, da naši dijaki in učenci v povprečju nimajo težav z usvajanjem fizikalnega znanja, vendar ne prepoznajo njegove praktične uporabnosti v vsakdanjem življenju in ga ne dojemajo kot zelo koristnega. Takšno stališče je fizikom sicer težko razumljivo, kaže pa na dejstvo, da je potrebno v prihodnosti več truda vlagati v popularizacijo fizike in znanosti nasploh. V neki anketi so osnovnošolci sami predlagali kako pouk fizike narediti bolj privlačen [2]. Največji delež predlogov je bilo usmerjenih v:

- več eksperimentalnega dela (47%);
- več povezovanja z vsakdanjim življenjem (18%);
- vključevanje sodobnih znanstvenih spoznanj (17%);
- vključevanje sodobnih IKT orodij (13%).

Čeprav gre za predloge mladostnikov, se zdijo zelo smiselni. Eksperimentiranje je ključna veščina naravoslovnih predmetov, kljub temu pa je velika večina pouka fizike usmerjena v teorijo in reševanje računskih primerov. Takšen način pri mnogih vzbuja občutek zahtevnosti in fiziko oddaljuje od obravnavanja vsakodnevnih primerov. Menimo, da lahko z večjim številom ur, ki jih namenimo eksperimentalnemu delu, zajamemo tudi ostale tri predloge učencev - pokažemo povezavo z vsakdanjim življenjem, vključujemo nova fizikalna spoznanja in se lotevamo aktualnih znanstvenih tem ter pri tem uporabljamo sodobna IKT orodja. Še bolje pa je, da nekaj poskusov iz fizikalnega laboratorija prenesemo v naravno okolje. Združimo jih lahko z gibanjem na svežem zraku, ob tem ozaveščamo o pomembnosti varovanja okolja in spodbujamo zdrav način življenja z vključevanjem telesne aktivnosti.

2. UČENJE FIZIKE SKOZI IGRO IN ŠPORT

Učitelji fizike imamo pogosto občutek, da se večina naših dijakov uči le za predvideno ocenjevanje znanja, nato pa zelo hitro pozabijo naučeno snov. Ne samo, da se učijo samo zaradi ocen, kar nakazujejo tudi rezultati raziskave TIMMS Advanced [1], redko so sposobni fizikalno znanje združiti z ostalimi naravoslovnimi predmeti, matematiko ali vsakodnevnimi pojavi. Učitelji fizike se moramo zato posluževati inovativnih metod, s katerimi lahko fiziko približamo povprečnemu dijaku in jo naredimo bolj privlačno.

Za razliko od znanosti, pa je šport področje, ki je najljubše skoraj vsem učencem in dijakom. Med njimi velja športna vzgoja za najbolj atraktiven in zabaven predmet [2, 3]. Pouk poteka večinoma v skupinah, v naravi ali športnih dvoranah in sicer na način, da lahko dokaj uspešno sodelujejo tudi tistim s slabšimi fizičnimi predispozicijami. Poleg tega je šport del našega vsakodnevnega življenja. Mnogi dijaki so vključeni v kakšno popoldansko športno aktivnost ali so člani športnih klubov, o športnih rezultatih lahko vsak dan beremo med novicami, gledamo ga po televiziji, o njem se pogovarjamo s prijatelji … Športni besednjak in celo mnoga športna pravila so domača praktično vsem, ne glede na to ali se z njim aktivno ukvarjajo. Učitelji fizike lahko izkoristimo priljubljenost športa in z njegovo pomočjo uvajamo fizikalne pojave in strokovne termine na bolj zabaven in zdrav način.

Kot trdijo nekateri avtorji, učenje z igro in športom prinaša številne prednosti v primerjavi s tradicionalnim poukom [4]:

- Fizični vidik: fizična aktivnost spodbuja zdrav telesni razvoj mladih, povečan pretok krvi pa pozitivno vpliva na psihofizično zdravje in procese metabolizma.
- Intelektualni vidik: učenci so bolj motivirani za učenje, če to poteka s pomočjo igre.
- Socialni vidik: učenci se pri športu in igri družijo z vrstniki, učijo se prevzemati različne vloge in medsebojnega spoštovanja.
- Čustveni vidik: igra in šport mlade sproščata, pomagata pri premagovanju stresa, občutljivosti, strahu …
- Razvojni vidik: fizična aktivnost je nujna za zdrav razvoj mladostnikov.
- Izobraževalni vidik: s pomočjo igre in športa dosežemo pri mladih večjo motivacijo za učenje. Ker takšno učenje poteka s poskušanjem, je pridobljeno znanje bolj trajno. Številne raziskave kažejo na večjo učinkovitost pri doseganju rezultatov s pomočjo takšnega pristopa v primerjavi s tradicionalnim učenjem [5].

3. PRIMERI AKTIVNOSTI

Pri fizični aktivnosti in različnih športnih disciplinah lahko opazujemo pester nabor fizikalnih pojavov. To dejstvo lahko učitelji izkoristimo pri obravnavanju različnih področij, v želji po boljšem razumevanju fizikalnih zakonov in popularizaciji učenja fizike. Aktivnosti so bile izvedene v lanskem šolskem letu v enem oddelku prvega letnika gimnazije. Najprej smo teoretično predelali določeno fizikalno poglavje, nato pa smo (namesto demonstracijskih poskusov v laboratoriju) odšli na športno igrišče. Tam so lahko dijaki s pomočjo različnih športnih disciplin preverili veljavnost fizikalnih zakonov in utrdili svoje znanje ter razumevanje novih pojmov. Delo je v glavnem potekalo v dvojicah ali skupinah, pri čemer je profesor usmerjal in vodil dijake ter jih opozarjal, na kateri fizikalni pojav naj bodo pozorni in katere podatke bomo zajemali. Medtem ko so bili nekateri dijaki fizično aktivni, so ostali skrbeli za beleženje meritev in rezultatov. Kasneje smo vloge zamenjali. Pri naslednji uri fizike smo analizirali dobljene rezultate in jih smiselno ovrednotili.

V nadaljevanju bodo predstavljeni nekateri predlogi za učenje fizike s pomočjo fizične aktivnosti in igre. Pri vsakem primeru bodo podani osnovni učni cilji, potrebni pripomočki ter opis aktivnosti. Dodali bomo koristne napotke učiteljem za izvedbo takšnih učnih ur in predloge

za njihovo nadgradnjo. Dejavnosti so primerne za dijake nižjih letnikov in učence zadnje triade osnovne šole ter zajemajo naslednja fizikalna poglavja:

- Premo enakomerno gibanje;
- Enakomerno pospešeno gibanje;
- Enakomerno kroženje;
- Prvi, drugi in tretji Newtonov zakon.

A. Premo enakomerno gibanje

Premo enakomerno gibanje je gibanje, pri katerem se velikost in smer hitrosti telesa ohranjata. Tir telesa je premica. Takšno gibanje možno, ko je vsota vseh zunanjih sil na telo enaka nič.

Učni cilji: Poznavanje in razlikovanje med količinami, s katerimi opisujemo enakomerno gibanje: odmik, pot, čas, hitrost, povprečna hitrost, relativnost gibanja. Izračun povprečne hitrosti in pretvarjanje med enotami za hitrost.

Potrebščine: Tekalna steza ali športno igrišče, meter, štoparica.

Aktivnost: Premo enakomerno gibanje lahko spoznamo s pomočjo teka. Izmerimo razdaljo tekalne steze (npr. 25 m) in merimo čas, ki ga dijaki potrebujejo, da jo pretečejo. Ker gre za premo enakomerno gibanje, morajo dijaki začeti s tekom kakšnih 10 m pred startno črto, tako da stezo pretečejo s približno konstantno hitrostjo. Tako lahko izračunajo svojo povprečno hitrost teka in jo iz m/s pretvorijo v km/h. Dejavnost lahko poteka tudi v skupinah ali v obliki tekmovanja.

Dijaki lahko tečejo tudi v dvojicah, eden pred drugim (slika 1). V rokah udeleženca držita merilni trak, ki ga skušata obdržati na stalni razdalji (npr. 3 m). To razdaljo izmerimo na začetku in ob koncu teka. Sprememba začetne dolžine nakazuje na relativnost gibanja enega od tekačev glede na drugega. S spremembo dolžine lahko izračunamo relativno hitrost med tekačema. Prav tako lahko tako utrdimo razlikovanje med potjo in odmikom.

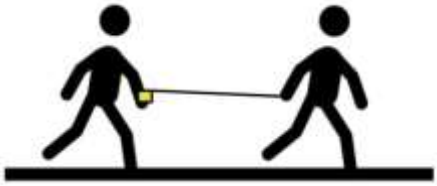
B. Enakomerno pospešeno gibanje

Enakomerno pospešeno gibanje je takšno, pri katerem se velikost hitrosti telesa enakomerno spreminja – povečuje ali zmanjšuje. Takšno vrsto gibanja dobimo, ko je vsota vseh zunanjih sil na telo različna od nič.

Učni cilji: Poznavanje in razlikovanje med količinami, s katerimi opisujemo pospešeno gibanje: pot, čas, hitrost, pospešek. Izračun velikosti pospeška in uporaba enot za pospešek.

Potrebščine: Športno igrišče ali steza z naklonom, rolka ali skiro, meter, štoparica.

Aktivnost: Približen primer enakomerno pospešenega gibanja je lahko spust s klanca z rolko ali skirojem (slika 2). Izmeriti moramo dolžino klanca, nato se eden od udeležencev spusti po njem, drugi pa merijo čas gibanja. Nato udeleženci zamenjajo vloge. Tako lahko dijaki izračunajo pospešek in končno hitrost pri spustu. Pri tem spoznajo osnovne relacije med količinami, s katerimi opisujemo enakomerno pospešeno gibanje. V kolikor je možno, poskus ponovimo na klancu z drugačnim naklonom. Dobljeni rezultat lahko primerjamo z gravitacijskim pospeškom



SLIKA 1: Tek dijakov, ki sta povezana z merilnim trakom [6].

SLIKA 2: Spust dijaka po klancu [6].

in sicer s prostim padom z znane višine. Prav tako lahko ugotovimo ali različna masa dijakov vpliva na velikost pospeška.

C. Enakomerno kroženje

Enakomerno kroženje je periodično ravninsko gibanje po krožnici, kjer se velikost obodne hitrosti ne spreminja. Gre za pospešeno gibanje s konstantno frekvenco, ki ga omogoča delovanje centripetalne sile.

Učni cilji: Poznavanje in povezovanje količin, s katerimi opisujemo enakomerno kroženje: frekvenca, kotna in obodna hitrost, krožni lok, periodičnost gibanja, centripetalna sila in centripetalni pospešek. Dijaki znajo izračunati obodno hitrost pri kroženju in razumejo delovanje centripetalne sile.

Potrebščine: Zunanja površina, vrv, štoparica.

Aktivnost: Prvi dijak je z vrvjo dolžine nekaj metrov povezan z drugim dijakom. Prvi začne enakomerno teči okoli drugega, tako da vrv ostaja napeta (slika 3). Tretji dijak meri čas nekaj obhodov. Z izmerjenimi podatki lahko ocenimo frekvenco kroženja, obodno in kotno hitrost. Prav tako oba dijaka opazita, da je treba med aktivnostjo vrv vleči proti središču kroženja, kar nakazuje smer centripetalne sile.

Smer in velikost obodne hitrosti lahko pokažemo tudi tako, da eden od dijakov med vrtenjem spusti vrv. Dijak, ki je krožil, bo sedaj začel teči premo enakomerno, saj ni več centripetalne sile, ki ga je zadrževala v krožnici. Tretji dijak lahko izmeri čas in razdaljo, ki jo dijak preteče premo enakomerno. Na ta način lahko primerjamo obe izračunani hitrosti ter pokažemo povezavo med rotacijskim in linearnim gibanjem. Poskus ponovimo z drugimi dijaki in različnimi dolžinami vrvi, s čimer lahko prikažemo vpliv polmera na frekvenco, obodno hitrost in centripetalno silo.

Č. Prvi Newtonov zakon

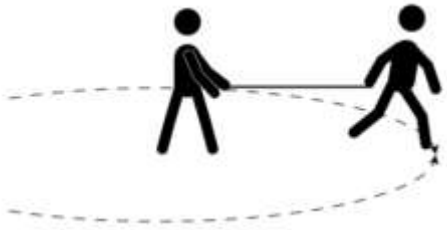
Prvi Newtonov zakon imenujemo tudi zakon vztrajnosti ali ravnovesja. Kadar je vsota zunanjih sil na telo enaka nič, telo miruje ali se giblje premo enakomerno. Pravimo, da telo vztraja pri svojem začetnem gibanju (ali mirovanju).

Učni cilji: Dijaki spoznajo pomen ravnovesja zunanjih sil in vztrajnosti. Razlikujejo med mirovanjem, premo enakomernim gibanjem in pospešenim gibanjem.

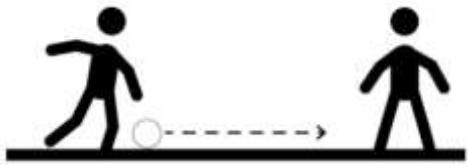
Potrebščine: Igralna površina, žoga.

Aktivnost: Dijaka se razmakneta za nekaj metrov na ravni površini. Prvi dijak postavi predse na tla žogo. Ta na začetku miruje in vztraja v svoji legi, dokler se je ne dotaknemo, saj je vsota zunanjih sil nanjo enaka nič. Nato prvi dijak rahlo brcne žogo, tako da kotali do drugega dijaka (slika 4). Če razdalja med dijakoma ni prevelika, se žoga premika premo enakomerno in ohranja hitrost ter smer. Ker pa na žogo delujejo zunanje sile, se začne po določeni razdalji vidno ustavljati (pojemajoče gibanje), dokler spet ne obmiruje. Namesto brcanja, si lahko dijaka podaja žogo tudi z rokami.

V kolikor imamo možnost, lahko delovanje prvega Newtonovega zakona pokažemo tudi pri plavanju. Človeško telo v vodi lebdi, ko sta teža in sila vzgon v ravnovesju. Premo enakomerno pa plavamo, če proizvajamo silo, ki je nasprotno enaka sili vodnega upora.



SLIKA 3: Dijaka pri enakomernem kroženju [6].



SLIKA 4: Dijaka pri podajanju žoge [6].

D. Drugi Newtonov zakon

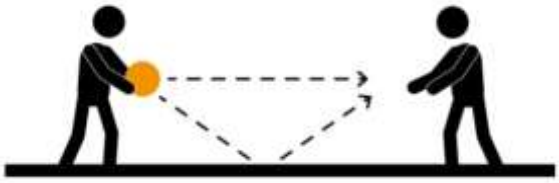
Drugi Newtonov zakon ali zakon o pospešku pravi, da se telo premika enakomerno pospešeno, kadar nanj deluje stalna zunanja sila. Pogosto ga zapišemo z matematično zvezo: $\vec{F} = m \cdot \vec{a}$.

Učni cilji: Dijaki spoznajo pomen sile in mase na pospešek telesa. Ugotovijo, da je pospešek telesa premo sorazmeren z delujočo zunanjo silo in obratno sorazmeren z maso telesa.

Potrebščine: Igralna površina, žoga, rolka.

Aktivnost: Pri tej aktivnosti so dijaki razdeljeni v pare in stojijo drug nasproti drugega (slika 5). Prvi dijak drugemu poda žogo v vodoravni smeri. Sunek rok je žogo iz mirovanja pospešil do končne hitrosti. Če poznamo razdaljo med dijakoma in izmerimo čas letenja žoge, lahko ocenimo spremembo hitrosti žoge in s tem njen pospešek. Žogo si lahko dijaka podajata tudi z odbojem. Za določanje vpliva mase na pospešek lahko poskus ponovimo z žogami, ki so različno težke.

Podobno vajo lahko naredimo z metom krogle (slika 6). Dijak pri izmetu deluje s silo, ki pospeši kroglo. Lažja krogla dobi pri tem večji pospešek od težje, zato bo njen domet večji.



SLIKA 5: Dijaka pri pospešenem podajanju žoge [6].

SLIKA 6: Dijak pri metu krogle [6].

E. Tretji Newtonov zakon

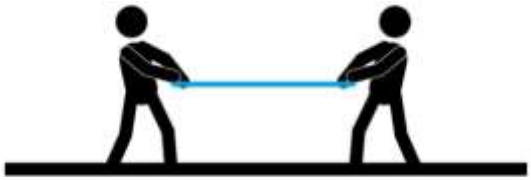
Gre za zakon vzajemnega učinka. Če prvo telo deluje na drugo z neko silo, potem tudi drugo telo deluje nazaj na prvo z enako veliko, nasprotno usmerjeno silo.

Učni cilji: Dijaki razumejo zakon vzajemnega učinka in ločijo med akcijo in reakcijo sil.

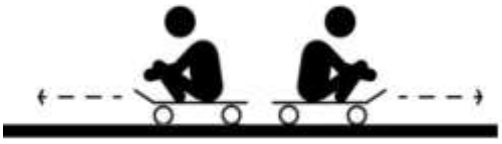
Potrebščine: Vrv, rolki.

Aktivnost: Tudi tokrat začnemo z delom v parih. Dijaka sta oddaljena drug od drugega, v rokah držita vrv (slika 7). Hkrati začneta vleči vrv proti sebi in pri tem opazita delovanje reakcijske sile. Aktivnost je primerna tudi za skupinsko tekmovanje v vlečenju vrvi. Pri drugi različici omenjene vaje sta lahko dijaka na kotalkah ali rolkah. S tem zmanjšamo trenje pri gibanju in je vzajemni učinek obeh sil še bolj očiten.

Na podoben način se lahko dijaka, ki sedita na rolki, odrineta drug od drugega (slika 8). V skladu s tretjim Newtonovim zakonom, se začneta premikati oba, vsak v svojo smer. Opazimo, da se težji dijak premika počasneje od lažjega, kot veleva prej omenjeni drugi Newtonov zakon.



SLIKA 7: Dijaka pri vlečenju vrvi [6].



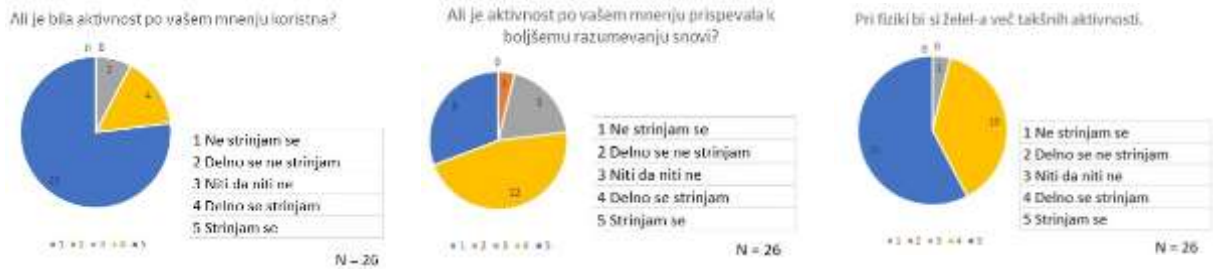
SLIKA 8: Dijaka se odrineta na rolkah. [6].

4. EVALVACIJA

Po izvedenih aktivnostih, smo v razredu kritično ovrednotili dobljene rezultate in utrdili razumevanje snovi. Pozornost smo posvetili predvsem tistim meritvam, ki so odstopale od pričakovanih vrednosti. V skupinski diskusiji smo skušali poiskati dejavnike, ki vplivajo na natančnost praktičnih meritev in jih v fizikalnih zakonih pogosto zanemarimo (trenje, zračni upor, neravna podlaga, naključne napake pri merjenju …). Pogovorili smo se, kako bi lahko z upoštevanjem teh dejavnikov izboljšali naše meritve.

Po končani diskusiji, so dijaki s kratko anonimno anketo izrazili svoje občutke o opravljeni aktivnosti. Velika večina se je strinjala, da je bila aktivnost zanje koristna. Menili so, da je

pozitivno prispevala k njihovem razumevanju snovi ter izrazili željo po pogostejšem vključevanju športnih iger v poučevanje fizikalnih snovi (slika 9).



SLIKA 9: Analiza vtisov dijakov po aktivnosti.

Analiza preverjanja znanja je pokazala tudi precej višjo povprečno oceno tega oddelka (3,94), v primerjavi z dvema oddelkoma, kjer aktivnosti nismo izvajali (3,05 in 3,29). Zavedamo se, da je zajeti vzorec dijakov premajhen, da bi lahko nedvoumno dokazali pozitivno učinkovitost takšnega pristopa. Kljub temu, pa so dobljeni statistični podatki dovolj vzpodbudni, da bomo s podobnimi dejavnosti poskušali tudi v prihodnje.

5. SKLEP

V zadnjih letih se v Sloveniji kaže primanjkljaj naravoslovno-tehničnih poklicev. Pri izobraževanju tega kadra je fizika eno od poglavitnih področij. Zato je zelo pomembno, da znamo učitelji v osnovnih in srednjih šolah motivirati in navdušiti naše učence za učenje fizike. Ker je možno fizikalne pojave opazovati praktično povsod, imamo učitelji številne možnosti za uvajanje inovativnih metod in popularizacijo znanosti. Opažamo, da so dijaki zelo motivirani in radi sodelujejo pri aktivnostih, ki se iz razreda prenesejo v naravno okolje ali na športno igrišče. Usvajanje fizikalnih znanj s pomočjo športnih aktivnosti nam ponuja enostaven način za doseganje boljšega razumevanja in odnosa do fizike. Poleg doseganja učnih ciljev, namreč takšen pouk poteka v sproščenem ozračju, hkrati pa so dijaki pri njem fizično aktivni, kar pozitivno vpliva na njihov psihofizični razvoj. Evalvacija aktivnosti je nakazala zelo pozitivne učinke na motivacijo in odnos vključenih dijakov do fizike. Ti so dosegli tudi občutno boljše povprečno znanje od dijakov, pri katerih aktivnosti nismo izvajali.

Predstavljene so bile aktivnosti, ki zajemajo samo učne cilje z začetka fizikalnega izobraževanja. Na podoben način pa bi lahko nadaljevali tudi pri učenju ostalih vsebin, kot so: prosti pad, navpični, poševni in vodoravni met, trenje in lepenje, gibalna količina, trki, sunek sile, navor, delo, moč in izkoristek, energija, hidrodinamika … Upam, da bodo predstavljeni primeri dobre prakse spodbudili učitelje k občasnemu izvajanju fizikalnih vsebin na igriv in zdrav način ter tako pripomogli k popularizaciji fizike in znanosti.

LITERATURA IN VIRI

[1] Japelj Pavešić, B. in Svetlik, K. (2016). Znanje preduniverzitetne matematike in fizike v Sloveniji in po svetu: Izsledki raziskave TIMSS Advanced 2015. Ljubljana: Pedagoški inštitut. Pridobljeno s: http://timsspei.splet.arnes.si/files/2017/06/13-TA15-preduniverzitetna.pdf.

[2] Palcich, S. (2018). Izvajanje eksperimentov in odnos učencev do fizike. UN v Ljubljani: Pedagoška fakulteta. Pridobljeno s: http://pefprints.pef.uni-lj.si/5335/1/Izvajanje_eksperimentov_in_odnos_u%C4%8Dencev_do_fizike_-_Sandra_Palcich.pdf.

[3] Petrušič, T. Priljubljenost šolskega predmeta šport med učenci 3. razredov in njihovo mnenje o njegovi pomembnosti za življenje. UN v Ljubljani: Pedagoška fakulteta. Pridobljeno s: http://pefprints.pef.uni-lj.si/4525/1/Petrusic_Priljubljenost.pdf.

[4] Play-Way Method. (2019). Pridobljeno s: https://www.firstcryintellitots.com/play-way-method-oi-playschool/.

[5] Bahrami, F. in ostali. (2012). A comparison of the effectiveness of game-based and traditional teaching on learning and retention of first grade math concepts. Pelagia Research Library. Pridobljeno s: https://www.imedpub.com/articles/a-comparison-of-the-effectiveness-of-gamebased-and-traditional-teaching-onlearning-and-retention-of-first-grade-math-concepts.pdf.

[6] Martínez-Muñoz, M. in ostali. (2018). Making Physics Attractive to High-School Students Through Sports. Scientific Journal of Education, Sports, and Health. Vol. XIX, Issue 1. Pridobljeno s: http://www.gymnasium.ub.ro/index.php/journal/article/view/513.

Doroteja Kostanjevec

KAKO VKLJUČITI ZDRAVO PREHRANO IN POMEN TELESNE AKTIVNOSTI K RAZLIČNIM VSEBINAM IN OBLIKAM POUKA

POVZETEK

Zdravo prehranjevanje, pomen telesne aktivnosti za otroke, motnje hranjenja, priprava zdravih obrokov so vsebine, ki bi morale biti vključene v vsakodnevno ozaveščanje otrok tako doma kot tudi v šoli. V prispevku so predstavljene različne vsebine, ki jih izvajamo v šoli s tematiko prehrane, gibanja, motenj hranjenja. O pravilni prehrani se lahko pogovarjamo pri slovenščini pri vsebinah opis delovnega postopka, kjer se seznanjamo z različnimi recepti. Poudarek je na receptih, ki promovirajo zdrave obroke. Pri predmetu literarni klub učenci analizirajo knjige, ki obravnavajo problematiko motenj hranjenja. Na naši šoli smo za temo naravoslovnega dne izbrali tudi seznanitev z zdravo prehrano ter pripravo zdravega obroka za celotno družino. Učenci so se najprej seznanili z različnimi zdravimi nasveti o hrani, sestavinah, pripravi, nato pa so morali sestaviti in pripraviti vsaj en zdrav obrok za celotno družino. Pri izpeljavi športnega dne na daljavo v času pouka na daljavo smo prav tako izvedli dan dejavnosti, ki je bil namenjen ozaveščanju pomembnosti športne aktivnosti in zdravega prehranjevanja. Vse omenjeno posredno ozavešča učence o zdravem načinu življenja. Učenci izvedejo aktivnosti, ki jih spodbujajo k zdravemu prehranjevanju, pripravi zdravih obrokov, k redni telesni aktivnosti. V dejavnosti so bili vključeni učenci celotne šole, tudi njihove družine, rezultati in odzivi so bili zelo dobri in produktivni.

KLJUČNE BESEDE: zdrav obrok, telesna aktivnost, motnje hranjenja.

HOW TO INTEGRATE A HEALTHY DIET AND THE IMPORTANCE OF PHYSICAL ACTIVITIES INTO DIFFERENT FORMS AND CONTENTS OF LESSONS

ABSTRACT

Healthy eating, the importance of physical exercise for children, eating disorders and preparing of healthy meals are contents which should be a part of everyday awareness for children at home and at school. In this article are presented different contents which take part at school and they contain food, movement, eating disorders. We can talk about healthy eating at Slovene lessons where we describe how to write a recipe. The emphasis is on preparing healthy meals. At the school subject Literature club we analyze books which contain stories about eating disorders. During having the science day at our school, the main theme was healthy eating and preparing a healthy meal for the whole family. Pupils were updated on what is healthy, healthy ingredients, preparation and they had to come up with a recipe for a healthy meal for their family. During sports day, while we were having distance lessons, pupils were informed about the importance of sport activities and healthy eating. All these activities indirectly inform pupils about the healthy lifestyle. Pupils do all the mentioned activities which encourage them to eat healthier, to prepare healthy meals and to regularly do physical activities. All the pupils of our school were included into activities, and also their families. Results were very good and productive.

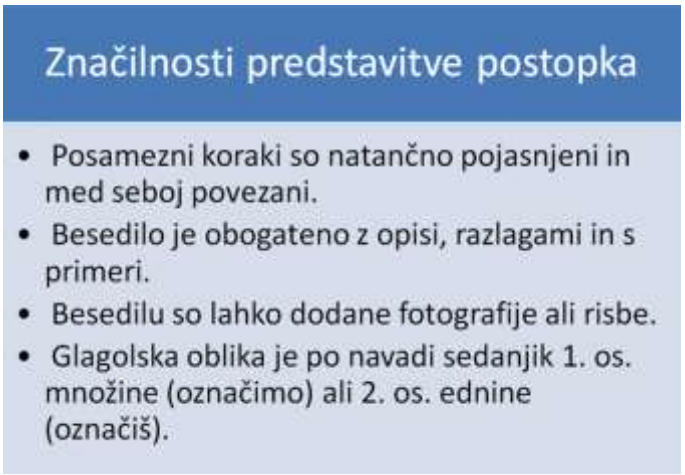
KEYWORDS: healthy meal, physical activity, eating disorders.

1. UVOD

Zdrav način življenja je fraza, ki se promovira že na skoraj vsakem koraku življenja. Pa se res zavedamo kaj pravzaprav zdrav način življenja pomeni? Tudi naši otroci so vedno v stiku z besednimi zvezami: zdravo prehranjevanje, pomen športne aktivnosti za naše zdravje ter motnje prehranjevanja. Stvari, ki jih poslušamo in beremo v reklamah, televizijskih oddajah … velikokrat postajajo že samoumevne ter same sebi v namen. Pri naših učencih želimo, da stvari preizkušajo tudi v praksi, oziroma, da pojme, ki nas obkrožajo vedno in povsod definirajo in spoznajo tudi s pomočjo prakse. Učitelji imamo glede na učni načrt različne možnosti, kjer lahko takšne vsebine povežemo s poukom, ki ga izvajamo. Na primer: pri urah slovenščine učenci spoznavajo besedilno vrsto opis postopka, torej kako napisati recept, zakaj ne bi pisali zdravih receptov? Pri izbirnem predmetu literarni klub z učenci analiziramo različne knjige in ostalo literaturo, ki jo lahko prav tako povežemo glede na skupno rdečo nit. V tem šolskem letu so to lahko knjige, ki nam razkrivajo različne zgodbe o motnjah hranjenja. Pri delu na daljavo smo letos na naši šoli kar dva dneva dejavnosti namenili ozaveščanju o pomembnosti zdravega prehranjevanja, pripravi zdravih obrokov, ter športnim aktivnostim na prostem, oziroma v domačem okolju.

2. POUK SLOVENŠČINE - OPIS DELOVNEGA POSTOPKA, ZDRAVI RECEPTI

Pri urah slovenščine učenci že v 6. razredu spoznajo značilnosti besedilne vrste opis delovnega postopka**..** Učence seznanimo z značilnostmi opisa delovnega postopka kot prikazuje Slika 1.



SLIKA 1: Prikazuje zbrane značilnosti vrste besedila predstavitve postopka [1].

Kot primer dobre prakse za opis postopka je pisanje recepta za pripravo jedi. Učenci se seznanijo s teorijo zapisa besedila, nato se pogovorimo o zdravem prehranjevanju. V času odraščanja je prehrana ključnega pomena, saj telo za izgradnjo kostnine, mišic, notranjih organov in za delovanje možganov nujno potrebuje snovi, ki jih vsebuje hrana. V tem obdobju ni pomembno samo to, da dovolj ješ, pomembno je, da ješ kakovostno, raznoliko in zdravo hrano [2].

Učenci se nato sami preizkusijo v pisanju besedila, opisa postopka v obliki kuharskega recepta. Upoštevati morajo vse, kar tako besedilo mora imeti: pripomočke, sestavine, količine sestavin.

Učenci doma tako napišejo ali si izmislijo nov recept za pripravo jedi, ki pa mora vsebovati smernice zdravega prehranjevanja. Slika 2 prikazuje recept, ki ga je sestavila šestošolka. Vse recepte nato zberemo in jih razstavimo v učilnici. Po dogovoru z učiteljico za gospodinjstvo določene jedi učenci pripravijo pri urah gospodinjstva.

ZELENJAVNA SOLATA S TUNO IN JOGURTOVIM PRELIVOM

SESTAVINE:
- 2 pločevinki tune v olivnem olju
- Solata (Kristalka)
- Kumara
- Koruza
- Paprika
- Čičerika iz konzerve

JOGURTOV PRELIV:
- 250ml tekočega jogurta
- olivno olje (tunino)
- žlica limoninega soka
- ščep soli
- poper
- peteršilj

POSTOPEK:

Najprej umijemo solato in jo narežemo. Dodamo še koruzo, narezano papriko in kumaro. Dodamo lahko tudi fižol ali čičeriko (po želji). Lotimo se preliva. V krožnik nalijemo 250ml tekočega jogurta. Iztisnemo sok limone in dodamo eno žlico k jogurtu. Začinimo preliv z ščepom soli, poprom in malo peteršilja. Odpremo pločevinki tune in olje vlijemo v preliv. Tuno dodamo k solati. Solato prelijemo s prelivom in postrežemo.

SLIKA 2: Opis delovnega postopka, recept za pripravo zdrave jedi.

3. NARAVOSLOVNI DAN - ZDRAVA PREHRANA

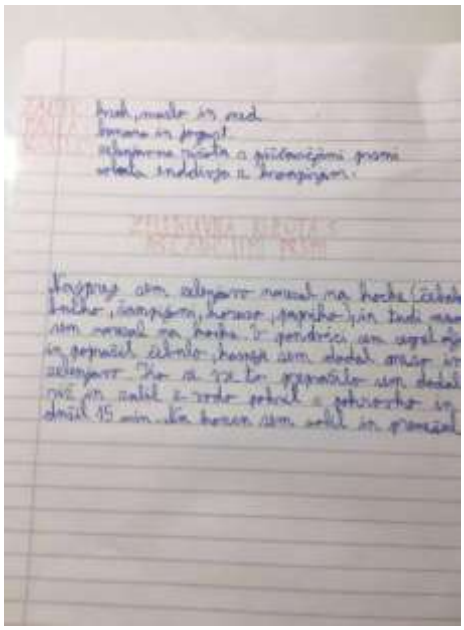
Učitelji naravoslovno-matematičnega aktiva so v času šolanja na daljavo pripravili dan dejavnosti z vsebino ZDRAVA PREHRANA. Aktivnosti so bile naslednje:

- Učenci predmetne stopnje so si najprej pogledali posnetka o sladkih pijačah in energijskih pijačah na naslednjih povezavah: (https://www.youtube.com/watch?v=NRICkgXTWgk;https://www.youtube.com/watch?v=LBqUugMQgEE [3]).
- Kot drugo aktivnost so morali s pomočjo priloženih prosojnic, spletnih strani preveriti oziroma se seznaniti s tem, kaj je zdrava prehrana in kaj ne.
- Nato pa so morali zase in svojo družino pripraviti zdrav obrok (zajtrk, kosilo, malico …).
- Svoj končni izdelek, recept so morali fotografiraj ali posneti in ga poslati v spletno učilnico.

Nastali so odlični posnetki, fotografije, opisi postopkov priprave jedi (Slika 3, Slika 4, Slika 5) [4]:

SLIKA 3: Priprava zdravega obroka. Vir: 6.a

SLIKA 4: Zdrav zajtrk. Vir: 6.a



SLIKA 5: Recept. Vir: 6.a

4. ŠPORTNI DAN – PROMOCIJA ZDRAVJA

Športni dan so športni pedagogi, ki so ga tudi pripravili, razdelili na tri dele: pohod v bližnji gozd; izvedba vaj za koordinacijo in moč; priprava zdravega obroka. Učenci so bili tudi opozorjeni, da so se držali splošnih navodil v **č**asu epidemije. Opozorili smo jih, da telovadijo samo, **č**e so zdravi in brez poškodb, da so primerno obl**e**čeni, pijejo dovolj tek**o**čine, poslušajo

svoje telo (ne pretiravajo), da primerno pripravijo prostor za vadbo (odstranijo vse nevarne, ostre predmete … V gozdu so morali biti še posebej pozorni na podrta drevesa, suhe veje, ki lahko padajo, ovire na tleh …Za učence od 1.-6. razreda je bila obvezna prisotnost odrasle osebe v vseh fazah športnega dne, pri učencih tretjega triletja pa priporočljiva.

- Pohod: Pred pohodom so učenci dobro in zdravo zajtrkovali. Nato so se oblekli in obuli primerno za pohod: več plasti oblačil, v nahrbtniku je bila pijača, lahko tudi kakšen posladek; s seboj so vzeli košaro (ali večjo vrečko) in vrtne škarje ali nož.
- Za cilj pohoda so si izbrali gozd, ki je bil čim bolj razgiban. Priporočena je bila vsaj eno ura pohoda v eno smer.
- Izvedba vaj za kondicijo in moč: v gozdu so učenci poiskali kraj, kjer so lahko izvajali vaje: (odkloni desno in levo, 10 x izteg roke desno in levo, 10 x Jumiping Jacks, 10 x izpadni korak levo in desno, 10 x izteg desno levo v razkoraku, 10 x dotik leve in desne noge, 10 x kroženje v bokih desno in levo, 10 x predklon, 10 x izteg kolena v izpadnem koraku desno in levo, 10 x odročenje v izpadnem koraku desno in levo, 10 x zaklon, 10 x zaklon na drevesu ….)
- Sledila je priprava zdravega obroka iz sestavin, ki so jih nabrali po poti. Učenci so pregledali spodnje posnetke in poustvarili svojo jed:

JEDI AKACIJA: https://www.kulinarika.net/recepti/ostale jedi/akacija/6636/

JEDI ČEMAŽ: http://okusno.je/sezonsko/11-receptov-kaj pripraviti-s-cemazem.html

JEDI REGRAT: http://okusno.je/zdravo/zdrava spomladanska-poslastica.html [5].

Svoje delo so poslikali in nalagali v spletne učilnice. Na Slikah 6, 7, 8, 9, 10 je nekaj utrinkov tega dne.

SLIKI 6,7: Izvedba aktivnosti na prostem. Vir: 9. b

SLIKI 8, 9: Priprava zdravega obroka z regratom, korenčkom in čemažem. Vir: 9.b

5. LITERARNI KLUB – KNJIGE ZA DISKUSIJO O MOTNJAH HRANJENJA

Pri izbirnem predmetu literarni klub smo z učenkami izbrale knjige, o katerih se bomo letos pogovarjale. Rdeča nit oziroma skupno vsej izbrani literaturi so motnje hranjenja. Motnje hranjenja so resne duševne motnje, ki se kažejo v spremenjenem odnosu do hrane in do telesa ter v resnih motnjah prehranjevalnih navad. Obsedenost s hrano, telesno težo in obliko telesa so pomembni znaki teh motenj, ki vplivajo na telesno in duševno ter socialno zdravje osebe. V nekaterih primerih se lahko te motnje končajo tudi s smrtjo [7].

Po pregledani literaturi smo se odločile, da bodo učenke imele govorne nastope predstavitev knjig, in sicer: Debeluška; Punčka v ogledalu, #3špehbombe. Knjige odpirajo diskusije o problematikah motenj hranjenja, simptomih, vzrokih posledicah, doživljanju in spopadanju z boleznijo kot tudi možnosti zdravljenja. Izbirale smo mladinske romane, kjer so glavne osebe odraščajoče najstnice in odpirajo veliko polemik ter tabu tem. Vse zgodbe so prvoosebne in čustvene, zaslediti je mladostniški sleng, dogajanje pa je postavljeno v urbano šolsko okolje. Z izbranimi knjigami želimo spodbuditi učence k razmišljanju o motnjah hranjenja, ki so danes prisotne že pri veliko otrocih in mladostnikih ter o morebitnih oblikah pomoči, če zaznamo, da se nekaj podobnega dogaja tudi našim bližnjim. Knjige bodo tudi predstavljene ostalim učencem naše šole, in sicer v kotičku za branje - Bralna priporočilnica, ki jo učenke urejajo na naši šoli.

6. ZAKLJUČEK

Vključevanje vsebin ter pogovori, diskusije in nova znanja o zdravi prehrani, pripravi zdravih obrokov, športnih aktivnostih, motnjah hranjenja so zelo priporočljiva na vseh ravneh odraščanja. Pomembno pa je, da te vsebine redno vključujemo tudi pri različnih predmetih v šolah. Kot je razvidno iz vseh zgoraj omenjenih dejavnosti naša šola vključuje tako teorijo in prakso omenjenih pojmov med rednim poukom ter na različnih dnevih dejavnosti. Učence izobražujemo o zdravem načinu življenja, zdravi prehrani, spodbujamo jih k redni telesni

aktivnosti. Povratne informacije (fotografije, posnetki, recepti ….), ki jih dobimo od učencev, so zelo zgovorne, saj dokazujejo, da učenci poznajo vsebine zdravega načina življenja in ga z veseljem prakticirajo tudi v praksi. Ozaveščanje o omenjenih temah postaja vse bolj samoumevno, zato je pri učencih velikokrat zaželeno preveriti tudi rezultate opravljenih aktivnosti. Rezultati izpeljanih dnevov dejavnosti kažejo, da so učenci pripravljeni aktivno sodelovati pri kreiranju promoviranja zdravega načina življenja. V dejavnosti so bile praktično vključene cele družine, ki so opravile vse zahtevane dejavnosti: gibanje v naravi, priprava zdravih svežih obrokov ….

LITERATURA IN VIRI

[1] Opis delovnega postopka. Pridobljeno 27. 20. 2020, s http://gradiva.txt.si/slovenscina/slovenscina-za-triletne-sole/jezik-in-besedilne-vrste/besedilne-vrste-1/opis-delovnega-postopka/znacilnosti-10/znacilnosti-10/.

[2] Prehrana šolskih otrok in mladostnikov. Pridobljeno 23. 10. 2020, s https://www.prehrana.si/moja-prehrana/solarji-in-mladostniki.

[3]Sladke pijače. Pridobljeno 10. 10. 2020, s https://www.youtube.com/watch?v=NRICkgXTWgk.
Energijske pijače. Pridobljeno 10. 10. 2020, s https://www.youtube.com/watch?v=LBqUugMQgEE.

[4] Slika 3, 4, 5: Priprava zdravih obrokov, vir, 6.a, OŠ Markovci.

[5]Jedi akacija. Pridobljeno 11. 4. 2020, s https://www.kulinarika.net/recepti/ostale jedi/akacija/6636/.
Jedi čemaž. Pridobljeno 11. 4. 2020, s http://okusno.je/sezonsko/11-receptov-kaj pripraviti-s-cemazem.html.
Jedi regrat. Pridobljeno 11. 4. 2020, s http://okusno.je/zdravo/zdrava spomladanska-poslastica.html.

[6] Slika 6, 7, 8, 9: Vir: Športni dan, 9.b, OŠ Markovci.

[7] Motnje hranjenja. Pridobljeno 24. 10. 2020, s https://prehrana.si/clanek/396-motnje-hranjenja.

Mateja Košir

UČENJE Z GIBANJEM PRI PREDMETU DRUŽBA

POVZETEK
Petošolci v šoli veliko presedijo. V nižjih razredih učitelj lažje kombinira učno snov z gibanjem, v petem razredu pa je, zaradi količine učne snovi, za vključitev gibanja v pouk potrebno drugačno načrtovanje. Opazila sem, da so bili dnevi, ko na urniku nismo imeli športa, za učence naporni in so zadnje ure postali zelo nemirni ali pa uspavani, zato sem se odločila, da bom poskušala v pouk vnesti več gibanja. Ker se vsaka sprememba začne z majhnimi koraki, sem se na to sprva osredotočila pri predmetu družba. Želela sem, da so moji učenci budni in aktivni, da so spodbujeni k razmišljanju in ne le, da pasivno sprejemajo informacije. V prispevku bom opisala praktične primere, kako sem v poglavja o reliefu, orientaciji, legi Slovenije in slovenskih pokrajinah v pouk vključila gibanje in preko gibalnih dejavnosti sledila zastavljenim učnim ciljem. Skozi praktično izvedbo načrtovanih dejavnosti sem videla možnosti izboljšav, ki jih bom lahko upoštevala v naslednjih izvedbah. Nekaterim učencem je ta način učenja in predvsem ponavljanja učne snovi zelo ustrezal, še posebej učencem, ki so zelo kinestetični in so pri frontalnem pouku pogosteje nemirni. Opaziti je tudi bilo, da so nekateri učenci pri gibalnih dejavnostih imeli težave, ker so se morali aktivirati in niso (več) le čakali, da ura mine, kar je bilo za nekatere velik napor. Njihovim odzivom se nisem pustila zmesti, saj ko sem videla, kako aktivni, koncentrirani in motivirani so med samimi aktivnostmi, mi je potrdilo, da je to ena izmed poti, ki jo želim vključevati v svoje delo.

KLJUČNE BESEDE: gibanje, družba, orientacija, zemljevid, aktivnost.

TEACHING SOCIETY THROUGH MOVEMENT

ABSTRACT
Fifth-graders spend much of their time in class sitting. In the lower grades, it is easier for teachers to combine the subject matter with physical activity, whereas the amount of subject matter taught in the fifth grade is greater and a different approach is required to integrate motor activities into class. I noticed that the school days without PE class were more tiring for the pupils, who would become very restless or sleepy towards the end, so I decided to include more movement into the schedule. As big changes start with small steps, I initially introduced this change only in the class on society. I wanted pupils to be alert and active, encouraged to think, and not simply receive information in a passive manner. My contribution describes how I integrated movement into the lessons on Slovenia's topography, orientation, location and its regions, and used motor activities in achieving the learning objectives. The practical implementation of the planned activities has revealed possible improvements, which can be taken into consideration in the future. For some pupils, this approach to learning and especially repetition was very beneficial – especially for those who are very kinaesthetic and would often grow restless in frontal instruction. On the other hand, some pupils had difficulties with motor activities, as they had to become active rather than simply wait for the hour to pass, which was a significant challenge for them. I was not distracted by their reactions; seeing how active, concentrated and motivated they were during the activities themselves confirmed that this is an approach I want to incorporate into my work.

KEYWORDS: movement, society, orientation, map, activity.

1. UVOD

Učenci v prvi triadi s svojim vedenjem kar kličejo k temu, da učitelj v pouk vključi veliko gibanja. V drugi triadi pa učenci bistveno več sedijo, a to še ne pomeni, da so bolj zbrani in da aktivno pridobivajo znanje. Med poučevanjem v petem razredu sem opazila, da je tiste dni, ko učenci na urniku nimajo športa, zadnje ure težko vzdrževati njihovo koncentracijo, miselno prisotnost in aktivno učenje, pojavlja pa se tudi več disciplinskih težav. Idealne pogoje za pouk je seveda nemogoče doseči, a z načrtovanjem pouka, opazovanjem celotne skupine učencev in njihovega načina delovanja, izmenjevanjem dobre prakse, se da narediti kakšen korak k temu, da učenci čim več znanja pridobijo in/ali utrdijo med poukom. Da pa znanje pridobijo in utrdijo v šoli, je pri pouku potrebna miselna aktivnost. Miselna aktivnost učencev je odvisna od mnogih dejavnikov in ni vse v učiteljevih rokah. Nekaj moči pa vseeno imamo. Vključevanje gibanja v učenje povečuje učinkovitost učenja. Kadar je v učenje vključenih več čutov, ti podkrepijo ali spodbudijo kognitivno aktivnost (Zurc, 2008).

Odločila sem se, da v pouk skušam vnesti več gibanja in na ta način spodbuditi miselno prisotnost učencev. Pri družbi smo bili ravno pred začetkom obravnave Slovenije; ta učna snov se mi je zdela razgibana, saj lahko prav raznolikost slovenskih pokrajin ponudi veliko izhodišč, ki jih povežemo z gibanjem. Želim poudariti tudi to, da cilj ni samo, da se učenci gibajo, ampak predvsem to, da se gibajo tako, da jim je gibanje sredstvo, da pridejo do informacij in znanja. Za to, da se gibalne naloge povezujejo z učno snovjo in sledijo ciljem iz učnega načrta, je potrebno natančno načrtovanje. Nekaj časa pri načrtovanju gotovo vzame tudi izdelava pripomočkov, ki so pri tovrstnih nalogah nujni.

V prispevku bom predstavila primere, kako smo z gibanjem spoznavali in predvsem utrjevali znanje o Sloveniji. Dejavnosti sem izvajala v šolskem letu 2019/2020 na OŠ Trzin, kjer sem poučevala v petem razredu. Vse izvedbe iger seveda niso bile odlične. Pogosto sem med samo igro opazila kakšno pomanjkljivost, kakšno dejavnost smo tudi prekinili, ustavili in dodali pravilo ali razjasnili dileme.

Ob vseh teh igrah so učenci poleg tega, da so utrjevali učno snov pri družbi, urili tudi veščine, ki so prav tako pomembne – poslušati navodila do konca, na koncu zastaviti smiselno vprašanje, s katerim si razjasniš nejasnost, znajti se v prostoru, biti aktiven, aktivno sprejemati svojo vlogo v skupini … Včasih se je zgodilo, da nam je veliko časa vzelo prav urjenje teh veščin. A iz igre v igro je bilo opaziti napredek pri učencih. Rada bi tudi poudarila, da je pred izvedbo takih dejavnosti v razredu treba vzpostaviti takšno klimo, da se učenci zavedajo, da si je znanje mogoče pridobiti in da sošolcev in sošolk ne ocenjujejo, vrednotijo ali celo zmerjajo glede na njihovo znanje. Če vidijo, da sošolec nečesa še ne zna, je naloga sošolcev, da mu pokažejo pot do znanja, vsekakor pa ni njihova naloga zasmehovanje. Tak red smo jasno vzpostavili, preden smo pri pouku izvedli igre, pri katerih je veliko skupinskega dela ali pa so posamezniki bolj izpostavljeni.

2. Z DRUŽBO V GIBANJU

Pred obravnavo poglavja o Sloveniji me je zanimalo, kakšno orientacijsko in prostorsko zavedanje naše dežele imajo učenci. Učencem sem razdelila neme karte Slovenije z navodilom,

da vpišejo na zemljevid karkoli, za kar vedo, kje se nahaja. Spodbudila sem jih, da vpišejo čim več, četudi niso čisto točno prepričani o lokaciji. Spomnila sem jih tudi na naravne značilnosti Slovenije (gore, reke …) in jih spodbudila, da jih vnesejo. Na ta način sem se seznanila s tem, kakšno predznanje imajo učenci in na čem bomo gradili. Vsi so vpisali domači kraj (Trzin) in Ljubljano. V večini sta bila ta dva kraja orientirana pravilno. Presenetilo pa me je, da so bile sosednje države postavljene pravilno le v enem primeru od osemnajstih. Poleg sosednjih držav so učenci vpisovali še mesta in kraje (večinoma tiste, v katerih smo bili v šoli v naravi in smo jih nekaj časa nazaj že poiskali na zemljevidu). Ostale naravne značilnosti (reke, gorovja …) so bile zastopane zelo redko, štirikrat je bil vpisan Triglav ter po enkrat Sava in Krka.

Te informacije so mi predstavljale izhodišče za načrtovanje pouka in dejavnosti. V nadaljevanju prispevka bom predstavila dejavnosti, ki smo jih izvedli pri pouku.

A. Reliefne oblike

Cilj: Učenci poznajo različne reliefne oblike.

Po obravnavi reliefnih oblik smo učno snov utrdili tako, da sem igro »potres, poplava, letalo, požar« preoblikovala v igro »postani relief«. Učenci so prosto tekli po telovadnici, ko pa so zaslišali vzklik, je vsak s svojim telesom na dogovorjen način oblikoval reliefno obliko:

− dolina: ulegli so se na hrbet in rahlo privzdignili roke in noge,

− kotlina: leže na hrbtu so s telesom oblikovali črko U,

− planota: s telesom so oblikovali »mizo«,

− hrib: s telesom so naredili »most«,

− gora: stoje so z rokami oblikovali špičast vrh.

Ker petošolci pri takih igrah potrebujejo že malo več izziva in zdrave tekmovalnosti, ki jih vzpodbudi, sem učenca, ki je zadnji izvedel nalogo, poklicala v krog. V krogu so učenci hodili in tistega, ki sem se ga trikrat dotaknila po hrbtu, tisti je naslednji glasno določil reliefno obliko. Za umirjanje in vajo pozornosti ob koncu ure športa sem zopet uporabila reliefne oblike. Učence sem razdelila v skupine po šest. Vsaki skupini sem dodelila kartonček, na katerem je bilo v zaporedju napisanih šest reliefnih oblik, npr. hrib, planota, gričevje, gora, dolina, kotlina. Imeli so na voljo nekaj sekund, da so si zapomnili zaporedje, nato so morali kartonček obrniti. Na voljo so imeli nekaj časa (sprva več, nato z vsakim kartončkom manj), da so si določili, kdo bo kaj prikazal. Na znak so skupine »postavile« zaporedje reliefnih oblik. Skupina, ki je prva pravilno naredila zaporedje, si je pridobila točko.

B. Sosednje države Slovenije

Cilji: Učenci znajo določiti glavne in stranske strani neba s pomočjo kompasa, učenci znajo orientirati zemljevid, učenci znajo našteti sosednje države in določiti njihove lokacije glede na Slovenijo.

Igro smo izvedli zunaj. Najprej smo se s pomočjo kompasa orientirali, določili strani neba in orientirali zemljevide Slovenije. Frontalno smo ponovili države, ki mejijo na našo državo, in njihovo lego. Igro sem poimenovala »na obisk k sosedom«. Učenci so se razporedili v pare, vsak par je imel na tleh zemljevid. Eden v paru je bil »carinik«, ki je drugemu v paru dajal navodila, npr. pojdi na Hrvaško, pojdi v Italijo. Drugi v paru se je moral pravilno postaviti ob zemljevid Slovenije glede na to, kam ga je »carinik« poslal. Za »carinika« ni bilo obvezno, da je navedel državo, lahko je navedel samo stran neba, npr. postavi se na sever in povej, v kateri državi si, pojdi na severozahod. Pri tem so učenci lahko uporabljali kompas. Vlogi sta si učenca nato zamenjala.

Ta igra je nekaterim učencem povzročala veliko težav in je bila za nekatere učence zelo zahtevna, nekaterim pa v velik izziv in užitek. Z učenci, ki so imeli težave, smo se združili v skupino in se igro igrali skupaj pod mojim vodstvom; ko so se orientirali in dobili občutek za lego sosednjih držav, so se igrali v parih.

SLIKA 1: Učenci orientirajo zemljevid in določajo strani neba.

C. Slovenske pokrajine

Cilj: Učenci znajo pokazati slovenske pokrajine na zemljevidu.

V začetnih urah spoznavanja pokrajin sem pokrajine frontalno predstavila (katere so in bistvene značilnosti – povezava njihovega imena z naravnimi enotami – Sredozemsko morje, Panonska nižina …). Pokrajine smo tudi vrisali na zemljevid. To učno snov smo utrdili gibalno. Cilj obeh iger je bil, da učenci znajo našteti vseh pet slovenskih pokrajin in jih znajo umestiti na zemljevid. Za obe igri sem uporabila kartončke z imenom prebivalca in imenom pokrajine, kjer biva, npr. Lojze iz Alpske pokrajine, Ferdo iz Obsredozemske pokrajine, Marinka iz Dinarskokraške pokrajine. Kartončki so bili različnih barv – vsaka pokrajina je imela svojo barvo, a tega učencem nisem povedala, to je bilo zame, da sem lažje preverjala pravilnost. Z učenci sem se vnaprej dogovorila, da ni nujno, da bo spol osebe na kartončku enak učenčevemu spolu, da je to le igra in da tukaj odigrajo vlogo, ki jo dobijo, in spola ne jemljejo osebno. Ko sem izdelovala kartončke, sem si ob tem naredila še kontrolni seznam, da sem imela podatke za preverjanje pri sebi.

SLIKA 2: Kartončki, ki smo jih uporabili v igri.

S prvo igro, poimenovala sem jo »kje živi Lojze«, smo utrdili orientacijo, kje na zemljevidu Slovenije leži posamezna pokrajina. Vsak učenec je dobil kartonček. Mize smo odmaknili, učenci so se usedli na ravno črto, vsi približno enako oddaljeni od stenskega zemljevida Slovenije. Klicala sem po štiri imena: »Kje živijo France, Micka, Rozi in Tone?« Učenci s temi kartončki so morali steči do zemljevida in postaviti kartonček na pokrajino, iz katere so prihajali. Prva dva učenca, ki sta pravilno postavila kartonček na pokrajino, sta dobila točko. Vsi učenci, ki so bili pred tablo, so se tudi predstavili, da smo preverili pravilnost. Kadar pa sem vprašala, kje živi Lojze, je samo »Lojze« stekel k tabli in dobil točko. Na ta način je bila igra popestrena, ker so si želeli, da bi izžrebali ravno to ime. Če je učenec vnaprej izdal, da je »Lojze«, mu je bila točka odvzeta. Po nekaj izvedbah so kartončke ponovno izžrebali. Igra je bila dinamična in zanimiva, učenci so bili motivirani in aktivni. Ker so listke večkrat izžrebali, je bilo utrjevanje učinkovito. Stara slovenska imena, ki sem jih izbrala, so poskrbela še za smeh in sproščenost.

Drugo igro sem poimenovala »naša Slovenija«. Uporabila sem listke iz igre »kje živi Lojze«. Ko so slišali glasbo, so se učenci sprehajali po razredu in si prosto menjali listke. Ko sem glasbo prekinila, so morali oblikovati skupine tako, da je bil v vsaki skupini en prebivalec iz vsake pokrajine. Prej smo se prešteli in dogovorili, koliko skupin mora nastati. Učenci so dvignili listke in po barvah sem hitro preverila, ali so skupine pravilno formirali. Nalogo sem uporabila kot ponovitev učne snovi na začetku naslednje ure.

D. Slovenija, orientacija na zemljevidu – utrjevanje

Cilj: Učenci znajo na zemljevidu najti naravne in družbene značilnosti Slovenije.

Ko smo spoznali vse slovenske pokrajine in ob tem obravnavali tudi mesta, kraje, reke, vzpetine …, sem učencem pripravila igro »iskanje skritega zaklada«. Cilj igre je bil, da učenci ponovijo imena naravnih in družbenih značilnosti Slovenije in jih locirajo na zemljevidu. Igro smo izvedli v veliki telovadnici. Učenci so bili razdeljeni v skupine po tri; razdelila sem jih sama predhodno, ker sem skušala ustvariti heterogene skupine glede na znanje. Vsaka skupina je dobila barven nemi zemljevid Slovenije. Pri delu so lahko uporabljali zemljevid Slovenije. V

kuverte sem dala štiri listke z geografskimi pojmi. V posamezni kuverti so bila imena le iz ene pokrajine. Za to dejavnost sem rezervirala tri šolske ure, kar je bila dobra odločitev, saj smo že za sama navodila potrebovali polovico šolske ure. Učencem sem povedala, da se skriti zaklad skriva na treh lokacijah v Sloveniji, ki jih bom razkrila ob koncu igre. Imena lokacij so zapisana v zlati kuverti. Vsaka skupina, ki ima ob koncu igre na nemem zemljevidu Slovenije vpisani vsaj dve lokaciji od treh, je zaklad našla in dobi del zaklada. Igre je konec, ko zaslišijo tri zaporedne piske piščalke.

Kako pa so učenci prišli do tega, da so lokacije vpisali na zemljevid? Razporedili so se po celi telovadnici in si organizirali »nabiralnike« (obroče). Vsaka skupina je za začetek dobila tri kuverte. Lokacije so lahko takoj vpisali na zemljevid. Če kakšne lokacije niso našli, so jo lahko izpustili ali se znašli drugače (lahko so uporabljali zvezke in učbenike). Kuverto, ki so jo že odprli in iz nje vpisali kraje, so morali dati v »nabiralnik«. Med igro je lahko en član skupine odšel po kuverto v druge nabiralnike. K svoji skupini je smel prinesti samo eno kuverto. Če je prinesel pojme, ki jih je skupina že imela, so ovojnico dali v »nabiralnik« in se lotili iskanja nove. Skupina je lahko »v obdelavi« imela le eno kuverto, ni si jih smela nabrati več. Skupine so si lahko med igro pridobile tudi nove ovojnice, in sicer tako, da so prišli k učiteljici v »trgovino«. V »trgovino« so morali priti vsi člani skupine in vsi sodelovati pri »plačilu«. Nove pojme so dobili, če so uspešno izvedli nalogo, ki sem jo določila – deset počepov, pet sklekov, deset poskokov … Z enim obiskom »trgovine« so si lahko pridobili le eno kuverto.

Ob začetku igre je bil v telovadnici velik vrvež. Učenci so bili motivirani, razdelili so si vloge, vsi so bili aktivni, vneto so iskali po zemljevidu, tekali do nabiralnikov, obiskovali trgovino … Včasih sem vmes zapiskala na piščalko, da so mislili, da je konec igre, a nikoli nisem zapiskala trikrat zapored. Ti piski so učence spomnili, da so tudi časovno omejeni. Ko sem videla, da so se kuverte že začele ponavljati in jih je zmanjkalo tudi v »trgovini«, so trije piski določili konec igre. Učenci so nestrpno pričakovali razkritje, kje se skriva zaklad. Že vnaprej sem poskrbela, da so ga dobili vsi, saj so vsi imeli vsaj dve lokaciji že v začetnih kuvertah. Veselje ob razkritju lokacij je bilo zelo veliko in ob koncu so se vsi posladkali z zakladom, ki so ga morali najti v telovadnici. Največja prednost te igre je, da so bili aktivni vsi, uporabljali so zemljevid in včasih je tudi učenec, ki je imel manj predznanja, imel srečo in na zemljevidu našel pojem, kar ga je motiviralo za iskanje naprej. Organizacijsko je bila igra zahtevnejša, treba se je bilo dogovoriti za telovadnico, pripraviti ovojnice, a dve uri aktivnega dela vseh učencev odtehta priprave.

SLIKA 3: Učenci se igrajo igro »iskanje skritega zaklada«.

3. SKLEP

Tovrstni način dela zahteva od učitelja gotovo več priprave, zato si pri vnosu gibanja v pouk ni smiselno zadati preveč, ker je lahko za učitelja v fazi priprave količinsko preveč. Zdi se mi bolje, da je manj, a smiselno usklajeno s cilji. Tudi učenci izgubijo zanimanje, če je iger preveč. Ohranjati je treba to, da jih didaktično gibalna igra še vedno stimulira.

Kot največjo prednost tovrstnih nalog pri pouku bi izpostavila to, da so se učenci morali aktivirati. Vsak je pri igri moral dati nekaj od sebe. Če bi izvedla uro ponavljanja na klasičen frontalni način, bi bili aktivni tisti, ki učno snov znajo ali so močno notranje motivirani. Ostali bi čakali in sprejemali informacije. V teh primerih pa so naredili vsaj nekaj, pa četudi so vprašali sošolca za informacijo. Več aktivnega pouka je vidno ustrezalo tudi učencem, ki med poukom izkazujejo disciplinske težave. Opazila sem tudi nekaj učenk, ki jim tovrstni način ni ustrezal. Treba je najti zdravo mero in poskrbeti, da so tudi tisti učenci, ki imajo večjo potrebo po gibanju, aktivno vključeni v pouk.

Ure družbe so bile aktivnejše in popestrene. Igre bom lahko nadgradila, izboljšala in jih ponovno uporabila. Tovrstno delo mi je bilo v izziv, izvedba ni bila vedno preprosta in ni šlo vse gladko, a naredila sem majhen korak k temu, da so se učenci med poukom več gibali in bili pri tem učinkoviti.

LITERATURA IN VIRI

[1] Spitzer, M. (2016). Digitalna demenca: Kako spravljamo sebe in svoje otroke ob pamet. Mohorjeva, Celovec.

[2] Učni načrt. Program osnovna šola. Družba (2011). Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod RS za šolstvo. https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN_druzba_OS.pdf

[3] Zurc, B. (2008). Biti najboljši: Pomen gibalne aktivnosti za otrokov razvoj in šolsko uspešnost. Didakta d.o.o, Radovljica.

Vesna Košir Pevec

V NARAVI NAJDEMO VSE ZA NAŠE ZDRAVJE

POVZETEK
Vrtec Pedenjped enota Potepuh se nahaja na obrobju Ljubljane. Prednost našega vrtca je, da nas obkroža gozd. V zapisih dejavnosti se osredotočam prav na to prednost, ki jo v vrtcu dodobra izkoriščamo. V strokovnem prispevku opisujem aktivnosti, ki potekajo v našem vrtcu na temo zdravja in gibanja. V uvodnem delu predstavljam nekaj teoretičnega zapisa o pomembnosti zdrave prehrane in skrbi za gibanje pri otrocih. V nadaljevanju pa se posvečam aktivnostim s katerimi v vrtcu vsakodnevno skrbimo za celosten razvoj otroka s poudarkom na zdravju in gibanju. Veliko načrtovanih dejavnosti prenašamo v gozd, ki nam nudi neskončen prostor za vse možne gibalne poligone ali pa tekaško površino za tek. Hkrati nam naravno bogastvo gozda nudi zdravilne rastline, ki jih uporabljamo za krepitev zdravja. V zapisu boste morda dobili nekaj idej, kaj z otroki početi na temo zdravja in gibanja.

KLJUČNE BESEDE: zdravje, gibanje, gozd, otroci.

IN NATURE WE FIND EVERYTHING FOR OUR HEALTH

ABSTRACT
Kindergarten Pedenjped unit Potepuh is located in the outskirts of Ljubljana. The advantage of our kindergarten is that we are surrounded by forest. In the records of activities I focus on this advantage and how useful it is for us. In this professional arcticle, I describe the activities that that take place in our kindergarten with topics of health and movement. In the introductory part, I present some theoretical record of importance of a healthy diet and exercise care by children. In the following article, I dedicate myself to activities with which we take care of the overall development of the child on daily basis, with an emphasis on health and movement. Many planned activities are transferred to the forest, which offers us endless space for all possible movement polygons or a running surface. At the same time, the natural wealth of the forest provides us herbs, which we use for strenghtening our health. In the article you may get some ideas, what to do in the forest with main topics health and movement.

KEYWORDS: health, movement, forest, kids.

1. UVOD

Ko v literaturi iščemo definicijo zdravja se velikokrat pojavi stavek, da že dolgo ne velja, da je zdravje stanje, ko je odsotna bolezen. Zdravje je način življenja, vrednota in norma. Prizadevanje za zdravje je proces, ki se nikoli ne izčrpa. Naložba vanj je kot naložba v zavarovalno polico, kjer si želimo varne sedanjosti in prihodnosti, kljub vsemu trudu pa nas ves čas ogroža bolezen (Kamin, 2006).

Otroci, ki živijo v zdravem okolju, spoznajo zdrav način življenja, usvajajo zdrave navade in veščine, lahko odrastejo v zdrave odrasle osebe in pri tem lahko kaj naučijo tudi starše. V predšolskem obdobju si otroci pridobivajo izkušnje, stališča in vzorce vedenja, ki jih obdržijo večinoma vse življenje. Z nezdravim načinom življenja so povezane kronične nenalezljive bolezni (bolezni srca in ožilja, rak, kronične bolezni dihal in prebavil), ki so v Sloveniji in drugod v razvitem svetu glavni vzrok umrljivosti. Znaki teh bolezni se običajno pokažejo šele v odrasli dobi, njihovo preprečevanje pa se začenja že v otroštvu (NIJZ, Zdravje v vrtcu, b.d.).

A. Zdrava prehrana

O pomenu zdrave prehrane, najdemo na spletu veliko zanimivih člankov. Zdrava prehrana je temelj zdravega načina življenja in pripomore k preprečevanju razvoja mnogih bolezni. Zaradi hitro spreminjajočih se pogojev življenja se tudi način prehranjevanja sodobnega človeka zelo hitro spreminja. Če se osredotočimo na prehrano otroka, moramo vedeti, da je skrb za uravnoteženo prehrano otrok izrednega pomena. Otroci hitro rastejo in za zdrav razvoj poleg kvalitetne hrane za energijo, potrebujejo hranila za rast in razvoj. Obdobje rasti je zahteven fiziološki proces in otroci za optimalen razvoj in zorenje telesa potrebujejo uravnoteženo in kvalitetno prehrano (Rotovnik Kozjek, 2004).

Zdrava prehrana in redna telesna aktivnost vsaka zase vplivata na zdravje. Za ohranjanje zdravja pa moramo poskrbeti za razmerje med energijskim vnosom in porabo, se pravi med prehranjevanjem in telesno aktivnostjo (Završnik, Pišot, 2005).

Uravnotežena prehrana je pomemben del zdravega načina življenja, ki človeka krepi, preprečuje bolezni in vpliva na visoko delovno storilnost. Vse več časa se posveča tudi samemu ritmu prehranjevanja in tu se prve prehranske navade razvijajo pri otroku v njegovem zgodnjem življenjskem obdobju. Vrtci imajo pri tem delu velim vpliv, saj otrok preživi večji del dneva prav v vrtcu (Suwa Stanojević, 2017).

B. Gibanje

Kurikulum za vrtce opredeljuje gibanje in igro kot primarni otrokovi potrebi. Vemo, da je gibalni razvoj v ospredju predvsem v prvih letih otrokovega življenja, zato moramo vzgojitelji v vrtcu temu delu posvetiti veliko pozornosti pri načrtovanih dejavnostih. Gibalne izkušnje, ki jih otroci pridobivajo, jim prinašajo zadovoljstvo in veselje. Otroke je potrebno spodbujati, da z različnimi dejavnostmi v prostoru in na prostem razvijajo svoje gibalne sposobnosti.

Pomembno je, da se zavedamo razlik med otroki in da upoštevamo različne potrebe, interese in sposobnosti slehernega otroka (Kurikulum, 1999).

V našem vrtcu smo pristopili v Mrežo gozdnih šol in vrtcev Slovenije. Nekaj enot vrtca Pedenjped, ki imamo naravne danosti gozda v neposredni bližini vrtca, smo se vključili v projekt in v svoje delo z otroki skušamo dnevno vnašati čim več prvin oz. načel gozdnega vrtca. Preživljanje prostega in vzgojno-izobraževalnega časa v gozdu ima za otroke številne pozitivne učinke. Otroci so v naravi manj obremenjeni, svobodneje razmišljajo in so zato bolj ustvarjalni. Otrokom gozdni teren omogoča naravno gibanje, kar vpliva pozitivno na razvoj možganov in posledično motoričnih in učnih sposobnosti. V gozdu se otroci lažje umirijo, so bolj sproščeni in lažje gradijo medsebojne odnose. Preko igre pridobivajo raznolike veščine potrebne za vsakdanje življenje. Preživljanje časa v naravi v vsakem vremenu vpliva ugodno na zdravje otrok. Otroci pridobijo pristen stik z naravo ter jo zato boljše razumejo. Otroci razvijajo občutek za odgovornost do narave, jo bolj cenijo in varujejo (Mreža gozdnih vrtcev in šol, b.d.)

Vsak človek mora za svoj zdrav osebnostni razvoj delovati v ravnovesju. Ravnovesje skušamo zagotavljati znotraj normalnih vrednosti, ki so pričakovanje za določen spol in starost posameznika. Ravnovesje nam omogoča zdrav imunski sistem in zdravo psiho. Mladost je odločilna za oblikovanje zrele osebnosti in premajhna prisotnost oz. popolna odsotnost gibalne aktivnosti v vzgoji odraščajoče mladine v kasnejšem obdobju ni mogoče v celoti nadomestiti. Pomanjkanje izkušenj in možnosti sodelovanja pri športni aktivnosti lahko upočasni motorični kot intelektualni razvoj otroka (Završnik, Pišot, 2005).

»Otrok z gibanjem in gibalno izkušnjo spoznava sebe in svojo okolico, ustvarja, se vključuje med sovrstnike ter rešuje številne probleme« (Završnik, Pišot, 2005, str. 10). V otroštvu je potrebno zaradi izrazite razvojne dinamike obdobij poskrbeti za skladen celostni razvoj otroka, kjer ima izredno pomembno vlogo prav gibanje (Završnik, Pišot, 2005).

2. DELO V SKUPINI

A. Otroci so stalno v gibanju

Otrok potrebuje gibanje in gibanje je temeljni dejavnik vsakega otroka. Otrok, ki se dovolj giba je zelo motoričen, si razvija mišljenje, sinapse se povezujejo med seboj, krepi si imunski sistem. Vsak dan skušamo preživeti veliko časa zunaj. Ven ne gremo samo ob močnem dežju ali visokem UV sevanju. Veliko dejavnosti izvedemo zunaj na igrišču vrtca ali v gozdu. Preden smo se v vrtcu vključili v projekt gozdnih vrtcev smo kot večina pedagogov otrokom pripravile poligon z raznimi ovirami na igrišču vrtca. Sedaj že nekaj časa te dejavnosti prenašamo v gozd, ki nam nudi v naprej postavljen poligon z ovirami. Narava in z njo gozdne površine, nam ponujajo idealno telovadnico, kjer lahko brez pripomočkov ustvarimo nešteto vaj in poskrbimo, da otroci razvijajo moč, spretnost, ravnotežje, vztrajnost in sodelovanje. Za kratek izlet v gozd ne potrebujemo načrtovanja, lahko na hitro zavijemo do najbližje jase in narava nam ponudi postavljen poligon, ki le čaka na nas, da ga izkoristimo. Športne urice in gibalne minutke, ki jih izvajamo v vrtcu, so vsekakor koristne aktivnosti za otroke, saj vsi vemo, koliko energije premorejo otroci in kakšne so njihove potrebe po gibanju. Pa vseeno v zaprtem prostoru ne

moremo ustvariti takšnega učnega okolja, kot nam ga nudi gozd. V njem se srečamo z različnimi vremenskimi pojavi, podlagami, neravnim terenom, vejami, štori, koreninami, mokrim listjem, različnimi nakloni, ipd. Gozd ponuja neskončne možnosti za raziskovanje lastnih gibalnih sposobnosti posameznika. Otrok mora biti ves čas pozoren na veje, drevesa, v katere bi se lahko zaletel, hkrati pa mora gledati teren pod nogami.

Možgani otroka, ki se giblje v gozdu, prejmejo ogromno dražljajev, katere morajo predelati in se potem nanje ustrezno odzvati. Primer: Če postavimo v telovadnici poligon ter otrokom pokažemo način izvedbe in zaporedje nalog, jim ponudimo sicer dober zgled, vendar le enoznačno reševanje problema. Na drugi stani imamo gozd in deblo, ki se je podrlo čez pot. Kako bodo otroci rešili ta izziv, je njihova naloga. Vsak otrok se je loti na podlagi predhodnih izkušenj in svojih spretnosti. Morda bomo na poti morali prečiti še kakšno podrto drevo, ki bo ležalo čez pot malo drugače, kar bo predstavljalo nov izziv za otroke. Ponovno bodo morali oceniti situacijo, prilagoditi svoje znanje in poiskati novo rešitev (po Zajec in drugi, 2010).

Posebnost naše enote je tudi v tem , da smo relativno majhna enota, kjer vse tri skupine sodelujemo in si med seboj pomagamo. Tako so naši najmlajši otroci navajeni hoje v gozd in kmalu se vidi, da se nam tako zgodne uvajanje v samostojno hojo po gozdnih poteh zelo obrestuje. Otroci so izredno spretni in sposobni daljših sprehodov že pri dveh letih starosti.

Poleg pretežnega gibanja v naravi otrokom ponudimo tudi rolanje na igrišču vrtca. Otroci imajo dnevno ponujene različne gibalne pripomočke za igro kot so žoge, koši, kolesa, poganjalci, skiroji. Otroci so nemirna bitja, ki vseskozi potrebujejo gibanje in akcijo in tega se v vrtcu zavedamo. V zimskem času otrokom ponudimo tudi organizirano vadbo, kjer s športno pedagoginjo razvijajo koordinacijo oz. skladnost gibanja, moč, natančnost, hitrost in vztrajnost.

B. Osebna higiena

Osebna higiena in navajanje nanjo ima velik pomen, saj otroci prihajajo iz različnih okolij, kjer so tudi navade različne. Otroci se učijo z zgledom in zato se odrasli trudimo, da z doslednostjo in pravilnim zgledom poskrbimo za privzgajanje teh osnovnih življenjskih navad. V zadnjem času s pojavom okužb s Covid-19, temu delu posvečamo še večjo pozornost. Otroke učimo pravilnega umivanja rok, higieno kašlja in pomembnost zdrave prehrane in gibanja na zraku. Pogovarjali in demonstrirali smo, kako se prenašajo bacili, kako neprimerno je »vrtanje« po nosu. Otrokom smo na praktičnem primeru – bleščice na roki – pokazali kako si pravilno umijemo roke. Naučili so se zanimivo deklamacijo, katera jih je peljala skozi postopek pravilnega umivanja rok. Otrokom je bila predstavitev zelo zanimiva in bili so zelo aktivni.

SLIKA 1: Temeljito umivanje rok.

C. Hrana in otroci

Projekt Zdravje v vrtcu je namenjen otrokom, zajema pa tudi pedagoške delavce, ustanovitelje vrtcev, starše in širšo skupnost. V vzgojne programe v vrtce smo uvedli dodatne zdravstveno vzgojne vsebine, ki bodo našim otrokom pomagale odrasti v zdrave, samozavestne in uspešne ljudi, pedagoškim delavcem pa bodo olajšale vsakodnevno delo.

Naš vrtec je vključen v program Zdravje v vrtcu, ki ga je pripravil Zavod za zdravstveno varstvo Ljubljana (sedaj preimenovan v NIJZ). Sodelovanje v programu pomeni, da skozi celo leto krepimo in ohranjamo naše zdravje ter zdravje otrok. S posameznimi dejavnostmi pokrivamo sledeča področja: zdrava prehrana, telesna dejavnost, medsebojni odnosi, osebna higiena in varno fizično okolje in zdravo praznovanje rojstnega dne.
V naše mesečne tematike smo redno vključevali dejavnosti s katerimi smo pri otrocih krepili zavedanje po skrbi za zdravje:

- Zdrava prehrana: okušanje različnih vrst hrane in navajanje na zdravo prehrano, kultura prehranjevanja, zdravi napitki, tradicija,
- zobozdravstvena vzgoja,
- oblikovanje osnovnih življenjskih navad,
- narava in varovanje okolja: seznanjanje z varnim in zdravim načinom življenja, skrb za okolico, spoznavanje gozda, izdelki iz odpadnega materiala,
- osebna higiena: umivanje rok, počitek,
- veliko gibanja in bivanja na svežem zraku.

Otroci preko zgodb in pravljic spoznajo pomen zdrave prehrane. Zdrav in pester zajtrk je stalnica v vrtcu. Otroci okušajo nove okuse in spoznavajo hrano. Spodbujamo jih, da poskusijo vso hrano, čeprav jim kakšna na prvi izgled ni všeč (zmoti jih predvsem barva hrane). Ponudimo jim veliko sadja in zelenjave. Spodbujamo jih k pitju vode oziroma nesladkanega čaja. V jaslični skupini se učimo kulturnega prehranjevanja in uporabe pribora. Za zajtrk določimo dežurnega otroka, ki vsem razdeli zajtrk. V starejši skupini zajtrk poteka samopostrežno. Otroke vsekakor spodbujamo k okušanje pestre in raznolike hrane, nikoli pa jih ne smemo v to siliti.

Vrtec s svojimi smernicami zdrave prehrane poskrbi, da imajo otroci s 4 uravnoteženimi obroki zdrav in pester prehranjevalni ciklus. Otroci okušajo nove okuse in spoznavajo hrano. Poskrbimo, da ponudimo vso hrano otroku in da ga spodbujamo k žvečenju hrane. Ponudimo jim veliko sadja in zelenjave. Všeč jim je, ker si lahko izberejo različno sadje. Otrokom med letom ponudimo zdrave namaze, za katere smo letos že sami pridelali zelišča v vrtčevem zeliščnem vrtu. Tako se učijo, kako pomembna je samooskrba in da lahko že z majhnim vrtom pridobimo veliko zdrave hrane. Otroci so zelišča tudi nabirali, sušili in pripravili smo čaje za napitke, izdelali smo metin in melisin sok, pripravili veliko suhih začimb za dodatke k prehrani. Posebnost naše enote je zeliščni vrt, ki ga otroci in zaposleni redno vzdržujemo in sadove našega letošnjega dela, smo posušili, zelišča pospravili v steklene posode in za darilca pripravili zeliščno sol. Kozarčke smo napolnili z naravnimi sestavinami in poleg zavezali napis, zakaj lahko uporabljamo zeliščno sol. Uporabimo jo lahko za začinjanje jedi na krožniku ali pri kuhanju, lahko pa jo uporabite tudi za namen aromaterapije – v savni, kopalnici ali spalnici, saj ima izredno prijeten vonj. Primerna je tudi za kopel ali solni piling.

SLIKA 2: Najmlajši pripravljajo zeliščno sol.

SLIKA 3: Svež drobnjak iz vrta.

Poleg novega zeliščnega vrta, ki je v mesecu maju že lepo uspeval, smo na vrt ob vrtcu postavili še visoko gredo in kompostnik. V visoko gredo posadimo sadike solate, da lahko hitro uživamo v sadovih našega dela, saj solata zelo hitro raste. Kompostnik je tudi nova pridobitev, saj vanj

lahko odlagamo ves plevel iz grede. Pri sestavi kompostnika so sodelovali izključno otroci, saj je zasnovan zelo enostavno in otroci so ga zložili kot kocke. Pri vsakem delu, ki se ga lotimo sodelujejo otroci, ki pri tem tudi izredno uživajo.

SLIKA 4: Nabiranje mete za sirup.

SLIKA 5: Postavitev kompostnika na vrtu.

D. Umiritev otrok

Pomemben projekt, ki ga izvajamo v naši enoti vrtca je tudi Erasmus KA1 izobraževanje. Tema projekta se nanaša na igralnice na prostem in čuječnost. Bivanje v naravi pomembno vpliva na fizično in duševno zdravje otrok in zaposlenih. Igralnice na prostem so neprecenljivo okolje, ki s številnimi nepričakovanimi situacijami nudijo veliko spodbud za otrokov razvoj. Sodobni človek vse bolj izgublja stik z naravo, zato se nam zdi pomembno, da jo otrokom približamo že v najzgodnejšem obdobju. Otroci se v naravi umirijo in postanejo bolj čuječi do zunanjega in notranjega dogajanja. Čuječnost je način zavedanja svojega doživljanja, ki ga spremlja odnos sprejemanja, odprtosti in radovednosti. Raziskave kažejo, da redno izvajanje prakse čuječnosti posameznikom pomaga do notranje mirnosti, dobrega počutja, višjega vrednotenja samega sebe, vključno z zmanjšanjem stresa, tesnobe, anksioznosti in depresivnosti. Cilji, ki smo si jih zadali v projektu so:

- Prenesti čim več vzgojno-izobraževalnega dela v naravo (igralnice na prostem) in čim bolj čuječe doživljati in spoznavati naravo v njeni raznolikosti, povezanosti, stalnem spreminjanju, estetskih razsežnostih in njenih možnosti za učenje.
- S čuječnostjo (mindfulness) spreminjati odnos do lastnega doživljanja v bolj sprejemajoč način brez presojanja (kar po raziskavah zmanjšuje stres, duševne težave kot so depresija, anksioznost in tesnoba, izboljšuje razpoloženje, delovne rezultate in odnose, ter povečuje imunsko odpornost).
- Pri otrocih želimo razvijati pozornost, notranjo mirnost, sproščenost, sočutje, polno doživljanje sebe in zavedanje sedanjega trenutka.

V skupini smo se najprej za vaje čuječnosti usposabljali zaposleni. S čuječnostjo (mindfulness) spreminjamo odnos do lastnega doživljanja v bolj sprejemajoč način brez presojanja (kar po raziskavah zmanjšuje stres, duševne težave kot so depresija, anksioznost in tesnoba, izboljšuje

razpoloženje, delovne rezultate in odnose, ter povečuje imunsko odpornost). Pri otrocih želimo razvijati pozornost, notranjo mirnost, sproščenost, sočutje, polno doživljanje sebe in zavedanje sedanjega trenutka. Glede na številne raziskave o problemu duševnega zdravja med prebivalstvom, posebej med otroki in mladostniki (prevelika storilnost, stalno hitenje, premalo proste igre in preživljanja časa v naravi ter zavedanja trenutka "tukaj in zdaj"), smo se v skupini odločili, da z otroki pričnemo z vajami čuječnosti, ki smo jih vnašali v priprave. Z otroki smo tako izvajali masaže, tibetanske vaje, vaje umirjanja, vaje poslušanja.

3. SKLEP

Vzgojitelji lahko s pogostim vključevanjem bivanja v naravi v svoj načrt dela pomembno doprinesemo k razvoju posameznika: kratkoročno preventivno vplivamo v smislu krepitve imunskega sistema, sproščanja stresa in zadovoljevanja različnih otrokovih potreb, dolgoročno pa posamezniku omogočamo pot do razvoja čustvene stabilnosti, lastne identitete in zaupanja v lastne zmožnosti in ideje. Skrb za zdravje se začne v rani mladosti in pomembno je, da temu delu vzgoje namenimo precejšen del pozornosti. Zdravje in gibanje sta in bosta vedno močno povezana in otrokom moramo omogočiti, da naredijo največ kar lahko za svoje zdravje.

LITERATURA IN VIRI

[1] Kamin, T., (2006). *Zdravje na barikadah*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.

[2] *Kurikulum za vrtce*. (1999). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

[3] Rotovnik Kozjek, N., (2004). *Gibanje je življenje*. Ljubljana: Domus.

[4] Suwa Stanojević M., (2017). *Hrana in prehrana.* Ljubljana: i2.

[5] Zajec, J., Videmšek, M., Štihec, J., Pišot, R., Šimunič, B. (2010). *Otrok v gibanju doma in v vrtcu: povezanost gibalne/športne dejavnosti predšolskih otrok in njihovih staršev z izbranimi dejavniki zdravega načina življenja.* Koper: Univerza na Primorskem: Znanstveno-raziskovalno središče: Inštitut za kineziološke raziskave: Univerzitetna založba Annales.

[6] Završnik J., Pišot R., (2005). *Gibalna/športna aktivnost za zdravje otrok in mladostnikov.* Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Inštitut za kineziološke raziskave, Založba Anales.

[7] Mreža gozdnih vrtcev in šol. (b.d.) Pridobljeno s https://www.gozdna-pedagogika.si/_29.10.2020

[8] NIJZ, Zdravje v vrtcu. (b.d.) Pridobljeno s https://www.nijz.si/sl/zdravje-v-vrtcu-program 3.11.2020

Alenka Kukovec

S PETJEM IN GIBANJEM DO ZDRAVJA IN BOLJŠE MOTIVACIJE PRI UČENCIH IN ZGODNJEM UČENJU ANGLEŠČINE

POVZETEK

Petje pomaga dvigniti raven našega fizičnega, čustvenega in družabnega življenja ter s tem pripomore k našemu zdravju. Namen moje predstavitve je prikazati, kakšni so zdravilni učinki petja in na telo. Ker se ob poučevanju velikokrat srečujem s pomanjkanjem motivacije in koncentracije pri učencih, sem zaradi njegovih koristnih učinkov na zdravje začela vključevati aktivnosti petja v poučevanje. Ob zdravilnih učinkih na telo pa ima petje po mojih ugotovitvah pri delu tudi vpliv na kakovost učenja. Cilj mojega prispevka je prikazati prednosti, ki so se pokazale pri učencih z vključevanjem petja v zgodnje poučevanje tujega jezika. Aktivnosti, ki jih izvajam z učenci ob petju, se vedno povezujejo tudi z gibanjem. Opažam, da so učenci ob takih aktivnostih bolj motivirani, dalj časa osredotočeni in s tem bolj dojemljivi za učenje. Bistvena posledica tega pa je, da je učni uspeh učencev boljši in znanje trajnejše. Ob takšnem učenju so učenci bolj zadovoljni, učne ure so učencem bolj privlačne, učni uspeh pa je posledično boljši. Ob vsem naštetem pa se zavedam, da so to pomembni dejavniki, ki pripomorejo k zdravju. Ob tem sem povzela, da s petjem in gibanjem pri učenju sočasno vplivam na dve pomembni področji pri šolarju. To sta zdravje in boljši učni uspeh.

KLJUČNE BESEDE: petje, gibanje, zdravje, učenje, metoda poučevanja.

SINGING AND MOVING FOR BETTER HEALTH AND MOTIVATION IN EARLY LANGUAGE TEACHING

ABSTRACT

Singing can help us improve the quality of our physical, emotional and social life and health. The main purpose of my presentation is to show the health benefits of singing to our body. The lack of motivation and focus in students is not a rare situation teachers are facing. Because of that and because of its health benefits I started to use singing activities in my teaching routine. Beside health benefits, singing also improves the learning quality. The aim of my article is to show the benefits of learning through singing for students. I often connect singing activities and movement during teaching. My pupils are more motivated at such kind of activities, more concentrated and beside that more perceptive. The main effect is better learning success and lasting knowledge. I found out that my pupils are satisfied because of attractiveness that singing brings to the classroom. Introduced above are the benefits that lead to health. By using singing and movement during teaching, I can achieve two important goals at the same time, namely health and better learning success.

KEYWORDS: singing, health, movement, learning, a teaching method.

1. UVOD

V prispevku bom spregovorila o pozitivnih in zdravilnih učinkih petja na naše telo. Mogoče bi se kdo vprašal, kaj ima petje opraviti z zdravjem. Marsikomu se to zdi čudno, marsikdo pa je trdno prepričan, da petje lahko pomembno prispeva k našemu zdravju in seveda tudi k zdravju naših otrok. Petje je zelo pomemben dejavnik v našem življenju. K temu nas lahko navede že misel, da je ena izmed najhitrejših poti, da umirimo dojenčka prav to, da mu zapojemo nežno pesmico. Zato menim, da je pomembno, da so otroci v čim večji meri obkroženi s petjem, na katerega v odrasli dobi žal pogosto pozabljamo, posledično pa ga ne prenašamo na otroke.

Cilji mojega prispevka so sledeči:

- Predstaviti pomen petja za odrasle.
- Predstaviti pozitivne učinke petja na otroke.
- Predstaviti aktivnosti petja in gibanja, ki jih vključujem pri poučevanju v 1. razredu.
- Predstaviti ugotovitve, kakšne so koristi, če v poučevanje tujega jezika na zgodnji stopnji vključimo petje, pesmi in gibanje.

2. POZITIVNI UČINKI PETJA

A. Zdravilni učinki petja na telo

Petje ima na telo zdravilne učinke. To so dokazali v številnih raziskavah, ki jih navaja vir [1]. Nekatere povzemam v nadaljevanju.

- Med prepevanjem si bolniki odpočijejo – podobno kot med globokim spanjem, pojasnjuje dr. Gertraud Glantschning, zdravnica in psihoterapevtka.
- Kot trdi dr. Maximilian Moser, strokovnjak za kronomedicino iz Gradca, petje spodbudi parasimpatikus (del avtonomnega živčnega sistema) in vzpostavi optimalen srčni utrip.
- Da petje deluje kot »notranji sprostitveni tek«, pa dodaja Wolfgang Bossinger, specialist za glasbeno terapijo, vodja Akademije za petje in zdravje iz Ulma, ki se je prav tako udeležil mednarodnega srečanja o glasbeni terapiji. Kot je povedal, je skrbel za številne bolnike po možganski kapi, ki niso mogli govoriti, lahko pa so peli – nato pa so si s petjem povrnili tudi sposobnost govora.
- Dr. Josef Macher, specialist za anestezijo in protibolečinsko terapijo v bolnišnici v Linzu in vodja tamkajšnje Šole za splošno zdravstveno nego in nego bolnikov, pravi, da glasba koristi tako bolnikom, ki trpijo zaradi bolečin, kot tudi tistim, ki pred operacijo s slušalkami poslušajo priljubljeno glasbo.
- Petje zvišuje tudi raven imunoglobulina A. Raziskave, ki so jih opravili v Nemčiji, so pokazale, da se pri članih pevskih zborov raven tega imunoglobulina med petjem zviša tudi za 240 odstotkov. Med petjem se zvišuje tudi raven oksitocina, sproščajo se beta endorfini, ki zmanjšujejo občutek bolečine, sproščata pa se tudi hormona sreče – serotonin in dopamin.
- V raziskavi na Švedskem, v katero so vključili 12.000 ljudi različnih starosti, pa so ugotovili, da člani pevskih društev živijo precej dlje kakor ljudje, ki ne prepevajo.

B. Ob petju je učenje lažje

To lepo vidimo pri majhnem otroku, ki prepozna in poje enostavno melodijsko frazo mnogo prej, kot lahko izgovori povezane besede. [2]
Otroške pesmi, ki jih otrok v najzgodnejšem obdobju posluša in improvizira mu razkrivajo najrazličnejša razpoloženja, širijo njegov besednjak in ga vodijo k prvim glasbenooblikovnim enotam. [3]
Majhni otroci radi pojejo, ker jih petje veseli in jim vzbuja dobre občutke. Veliko raje pojejo v skupini kot pa individualno. Niso obremenjeni z načinom izvedbe. Pojejo tako, kot se počutijo. Ponavadi radi pojejo vsi, tudi tisti, ki imajo slabše razvite glasbene dispozicije. Manjši kot so otroci, manj so obremenjeni s tem. [4]
Govor in petje se zelo povezujeta, saj vsebujeta v principu enake informacije, vendar gre enkrat bolj za prenos govornih vsebin (govor), drugič pa bolj za prenašanje glasbenih vsebin (petje). [5]

C. Vpliv petja na učenje angleščine na zgodnji stopnji

Učenje tujega jezika ob pesmi in ritmični izreki je bolj učinkovito, kot učenje brez slednjega. To dokazuje tudi Jure Aljaž v svoji raziskavi. [6] Prišel je do sledečih ugotovitev. Nekatere povzemam:

- Učenje ob glasbenih dejavnostih je bolj zabavno in učinkovitejše za izboljšanje zapoznelega priklica kot klasičen pouk brez glasbenih dejavnosti. Učenci, ki jim je med uro omogočeno petje, ritmična izreka in melodično ponavljanje, so bolj motivirani.
- Mirni in v običajnih okoliščinah zadržani učenci tako dobijo priložnost, da v skupini kljub majhni izpostavljenosti še vedno pojejo in izrekajo angleško besedišče. Nemirni in neosredinjeni učenci pa dobijo priložnost za strukturirano dejavnost in dejavnost, ki jih pomiri.
- Podatki kažejo, da dolgoročno glasba pri pouku eksponentno izboljša rezultate v primerjavi s poukom brez glasbe. Zato je glasba med najpomembnejšimi elementi poučevanja tujega jezika pri učencih, vključenih v zgodnje učenje tujega jezika.
- Uporaba pesmi in ritmične izreke pri učnem procesu pozitivno vpliva na sposobnost uporabe naučenih angleških besed. V eksperimentalni skupini smo opazili, ne le večje število besed, ki so jih učenci lahko izgovorili, temveč tudi več učencev, ki je izstopilo iz prej omenjene tihe dobe. Glasbene dejavnosti nižajo afektivni filter in sproščajo, zato ni presenetljivo, da so učenci, ki so se učili ob pomoči glasbe, imeli boljše rezultate kot tisti, ki te možnosti niso imeli.
- Uporaba pesmi in ritmične izreke pri učenju angleškega jezika poveča všečnost učenja angleškega jezika.

3. PROBLEMSKO OZADJE - POMANJKANJE MOTIVACIJE PRI UČENCIH

Vemo, da je motivacijski dejavnik pri učenju ključnega pomena. Pri svojem delu se velikokrat srečujem prav s problemom, da imajo učenci prešibko pozornost. Težko je pritegniti njihovo pozornost, ker delujejo nezainteresirani ali pa so preveč nemirni. Ker tudi sama zelo rada pojem,

sem zaradi pozitivnih učinkov petja na telo, ki sem jih zasledila v literaturi ali pa sem jih začutila že sama pri sebi, avtomatično začela vključevati pesmi v učenje. K temu me je navedlo tudi dejstvo, da smo pravzaprav ljudje že od rojstva močno povezani s petjem. To takoj ugotovimo, ko dojenčku zapojemo pesmico. Poslužimo se je takrat, ko ga želimo umiriti ali pa želimo pritegniti njegovo pozornost. Tako je tudi z učenci. Zagotovo takoj pritegnemo njihovo pozornost. Ravno to pa sem dosegla, ko sem pri pouku začela peti.
Problem vidim tudi v tem, da se ljudje vedno bolj oddaljujemo od petja, ki je nedvomno eden najbolj prvinskih načinov človekovega izražanja in ima zato številne koristi na naše življenje. Menim tudi, da je petje premalo prisotno v vzgojno-izobraževalnem procesu.

A. Namen prispevka in prispevek k stroki

Sem učiteljica razrednega pouka in se zelo dobro zavedam, da so pesmi dobro učno orodje in velik motivacijski dejavnik. Otroke poučujem tuji jezik angleščino na zgodnji stopnji. Tovrstnega poučevanja se je bilo dokaj težavno lotiti. Ko smo začeli poučevati v prvih razredih, ni bilo na razpolago veliko pripomočkov in didaktičnega materiala. Sama sem kot pripomoček začela uporabljati veliko pesmi in petja v povezavi z gibanjem. Takoj sem lahko ugotovila, da bo petje postalo stalnica in rdeča nit mojega poučevanja tujega jezika. Učenci so se na petje zelo hitro odzvali in v njem uživali. Moj namen je osvetliti zdravilne učinke petja in s prispevkom spodbuditi učitelje, da se poslužujejo te metode pri svojem delu v čim večji meri. Želim tudi predstaviti petje kot učinkovito metodo poučevanja. Moj namen je tudi predstaviti aktivnosti petja in gibanja pri poučevanju.

B. Vzorec na katerem sem opazovala pozitivne učinke petja

Opazovala sem učence prvega razreda v dveh zaporednih letih mojega poučevanja. Ko sem poučevala v prvem razredu prvo leto, še v poučevanje nisem vključevala veliko pesmi in gibanja. Drugo leto sem spremenila način poučevanja. Obravnavala sem enake vsebine. Razlika je bila, da sem v poučevanje vključevala veliko pesmi in gibalnih aktivnosti. Primerjala bom, kako sem jih leto pred tem izvajala brez vključevanja pesmi ali gibanja. Aktivnosti opisujem v nadaljevanju.

C. Aktivnosti s petjem in gibanjem pri pouku tujega jezika v 1. razredu

- **Uvod in zaključek učne ure ob pesmi in v gibanju**

V začetku učne ure se ob pesmi najprej pozdravimo. To je pozdravna pesmica in služi kot pozdravni ritual. Ob njej izvedemo tudi v naprej dogovorjene gibe z rokami. Učenci se ob tem začnejo izražati v angleškem jeziku, z gibi pa sprostijo telo. Ob isti pesmici se tudi poslovimo, le besedilo priredimo.
Pred uvedbo pozdravne pesmice, smo se pozdravili le besedno. Motivacija otrok je hitro upadla.

- **Učenje občutkov**

Ena izmed prvih tem, ki jih obravnavamo v prvem razredu, je spoznavanje občutkov. Preko dveh pesmic, ki sem jih izbrala, se učenci naučijo deset poimenovanj za občutja. Najprej se naučimo pesmice in dodamo gibanje. Ob petju sočasno nakazujemo počutje, o katerem pojemo

v pesmici. Pred tem smo se učili samo poimenovati ob sličicah brez petja. Veliko hitreje so začeli poimenovati občutja na sliki otroci, ki sem jih učila preko pesmi.

- **Učenje prometnih sredstev**

Najprej se lotimo poimenovanja vozil. Nato se naučimo pesmico o vozilu, npr. avtobus. Ob njej se naučimo veliko delov vozila brez težav. Otroci navdušeno pojejo in ob tem kažejo uporabo določenega dela pri avtobusu. To jih zelo zabava. Ob poučevanju samo ob slikah, so učenci hitro izgubili motivacijo.

- **Učenje barv**

Z učenci najprej poimenujemo barve ob barvnih kartončkih. Sledijo pesmice z barvami, ob katerih se učenci gibajo po prostoru in se dotikajo barv, ki so poimenovane v besedilu pesmic. Učenci ob hitri hoji po učilnici, pri sebi samoiniciativno izgovarjajo barvo v angleščini z željo, da bi jo našli in se je čimprej dotaknili. Učenci vedno izražajo željo, da bi to aktivnost ponovili.

- **Igrače**

Ob božičnih praznikih se naučimo pesmico o igračah. Ob petju nakazujejo gibanje igrače, ki jo obravnavamo. Tako se ob tem tudi gibamo. Učenci se zlahka naučijo poimenovati osem igrač. Preden sem vključila to pesmico, so jih zmogli poimenovati manj.

- **Oblačila**

Tudi oblačila ponazorimo tako, da pojemo pesem o njih in nakazujemo oblačenje določenega kosa oblačila. Tako pojemo in se gibamo. Vrhnja oblačila ob tem tudi praktično oblečemo (jakna, šal, kapa, rokavice, pulover).

- **Zima**

Veliko zimskih pojmov se naučimo, ko pojemo gibalni pesmici o snežinki in snežaku.

- **Deli telesa**

Za poučevanje delov telesa je na voljo veliko otroških pesmic v angleščini. Naučimo se vsaj štiri. Te pesmi so zelo zabavne in gredi hitro v uho. Kadar učence pozovem, da naj poimenujejo določen del telesa, velikokrat ugotovim, da si v mislih na hitro ponovijo pesmico. Ob pesmicah vedno gibamo z delom telesa o katerem pojemo.

- **Števila do 10**

Za učenje števil do 10 uporabim zelo ritmično pesmico. Ob štetju se učenci gibajo po njihovi volji.

- **Hišni ljubljenčki**

Živali so za učence zelo priljubljena tema, sploh ljubljenčki. Skozi pesem se naučimo poimenovati živali, dodamo še njihovo oglašanje, vse skupaj pa povežemo z gibanjem. S tem veliko bolj pritegnem njihovo pozornost, kot pri poučevanju brez melodije in gibanja.

4. UGOTOVITVE

A. Pozitivni učinki petja in gibanja na učence

Otroci radi pojejo. Razlogov za to je več. Ob svojem delu sem ugotovila, da ima petje prav posebno moč na počutje učencev. Ob njem premagajo veliko ovir. Če dodamo še gibanje, je pozitivni učinek še večji. Predstavila bom svoje ugotovitve, ki sem jih pridobila ob opazovanju otrok.

- Ob petju so otroški obrazi srečnejši in tako je tudi počutje. Glede na raziskave, predstavljene v začetnem delu, je to posledica tega, da se ob petju v možganih sproščajo hormoni sreče.
- Ob petju in gibanju se skupina hitro poveže in sodeluje, kar pripomore k izboljšanju socialnih stikov med učenci in občutku povezanosti. Slednje je tudi prvinski namen izražanja s petjem.
- Vsak otrok ob petju in gibanju izraža sebe. To daje otroku občutek pomembnosti in posledično vodi k boljši samopodobi.
- Skozi petje otroci raziskujejo in izražajo svoja čustva. Petje ima moč, da jih razvedri in potolaži. Velikokrat sem izkusila pozitivne učinke pesmi, ki je potolažila žalostnega otroka.
- Kadar pojemo, vedno tudi odpremo okno, da se učenci ozaveščajo o učinkih svežega zraka na njihovo telo. Učencem povem, da je dihanje ob petju bolj globoko in s tem pridobijo tudi več kisika v telo. Petje otroke vedno vidno poživi.
- Otroci se hitro naučijo zapeti pesmico. To je zanje dosežek. Vse to pa ugodno vliva na njihovo mnenje o sebi. Imajo občutek, da zmorejo.
- Velikokrat imajo otroške pesmi zabavno vsebino. Ob tem razvijajo tudi občutek za humor.
- Ob petju razvijamo posluh in občutek za ritem.
- S pomočjo ljudskih pesmi otroci spoznavajo svojo kulturo in kulturno dediščino svojih prednikov. Ob različnih tujih ljudskih pesmih pa na nevsiljiv način spoznavajo druge kulture. Otrokom lahko svojo kulturno dediščino in različne druge kulture predstavimo s slikami in zgodbami. Pesem pa otroke na drugačen način ponese v čas in prostor. Na tak način ga lahko še bolje občutijo.

B. Pozitivni učinki petja in gibanja pri poučevanju angleščine

Veliko znanja pri pouku angleščine pridobimo preko prepletanja petja z gibanjem. Ugotavljam, da je pesem pri učenju jezika veliko lažji in privlačnejši način. V času poučevanja preko pesmi in gibanja sem prišla do sledečih ugotovitev.

- Izjemen vpliv imajo pesmi na motivacijo za učenje angleščine. Da bi izboljšala učenčevo motivacijo, je bila ključna želja mojega poučevanja.
- Angleške pesmi so vir pristnega jezika in ponujajo razvijanje še drugih jezikovnih spretnosti.
- Večina pesmic za otroke je zelo zabavnih. To zelo vpliva na motivacijo in lažje učenje.
- Pesmi se rimajo in so zato učinkovito sredstvo za lažje učenje in bogatenje besedišča. Rime pripomorejo k hitremu učenju besedila.
- Vsebine otroških pesmic so prilagojene otrokovemu interesu, otroci pa so posledično bolj motivirani za učenje.
- Pesmi so zelo učinkovito sredstvo za učenje ritma in melodije jezika.
- Učenci se veliko lažje naučijo izgovorjave preko petja kot preko govora. Njihova izgovorjava je veliko boljša. Kadar se učimo tujega jezika, se soočamo z velikim številom novih glasov. Glasovi so drugačni in jih nismo vajeni. Tudi naš govorni aparat

ni prilagojen izgovarjanju le-teh. Petje nam je pri tem v veliko pomoč. Ob melodiji je usvajanje novih glasov bolj preprosto.

- Petje ima tudi pomembno vlogo pri učencih, ki jim ni prijetno izgovarjati in se izražati v tujem jeziku. Kadar pojejo v skupini jim je to veliko lažje. Ko se navadijo petja v skupini, lažje zapojejo tudi sami. Veliko lažje potem tudi spregovorijo.
- Otroci uživajo ob pesmih, kjer lahko nakazujejo vsebino. To spet stopnjuje motivacijo za učenje.
- Zelo radi imajo rajalne pesmice pri katerih lahko plešejo v skupinici.
- Motivacijo zelo povečujejo tudi pesmi s stopnjevanjem hitrosti.
- Če so pesmice daljše, zapojemo eno kitico glasneje, drugo bolj tiho. Tudi to zelo ohranja njihovo motivacijo in pozornost.
- S petjem povečujemo nabor besedišča pri učenju jezika.
- Pri učenju številk in črk se vedno poslužimo različnih pesmi. Ob petju si jih lažje zapomnijo.

C. Sklep

Pri mojih izkušnjah pri poučevanju sem ugotovila, da so pesmi v učilnici najboljše orodje za učenje. Prispevajo k temu, da pri učencih dvignemo interes in motivacijo, učence razvedrijo in razveselijo. Učenje v takem okolju pa je takoj bolj učinkovito, lažje, hitrejše in trajnejše. Petje in gibanje imata na telo zdravilne učinke. Hkrati pa pomembno vplivam tudi na motivacijo pri učenju. Tudi učni uspeh je, zaradi veliko večje motivacije za delo, veliko boljši. V šolskih klopeh otroci s petjem lažje premostijo navajanje na skupino in nove okoliščine. V učiteljskem poklicu se ob začetnih srečanjih otrok vedno poslužujemo pesmi, kot komunikacijsko sredstvo med samimi učenci in učiteljem ter učenci. Učenci s pesmijo prikličejo vase pozitivne občutke, dobro počutje pa ob tem krepijo tudi kot skupnost. Petje ima torej tudi pomembno vlogo pri socializaciji otrok. S petjem razvijamo tudi govorni aparat. To pomeni, da so otroci spretnejši pri govornem izražanju in komunikaciji pri tujem jeziku in nasploh pri šolskem delu. To je v šolskem okolju zelo pomembno. In še prednost petja, ki jo pri petju lahko izpostavimo. To je spodbujanje in krepitev spomina. Tudi ta dejavnik je za otroka pri šolskem napredku zelo pomemben. Menim, da se vse premalo zavedamo številnih pozitivnih učinkov petja in jih posledično tudi premalo izkoriščamo.

LITERATURA IN VIRI

[1] Ilić, M. (2013). Petje krepi samozavest in imunski sistem. Delo,19.02. Pridobljeno s spletne strani https://old.delo.si/prosti-cas/zdravje/petje-krepi-samozavest-in-imunski sistem.html

[2] Ravnikar, B. (1999). Osnove glasbene akustike in informatike. Ljubljana: Državna založba Slovenije.

[3] Rotar Pance, B. (2006). Motivacija, ključ h glasbi. Nova Gorica: Educa, Melior.

[4] Jakelj, M. (2006). Glasba v šoli. Moj malček, 3.

[5] Žvar, D. (2002). Kako naj pojejo otroci. Priročnik za zborovodje. Ljubljana: Zavod republike Slovenije za šolstvo.

[6] Aljaž, J. (2018). Vpliv pesmi na učenje in pomnjenje besedišča pri učenju angleščine v prvem razredu osnovne šole (Magistrska naloga, Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta). Pridobljeno s spletne strani file:///C:/Users/UPORAB~1/AppData/Local/Temp/Jure_Alja%C5%BE_vpliv_pesmi_na_usvajanje_besedi%C5%A1%C4%8Da-2.pdf.

Boštjan Lampret

IZZIVI PRI POUKU ŠPORTNE VZGOJE NA DALJAVO

POVZETEK
Učitelji smo ob uvedbi šolanja na daljavo spoznavali tako informacijsko-komunikacijsko tehnologijo (IKT) kot specifiko tovrstnega poučevanja. Nekaj športnih pedagogov se nas je povezalo in z razpravo ustvarilo teoretična in praktična izhodišča za pouk športne vzgoje na daljavo. To je v praksi pomenilo pripravo povsem novih učnih delovnih listov za spremljanje športne aktivnosti učencev v času šolanja. Gre za praktični in univerzalen didaktični pripomoček, uporaben v praksi. Na njihovo željo je že bil posredovan nekaterim drugim športnim pedagogom, ki ga v času jesenske epidemije uporabljajo. IKT pa smo uporabili kot pripomoček za spremljanje športne aktivnosti na daljavo. Športni pedagogi smo si zadali, da bi se mladi, ki so v času šolanja na daljavo še bolj vpeti v sedentarni način in pred računalniške zaslone, aktivno gibali vsaj pri športni vzgoji in ohranili psihofizično zdravje.

KLJUČNE BESEDE: IKT, psihofizično zdravje, pouk na daljavo, športna aktivnost.

CHALLENGES AT SPORTS EDUCATION OVER DISTANCE LEARNING

ABSTRACT
With distance learning teachers had to learn about both information-communication technology (ICT) and the specifics of this kind of teaching. Due to the specifics of sport education, several sports educators started working together and we created theoretical and practical instructions for distance sport education lessons. In practice this meant that we prepared new worksheets to monitor students' sports activity. It is a practical and universal didactic tool, which was also passed to several sports pedagogues and they use it during the autumn epidemic. We used ICT as a tool to monitor distance sports activities. Our aim was to achive student to participate in sports activity, because durin the epidemic they are even more involved in the sedentary mode of life and are spending even more time in front of the screens during distance learning. With active sport lessons we try to maintain their psychophysical health.

KEYWORDS: distance learning, ICT, psychophysical health, sports activity.

1. UVOD

Ob razglasitvi epidemije koronavirusne bolezni marca 2020 smo se učitelji znašli v povsem novi in neznani situaciji. Čakalo nas je poučevanje na daljavo. Pri tem smo morali najprej usvojiti Informacijsko-komunikacijsko tehnologijo (IKT). Ta je bistven pripomoček oziroma delovno orodje, brez katerega pouk ni bil mogoč. Ob spoznavanju IKT smo pedagoški delavci morali v veliki meri improvizirati tudi pri tem, kako poučevati posamezen predmet. Športna vzgoja je bila v času karantene še posebej specifična.

Medtem ko je pouk na daljavo pri večini predmetov potekal pred takšnimi in drugačnimi zasloni, od računalnikov, tablic, pametnih telefonov in je pouk potekal izrazito sedentarno, smo bili športni pedagogi postavljeni pred izjemen izziv. Osnovni namen športne vzgoje v šolah pri običajnem pouku je spodbuditi mlade k rednemu gibanju in k zmanjšanju količine časa preživetega pred zasloni. Danes otroci stari med 8 in 18 let preživijo približno sedem ur in pol dnevno z uporabo naprav kot so telefoni, televizija, računalniki in računalniške igre, ne vključujejo pa se v različne telesne dejavnosti ali telovadbo ter aktivne igre (Xu, Xue, 2016).

V času karantene in omejitev je bilo še toliko bolj pomembno najti način, kako učence in dijake zvabiti h gibanju in stran od zaslonov. Učitelji športne vzgoje smo se zavedali, kako pomembno je gibanje v času epidemije za ohranitev fizičnega in psihičnega zdravja. Z nekaterimi drugimi športnimi pedagogi smo se zato povezali in s skupnimi močmi pripravili model pouka športne vzgoje na daljavo.

Najprej smo učence seznanili, kako pomembna je kontinuirana redna vadba na prostem za ohranitev zdravja ob spoštovanju vseh zdravstvenih zaščitnih ukrepov in v bližnji okolici. Prav tako smo učence seznanili z različnimi športnimi aplikacijami, ki omogočajo beleženje telesne aktivnosti. Tako smo lahko učitelji preverjali in nadzirali, kako in koliko se mladi dejansko gibajo pri športni vzgoji med epidemijo.

Z motivacijo učencev in rednim dnevnim oziroma tedenskim stikom z mladimi ter z realnimi nalogami, ki so jih lahko v karanteni opravili, je športnim pedagogom pri večini mladih uspelo, da so le-ti sodelovali pri pouku športne vzgoje na daljavo in opravili naročene naloge.

Redno in zadostno gibanje je namreč izjemno pomembno za razvoj otrok in mladostnikov, saj vpliva na njihov celotni telesni in umski razvoj. Od finomotorike do samopodobe, samozavesti in samostojnosti. Raziskave dokazujejo, da redno gibanje vpliva na počutje in zdravje v vseh življenjskih obdobjih. Otroci, ki se radi in redno gibajo v mladosti, tak vzor in način življenja praviloma ohranijo vse življenje.

Vsakodnevno gibanje je nujno potrebno za razvoj otroka, saj pomaga otrokom, mladostnikom in odraslim premagovati napore in stresne situacije v življenju. Pomembno je, da se že zgodaj v življenju začnemo zavedati, da z gibanjem razvijamo osnovne gibalne sposobnosti, krepimo srčno-žilni in dihalni sistem ter krepimo odpornost in se s tem sproščamo. Otrok naj ima vsak dan možnost za gibanje na prostem. Tako si pridobiva ustrezne navade in utrjuje potrebo po

vsakodnevni gibalni dejavnosti, ki optimalno prispeva k njegovemu razvoju in zdravju (Marjanovič Umek, 2001).

2. IZHODIŠČA ZA POUK ŠPORTNE VZGOJE NA DALJAVO

Začetne ure športne vzgoje na daljavo so bile namenjene motivaciji dijakov in teoretičnim pojasnilom, zakaj je prav v času epidemije za ohranitev psiho-fizičnega zdravja izjemno pomembno, da se vsak dan gibamo. Dijakom smo nato predstavili športne aplikacije in njihovo uporabo. Samo tako so namreč lahko dijaki dokazovali, da so se gibali. Sočasno smo športni pedagogi z izmenjavo izkušenj in sodelovanjem pripravili in sestavili tudi delovne liste za dijake, s pomočjo katerih je bilo omogočeno usmerjeno sodelovanje pri športni vzgoji na daljavo in beleženje aktivnosti. Pri tem smo si zastavili naslednje cilje:

A. Zagotavljanje redne in kontinuirane vadbe učencev

Z dijaki Biotehniške šole smo za pouk športne vzgoje na daljavo in naša srečanja uporabljali več spletnih kanalov; elektronsko pošto, eAsistent, aplikacije Messenger, Viber, Zoom ... Od učencev se je pričakovalo in zahtevalo redno sodelovanje, tudi komuniciranje ob vnaprej dogovorjenih urah v živo preko spleta. To nam je v veliki meri pomagalo ohraniti občutek šolanja. Potrebno je bilo postaviti in predstaviti pravila, med njimi tudi to, da je opravljanje nalog pri športni vzgoji na daljavo nujno za pridobitev ocene, kar je dijake pripravilo do sodelovanja in gibanja.

Redna gibalna dejavnost pozitivno učinkuje na imunski sistem in pomembno prispeva k celodnevni opravilnosti. Dokazan je pozitivni učinek rednega telesnega udejstvovanja na posameznikove motorične (gibalne) sposobnosti kot so moč, gibljivost, koordinacija in ravnotežje. Moč je temelj gibalnih sposobnosti, pomembna pa je tudi vzdržljivost. Redno gibanje je tesno povezano s telesnim zdravjem, to pa posledično z duševnim (Berčič, 2010). Boljše duševno zdravje je pogojeno z dobrim telesnim zdravjem in zadostno telesno prilagodljivostjo ter obratno (Tomori, 2000).

S pomočjo tedenskih delovnih listov, ki so jih dijaki morali izpolniti in vsak teden posredovati učitelju, smo športni pedagogi tudi v času šolanja na daljavo poskrbeli, da so bili učenci aktivni in sicer vsak po svojih zmožnostih. Pri tem se je pokazalo, da so bili dijaki iz ruralnega v prednosti pred tistimi iz urbanega okolja, saj so se lahko gibali na prostem skorajda brez omejitev.

Same dejavnosti oziroma športne zvrsti so bile v času šolanja na daljavo seveda prilagojene. Pomembno je bilo, da se dijaki gibajo, pa čeprav vsak po svoje. Izbirali so lahko med hojo in pohodništvom, tekom, ježo, kolesarjenjem, rolanjem, jogo, pilatesom, plesom, fitnesom doma… Priporočali smo jim takšne športe, kjer ni bilo fizičnih stikov. Posamezen dijak se je moral gibati vsaj toliko, kolikor je imel tudi v šoli ur športne vzgoje. Dijaki so imeli možnost proste izbire športa, saj smo želeli doseči to, da redno, kontinuirano vadijo in se gibajo, da bi ohranili čim več svojih telesnih sposobnosti.

B. Motivacija dijakov

Dijake smo želeli spodbuditi k redni vadbi, da bi ostali zdravi, in zato jih je bilo potrebno motivirati. Le redki najstniki se namreč v zadostni meri zavedajo pomena gibanja za psihofizično zdravje. Brez zunanje spodbude, tako pozitivne kot negativne, bi se le redki učenci ukvarjali s športom med izolacijo. Tudi zato so morali dijaki tedensko večkrat opravljati vaje in dokazovati svojo aktivnost s pomočjo delovnih listov, ki smo jih pripravili zanje.

Poznamo notranjo in zunanjo motivacijo. Notranje smo motivirani, kadar naredimo nekaj "iz veselja", zato ker nam je všeč, zunanje pa smo motivirani zaradi zunanjih spodbud, nagrade, denarja, pohvale (Musek in Pečjak, 2001). V primeru notranje motivacije se bo učenec naučil neko snov zaradi tega, ker ga snov zanima. V primeru zunanje motivacije pa se bo učenec naučil snov, ker želi dobiti dobro oceno. V obeh primerih je intenzivnost motivacije lahko enako velika, razlika pa je v smeri same motivacije.

Pri šolanju na daljavo je ohranjanje motiviranosti dijakov izjemno težko. Pri športni vzgoji zato skušamo kombinirati obe vrsti motivacije. Da bi dijaki pri športu občutili notranje zadovoljstvo, jim je v veliki meri omogočena izbira vadbe po lastni izbiri in čas vadbe. Zunanjo motivacijo učencev zagotavljamo s postavljenimi pravili, ko je s pomočjo športnih aplikacij treba dokazovati športno aktivnost in z zavedanjem, da bo od tega odvisna ocena.

Učitelji športne vzgoje se tudi zavedamo, kako pomembno je ustvariti tako imenovano motivacijsko klimo. Učitelj z učno strategijo, dajanjem nalog in usmerjanjem učencev, ocenjevanjem oziroma vrednotenjem ter možnostjo vplivanja na medsebojno sodelovanje učencev, pomembno vpliva na motivacijsko klimo v učnem okolju (Ames, 1992).

Prav zato, da bi bilo dijakom čim lažje, se skušamo pri pouku na spletu »srečevati,« ko to ustreza večini mladostnikov in ne vedno po predpisanem šolskem urniku. Delavnik učiteljev v času šolanja na daljavo je tako izjemno pester in fleksibilen. A za dosego najpomembnejšega cilja, da dijaki ostanejo motivirani za redno tedensko aktivnost in se ob spoštovanju omejitev dejansko čim več gibajo na prostem, se je vredno prilagoditi in potruditi. Ugotavljamo, da se večina dijakov – z izjemo začetnih tehničnih težavah – radi in redno udeležujejo naših srečanj.

C. Informacijsko-komunikacijska tehnologija kot orodje za spremljanje aktivnosti dijakov

Danes obstajajo številne brezplačne spletne aplikacije za spodbujanje fizične aktivnosti, denimo Strava, Sports tracker, Endomondo, Decathlon coach, idr. Pri urah športne vzgoje v šoli smo nekatere že uporabljali, zato je bilo večini dijakov enostavno uporabiti le-te za dokazovanje svoje fizične aktivnosti. V začetku šolanja na daljavo smo vsem dijakom ponovno predstavili te aplikacije in njihovo delovanje. Učence smo seznanili, da je potrebno s pomočjo aplikacij in s posnetki dokazati lastno aktivnost.

Informacijsko-komunikacijska tehnologija se je v času epidemije tudi pri športni vzgoji pokazala kot uporabno sodobno didaktično orodje. Omogočila nam je sodobno šolanje, saj je večina učiteljev in učencev dobro opremljena z IKT pripomočki. In to ne samo z računalniki, tablicami in pametnimi telefoni, temveč tudi s pametnimi urami, zapestnicami, merilci srčnega utripa.

3. PRAKTIČNI POUK ŠPORTNE VZGOJE NA DALJAVO

Pouk športne vzgoje na daljavo poteka po prilagojenem programu, saj je potrebno upoštevati številne zdravstvene in higienične omejitve. Nabor športov, ki jih dijaki lahko izvajajo, je omejen, saj praviloma ne sme prihajati do fizičnih stikov. Da bi bilo nejasnosti čim manj, smo profesorji športne vzgoje za obdobje šolanja na domu pripravili posebne delovne liste. Ti so se sčasoma spreminjali in izboljševali, saj smo se tudi učitelji učili novih metod dela.

Na Biotehniški šoli Maribor smo v aktivu športnih pedagogov za dijake pripravila navodila, kako izpolniti delovne liste in kdaj jih oddati. V delovni list so morali učenci vpisovati aktivnosti, denimo tek, hoja v hrib, kolesarjenje, rolkanje, vaje za moč, pohod, delo z aplikacijami in podobno.

TABELA 1. Gibalna aktivnost učenca

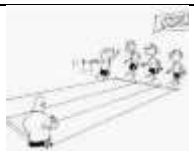
IME IN PRIIMEK:		
RAZRED:		
IZBRANA AKTIVNOST		ČAS TRAJANJA AKTIVNOSTI
1.		
2.		
3.		
	SKUPEN ČAS AKTIVNOSTI:	

Tudi v času šolanja na daljavo so morali učenci opraviti enako število ur športne vzgoje kot sicer. Izjema so bili razredi, ki so imeli v šoli na urniku samo eno uro ŠVZ na teden. Ti so morali biti aktivni najmanj dve uri na teden. Postavili smo pravilo, da mora v posamezni pedagoški uri dijak oddelati visoko intenzivno vadbo za moč ali hitrejši tek v dolžini najmanj 25 minut. Pri tem pa vseh ur športne vzgoje dijaki niso smeli opraviti naenkrat, ampak so si jih morali razporediti po različnih dnevih v tednu.

Za dijake smo pripravili tudi nabor primernih športov in aktivnosti ter pripravili njihovo predstavitev. Iz več razlogov se je s športom najbolje ukvarjati v naravi, k temu dijake spodbujamo ves čas, saj je prilagojene športne aktivnosti na prostem mogoče izvajati celo leto. Zmeraj in povsod je mogoča daljša hitra hoja, tek, pohod, fartlek, kolesarjenje, rolanje, atletska abeceda … Dijaki so lahko vaje izvajali tudi doma; ali s pomočjo vodene vadbe na kanalu Youtube ali s pomočjo športnih aplikacij, denimo Freeletics; treningi Metis, Afrodita, ki so brezplačne.

Ker v šolah vsako leto poteka testiranje za športno vzgojni karton od učencev zahtevamo, da v svojo vadbo doma vsaj 1-krat tedensko vključujejo tudi tovrstne vaje.

TABELA 2. Vaje za športno vzgojni karton

	**Tek na 60m** *Naloge:* - tek ali lovljenje na travniku ali gozdu - tek v hrib in po hribu navzdol
	Tek na 600m *Naloge:* - tek ali lovljenje na travniku, v hrib in po hribu navzdol - daljši sprehod z odseki teka (fartlek)
	Poligon nazaj *Naloge:* - gibanje po vseh štirih (dlani, stopala) v vse smeri (naprej, nazaj, levo, desno) - oponašanje gibanj živali, ki hodijo po vseh štirih
	Vesa v zgibi *Naloge:* - varno plezanje po drevesih ob nadzoru - plazenje po trebuhu (vlečemo se samo z rokama)
	Skok v daljino iz mesta *Naloge:* - sonožno preskakovanje črt na tleh ali/in kolebnica - preskakovanje jarkov, bankin, debel na sprehodih ali/in žabji poskoki
	Dotikanje plošče z roko/taping *Naloga:* - umikanje rok/dlani (igra dvojic)
	Dvig trupa *Naloge:* - plezanje, plazenje, lazenje - skoki
	Kožna guba *Naloge:* - jej zdravo in z glavo in se gibaj

Da bi zagotovili aktivno športno vzgojo v času šolanja na domu, so bili dijaki obveščeni, da bodo za to obdobje tudi ocenjeni. Za to morajo dijaki svojo aktivnost pri športni vzgoji vpisovati v Tabelo 1, aktivnost ob tem dokumentirati s pomočjo brezplačnih aplikacij na pametnih telefonih, ki omogočajo izris zemljevida, čas aktivnosti, hitrost aktivnosti, število korakov, merjenje srčnega utripa ipd. Dodajo lahko tudi kratek posnetek ali fotografijo opravljene vadbe.

Z dijaki se najmanj enkrat tedensko srečujemo tudi preko spleta in pogovarjamo o aktivnostih, morebitnih težavah in podobno. Tudi na to, da je aktivnosti potrebno prilagoditi vremenu, zdravstvenemu stanju in priporočilom o omejitvah varnega gibanja v Sloveniji, dijake sproti in redno opozarjamo.

4. SKLEP

Že v šolskem letu 2019/2020, ki so ga dijaki z izjemo maturantov končali, šolajoči se na daljavo, so se pokazale številne pomanjkljivosti tovrstnega šolanja. Ocene pri športni vzgoji, ki so jih učenci pridobili na podlagi sodelovanja pri pouku in oddajanju nalog preko spleta, so bile manj realne kot bi bile pri klasičnem pouku športne vzgoje v telovadnicah. Športni pedagogi v času šolanja na daljavo lahko ocenjujemo predvsem sodelovanje pri urah športne vzgoje na daljavo, manj pa znanje in kakovost izvedbe posameznih športov ali izvedbo vaj, ter napredek. Že poleti 2020, po končani epidemiji, se je pokazalo, da so se nekateri dijaki kljub trudu učiteljev gibali veliko manj kot bi se pri klasičnem pouku. Svetovna zdravstvena organizacija priporoča, da naj bi se otroki in mladostniki gibali najmanj eno uro dnevno. Le redki dijaki se že v času običajnega šolanja gibajo kot velevajo priporočila, v času izolacije pa so gibanju namenili še manj časa. Pa vendar so se ob spodbujanju in nalogah - nas športnih pedagogov - vsaj nekoliko gibali.

Športni pedagogi ugotavljamo tudi, da so zaradi šolanja na daljavo s pomočjo IKT tehnologije dijaki še več časa preživeli pred takšnimi in drugačnimi zasloni. Raziskovalci in strokovnjaki s Fakultete za šport, ki so maja in junija 2020 opravili analizo meritev telesnega in gibalnega razvoja otrok pri več kot 20 tisoč osnovnošolcih za športno-vzgojni karton, so namreč ugotovili, da je pomanjkanje gibanja med epidemijo pri šolarjih pustilo resne posledice.

Vodja projekta SLOfit–športno-vzgojni karton Gregor Starc s Fakultete za šport je ob objavi rezultatov septembra 2020 opozoril, da so podatki v primerjavi s predhodno meritvijo v aprilu 2019 pokazali upad vseh gibalnih sposobnosti, ki jih pri otrocih spremljajo že desetletja. Največji upad so športni strokovnjaki zaznali pri vzdržljivosti in koordinaciji celotnega telesa. Splošna gibalna učinkovitost je zaskrbljujoče upadla pri kar pri dveh tretjinah otrok. Izsledki projekta kažejo, da se je pri povprečnem otroku v samo enem letu gibljivost zmanjšala za več kot 13 odstotkov. Dvajsetodstotni dvig deleža debelih otrok v enem letu je nekaj nepojmljivega, to se v zgodovini Slovenije še ni zgodilo. Če bi se scenarij iz marca in aprila ponovil, bi lahko govorili o koronageneraciji. To bodo otroci, ki bodo imeli velike zdravstvene težave, ki bodo učno manj uspešni in bodo vse življenje nosili breme ukrepov, ki smo jih sproducirali odrasli (Starc, 2020).

V jesenskem valu epidemije profesorji športne vzgoje ugotavljamo, da so razmere za športne dejavnosti mladih pri šolanju na daljavo še slabše kot pomladi. Zdi se, da se pristojni ne zavedajo resnosti situacije. Gotovo se da najti način, da bi se mladi več in varno gibali na prostem. Nujno je na izobraževalnem ministrstvu, v šolah in morda celo v vrtcih najti rešitve za več ur športne vzgoje, saj tam mlade privajamo na zdrav način življenja, ki si ga marsikatera družina v Sloveniji sama več ne more privoščiti. Že pred pojavom koronavirusne bolezni so nekateri znanstveniki ugotavljali, da se zaradi spremenjenega načina življenja (potrošništvo, informacijska in zabavna tehnologija) ves razviti svet sooča s krizo telesnega in gibalnega razvoja otrok. Zato tudi slovenski znanstveniki in strokovnjaki s področja športa, pa tudi športni pedagogi, že vrsto let opozarjamo na pomembnost kakovosti in obsega športne vzgoje v prvem in drugem triletju osnovne šole in še posebej v srednjih šolah.

Škof idr. (2016) ugotavljajo, da je športna dejavnost slovenskih mladostnikov povezana tudi z njihovo uspešnostjo v šoli. Gibalno manj sposobni in manj športno dejavni otroci in mladostniki imajo nižje ocene in slabši učni uspeh kot gibalno bolj sposobni in športno bolj dejavni otroci in mladi. Največ odličnjakov je dejavnih dva - do trikrat tedensko, pogosto pa so dejavni celo vsak dan. Med tistimi, ki so športno nedejavni, je veliko učencev s slabim učnim uspehom.

LITERATURA IN VIRI

[1] Ames, C. (1992). Classrooms: Goals, structures and student motivation. Journal of Educational Psychology, 84, 161–171.

[2] Berčič, H. (2015). Redna telesna in raznolika gibalno/športna dejavnost naj bosta temeljni sestavini kakovostnega staranja. Kongres športa za vse.

[3] Marjanovič Umek, L. (2001). Otrok v vrtcu. Priročnik h kurikulumu za vrtce. Maribor. Založba Obzorja.

[4] Musek, J. in Pečjak, V. (2001). Psihologija. Ljubljana: Educy.

[5] Škof, B., Bačanac, L., Bratina, N., Stepančič, D., Šiško, M., Omerzel Vujić, E., … Kroflič, R. (2016). Šport po meri otrok in mladostnikov: pedagoški, didaktični, psiho-socialni, biološki in zdravstveni vidiki športne vadbe mladih. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.

[6] Tomori, M. (2000). Duševne koristi telesne dejavnosti. V J. Turk (Ur.) lepota gibanja tudi za zdravje (str. 60.70). Ljubljana: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije.

[7] Xu, S., Xue, Y. (2016). Pediatric obesity:causes, symptoms, prevention and treatmenat. Exp Ther Med 11(1): 15-20. doi:10.3892/etm.2015.2853

[8] Posledice epidemije: meritve kažejo splošen padec gibalnih sposobnosti otrok (2020). Pridobljeno s https://www.rtvslo.si/zdravje/posledice-epidemije-meritve-kazejo-splosen-padec-gibalnih-sposobnosti-otrok/536824

Ana Lavbič

MOTNJE HRANJENJA: KAJ LAHKO KOT UČITELJI NAREDIMO?

POVZETEK

O motnjah hranjenja govorimo, kadar hrana postane sredstvo za reševanje globokih čustvenih stisk. V čustveno zahtevnem obdobju najstništva je teh še toliko več, zato je pojavnost tovrstnih motenj med gimnazijci, ki jih poučujem, iz leta v leto večja.

V prispevku sem predstavila posamične motnje hranjenja, tj. bulimijo, kompulzivno prenajedanje, ortoreksijo in bigoreksijo, malce večji poudarek pa sem namenila anoreksiji, katere potek, značilnosti in vpliv tako na psihološko delovanje kot na samo učno učinkovitost kot profesorica trenutno spremljam pri svoji dijakinji. Namen prispevka je predstaviti vzroke in simptome motenj hranjenja pri mladostnikih in predstaviti, kako lahko kot učitelji pri učencih najprej to motnjo prepoznamo in se nanjo tudi primerno odzovemo. Ugotavljam, da so motnje hranjenja psihiatrične bolezni z najvišjo stopnjo smrtnosti, zato je nujno, da se o njih izobrazimo, da bi jih znali lažje prepoznati pri svojih učencih in jim pomagati najti ustrezno (strokovno) podporo. Naučiti se moramo, kaj lahko od učencev s temi motnjami pričakujemo, jim v času okrevanja nuditi ustrezne prilagoditve, biti na razpolago za komunikacijo z njimi, njihovimi starši ter nuditi učinkovito psihološko oporo. Okrevanje je mogoče in tudi učitelji smo velik del le-tega.

KLJUČNE BESEDE: motnje hranjenja, mladostniki, učna učinkovitost, psihološka opora

EATING DISORDERS: WHAT CAN WE AS TEACHERS DO?

ABSTRACT

Eating disorders occur when food becomes a means of resolving deep emotional distress. Adolescence is full of emotional challenges, so the incidence of such disorders among the high school students I teach is growing increasingly.

In this article, I presented individual eating disorders, ie. bulimia, compulsive overeating, orthorexia and bigorexia, laying slightly more emphasis on anorexia, the course, characteristics and impact on psychological functioning as well as the learning efficiency of which I am currently observing in my student. The purpose of this paper is to present the causes and symptoms of eating disorders in adolescents and to present how we can recognize this disorder in our students and also respond to it appropriately. I find that eating disorders are psychiatric illnesses with the highest mortality rates, so it is imperative that we educate ourselves about them so that we can more easily identify them in our students and help them find appropriate (professional) help. We need to learn what to expect from students with the disorders, to offer them appropriate adjustments during recovery, to be available to communicate with them and their parents and especially to offer efficient psychological support. Recovery is possible and we are a big part of it too.

KEYWORDS: eating disorders, teenagers, learning efficiency, psychological support

1. UVOD

Motnje hranjenja so vedno večji javnozdravstveni problem predvsem zahodne družbe. Poveličevanje vitkosti, nepregledno število vedno novih diet, točno določeni ideali lepote, ki gredo več kot odkrito z roko v roki s sprejetostjo in posledično »uspešnostjo« v družbi, pritiski oglaševanja, socialnih medijev, modnih smernic, agresiven marketing, temelječ predvsem na seksualizaciji in idealizaciji vedno bolj popolnih teles, predvsem ženskih, vedno bolj pa tudi moških. V vsem naštetem bi lahko iskala vzporednice, nekakšne pospeševalce razmaha motenj hranjenja v naši družbi. Zdi se, kot da je naša identiteta, naše bistvo zreducirano na izključno našo zunanjo podobo, telo, ki smo ga prisiljeni konstantno podrejati najnovejšim trendom na vseh področjih, zavoljo tega, da bomo sprejeti, da bomo družbi pripadali. Če je z nami, odraslimi, tako, kakšen je šele pritisk, ki ga čutijo najstniki, ki imajo še toliko večjo potrebo po socialni vključenosti? Dejansko je problematika motenj hranjenja precej kompleksna, vzroki zelo prepleteni in težko natančno opredeljivi, nikakor pa jih ne gre pripisati samo sociokulturnim dejavnikom.

Tega pisanja se lotevam v upanju, da tako sebi kot drugim približam problematiko, s katero smo kot ljudje, ki delamo z mladimi, obkroženi. Tako bomo lažje razumeli in stopili korak bližje k razreševanju njihovih stisk. Predstavila bom različne motnje hranjenja, anoreksijo pa predstavila tudi preko zgodbe o moji dijakinji, ki se z njo bori zadnja štiri leta, ob čemer ji stojim ob strani kot profesorica in sočlovek.

2. OPREDELITEV

Zadnja razvrstitev Mednarodne klasifikacije bolezni uvršča motnje hranjenja v poglavje o duševnih in vedenjskih motnjah, in sicer med vedenjske sindrome, ki so povezani s fiziološkimi motnjami in telesnimi dejavniki. Kot pričajo raziskave, so motnje hranjenja psihiatrične bolezni z najvišjo stopnjo smrtnosti, kar je dovolj močan razlog za razvoj programov preprečevanja in učinkovitega zdravljenja (Eivors in Nesbitt, 2007).

Motnje hranjenja so največkrat opredeljene kot kronične in ponavljajoče se čustvene motnje, ki se kažejo v spremenjenem odnosu do hrane. Imamo jih za t. i. zunanji izraz globoke duševne in čustvene vznemirjenosti ter nesprejemanja samega sebe, svoje zunanje podobe, predvsem pa gre za poskus umirjanja notranjih stisk na nefunkcionalen način, ki sčasoma postane zasvojenost. Gre torej za izražanje čustvenih stisk in težav s spremenjenim odnosom do hrane oziroma hranjenja, pri čemer problem s hrano skriva globlje čustvene težave, ki imajo lahko številne in zelo različne vzroke (Sernec, 2010). Zasvojenost s hrano se lahko kaže v prevelikem ali pa nezadostnem vnosu hrane, nekateri pa ob tem tudi bruhajo ali jemljejo odvajala ter si močno želijo shujšati. Kot velja za vse druge zasvojenosti, tudi osebe z motnjami hranjenja svojega hranjenja ne zmorejo zavestno obvladovati.

To torej v osnovi niso motnje v hranjenju, ampak motnje v sprejemanju samega sebe in ravno zato se motnje hranjenja tudi prištevajo med duševne motnje. Posamezniki, še posebno mladostniki, se lahko doživljajo kot grde, nesposobne, neuspešne, nevredne, nikoli niso zadovoljni s seboj, pa naj določeno nalogo opravijo še tako dobro. So zelo nesamozavestni, s slabo samopodobo in brez spoštovanja do sebe (Korošec, 2010).

Motnje hranjenja pa moramo razlikovati tudi od motenj v prehranjevanju. Slednje so predvsem neustrezne prehranjevalne navade, npr. neredni obroki, pogoste diete in s tem pogosto nihanje teže, neuravnotežena prehrana ipd. Tu ne gre nujno za znak duševne motnje, saj nas v kakšne »prekrške« kdaj prisili že naš vsakdanjik, zaposlenost, pomanjkanje časa za zdravo kuhanje ali počasen obed. Vsakomur se kdaj tudi zgodi, da zaradi takih in drugačnih vzrokov spusti kak obrok, npr. zajtrk, nekateri pa zajtrka sploh ne jedo. Motnje prehranjevanja se sicer smatrajo kot nekakšna predstopnja motenj hranjenja, ni pa nujno, da se bo motnja hranjenja tudi razvila.

3. DEJAVNIKI TVEGANJA

Dejavniki tveganja za nastanek motenj hranjenja so zelo raznoliki in številni, večinoma gre za preplet več dejavnikov skozi daljše časovno obdobje (Sernec, 2010). Opravljena je bila cela vrsta študij, ki so želele specificirati točne vzroke in razloge za pojav motenj hranjenja, in večinoma se najboljšemu razumevanju za njihov nastanek približa t. i. biopsihosocialni model. Ta namreč zajema mnogotere dejavnike, od širših kulturnih do ožjih bioloških, ne izključuje pa niti družinskih, socialnih, kognitivnih in osebnostnih (Polivy in Herman, 2002). Pri družinskih dejavnikih Sernec (2010) omenja termin t. i. »psihosomatske družine«, ki naj bi se v preučevanju motenj hranjenja oblikoval že dokaj zgodaj. Sodeč po raziskavah naj bi bila nesposobnost subjektivnega prepoznavanja in izražanja čustev ter izrazita kognitivna usmerjenost v zunanji, materialni svet ključna značilnost oziroma problem osebe z motnjami hranjenja, a ne le osebe same, ampak pravzaprav njene celotne družine, za katero je značilno, da se močno izogiba konfliktom in čustvenim stresom. Posledično je »somatizacija« glavna oblika izražanja čustev v družini (Sernec, 2010). Prav tako ugotovitve raziskovalcev motenj hranjenja navajajo, da je pri osebah, ki so motnje razvile, bilo ugotoviti visok odstotek anksioznosti v povezavi s čustveno navezanostjo in medosebnimi odnosi v primarni družini.

V luči teh raziskav bi lahko rekli, da vedenja oseb z motnjo hranjenja (prenajedanje, bruhanje, stradanje itd.) razumemo kot poskus regulacije afektov in kot afektivni psihični konstrukt, torej poskus obrambe pred bolečimi afekti, ki lahko izvirajo iz družinskega sistema (Mirt Čampa, 2013).
Pri nastanku motenj hranjenja imata zelo pomembno vlogo predvsem samopodoba in samospoštovanje. Nizko samospoštovanje je verjetno najbolj navzoč dejavnik tveganja pri osebah z motnjami hranjenja, s tem pa je tesno povezana tudi negotova oziroma nejasno izoblikovana samopodoba (Copak in Ucman, 2010).

4. OBLIKE MOTENJ HRANJENJA

A. Bulimija nervoza

Bulimijo obravnavamo kot samostojno bolezen šele od šestdesetih let prejšnjega stoletja, saj je pred tem namreč veljala za nekakšno atipično obliko anoreksije nervoze, od 80. let prejšnjega stoletja pa je vključena v klasifikacije duševnih motenj (Sernec, 2010). Na zunaj je ta oblika motenj hranjenja precej težje prepoznana, saj bolniki navadno niso videti zelo shujšani kot pri anoreksiji nervozi, poleg tega pa lahko posameznik to obliko motnje prikriva zelo dolgo časa,

tudi pred svojimi družinskimi člani. Pri bulimiji gre za izmenjavanje obdobij prenajedanja (t. i. volčje lakote), kar se vedno dogaja na skrivaj (pri čemer je prisotno ogromno sramu) in določenih strategij, ki povečan vnos hrane kompenzirajo. To so različni kompenzatorni mehanizmi zmanjševanja telesne mase, pri večini to pomeni bruhanje, lahko pa jemljejo razne diuretike in odvajala, lahko tudi stradajo ali pa postanejo pretirano telesno aktivni. Osebe z bulimijo so venomer preokupirane s svojim telesom, z obliko svojega telesa, preveva jih stalen strah pred debelostjo in spopadajo se z občutki pomanjkljivega nadzora nad impulzi hranjenja oziroma prenajedanja in bruhanja. Količina hrane, ki jo oseba z bulimijo lahko zaužije, je ogromna, naenkrat lahko pojedo do 15.000 kcal, število bulimičnih epizod pa je lahko različno – od enkrat do šestkrat na dan (Pandel Mikuž, 2003).

Osebnostne značilnosti oseb z bulimijo se najbolj povezujejo s čustveno nestabilnostjo, s težavami v medosebnih odnosih, slabo samopodobo in samospoštovanjem, perfekcionizmom, anksioznostjo in tudi nagnjenostjo k impulzivnemu vedenju (lahko tudi v ekstremnih oblikah, npr. samopoškodovanje, zloraba drog ipd.). Pogostoma so pridružene še druge duševne motnje, depresije, doživljanje globoke krivde in odrekanje vsakršnemu ugodju, pretirano žrtvovanje in skrb za druge (Pandel Mikuž, 2003).
Prevalenca je nekje 4,2 % populacije, čeprav je med specifičnimi populacijami višja; v Sloveniji je npr. obdobja prenajedanja navajalo 13,8 % dijakinj in 7,8 % dijakov. Večinoma gre tudi pri bulimiji za žensko bolezen (90–95 % vseh oseb z bulimijo je ženskega spola) (Sernec, 2010).

B. Kompulzivno prenajedanje

Kompulzivno prenajedanje je v DSM – 5 označeno kot motnja, pri kateri se ponavljajo faze izrazitega kompulzivnega prenajedanja, torej konzumiranje neobičajno velikih količin hrane, pri čemer pa ne pride do kompenzatornih strategij vzdrževanja telesne teže kot pri bulimiji nervozi (Reas in M. Grilo, 2015). Posledično so osebe najpogosteje tudi prekomerno hranjene, nimajo občutka nadzora nad lastnim življenjem, v ozadju pa sta, podobno kot pri ostalih oblikah motenj hranjenja, slaba samopodoba in nizko samospoštovanje (Sernec, 2010).
Ta motnja hranjenja se prične najkasneje od vseh treh glavnih oblik, in sicer v zgodnjem ali srednjem odraslem obdobju, najpogosteje med 35. in 45. letom. Zadnje raziskave kažejo, da od 70 do 80 % debelih ljudi izpolnjuje merila za kompulzivno prenajedanje, razdelitev po spolu pa je enakomerna (Sernec, 2010).

C. Ortoreksija nervoza in bigoreksija nervoza

Spadata med novejše motnje hranjenja, in za zdaj še nista uvrščeni v mednarodne klasifikacije bolezni, čeprav sta na seznamu čakajočih.
Ortoreksija nervoza je motnja hranjenja, pri kateri je oseba patološko obsedena z zdravim prehranjevanjem. Pogostoma se začne povsem nedolžno, z iskreno željo po izboljšanju svojega zdravja, določene bolezni ali pa preprosto po bolj zdravih prehranjevalnih navadah; sčasoma pa ta želja lahko postane nezdrava obsedenost, ko se vse vrti samo še okrog planiranja, pripravljanja in konzumiranja izključno zdrave, biološko neoporečne hrane in izrazito poseže v vsakdanjik posameznika. (Oberle in drugi, 2016).

Obolevajo predvsem ženske v zgodnji in odrasli dobi, jedrni problem pa je nizka samopodoba in samospoštovanje ter potreba po nadzoru. Perfekcionizem je v središču osebnostnih potez oseb z ortoreksijo, poleg rigidnosti, pretirane storilnosti in velike potrebe po pohvalah drugih. Odsotni sta sicer strah pred debelostjo in težnja po izraziti vitkosti, vodi pa, podobno kot druge oblike motenj hranjenja, v izolacijo, izgubo socialnih stikov, podhranjenost in ostale čustvene motnje (Sernec, 2010).
Bigoreksijo nervoza imenujemo tudi »mišična dismorfija«. To je patološka obsedenost s potrebo po mišičastem telesu. Osebe se doživljajo zelo izkrivljeno. Četudi so pretirano mišičaste, same sebe vidijo kot previtke in premalo močne. V ozadju so nizka samopodoba in slabo samospoštovanje, obolevajo pa predvsem moški v obdobju mladostništva in zgodnje odraslosti. Večina jih svoj prosti čas preživi v fitnes centrih, pridruženo pa nemalokrat zlorabljajo tudi anabolne steroide. Pogosto je pridružena depresivna motnja in motnje spolnih funkcij.

D. Anoreksija nervoza

Anoreksija nervoza je oblika motenj hranjenja s prevalenco med 0.5 % in 1 % v celotni populaciji in več kot 90 % prizadetih je žensk, ki največkrat obolevajo že v mladostniškem obdobju (Mirt Čampa, 2013). Tudi moja dijakinja (v tem prispevku jo bom poimenovala Maja), danes v 4. letniku, se je začela odpovedovati obrokom konec osnovne šole, potem ko sta se ločila njena starša.

Oseba z anoreksijo čuti bolesten strah pred debelostjo, ki je povezan z moteno predstavo o lastnem telesu. Posledično odklanja hrano ali izrazito reducira vnos kalorij (*restriktivna oblika anoreksije*), lahko pa se poslužuje tudi bruhanja (*purgativna oblika anoreksije*) ali pa zlorabe odvajal, raznih diuretikov, nemalo oseb pa je tudi obsedenih s (prekomerno) telesno aktivnostjo, s katero nižajo že tako nizko telesno težo. Svojo lastno vrednost meri predvsem z zunanjim, telesnim videzom, in bolj kot oseba z anoreksijo shujša, bolj si je všeč, lepša kot se sama sebi zdi, večji ima občutek kontrole nad svojim življenjem. V tem smislu je anoreksija neke vrste strategija, s katero lažje živi s svojimi stiskami; poskus prevzemanja kontrole, kar povrne občutek samozavesti, osebne moči (t. i. obdobje medenih mesecev). A vendar to ne drži; kmalu postane jasno, da nad hujšanjem pravzaprav nima nobene kontrole, da s tem početjem ne more prenehati (t. i. faza dekompenzacije). Zopet pride torej do občutka nemoči, do izgube nadzora, ki sčasoma vodi do vedno močnejšega občutka šibkosti, neuspešnosti, do še slabše samopodobe, zaničevanja; oseba se znajde v začaranem krogu, iz katerega ne vidi rešitve (Sernec, 2010).

Anoreksija je motnja, ki se razvija postopoma, kot proces. Najpogosteje se torej izrazi na prehodu iz otroštva v mladostništvo in lahko traja globoko v odraslost. Kot rečeno, je vzrokov in dejavnikov za pojav motenj hranjenja vedno cela paleta, v ozadju pa je vedno slaba samopodoba, nizko samospoštovanje ter slabo razvita sposobnost zaznavanja lastnih čustev in občutkov ter nesposobnost funkcionalnega izražanja le-teh (aleksitimija). Maja pravi, da med in po ločitvi staršev ni imela sogovornikov, nikogar, ki bi mu lahko zaupala svojo stisko. Mama, pri kateri je po ločitvi ostala, je po njenih besedah čustveno nedostopna, stroga in rigidna, z

očetom se je po ločitvi po njenih besedah videla premalo, pristnih prijateljskih vezi v osnovni šoli pa ni spletla. V srednji šoli si je našla družbo sovrstnikov, pravi pa, da je med njimi tudi nekaj dijakinj z bulimijo, s katerimi se celo spodbujajo pri stradanju. Tako še vedno trpi zaradi neustreznih socialnih stikov in pomanjkanja podpore v premagovanju svojih stisk.

Pandel Mikuževa (2003) navaja, da pride pri anoreksiji nervozi že pred izbruhom bolezni do določenih motenj v psihološkem funkcioniranju oziroma motnje v doživljanju lastne samopodobe, motene interpretacije zunanjih in notranjih dražljajev in pa občutka neučinkovitosti in nemoči. Pri Maji sama opažam pomanjkanje usmerjenosti v iskanje rešitev, sama zase je večkrat žalostno izjavila, da se počuti odveč in da ne vidi izhoda iz začaranega kroga, v katerem se vrti. Tako so njeno srednješolsko izobraževanje zaznamovale luknje v znanju, povezane s pogosto odsotnostjo in upadom motivacije za (šolsko) delo. Kot razredničarki se mi je zaupala že na začetku šolanja, zato razumem njene primanjkljaje in se jih trudim z njo čimbolj zmanjšati v obdobjih, ko se počuti malce bolje. Z njo tudi sicer ohranjam stik vsaj pisno, ker ji hočem nuditi občutek, da ima v svoji razredničarki in profesorici podporo.

Številne študije so pokazale, da so za pacientke z anoreksijo pretežno značilne osebnostne poteze, kot so obsesivnost, introvertiranost, čustvena hladnost, socialna negotovost, ekstremna ustrežljivost, nagnjenost k samoponiževanju, pomanjkanje avtonomije, rigidno in stereotipno mišljenje (Bruch, 1978 v Pandel Mikuž, 2003). Stradanje pa vpliva tudi na kognitivne funkcije, saj pri osebah z anoreksijo pogosto prihaja do težav s koncentracijo, neodločnostjo ipd. (Garfinkel in Kaplan, 1986 v Pandel Mikuž, 2003). Sama Majo doživljam predvsem kot veliko perfekcionistko; nikoli ni zadovoljna s svojim šolskim delom, čeprav bi po vseh kriterijih lahko bila. Sama pa mi, sploh v zadnjem času, poroča o težavah s koncentracijo in spominom.

Posebej zaskrbljujoči so podatki, da je smrtnost zaradi anoreksije nervoze najvišja med vsemi psihiatričnimi motnjami, od 5 % do 10 % v desetih letih (Health, 2006; Vitiello in Lederhendler v Mirt Čampa, 2013).

5. OBRAVNAVA IN ZDRAVLJENJE MOTENJ HRANJENJA

Velja razlikovati med golim reševanjem življenja, ko so huje prizadete kakšne telesne funkcije, in dejanskim zdravljenjem motnje hranjenja. Pri tem ne gre le za vzdrževanje osebe pri življenju, ampak mora zdravljenje tudi dejansko voditi nazaj v zdravje, tako telesno, kot čustveno. Najustreznejše je sicer zdravljenje, ki ne le odpravlja simptome, temveč ugotavlja tudi vzroke nastanka motnje. Najpomembnejši predpogoj za uspešno zdravljenje pa je lastna motivacija, torej želja po spremembi in s tem po zdravljenju (Sernec, 2013).
Oseba, ki je za zdravljenje motivirana, se pri nas lahko vključi tudi v ambulantno, in sicer individualno ali skupinsko psihoterapevtsko obravnavo. Bolnišnično zdravljenje pa je priporočljivo osebam, ki imajo dalj časa trajajočo simptomatiko. Osnova je tako individualna ali skupinska psihoterapija, usmerjena v obvladovanje simptomatike in prepoznavanje samih vzrokov. Maja trenutno čaka na bolnišnično zdravljenje, v katerega je privolila sama, ker da tako ne more več živeti. Tako bo zadnji letnik delala dve leti, da si lahko opomore in zdrava nadaljuje šolanje.

Ozdravljenost ne pomeni le prenehanja simptomov, ampak tudi osvojitev zdravih navad ter ustrezno funkcioniranje v ožjem (družina) in širšem (šola, služba, prijatelji itd.) pomenu ter občutek zadovoljstva s svojim življenjem. Pot je sicer dolgotrajna in naporna, vendar ozdravljene osebe pogosto povedo, da jim je izkušnja motenj hranjenja tudi nekaj dala: bolj se cenijo in pridobile so veliko pomembnih spoznanj tako o sebi kot o življenju nasploh, zaradi česar bolj kakovostno živijo (Sernec, 2010).

6. KAJ LAHKO KOT UČITELJI NAREDIMO?

Komunicirajmo. Če opazimo kakršne koli znake, ki nakazujejo na motnje hranjenja (izogibanje hrani, kopičenje hrane, pogosta uporaba stranišča, (velika) spremembe teže, utrujenost, spremembe pozornosti, bledica itd.), ali če opazimo, da se učenca/-ko draži zaradi teže oz. videza, se najprej pogovorimo z njim/njo ali starši, hkrati pa je pomembno, da se z vsemi učenci (tudi preventivno) govori o tej tematiki, da se bodo znali bolje soočiti s to tematiko, če se jih pobližje dotakne. Navežimo stik s šolsko svetovalno službo in pomagajmo učencu najti primerno strokovno pomoč.

Izobrazimo se. V naši družbi kroži zelo stereotipna predstava osebe z motnjo hranjenja, dejansko pa je to motnjo pogosto težko prepoznati. Motnje hranjenja se lahko pokažejo na različne načine – omejevanje hrane, prenajedanje, bruhanje, pretirano gibanje, samopoškodovanje, uživanje le "zdrave" hrane itd. Čeprav oseba, ki trpi za motnjo hranjenja, včasih ni videti, kot da jo ima, to ne pomeni, da je nima. Poznavanje dejstev o motnjah hranjenja v primerjavi z miti o njih je pravi način za podporo tistim, ki se z motnjo soočajo.

Bodimo prilagodljivi. Najstniki z motnjami hranjenja so pogosto vključeni v ambulantno ali celo bolnišnično zdravljenje, kar pomeni, da jim to jemlje veliko časa in energije. Ob že tako napornem življenju lahko to poglobi njihov stres, kar lahko vodi v poslabšanje simptomov. Če le gre, bodimo prilagodljivi; dajmo jim dodaten čas za naloge, ocene naj pridobivajo z napovedanim ocenjevanjem itd. Prihajajmo jim naproti z različnimi prilagoditvami in jim tako olajšajmo stisko in okrevanje.

Bodimo pozorni. Tudi če mislimo, da nas ne poslušajo, ni tako. Ogibajmo se sodb ali enostranskih informacij o hrani, teži in videzu. Mladostniki so kot gobe, ki vpijajo vse, kar slišijo. Komentiranje njihove nedavne izgube teže, čeprav je dobronamerno, lahko dejansko prispeva k misli, da je videz njihova najpomembnejša lastnost. Ko je čas za šalo ali resno debato o čem, vedno imejmo v mislih, da je za nekoga vir zabave nekomu drugemu lahko vir žalosti ali frustracije.

7. ZAKLJUČEK

Družba, v kateri živimo, je prav zares neizprosna. Ker je človek odnosno bitje, si želi pripadati, želi si vključenosti; mladostniki še toliko bolj. Mnogi svojo zunanjo podobo enačijo z občutkom lastne vrednosti, zato trpijo v pomanjkanju sprejemanja samega sebe, kadar odstopajo od

družbenih norm. Preobremenjenost z zunanjostjo ima za posledico tudi to, da se vedno bolj odmikajo od svojega bistva, a tudi, ironično, od svojih teles. Ne prepoznavajo več svojih pravih, realnih potreb in se vse bolj izgubljajo v začaranih krogih zunanjih zapovedi in notranjih nesoglasij. Kot profesorica in mentorica upam, da lahko dijakom, ki se soočajo z motnjami hranjenja, ponudim vsaj nekoliko utehe, razumevanja in podpore v procesu okrevanja, znotraj katerega lahko svojo zgodbo začnejo pisati na nov, bolj funkcionalen način. Začetek in osnova tega pa je izobraziti se o posamičnih motnjah s pomočjo strokovne literature in preko pogovora s takimi mladostniki ter njihovo družino. Tisto, kar namreč najbolj potrebujejo, je, da jim damo glas.

LITERATURA IN VIRI

[1] Copak, M., Ucman, S. (2010). Nefarmakološki pristop pri zdravljenju motenj hranjenja. *Farmacevtski vestnik, 61*, 113-116.

[2] Eivors, A., Nesbitt, S. (2007). Lačni razumevanja. Maribor: Založba Obzorja.

[3] Korošec, K. (2010). Motnje hranjenja pri mladostnikih. Seminarska naloga pri splošni maturi iz psihologije. Celje: Srednja ekonomska šola.

[4] Mirt Čampa, V. (2013). Motnje hranjenja v luči relacijske družinske terapije. *Kairos, Slovenska revija za psihoterapijo, 7*, 1-2.

[5] MKB-10 (2008). The International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems, Tenth Revision.

[6] Oberle, C. D., Samaghabadi, R. O., Hughes, E. M. (2017). Orthorexia nervosa: assessment and correlates with gender, BMI, and personality. *Appetite, 108*, 303-310.

[7] Pandel Mikuž, R (2003). Različni vidiki motenj hranjenja pri ženskah. *Obzornik zdravstvene nege, 37*, 29-36.

[8] Polivy, J., Herman, C. P. (2002). Causes of eating disorders. *Annual review psychology*, *53*, 187-213.

[9] Reas, L. D., Grilo, M. C. (2015). Pharmacological treatment of pharmacological treatment of binge eating disorder: update review and synthesis. *Expert opinion pharmacotherapy*, *16*(10):1463-1478.

[10] Sernec, K. (2010). Sodobni vidiki in načini zdravljenja motenj hranjenja. *Farmacevtski vestnik, 61*, 106-109.

Katja Majhenič

POUČEVANJE Z MANJ STRESA V OSNOVNI ŠOLI VOLIČINA

POVZETEK
Poučevanje je eden najbolj nagrajevalnih, a hkrati tudi najbolj stresnih poklicev. Vzporedno s tem, da za učitelje ni javno dostopnega usposabljanja za obvladovanje stresa, so vzroki stresa v učiteljskem poklicu posledica velikega obsega dela, slabega socialnega statusa učiteljev, nizkih dohodkov, preobremenjenosti pri delu, težav z vzdrževanjem discipline, ipd. Dolgotrajne stresne situacije povzročajo motnje v psihičnem in fizičnem zdravju učiteljev, kar neposredno vpliva na kakovost učnega procesa. V članku so predstavljene aktivnosti, ki jih izvajajo učitelji v osnovni šoli Voličina, s katerimi učinkovito blažijo stres, ki nastaja pri poklicu učitelja.

KLJUČNE BESEDE: stres, poučevanje, učitelj.

LESS STRESSFUL TEACHING IN PRIMARY SCHOOL VOLIČINA

ABSTRACT
Being a teacher is one of the most awarding and at the same time one of the most stressful occupations. There is no publicly accesible training for coping with stress for teachers. The main stress factors in this occupation are work overload, low social status, low income, discipline problems etc. Stressful situations can have a lasting impact on teachers' physical and mental health, and they can eventually have direct effect on the quality of the learning process. In this article the stress relieving activities are introduced that teachers in primary school Voličina use to cope with everyday stressful situations.

KEYWORDS: stress, teaching, teacher.

1. UVOD

Zdravi in zadovoljni učitelji so temelj dobre in zdrave šole. Za dobro poučevanje je bistveno, da se učitelj v šoli psihološko dobro počuti, saj zadovoljstvo učitelja vpliva na njegovo delo ter mu omogoča uspeh tudi v težkih pogojih in pri zahtevnejših učencih [4].

Sindikat vzgoje, izobraževanja, znanosti in kulture je s pomočjo dr. Slivarja [8] opravil raziskavo med strokovnimi delavci v vrtcih in šolah. Raziskava je podobno kot druge raziskave v Evropi potrdila, da je stres realnost učiteljskega dela. Raziskava je pokazala naslednje podatke:

- slaba polovica (45,2%) naših učiteljev je pod močnim oz. izjemnim stresom;
- pogosto in vedno je pod stresom 53,5 % učiteljev,
- velika večina (84%) slovenskih učiteljev ocenjuje svoj poklic kot močno oz. izjemno stresen,
- za večino (62,3%) učiteljev je najbolj stresno nesramno vedenje učencev,
- 60% učiteljev doživlja nizko izgorelost, 30% zmerno izgorelost in 10% visoko izgorelost,
- učitelji, ki so v stresu, so bistveno manj zadovoljni z delom in so manj učinkoviti pri angažiranju učencev, kot tisti, ki niso pod stresom,
- bistveno več učiteljev, ki so pod stresom, izraža v primerjavi s tistimi, ki niso pod stresom, namen zapustiti poklic.

2. STRESORJI NA DELOVNEM MESTU UČITELJA

Slivar [6] je na vzorcu 191 slovenskih učiteljih na gimnazijah identificiral 10 faktorjev učiteljevega stresa:

1. Trpinčenje (vključuje tiste vzroke stresa, ki jih učitelji doživljajo kot šikaniranja s strani vodstva).

2. Pogoji dela (vključuje vzroke stresa, ki so povezani z neustreznimi pogoji dela na šoli, v prvi vrsti pomanjkanje administrativno-tehnične podpore, učnih pripomočkov in sredstev ter financ).

3. Nedisciplina na šoli (vključuje različne pojavne oblike nediscipline na šoli, kot so poškodovanje in uničevanje šolske opreme, nasilje med učenci in neopravičeno izostajanje).

4. Izvajanje pouka (vključuje predvsem tiste aktivnosti, ki so povezane z uresničevanjem učnega programa pri pouku in so odvisne od časa, ki je opredeljen z omejenim številom ur za posamezni predmet).

5. Odnosi s sodelavci (vključuje neustrezne in negativne medosebne odnose med sodelavci, kot so slaba komunikacija, različni konflikti, pomanjkanje dialoga in slabo delo sodelavcev).

6. Motnje pouka (vključuje tiste motnje pouka, ki so povezane z neprimernim vedenjem učencev v razredu: izzivanje, klepetanje in nesramno vedenje).

7. Vodenje šole (vključuje tiste dejavnike, ki so povezani z načini vodenja: togost, hierarhičnost, možnost participacije zaposlenih pri odločanju, favoriziranje nekaterih posameznikov ter slabo pripravljeni in vodeni sestanki).

8. Delo s starši (vključuje dejavnike, ki so povezani s sodelovanjem s starši učencev: pogovori s starši problematičnih učencev, različni konflikti na relaciji starš – učitelj, pomanjkanje podpore staršev, kadar učitelj želi vzpostaviti disciplino v razredu, vodenje roditeljskih sestankov in zahteve staršev po dobrih učnih rezultatih).

9. Delovna obremenjenost (vključuje nekatere dejavnike, ki učitelja še posebej preobremenjujejo. Taki dogodki so nepredvideno nadomeščanje sodelavcev, prilagajanje pouka učno neuspešnim učencem, iskanje novih didaktičnih prijemov in splošna preobremenjenost z delom).

10. Nejasnost vloge (vključuje nejasna pričakovanja glede učiteljeve vloge).

Število različnih dejavnikov stresa in različnih področjih iz katerih ti dejavniki izhajajo, nam nakazuje na veliko število interakcij in zahtev na delovnem mestu učitelja.

3. OPOZORILNI ZNAKI STRESA

Simptomi stresa se berejo kot medicinska enciklopedija. Razlikujejo se od osebe do osebe. Kažejo se lahko na štirih nivojih našega bivanja [3]:

a) kognitivni simptomi in znaki (težave s spominom, nesposobnost koncentracije, slaba presoja, vidimo samo negativno, tesnobne ali preveč misli, stalna zaskrbljenost);
b) fizični simptomi in znaki (bolečine, zaprtost ali diareja, omotičnost, izguba interesa za spolnost, pogosti prehladi, hiter srčni utrip);
c) čustveni simptomi in znaki (nihanja razpoloženja, razdražljivost, nezmožnost sprostiti se, občutek preobremenjenosti, občutek osamljenosti, depresija ali splošna nesrečnost);
d) vedenjski simptomi in znaki (motnje hranjenja, motnje spanja, samoosamitev, odlašanje, zanemarjanje obveznosti, zloraba alkohola, drog, nervozne navade).

4. SPOPRIJEMANJE S STRESOM

Način spoprijemanja s stresno situacijo je odvisna od vsakega posameznika – njegovih značajskih potez, izkušenj, ravni energije, praga odzivnosti, temperamenta [9], njegovega odnosa do okolja, njegovih nazorov, prepričanj, in pričakovanj, vedenjskega tipa, osebnosti, genov in izkušenj posameznika. Pri učinkovitem odzivu na stres je bistveno, da se posameznik zaveda prisotnosti stresa v svojem okolju, da prepozna vzroke zanj, da pozna lastne vzorce odzivanja na stresne situacije in da učinkovito prilagaja strategije spopadanja s stresom.

T. Powell [5] izpostavlja pet lastnosti, ki so pomemben del spopadanja s stresom:

- samozavest, ki pomeni, da se oseba odločno in brez ovinkarjenja postavi za svoje pravice in druge jasno in nedvoumno seznani s svojimi željami, občutki, potrebami in mnenji;

- upravljanje s časom tako, da oseba čim več časa porabi za dejavnosti, ki jo spravljajo v dobro voljo in pripomorejo k doseganju ciljev;

- racionalno razmišljanje;

- ustvarjanje boljših medsebojnih odnosov, ki zajemajo odprto in iskreno komunikacijo, odsotnost ljubosumja, užaljenosti ter pristno zanimanje in sprejemanje drugega, ter

- skrb zase s tem, da si znamo vzeti čas razvedrilo, zdravo prehrano, telesno vadbo, sodelovanje v zanimivih dejavnostih, počitek, druženje s prijatelji ter družino, in s tem ohranjamo ravnotežje med delom in prostim časom.

V Priročniku zbranih dobrih praks proti stresu v pedagoškem poklicu, ki je nastal v okviru projekta Erasmus+ leta 2017 [2], je zbranih kar nekaj primerov, kako se spoprijemati s stresom v šoli. Povzela bom zgolj tiste, ki se jih poslužujemo na naši šoli. Prva je minuta za umirjanje, druga je razredna žival, kot tretjo pa bi omenila glasbeno terapijo.

Minuta za umirjanje je eden izmed najbolj uporabnih načinov prakticiranja čuječnosti, ki lahko pomaga zdraviti različne psihične težave, vse od stresa do depresije. Gre za kratek premor med dejavnostjo, še bolj priporočljiv pa je premor pred začetkom ure ali pa po odmoru. Učence povabimo k prekinitvi njihovih dejavnosti ali pa učenci sami izrazijo željo po prekinitvi med samim poukom, ko niso več zbrani oziroma skoncentrirani na učno snov. Minuto za sprostitev lahko izvedemo na različne načine, bodisi kot vodeno meditacijo, dihalne vaje, vizualizacijo ali pa kot aktivno minuto posvečeno športnim aktivnostim v razredu. Pouk tako nadaljujemo v veliko bolj sproščenem in osredotočenem toku. Dolgoročno prakticiranje te dejavnosti izboljša psihično, emocionalno in socialno zdravje, poleg tega pa izboljša tudi dobro počutje.

Bližina živali je zelo dobra za otroke. Otroci se zatečejo k svojim ljubljenčkom po čustveno uteho, ko so utrujeni, razburjeni, prestrašeni ali osamljeni. Bližina ljubljenčka nudi učencem možnost sprostitve in umiritve, še posebej učencem z avtističnimi motnjami ali motnjami v obnašanju. S pomočjo **ljubljenčkov v razredu** učence naučimo sočutja, spoštovanja in odgovornosti do živih bitij. Ljubljenčki vplivajo tudi na razbremenitev stresa v učilnici in izboljšajo vodilne sposobnosti. Imeti ljubljenčka v učilnici je velika odgovornost, zato si pred odločitvijo o razredni živali vzemite čas za premislek. Na naši šoli se učenci srečujejo z želvo Bitsy v učilnici za biologijo že vrsto let.

Uporaba glasbe kot antistresne terapije je stalna praksa v naši šoli. Glasba nam v življenju pomaga lajšati vsakodnevni stres. Ko smo preobremenjeni ali imamo probleme, poslušamo glasbo, ki nezavedno vpliva na našo sprostitev. Takšen način zmanjševanja stresa sem začela že pred leti uvajati pri pouku in ugotovila, da ima tudi na učence zelo pozitiven vpliv. Na splošno, glasba na posameznika deluje psihično in fizično. Pozitivno vpliva na srce, srčni utrip in krvni tlak (pospešuje ali upočasnjuje glede na ritem glasbe), razbremeni mišično napetost in izboljša gibanje in koordinacijo telesa, uravnava raven hormona, povezanega s stresom in izboljšuje imunsko funkcijo. Vpliva tudi na predstavo prostora, v katerem se nahajamo, izboljšuje spomin in učenje. Vpliva na pravilno, ritmično dihanje in temperaturo telesa. Glasba lahko pospeši ali upočasi gibanje, ter prispeva k harmoniji duha in telesa.

5. VLOGA ŠOLE PRI ZMANJŠEVANJU STRESA MED UČITELJI

Veliko vlogo pri uravnavanju stresa ima šolska klima. Na tem področju lahko za učitelje veliko naredi ravnatelj. Ta ustvarja delovne pogoje, kjer se lahko učitelj počuti dobro, motivirano, spodbujeno, je nagrajen za svoje dobro delo in trud [7]. Po raziskavah J. Čabraja [1] učitelji od vodstva šole pričakujejo, da skrbi za prijetno vzdušje v kolektivu, več odprtih pogovorov za izražanje mnenj, pomislekov in predlogov ter pohvalo in nagrado za dobro opravljeno delo. Pozitiven odnos z vodstvom se kaže na delavnosti in zadovoljstvu pri delu. Veliko vlogo imajo tudi sodelavci, ki si lahko blažilci stresa (pomoč, sodelovanje) ali pa stresorji (iskanje napak pri drugih).

V nadaljevanju bom opisala dejavnosti, ki jih izvajamo na naši šoli in s katerimi skrbimo za dobro klimo na šoli. Dejavnosti so povezane z vizijo naše šole, z razvojnim in vzgojnim načrtom. V razvojnem načrtu šole imamo med drugimi zapisan tudi prioriteni cilj, da bomo skrbeli za osebno rast učiteljev. Vsak izmed strokovnih delavcev se z različnimi dejavnostmi osebnostno razvija in skrbi, da se na šoli čuti pozitivna klima tako med sodelavci kot tudi med učenci. Nalog v šoli se lotevamo timsko, med seboj poskušamo dobro sodelovati in si pomagati.

A. Tedenska brezplačna vadba pilatesa

Za vse strokovne delavce vrtca in šole se je v letošnjem šolskem letu v šolski telovadnici enkrat tedensko začela izvajati brezplačna vadba pilatesa. Definicija pravi, da je pilates edinstven sistem vadbe, ki povezuje vaje za krepitev, vaje za gibljivost in vaje, kjer kot obremenitev uporabljamo upor. Glavni namen pilates vadbe je krepitev mišic trupa (vse trebušne in vse hrbtne mišice) – centra telesa – in ohranjanje stabilnosti telesa med izvajanjem gibanja z nogami in rokami; mobilizacija hrbtenice ter izboljšanje gibljivosti. Pilates je body&mind (telo&duša) tehnika, ki sočasno ohranja telo gibčno in močno. Z redno vadbo pilatesa zmanjšamo bolečine v križu, izboljšamo telesno držo, izboljšamo zavedanje lastnega telesa, oblikujemo telo, se umirimo, povečujemo gibljivost, koordinacijo in ravnotežje, se rehabilitiramo.

B. Bowling

Vsaj dvakrat letno se za strokovne delavce organizira bowling. Zaposleni se ob gibanju družijo, sproščajo vsakodnevni stres, ohranjajo pristne socialne stike in zvišujejo pozitivno klimo.

C. Kolesarski izlet

V mesecu avgustu se že nekaj let zapored organizira kolesarski izlet. Razdeljen je na tri dele in tako omogoča vsakemu posamezniku, da se ga udeleži glede na svoje fizične sposobnosti. Izlet prve skupine se začne pred šolo in pelje prve kolesarje proti Cmureku (cca. 25 km). Tam se priključi druga skupina kolesarjev, s katerimi pot nadaljujejo ob reki Muri do Šentilja (cca. 12 km). Od tam se skupina vrne do Konjišča (cca. 17 km), kjer se jim pridruži še zadnja skupina (»nekolesarji«). Po ribjem kosilu se odigra nekaj setov odbojke, nato pa se najbolj vzdržljivi vrnejo s kolesi do Voličine. Najdaljša prevožena pot je bila dolga 91 km.

D. Kostanjev piknik

Vsako leto jeseni se pri lovskem domu Selce organizira kostanjev piknik. Zaposleni sami naberejo kostanje in prinesejo tudi druge dobrote, ob katerih se okrepčamo med športnimi in socialnimi igrami, ki se nemalokrat zavlečejo pozno v noč.

E. Decembrski izlet in zaključek leta

Za druženje in dobro klimo, sproščanje vsakodnevnega stresa in spoznavanje novih krajev, poskrbimo tudi vsako leto decembra, ko se kolektiv odpravi na izlet po Sloveniji ali tudi tujini. Zadnji šolski dan se pred začetkom pouka strokovni delavci zberemo v šoli, kjer se ob jutranji kavici in prigrizkih pomenimo o preteklem letu, si zaželimo čim bolj zdrav in uspešen začetek novega leta ter se simbolično obdarimo.

F. Športno tekmovanje proti devetošolcem

Na zadnji športni dan, na katerem izvajamo tekmovanja v športnih igrah, se že tradicionalno mešana ekipa učiteljev pomeri z mešano ekipo učencev iz 9. razreda. Vedno tekmujemo v odbojki, včasih tudi v košarki in nogometu. Igramo brez sodnika, spodbujamo fair play in se držimo načela važno je sodelovati.

G. Minuta za telo

V okviru šolskega projekta Zdravo telo za zdrav duh med rednimi urami pouka vsak dan drugo in peto uro izvajamo ***minuto za telo***. Vsak učitelj v razredu, ki ga uči drugo in peto uro poskrbi, da se izvede minuta za telo. Načeloma aktivnost vodi učitelj in tako je tudi sam dejaven. V tej, običajno nekoliko dalj časa trajajoči minuti, se učenci (in učitelji) gibajo (hodijo, delajo počepe, raztezne vaje, dihalne vaje, masaže, tapkanje, položaje joge) ter poskrbijo za rehidracijo. Spodbujamo jih k pravilni drži in tudi doma k čim večjemu izkoristku prostega časa zunaj. Učence opozarjamo na zdravo prehrano, gibanje, pitje dovolj tekočine, počitek in na stvari, ki škodujejo našemu zdravju.

H. Razvijanje klime za uspešno delo

O klimi razmišljamo vsakič, ko govorimo o uspešnosti in zadovoljstvu zaposlenih in otrok. Klimo zaznavamo skozi vrednotenje tistih dejavnikov dela in življenja na šoli, ki se nam zdijo pomembni. Dokazano je, da vpliva na vedenje ljudi ter njihovo uspešnost pri opravljanju nalog. Tu je vzrok, da si vsi na šoli želimo ustrezno in spodbudno klimo, ki hkrati vpliva tudi na večje zadovoljstvo v šoli.

6. SKLEP

Včasih so ljudje živeli bolj umirjeno – bili so bolj sproščeni in vzeli so si več časa zase. Danes je življenje precej drugačno; živimo hitreje, vedno se nam nekam mudi, nimamo časa ne zase ne za prijatelje. Vsakdo izmed nas pa se kdaj znajde v situaciji, ko ni več kos zahtevam, s katerimi se srečuje vsak dan, in takrat nastopi stres. Stres je neizogiben del našega življenja. Najpogostejše stresne okoliščine nastanejo v odnosih z ljudmi, še posebno na delovnem mestu in doma. Glavno doživljanje stresa je povezano z ogroženostjo človekove samozavesti in samospoštovanja ter z bojaznijo zaradi izgube socialne varnosti ali domačega zavetja. Tudi učitelji se lahko znajdejo v stanju stresa. Učitelj, ki je pod stresom, lahko povzroči tudi stres pri učencih. Da bi to preprečili, moramo začeti pri posamezniku – treba ga je dobro poučiti o stresu. Bistveno je, da učitelj pozna samega sebe, da ve, kaj doživlja kot stres, koliko ga stres prizadene, ali je nagnjen k iskanju stresnih situacij, saj v njim dobro deluje. Če dobro poznamo sebe in svoje odzive na stres, lahko razumemo, zakaj nam je ljubše delo z določeno starostno skupino otrok, zakaj nam ustreza določena organizacija delovnega prostora, kakšna vedenjska pravila in posledice določamo v razredu, kakšno je naše vedenje in pedagoški pristop do otrok. Zavedati se moramo, da ima vsak posameznik vpliv na svoje zdravje in ga sam ustvarja.

LITERATURA IN VIRI

[1] Čabraja, J. (2001). Učitelji in stres. Šolsko svetovalno delo, 6 (1-2).

[2] Erasmus+: Učitelji brez stresa – Preprečevanje stresa v pedagoškem poklicu (2017). Priročnik zbranih dobrih praks proti stresu v pedagoškem poklicu.

[3] Podjed, K. (2013). Kako prepoznati svoj stres. Didakta (p.45).

[4] Poraj, G. (2011). Psihološki poklicni stresorji in izgorevanje pri učiteljih. Vzgoja in izobraževanje, 42 (4).

[5] Powell, T. (1999). Kako premagamo stres. Ljubljana: Založba Mladinska knjiga.

[6] Slivar, B. (2003). Dejavniki, strategija in učinki spoprijemanj učiteljev s stresom. Neobjavljeno doktorsko delo, Filozofska fakulteta, Univerza v Ljubljani, Ljubljana, Slovenija.

[7] Slivar, B. (2011). Poklicni stres pri učiteljih. Vzgoja in izobraževanje, 42(4).

[8] Slivar, B. (2009). Raziskava o poklicnem stresu pri slovenskih vzgojiteljih in učiteljih.Ljubljana: Sindikat vzgoje, izobraževanja, znanosti in kulture Slovenije.

[9] Rus, M. (1999). Alfa trening. Ptički brez gnezda, 18(37).

Tina Merela

UČNE DEJAVNOSTI ZA OTROKE Z AVTISTIČNO MOTNJO

POVZETEK
V prispevku je predstavljen primer medpredmetnega povezovanja v kombiniranem oddelku prvega in drugega razreda prilagojenega izobraževalnega programa z enakovrednim izobrazbenim standardom za otroke z avtističnimi motnjami. Za vse otroke je pomembno, da učitelji iščejo različne ustvarjalne poti učenja in vsebine podajajo po vseh senzornih poteh. Pri otrocih z avtizmom pa je pogosto težava senzorna preobčutljivost, stiske ob spremembah, strah pred nepredvidljivim, novim, težave na področjih socialne komunikacije, interakcije in vedenja, interesov in aktivnosti. Vse to vpliva na otrokovo funkcioniranje v vsakdanjem življenju, tudi v šoli. Pogosto lahko opazimo stereotipna gibanja in zaradi njih slabše razvite gibalne spretnosti, veliko otrok ima tudi težave z okušanjem različnih jedi, predvsem sadja in zelenjave. Tako je njihov jedilnik precej omejen in niso odprti za kaj novega. Kljub temu pa jim je potrebno v varnem okolju in ustreznimi prilagoditvami ponujati najrazličnejše izkušnje, tudi tiste, ki bi jim bile morda manj prijetne. V prispevku so predstavljene različne dejavnosti, ki se vse navezujejo na temo ruske pravljice Repa velikanka. Dejavnosti med seboj povezujejo različne učne predmete, otrokom pa na prijeten način omogočajo doživljanje novih gibalnih in senzornih izkušenj.

KLJUČNE BESEDE: avtistične motnje, medpredmetno povezovanje, senzorika, repa

LEARNING ACTIVITIES FOR CHILDREN WITH AUTISM

ABSTRACT
In this article you can read about an example of interdisciplinary learning in multi-grade class - first and second class - of special education programme for children with autism. It is important for all children that teachers look for different creative ways to teach and ensure them to use all their senses. In children with autism, however, the problem is often sensory hypersensitivity, distress at change, fear of the unpredictable and the new. They often have problems in the areas of social communication, interaction and behaviour, interests and activities. All of this affects children’s functioning in daily life, even at school. We can often see stereotypical movements in children with autism and because of that they have less developed motor skills. Many autistic children also have problems trying new, different food, especially fruit and vegetables. Thus, their menu is quite limited and they are not open to anything new. Nevertheless, they need to be offered a wide variety of experiences in a safe environment and with appropriate adaptations, even those that might be less pleasant for them. The article presents various activities for interdisciplinary learning, all of which are related to the theme of the Russian fairy tale The Giant's turnip. The activities connect different school subjects and enable children to experience new motor and sensory experiences in a pleasant way.

KEYWORDS: autism, interdisciplinary learning, sensory learning, turnip

1. UVOD

Motnje na področju spektra avtističnih motenj se lahko kažejo na področjih socialne komunikacije, socialne interakcije ter vedenja, interesov in aktivnosti. Primanjkljaji pomembno vplivajo na otrokovo funkcioniranje na socialnem in izobraževalnem področju, saj se izražajo težave pri verbalni in neverbalni komunikaciji, socialnih in čustvenih odzivih, pri vzpostavljanju, razumevanju in vzdrževanju socialnih odnosov, prisotna pa so lahko tudi ponavljajoča stereotipna vedenja, gibanje, uporaba predmetov, zanimanja in interesi, govor, razmišljanje in vedenje ter neobičajni odzivi na senzorne dražljaje. Otroci z avtističnimi motnjami imajo zaradi bolj ali manj izrazitih težav na posameznih področjih slabo razvite sposobnosti prilagajanja okolju (konceptualne, socialne in praktične veščine), kar pomembno ovira njihovo vključevanje v okolje in razvoj samostojnosti, zato tu potrebujejo največ pomoči in podpore. Težave se kažejo tudi pri vzpostavljanju socialnih odnosov (navezovanje stikov, neutrezni odzivi na okolico, zmanjšan interes za interakcijo), verbalni in neverbalni komunikaciji in pri prilagajanju vedenja različnim situacijam v okolju. Lahko je prisotno tudi nefleksibilno vedenje na vsaj enem področju, težave pri prehajanju med različnimi aktivnostmi, pri organizaciji in skrbi zase. (Kriteriji za opredelitev vrste in stopnje primanjkljajev, ovir oziroma motenj otrok s posebnimi potrebami, 2015). Zaradi vsega navedenega je pomembno, da učitelji iščemo različne ustvarjalne poti učenja in vsebine podajamo po vseh senzornih poteh. Ravno zaradi specifik, ki so prisotne pri otrocih s posebnimi potrebami, pa je pozorno načrtovanje dejavnosti še toliko večji izziv. Pri otrocih z avtizmom je pogosto težava senzorna preobčutljivost, stiske ob spremembah, strah pred nepredvidljivim, novim, težave na področjih socialne komunikacije, interakcije in vedenja, interesov in aktivnosti. Šolski prostor pa je dejansko ravno to, neprestano je v njem prisotno vse od naštetega. Vsaka nova učna situacija prinaša nekaj neznanega. Nekaj, kar je lahko ob neustreznem pristopu, obliki dejavnosti, načinu izvajanja povod za otrokovo stisko – čustveno ali vedenjsko, ki jo otrok izrazi na različne načine - z umikom, tišino, jokom, begom, agresijo, samopoškodovanjem, verbalnim nasiljem...

To, kako bo otrok doživljal dogajanje v šoli, vsekakor vpliva na njegovo splošno psihofizično počutje, odnos do okolice, drugih ljudi in sebe. Avtistične motnje bolj ali manj opazno vplivajo na otrokovo funkcioniranje v vsakdanjem življenju, tudi v šoli. Pogosto lahko opazimo stereotipna gibanja in zaradi njih slabše razvite gibalne spretnosti. Spodbujanje gibanja in podpora razvoja gibalnih spretnosti je poseben izziv pri poučevanju otrok z avtističnimi motnjami. Veliko otrok ima tudi težave z okušanjem različnih jedi, predvsem sadja in zelenjave. Nekateri jo vrednotijo na podlagi senzoričnih zaznav – okusa, vonja, izgleda, barve, teksture, razporeditve na krožniku... Tako je njihov jedilnik precej omejen in niso odprti za kaj novega. Pri nekaterih je stanje celo tako resno, da hrana, ki jo želijo jesti, ne pokriva vseh njihovih hranilnih potreb. Kljub trudu tudi starši kdaj ne dosežejo, da bi otroku približali uživanje hrane, ki bila zanj koristna. Zato se v šoli trudimo, da poskušamo del omenjenih področij čim bolj podpreti in v varnem okolju in z ustreznimi prilagoditvami ponujati najrazličnejše izkušnje, tudi tiste, ki bi jim bile morda manj prijetne. V prispevku so predstavljene različne dejavnosti, ki se vse navezujejo na temo ruske pravljice Repa velikanka. Dejavnosti med seboj povezujejo različne učne predmete, otrokom pa na prijeten način omogočajo doživljanje novih gibalnih in senzornih izkušenj. Osnovna cilja dejavnosti sta bila, da bi učenci poskusili surovo zelenjavo, ki je ne poznajo, posebno tisti, ki sicer zelenjave sploh ne jejo, ter skupaj sodelovali pri gibalnih

dejavnostih, kjer bi bili bolj pozorni na drugega, ne samo nase. Za izhodišče smo vzeli rusko pravljico Repa velikanka. Opisane učne ure smo izvajali v dveh oddelkih prvega in drugega razreda prilagojenega izobraževalnega programa z enakovrednim izobrazbenim standardom za otroke z avtistično motnjo. Pri nekaterih urah smo bili združeni, določene ure oz. dejavnosti pa so potekale ločeno.

2. OPIS DEJAVNOSTI

Dejavnosti so opisane v kronološkem vrstnem redu pod naslovom učnega predmeta, na katerega se nanašajo. Izpeljane so bile v dveh zaporednih dnevih.

A. Slovenščina

Ruska pravljica Repa velikanka je zanimiva, kratka, enostavna, hkrati pa učitelju omogoča res veliko različnih aktivnosti, zato je bila izbrana za izhodišče. Pri uri slovenščine smo bili združeni. Postavitev stolov v razredu smo oblikovali v gledališče, saj smo pričakovali predstavo. Za uvodno motivacijo sem v razred prinesla pleteno košaro, ki je bila pokrita s pisanim šalom. Dalo se je opaziti, da je v njej nekaj velikega. Učencem sem povedala, da je v košari zelenjava, sveže odtrgana, na njej je lahko še nekaj zemlje. Nato sem z roko segla pod šal, tako da še vedno niso videli, kaj je pod njim. Učencem sem skušala čim bolj nazorno opisat, kaj začutim, če jo potipam. Nato so bili povabljeni, da tudi sami sežejo pod šal, poskušajo potipat to zelenjavo ter čim bolj natančno opišejo (KOMUNIKACIJSKE VEŠČINE), kaj čutijo in jo morda prepoznajo. Pričakovali smo, da se na to dejavnost ne bodo odzvali vsi učenci, zato smo dopuščali prostor, da učenci poskusijo, v kolikor želijo. Vsakega smo poslušali (KOMUNIKACIJSKE VEŠČINE), kaj opisuje, učiteljice smo učence tudi usmerjale, da opazujejo sošolca, kako se mu spreminja izraz na obrazu (SOCIALNO UČENJE). Učenci so bili v naprej opozorjeni, da je lahko občutek moker, spolzek, hladen, da se lahko dotaknejo tudi zemlje in bodo imeli mogoče umazane roke. Četudi niso imeli umazanih rok, so si jih morali vsi umiti. Ob tem smo se pogovarjali, kdo vse lahko hodi po njivi in zakaj moramo umiti roke, ko se dotikamo vrtnin. Po tipanju neznane zelenjave smo košaro, še vedno pokrito, postavili ob stran in se pripravili na predstavo.
Predstavo sem oblikovala v kamišibaj, ki se je v preteklih priložnostih ob delu z otroki s posebnimi potrebami že izkazal za zelo uporabno obliko. Zgodbi so otroci z zanimanjem prisluhnili. Na zadnji sliki je bila fotografija prav tiste repe, ki je bila skrita v košari. Nekateri učenci so uspeli povezati videne lastnosti s tem, kar so prej otipali, nekateri pa niti niso pomislili, da bi v košari lahko bila repa.

B. Spoznavanje okolja

Po predstavi smo košaro končno odkrili in v njej videli točno tisto repo, ki smo jo opazili tudi v kamišibaju. Opisali so njene značilnosti. Najprej smo opisovali vidne, potem pa smo poskušali ubesediti tudi tiste, ki jih zatipamo ali morda zavonjamo. Tukaj so imeli učenci kar nekaj težav in zadržkov, a smo uspešno izpeljali dejavnost.

C. Matematika in slovenščina

Nato smo s pomočjo kamišibaja še enkrat ponovili zgodbo. Presenetilo nas je, da pravljice nihče od otrok ni poznal oz. se je spomnil. Osredotočili smo se na zaporedje oseb, jih naštevali in preštevali. Ker nekateri otroci že štejejo, nekateri pa še nimajo številske predstave, smo prirejali in uporabljali tudi drug konkreten material za ponazoritev. Nato smo zgodbo odigrali. Ena izmed učiteljic se je pretvarjala, da drži repo, ostali pa so bili književne osebe. Preštevali smo tudi nas in primerjali, kje je več členov, v knjigi ali v našem razredu, koliko več itd. Pri tem smo bili pozorni na otroke s senzorno preobčutljivostjo, ki ne marajo/ne prenesejo dotika. V naprej so bili opozorjeni, kaj delamo in kaj bo naredil otrok za njim, če se pridruži aktivnosti. Hkrati pa smo v povezavi z zgodbo ves čas poudarjali skupinski duh, kako je pomembno, da med seboj sodelujejo in so vključeni prav vsi (SOCIALNO UČENJE).

Č. Spoznavanje okolja

Ker je obravnava pravljice sovpadala z letnim časom - jesenjo, ki smo jo na različne načine tudi sicer vključevali v učne vsebine, so imeli učenci na ta dan nalogo, da v šolo prinesejo različne jesenske pridelke. Prinesle pa smo jih tudi učiteljice. O njih smo se pogovorili, jih opazovali in opisovali, tipali, vonjali in izbrali tiste, ki jih lahko tudi okušamo. Naredili smo si pravo raziskovalno nalogo. Raziskovali smo tip – katere pridelke lahko lupimo na roke, katere moramo olupiti z nožem ali celo streti s kladivom. Nato smo opisovali barvo, obliko lupine in mesa, koščic, jih šteli, primerjali po obliki in velikosti. Ponovno smo vonjali sočne dele pridelkov. Razrezali smo tudi našo repo velikanko. Sledila pa je še pokušina. Kot model smo bile zgled najprej učiteljice, ki smo poskušale tudi najbolj nazorno opisat trdoto, strukturo in okus sadeža/zelenjave. Pričeli smo s pokušanjem najmanj okusne zelenjave oziroma zelenjave z najmanj prijetnim okusom – črno redkvijo. Sledile pa so: koleraba, repa, zelena paprika, rumeno korenje, rdeča pesa, kaki, jabolko in lešniki. Komur je bil okus neprijeten, je košček lahko pljunil v smeti in si splaknil usta. Nismo pa tolerirali pljuvanja, norčevanja, zgražanja itd. Vsak je lahko ubesedil svoje neprijetne občutke, izrazil, da mu nekaj ne ustreza, a na primeren način (KOMUNIKACIJSKE VEŠČINE).

D. Likovna umetnost

Pri likovni umetnosti pa smo iz krompirjev izdelali pečate in z njimi prebarvali modele repe. Ta naloga je bila za učence precej zahtevna, ker so imeli navodilo, da pečat samo enkrat pomočijo v barvo, potem pa z njim odtiskajo cel stolpec, od vrha repe do korenine, ne da bi vmes ponovno pomočili pečat v barvo.

E. Športna vzgoja

Pri športni vzgoji pa so bili učenci prvič vključeni v dejavnost, v kateri je bilo pomembno, da med seboj sodelujejo in je njihov uspeh odvisen od uspeha celotne skupine. Veliko jih ima stisko ob soočanju s porazom, ki jih izražajo na različne načine. Zato pazimo, da pripravljamo takšne aktivnosti, da se lahko učenci izkažejo z različnimi spretnostmi in niso v prednosti vedno

eni in isti. Tokrat smo oblikovale poligon preživetja z različnimi ovirami. Glavne naloge so bile, da učenci med hojo po poligonu nikoli ne stopijo na tla, da skupina ves čas ostane strnjena, torej nihče ne hiti naprej, šibki člani ne smejo ostati sami, hitri ne smejo pobegniti naprej, in da se na določenih delih držijo za roke. V kolikor kdo stopi na tla, zaostane ali pa se veriga pretrga, lahko zmaja (učiteljici) tiste učence pojesta in ostali tako izgubijo. Vsi so zmagovalci le, če skupaj prehodijo poligon preživetja in pri tem ne izgubijo nobenega sošolca. Naloga je predstavljala veliko izzivov. Morali so biti natančni, gledati so morali drug na drugega, morali so se počakati (naši učenci izjemno težko čakajo ali pa so strpni do drugih, ko nekaj po njihovem mnenju delajo slabše od njih samih) in nato celo držati za roke. Spet smo obnovili pravljico Repa velikanka in se spomnili, kako je bila ena majhna miška pomembna, da jim je vsem skupaj uspelo. Zato je tudi za njih pomembno, da pazijo drug na drugega, spodbujajo manj spretne sošolce in si pomagajo, da vsi uspešno pridejo do cilja.

3. DISKUSIJA

Vse dejavnosti so uspele znotraj zastavljenih ciljev. Vsi učenci so se upali dotakniti s šalom pokrite repe, tudi tisti, ki ne marajo taktilnih dražljajev ali neznanih situacij. Eden izmed učencev pogosto nehotene dotike, čeprav čisto nežne, zaznava kot hudo bolečino, zato ga nepredvidljive situacije in taktilni dražljaji lahko spravijo v čustveno stisko, ki lahko traja tudi pol ure ali več, lahko vpliva tudi na celoten preostali del dneva. Njemu je zelo pomagala predpriprava in pa odziv oz. zgled ostalih otrok, ki so si upali repo potipati pred njim. To je spodbudilo tudi drugega učenca, ki pogosto ob neznanih situacijah izkazuje anksioznost, da se je opogumil in tudi sam poskusil, čeprav zadnji. Ob tem je bil zelo zadovoljen. Za otroke z avtizmom in senzorno preobčutljivostjo je bila to precej zahtevna naloga. Ker pa so imeli dovolj časa, nazorno pripravo in tudi predlagane rešitve, kaj naredijo, če jim je neprijetno oz. možnost, da niti ne sodelujejo, če ne želijo, so imeli vsi dovolj dober občutek varnosti, da so to upali poskusiti. Pravljica je bila tudi dobro izhodišče za vajo matematike, ki so jo učenci sprejeli kot igro. Na splošno vemo, da je igra najboljši način učenja. Pogosto smo se še kasneje pri matematičnih vajah spomnili na pravljico in na dejavnosti in s pomočjo te izkušnje iskali odgovore pri nalogah. Igranje pravljice in pravo vlečenje namišljene igre se je odvilo precej spontano. Tukaj smo bili spet posebno pozorni na fizično šibkejše in senzorno občutljivejše (hipersenzibilnost) otroke. Hkrati so v skupini tudi učenci, ki potrebujejo močnejše dražljaje, da jih npr. sploh zaznajo (hiposenzibilnost). Hipersenzibilni so morali stisk in vlečenje sprejeti/dovoliti, hiposenzibilni pa so morali svoje gibe nadzorovati. Opazno je bilo, da je bilo to za vse otroke zahtevno, a so se potrudili, saj smo izhajali iz pravljice, da so v skupini vsi pomembni in potrebujemo za uspeh prav vse. Poseben izziv za izvedbo pa je za učiteljice predstavljalo pokušanje. Ostalo opisano senzorno raziskovanje je že na splošno del našega vsakdanjega rokovanja s konkretnim materialom, okusa pa s to skupino otrok do takrat še nismo preizkusili. Pri malici in kosilu smo že opazili, kako določeni učenci ne prenesejo različnih vrst, oblik, tekstur, vonja in okusa hrane. Nekatere se da zmotivirati k pokušanju nove, drugačne, neznane hrane, nekateri pa je dobesedno ne morejo niti videti in jim je kakšna jed celo moteča, če je v istem prostoru kot oni. Zato smo pri tej dejavnosti res izrazito poudarili, da je povsem sprejemljivo, da nam nekaj ni všeč. Ponudili smo tudi možnost, da košček pljunijo ven in usta splaknejo. Vse učence smo spodbudile, da hkrati s poskušanjem koščkov poskušajo spremljat

še ostale sošolce, kako pa oni sprejemajo različno hrano – ali jim je všeč, ali se skremžijo, kako oni opišejo okus itd. Vse to je tudi del specialnopedagoških predmetov socialno učenje in komunikacijske veščine. Strogo pa smo omejile kakršnokoli pačenje, zgražanje in morebitno pljuvanje. Ker smo bile prve učiteljice, so imeli učenci model, da so videli, da je nekdo na vrsti pred njimi, slišali so opis in bili tudi opozorjeni, da npr. košček črne redkve po okusu lahko tudi malo peče. Vse učence smo spodbujale, da poskusijo vsaj en košček, nismo pa nikogar silili. Pogum smo pospremile z velikim navdušenjem in pohvalo. Nekateri so prvič poskusili svežo črno redkev, kolerabo, repo in rdečo peso. Kaj jim je bilo tako okusno, da so kar nadaljevali s hrustanjem še ostalih koščkov. Eden izmed učencev pa nikakor ne prenese okusa zelenjave in sadja, a je kljub temu vse poskusil, saj ga je motiviralo to, da smo vsi del skupine in pogumni. Na splošno je bilo učencem zabavno, da se je kdo zapačil. Tudi to smo izkoristili za učenje o naši mimiki in sprejemanju počutja sočloveka. Nismo tolerirale norčevanja iz neprijetnega počutja, smo pa se trudile vseeno vzdrževati prijetno, zabavno vzdušje, čeprav nam kakšen izmed pridelkov ni bil všeč. Pri likovni umetnosti smo prav tako naletele na posebnosti, ki izhajajo iz avtističnih motenj. Učencem je bila dejavnost malo nenavadna, saj ni to običajen način ustvarjanja, motilo pa jih je predvsem to, da so lahko pečat pri vsakem stolpcu samo enkrat pomočili v barvo in nato delali odtise od vrha do konca. To jim ni bilo všeč, saj je barve na pečatu proti koncu vedno bolj zmanjkovalo. Kljub navodilom, da je to ustrezno, saj ima repa del pri korenini svetlejši oz.celo bel, ker je v zemlji, jim to ni bilo všeč. Običajno barvajo tako, da je celotna ploskev enako zapolnjena in tudi pri tej dejavnosti so tako vztrajali. Zato jih je veliko izkoristilo priložnost in naredilo malo po svoje, ko je učiteljica pomagala drugemu učencu. Posebno presenečenje pa je bila naloga pri športni vzgoji. Učenci so do sedaj izkazovali izrazito tekmovalnost. Zmogli so slediti samo aktivnostim, kjer so lahko sodelovali individualno in se niso povezovali z nikomur. Skupinske aktivnosti, ekipne aktivnosti so bile za njih še prezahtevne. Tako je bila zastavljena naloga kar zahteven izziv za njihove siceršnje težave glede skupinskega sodelovanja. Najprej smo šli enkrat čez poligon poskusno. Skupaj s še eno učiteljico sva jim podrobno ponazorili aktivnosti in razložili pravila. Hkrati svja jih opozarjali, kaj ne delajo ustrezno in jih popravljali. Ko so šli čez poligon preživetja v drugo, je bilo to že čisto zares. Obe nisva mogli verjeti, da jim je dejansko uspelo in tako zmaja nista imela priložnosti pojesti niti enega samega učenca. Učenci so bili zelo ponosni na svoj uspeh, hkrati pa na njih tudi učiteljice. Projekt ob pravljici Repa velikanka se je nekako zaključil tako, da smo skupaj z učenci, ki so v čemerkoli presegli svoje dosedanje funkcioniranje v pozitivnem smislu, oblikovali sporočilo za starše, v katerem smo navedli, kaj jim je uspelo in jih za to izrazito pohvalili.

4. SKLEP

Ob načrtovanju dejavnosti smo precej pozornosti namenile različnim posebnostim naših učencev. Same dejavnosti pravzaprav niso nič posebnega, v kolikor nismo pozorni, v kakšni skupini jih izvajamo. Vsaka opisana aktivnost bi lahko pri kakšnem učencu povzročila stisko, ki bi lahko trajala nekaj minut, ali pa izrazito preoblikovala potek našega preostalega dela dneva. S pripravljanjem dejavnosti za usvajanje učnih vsebin po različnih senzornih poteh vplivamo na psihofizično počutje otrok, tako na telesno, kot čustveno, kognitivno itd. Vsakršna sprememba, nova izkušnja lahko pri otroku z avtističnimi motnjami sproži stisko. Zato je

posebno pomembno, da v vsako aktivnost vstopamo z močnim zavedanjem o njihovih potrebah in izrazito pozornostjo, zaznavanje njihovega celostnega doživljanja. Otrokom z avtizmom nič ne pomeni, če jim dopovedujemo, da je nekaj za njih zdravo in dobro, v kolikor oni ob tem ne občutijo prijetnih dražljajev. Zato je bistveno, da jim na njim primeren način ustvarimo učni prostor oziroma varno okolje, v katerem bodo dovolj sproščeni in imeli dovolj podpore, da hkrati premagujejo svoje ovire, izkusijo nove izkušnje, s tem usvajajo nova znanja in morda preoblikujejo svoje dosedanje vzorce funkcioniranja ali dojemanja določene stvari/aktivnosti/predmeta/hrane. Seveda pa je za to potrebno strnjeno delo, večkratna ponovitev, čim več različnih aktivnosti z enakim ciljem in podpiranjem generalizacije.

LITERATURA IN VIRI

[1] Kriteriji za opredelitev vrste in stopnje primanjkljajev, ovir oziroma motenj otrok s posebnimi potrebami. (2015). Ljubljana: Zavod RS za šolstvo. Pridobljeno s: https://www.zrss.si/pdf/Kriteriji-motenj-otrok-s-posebnimi-potrebami.pdf

Biljana Milanković

POMEN IGRE PRI OHRANJANJU DUŠEVNEGA ZDRAVJA OSNOVNOŠOLCEV

POVZETEK

Kot šolska svetovalna delavka se srečujem z različnimi težavami osnovnošolcev. Mnogi med njimi ne znajo ali pa ne zmorejo verbalizirati svojih težav, strahov, stisk, … V kolikor svojih čustvenih stisk ne predelajo, se le-te lahko stopnjujejo v obdobju odraščanja in posledično je ogroženo njihovo duševno zdravje. V prispevku predstavljam pomen in uporabo igre (lutke, glina, risba, pesek). Preko strukturirane igre otrok lahko projicira svoja občutja na predmete, igrače ali list papirja in tako lažje pride v stik s svojimi čutenji ter jih predela.

V nadaljevanju opisujem primer osnovnošolca s čustvenimi in vedenjskimi težavami. Pomoč sem izvajala individualno izven razreda celo šolsko leto. Uporabljala sem omenjena izrazna sredstva, ki so se pokazala za zelo učinkovita. Namen mojega prispevka je doprinos k ozaveščanju o pomenu in uporabi igre pri ohranjanju duševnega zdravja osnovnošolcev.

KLJUČNE BESEDE: čustva, risanje, peskovnik, lutke, glina

THE IMPORTANCE OF PLAY INTO MAINTAINING THE MENTAL HEALTH OF PRIMARY SCHOOL CHILDREN

ABSTRACT

As a school counselor, I encounter a variety of problems for elementary students. Many of them don´t know or aren´t able to verbalize their problems, fears, distress, … If they don´t process their emotional distress, it can escalate during adolescence and cosequently their mental health is endangered. I present the meaning and use of play as a means of expression (puppets, clay, drawing, sand). Through structured play, children can project their feeling onto objects, toys or paper, making it easier for them to come into contact with their feelings and process them. In the following, I describe the case of an elementary school student in emotional distress. I provided help throughout the school year individually. I used the aforementioned means of expression, which proved to be very effective. The purpose of my contribution is to contribute to raising awareness of the importance and use of play in maintaining the mental health of primary school children.

KEYWORDS: emotions, drawing, sandplay, puppets, clay

1. UVOD

Pojavnost duševnih motenj pri odraslih v primerjavi z drugimi kategorijami bolezni hitro narašča, ob tem pa je znano, da se vsaj polovica duševnih motenj pri odraslih začne v otroštvu oz. v adolescenci (Belfer, 2008; v Klemenčič, 2017). Število otrok z motnjami na kognitivnem, čustvenem, psihosocialnem in vedenjskem področju je veliko. Po ocenah Svetovne zdravstvene organizacije jih je od 10 do 20 odstotkov. Izboljšanje duševnega zdravja vodi do izboljšanega telesnega zdravja, večje produktivnosti in povečane stabilnosti v družbi, na drugi strani pa neuspešnost pri izboljšanju duševnega zdravja vodi v povečano stopnjo kriminala, brezposelnost, nasilje in druga tvegana vedenja (WHO, 2003; v Klemenčič, 2017).

Otroci in mladostniki doživljajo svet v skladu z značilnostmi njihovega razvojnega obdobja, ki temeljijo tako v bioloških kot družbenih dejavnikih. Vse te spremembe doprinesejo k razvojnim stiskam, ki jih mladostnik različno uspešno razrešuje. Zato je prav, da je posebna pozornost v tem času usmerjena na duševno zdravje otrok in mladostnikov. Mladostništvo je tudi obdobje, ko se število duševnih bolezni in nezdravih navad začne povečevati. Če v tem času mladostnika ne naučimo konstruktivnega soočanja s težavami, obstaja velika verjetnost za kronifikacijo njegovih vzorcev (Tančič, 2009; Hawton idr., 2006; v Poštuvan, 2017).

Velikokrat so stiske otrok in mladostnikov povezane tudi z družinskimi težavami. Manifestacija stisk se lahko kaže v slabšem razpoloženju (na primer v pretirani žalosti, razdražljivosti, jezi), vedenjskih vzorcih, kot so uporništvo, delikventno vedenje, opuščanje dejavnosti, ki so osebo prej veselile, socialna osamitev in zapiranje vase, ter vodi v težjih primerih v samopoškodovanje in samomorilno vedenje (Hawton, 2006; Tančić, 2009; Poštuvan, 2009; Kuzmanić, 2009; Tomori idr, 1997; v Poštuvan, 2017).

Svetovalno delo z učenci zajema svetovanje in neposredno pomoč ter koordinacijo pomoči učencem s težavami v osebnem in socialnem razvoju. Kadar pa svetovalni delavec prepozna ali sumi, da sta ogrožena zdravje in življenje učenca, takrat pa je potrebno vključiti starše in poiskati še druge strokovne pomoči. Kot šolska svetovalna delavka iščem vedno nove poti, po katerih bi jim pomagala prebroditi čustvene stiske.

2. UPORABA IGRE PRI SVETOVALNEM DELU

Svetovalni delavci se srečujemo z zelo raznovrstnimi težavami otrok in mladostnikov, zato je raznolikost strokovnih znanj in tehnik izredno pomembna. Toličič (1961) navaja, da v igri pride do izraza otrokova dejavnost, v njej se izraža otrokova zmogljivost, njegove želje, motivi, vrednotenja, osebne lastnosti itd. Zato je otrokova igralna dejavnost ena izmed najbolj naravnih poti, ki nam na svojstven način razkriva dinamično strukturo in delovanje otrokove osebnosti.

Trice-Black, Bailey in Kiper Riechel (2013) poudarjajo, da uporaba igre v šolskem prostoru, še posebej s strani šolskih svetovalnih delavcev, lahko učencem pomaga pri reševanju različnih izzivov, ki lahko ovirajo njihovo socialno in akademsko rast ter uspeh.

Landreth (2012) opisuje igro kot otrokov simbolični jezik samoizražanja in lahko razkrije, kaj je otrok izkusil; reakcije na tisto, kar je izkusil; čustva o tem, kaj je izkusil; kaj so otrokove želje in potrebe; otrokova percepcija o sebi.

Svetovalnemu delavcu je lahko igra v pomoč pri razumevanju otroka in otrokovih odnosov z drugimi. Skozi igro lahko otrok izrazi svoja čustva, ki jih ne more ubesediti, lahko mu pomaga izživeti lastne občutke napetosti, s pomočjo igre se uči socialnih veščin, … Boyd Webb (2011) predlaga, da bi morali vsi delavci, ki delajo z otroki, imeti znanje igralne terapije.

Igrače, ki so primerne za delo z otroki, Landreth (2012) deli v tri kategorije: igrače, ki odražajo resnično življenje; igrače, ki sproščajo agresivna nagnjenja; igrače, ki spodbujajo kreativno izražanje in čustveno sprostitev. Igrače (npr. punčke, lutke itd.), ki odražajo realno življenje, se nanašajo na vrsto igrač, ki lahko upodabljajo posamezne otroku pomembne osebe v njegovem življenju in na ta način zagotavljajo otrokovo bolj ali manj neposredno izražanje čustev. Zaradi otrokovih potlačenih čustev, ki jih težje izrazijo, je primerna naslednja kategorija igrač (npr. figure vojakov) za otrokovo sprostitev jeze, sovražnosti in frustracij. S pomočjo le-teh naj bi se otrok naučil ravnati z omenjenimi čustvi, jih sprejeti in izraziti na primeren način. Nestrukturirane igrače (materiali) spodbujajo otrokovo domišljijo in sprostitev. Igrače za kreativno ustvarjanje in izražanje ter sproščanje čustev lahko vključujejo glino, barvice in voščenke ter liste papirja itd.

Igralna terapija je namenjena otrokom, ki se neprimerno vedejo, so večkrat v konfliktu z drugimi otroki, imajo težave v socialnih stikih, težko najdejo prijatelje, imajo nizko samopodobo, so osamljeni, zaprti vase, se izogibajo igri, ustrahujejo druge ali so sami ustrahovani, imajo nočne more ali motnje spanja, so utrpeli izgubo ali so v procesu žalovanja, so doživeli travmo, čustveno, fizično ali spolno zlorabo, trpijo zaradi ločitve staršev, jih mučijo tesnoba, strah ali fobije, so posvojeni ali v rejništvu, so kronično bolni ali so otroci s posebnimi potrebami (Schaefer in O´Connor, 1994).

Glede na starost otroka je igralna terapija primerna za vse otroke nekje od 4. do 12. leta starosti. Pravzaprav je univerzalna in primerna tudi za odrasle.

A. Likovne aktivnosti

V svetovalnem procesu je likovna aktivnost še posebej pomembna predvsem pri vzpostavljanju stika z otrokom, pri raziskovanju njegove zgodbe in načrtovanju ter doseganju želenih sprememb. Risalne spretnosti pri tem niso pomembne. Potrebujemo različne pripomočke: svinčnike, čopiče, barvice, tempera barvice, krede, oglje, različne velikosti papirja, … Svetovalni delavci lahko pustimo otroka prosto risati ali pa mu določimo temo (npr. naj nariše sebe/svojo družino/svoj strah, …). Otrokova interpretacija risbe je pri tem bistvenega pomena. Podobna navodila lahko uporabljamo tudi pri uporabi gline in plastelina. Glina predstavlja trodimenzionalno izrazno sredstvo in jo otroci radi uporabljajo.

B. Igra z lutko

Pri vzpostavljanju zaupljivega odnosa imajo lutke pomembno vlogo v svetovalnem delu. Otroci lahko na lutko projicirajo različna čustva, ki jih sami morda ne upajo pokazati, lutke pa jim predstavljajo obvladljivo situacijo, nad katero imajo kontrolo. Drama in igra vlog v svetovanju vključuje spontanost in osebno improvizacijo, s pomočjo katere lahko otroci izbirajo različne

vloge, ki reprezentirajo njih same ali druge osebe ter tudi posamezne simbolične junake (Bradley idr., 2004).

Lutke lahko uporabimo na več načinov: otrok si jo izbere po svoji želji; z otrokom skupaj ustvarimo lutkovno predstavo; otrok uporabi lutko v dialogu s svetovanim delavcem.

Igra z lutko vpliva na otrokova čustva. Otrok se z lutko identificira, govori v njenem imenu, pri igri pogosto zaigra situacijo, ki je nanj naredila močen vtis. Pri igri podoživlja čustvo, ki pa ni tako močno kot v stvarnosti. Igre z lutko lahko čustveno razbremenijo otroka, odraslim pa lahko omogočijo vpogled v njegove konfliktne situacije (Pokrivka, 1985).

Lutka pomaga govorno manj sproščenim otrokom, sramežljivim, boječim in tistim, ki se težje prilagodijo. Govorno manj sproščeni otroci lahko tako razvijejo sposobnost verbalnega izražanja misli in čustev. Lutka predstavlja nekakšen ščit, za katerega se otroci skrijejo (Robič, 2010).

Otroci se preko igre z lutko učijo komunikacije, socializacijskih veščin in strategij za reševanje konfliktov. Tudi na otrokovo samopodobo pozitivno vpliva.

C. Igra s peskom

Že stare civilizacije so uporabljale mivko pri svojih ritualih, saj so verjele, da mivka odpira vrata v nezavedni svet. S pomočjo terapije s peskovnikom bolj neposredno dostopamo do nezavednega s ciljem, da ga ozavestimo. Osebne izkušnje prevedemo v konkretno, tro-dimenzionalno obliko. Kot slika, ki pove več kakor tisoč besed, lahko figura, scena izrazi občutja, čustva in konflikte. Margaret Lowenfeld, pionirka otroške psihoanalize sredi 30. let prejšnjega stoletja, je bila prva terapevtka, ki je v svojo terapevtsko sobo postavila mivko v peskovnik in različne figurice, ki so jih kasneje uporabili pri igralni terapiji (Turner, 2005).

Tehnika omogoča izražanje občutij, kot sta strah in jeza, spodbuja proces razvoja in zdravljenja, krepi samozavedanje in sposobnost komuniciranja. Namenjena je otrokom in mladostnikom z različnimi čustvenimi, vedenjskimi in psihosomatskimi težavami: izpadi besa, agresivno vedenje do sebe in/ali drugih, hiperaktivnost, težave v šoli, osamljenost, samopoškodovanje, strahovi (noče v vrtec/šolo, strah pred neuspehom, …), zapiranje vase, izkušnja zlorabe (psihična, fizična, spolna), izguba ljubljene osebe (smrt, ločitev), rojstvo bratca/sestrice, izkušnja posvojitve/rejništva…

Terapija poteka s pomočjo peskovnika in miniaturnih figuric. Notranjost peskovnika je modre barve, kar spominja na nebo ali vodo. Majhne figure, ki jih otrok uporablja, sodijo v različne kategorije: ljudje, živali, rastline, vozila, objekti, naravni in simbolni predmeti (Turner, 2005).

Terapija s peskovnikom ima dve fazi: prva vključuje izbiro in postavitev figur v peskovnik, druga faza pa omogoča otroku, da reši konflikte, odpravi ovire in pridobi samospoštovanje. Terapija s peskovnikom je varen medij za izražanje, brez vrednotenja. Je učinkovit komunikacijski medij za otroke s slabšimi verbalnimi sposobnostmi. Otroku omogoča, da ima nadzor v svojih rokah. Tu ni ničesar, kar bi otrok lahko naredil narobe, zato otrok lažje dobi občutek varnosti. Terapija s peskovnikom ni namenjena samo otrokom, ampak se lahko uporablja tudi pri delu z mladostniki, odraslimi, pari, družino in skupinami (Turner, 2005).

Otroci, mlajši od dvanajstih let, še ne morejo izraziti, kaj čutijo. Vedo sicer, da je nekaj drugače in vznemirjajoče, ne morejo pa tega dobro izraziti z besedami. S pomočjo peskovnika otrok odigrava »problem«. Glavni namen je, da se skozi igro otrok nauči soočati se s težavami in jih reševati.

3. OPIS PRIMERA

V nadaljevanju opisujem primer enajst let starega dečka, ki se je leta 2019 z družino preselil v Slovenijo iz ene od bivših jugoslovanskih republik. Deček živi v štiri članski družini. Oče je poklicni voznik in je odsoten od doma tudi po več tednov, mati pa je občasno zaposlena. Mlajši brat je star sedem let.

Njegovo močno področje je znanje angleškega jezika, zelo rad ima živali. Doma ima psa, o katerem veliko govori. Veliko časa preživi za računalnikom. Njegova šibka področja so: nizka samopodoba, nizka koncentracija in pozornost, pomanjkljivo razvite socialne veščine, nizka samoregulacija, slabše bralno razumevanje (tudi v njegovem jeziku), upočasnjen delovni tempo, kratkotrajen spomin, nizka motivacija za šolsko delo. V šoli smo organizirali učno pomoč s poudarkom na učenju slovenskega jezika.

Mlajši brat se je dokaj hitro prilagodil novi situaciji, starejši pa je imel pri tem težave. Izražal je veliko čustveno stisko, odklanjal je igro z vrstniki in vsakodnevno me je iskal ter se zatekal k meni. Na svetovalni razgovor sem povabila mamo, ki je tudi pisno soglašala z individualno obravnavo sina pri meni kot šolski svetovalni delavki. Mama mi je zaupala svojo osebno zgodbo - boleče odraščanje ob izgubi lastne matere, odsotnega očeta in nasilne mačehe.

Z dečkom sva vzpostavila varen, spoštljiv in zaupen odnos. Pri individualnih urah sem vključevala vse predstavljene izrazne tehnike, ki so mi bile v pomoč pri razumevanju otroka in otrokovih odnosov z drugimi, njemu pa pri izražanju lastnega čutenja, predvsem jeze nad mamo.

Zelo rad je uporabljal lutke. Uprizarjal je lutkovne predstave, v katerih je preigraval manj prijetne dogodke prejšnjega dneva/tedna ali tistega jutra, povezane z njegovo družino (konflikti z mamo, bratom). Pri tem sem bila sama v vlogi opazovalke. Lutke sva uporabljala tudi pri igranju različnih vlog z namenom učenja socialnih veščin, izražanja čustev, reševanja konfliktov, kjer sem se aktivno vključevala.

Uporabila sem tudi risanje, in sicer naslednjih tem: prosta risba, moj strah, risanje družine. Po vsakem risanju je sledil pogovor skupaj z njim (kaj in koga si narisal, kaj se dogaja, kaj ti je všeč pri določeni osebi, kaj bi spremenil, …). Pri risanju družine sem si sproti zapisovala tudi vrstni red risanja družinskih članov. Bila sem pozorna tudi na druge kognitivne in emotivne vidike risanja (velikost, pritisk na podlago, eliminacija, valorizacija, barve, senčenje, …). Mamo je risal z jeznim, rdečim obrazom in pomanjkljivo, odmaknjeno od drugih družinskih članov.

Pri najinih srečanjih sem uporabljala tudi igro s peskom (angl. sandplay). Ker se še nikoli ni igral v peskovniku, sva se najprej skupaj igrala, ustvarjala potičke, … V plastenki sem imela pripravljeno vodo, ki jo je imel možnost uporabiti pri igri.

V naslednjem srečanju si je po mojih navodilih sam izbral majhne figurice, katere je postavil poljubno v pesek/peskovnik. Sproti sem si zapisovala vrstni red in izbiro figuric, kasneje tudi

določitev oseb pri le-teh. Ko je s tem končal, sem mu postavljala vprašanja odprtega tipa (kaj se tukaj dogaja, katera od teh figur si ti/mama/oče/brat, …).

Zase in za očeta je izbral figurici človeka, opico za brata in kačo za mamo, katero je skoraj v celoti zakopal v pesek. Ob tem je z veseljem pripovedoval, da z očetom potuje nazaj v Srbijo. Okleval je, ali bi vzel s seboj še brata ali ne, a se je potem odločil, da ga vzame. Mamo pa bo pustil v Sloveniji, ker kar naprej vpije nad njim in je cele dneve na telefonu (na facebook-u).

SLIKA 1: Otrokova postavitev figuric. Lasten vir, 2019.

Mamo (tudi očeta) sem seznanila z otrokovo stisko in pokazala je veliko pripravljenost za sodelovanje glede usmerjanja vzgojnega delovanja in vzpostavljanja pozitivnega odnosa z otrokom. Na našo pobudo družina sodeluje tudi s Centrom za socialno delo.

V letošnjem šolskem letu je deček veliko bolj umirjen, sproščen in samozavesten. V razredu je skoraj ves čas in občasno še pride k meni. Tudi z vrstniki navezuje stike in se z njimi igra. Oče pogosteje prihaja domov in oba starša se trudita konstruktivno preživljati prosti čas z obema otrokoma.

4. SKLEP

Kot šolska svetovalna delavka pri delu z osnovnošolci s čustvenimi in vedenjskimi težavami ugotavljam, da igra omogoča izražanje negativnih občutkov na povsem varen način, kjer se otrok osvobaja težkih čutenj, izboljšuje samopodobo in postaja čustveno kompetenten.

V tujini je igra ena izmed vodilnih pristopov za delo z otroki s čustvenimi in vedenjskimi težavami. Menim, da bi bilo nujno potrebno vključitev igralne terapije že v slovenski izobraževalni sistem pri tistih poklicih, ki so namenjeni delu z otroki in mladostniki.

LITERATURA IN VIRI

[1] A. Robič, “Otroci imajo radi lutke, ” Vzgojiteljica, XII (3), 2010, str. 19-20.

[2] B. A. Turner, The Handbook of Sanplay Therapy, Temenos Press, US, September 2005.

[3] C. E. Schaefer in O´Connor K. J., Handbook of Play Therapy, Advances and Innovations, John Wiley&Sons, 1994.

[4] E. Klemenčič, “Skrb za duševno zdravje otrok in mladostnikov – zakaj je to medsektorska odgovornost”, v Šolsko svetovalno delo, letnik XXI, številka 2/3, Zavod RS za šolstvo, str. 13-20, Ljubljana, 2017.

[5] G. Landreth, Play Therapy, The Art of Relationship, New York, Taylor&Francis Group, 2012.

[6] I. Toličič, Otroka spoznavamo v igri, Ljubljana, Državna založba Slovenije, 1961.

[7] L. J. Bradley, “Using Innovative Techniques for Counseling Children and Adolescents”, in A. Vernon, Counseling Children and Adolescents, Denver: Love Publishing Company, 2004, pp. 75-110.

[8] N. Boyd Webb, Social Work Practice with Children. London: The Guilford Press, 2011, 3rd ed.

[9] S. Triel-Black, C. L. Bailey, M. Kiper Riechel, “Play Therapy in School Counseling”, Professional School Conseling, 2013, pp. 303-312. Pridobljeno iz https://www.academia.edu/4973469/Play_Therapy_in_School_Counseling.

[10] V. Poštuvan, “Samomorilno vedenje otrok in mladostnikov – prepoznava in možnosti intervencij v šolskem okolju”, v Šolsko svetovalno delo, letnik XXI, številka 2/3, Ljubljana, 2017, Zavod RS za šolstvo, str. 62-69.

Jasna Milek

KAKO IZBOLJŠATI PREHRANSKE NAVADE DIJAKOV IN NJIHOV ODNOS DO HRANE?

POVZETEK

Prehranjevalne navade in zdrava hrana imajo velik pomen v obdobju odraščanja. Na naši šoli opažamo, da dijaki, kljub možnosti vsakodnevnega zdravega toplega obroka, le-tega pogosto raje nadomestijo s tako imenovano hitro hrano, ocvrtimi jedmi ali sendviči. Dnevno tudi posegajo po sladkih pijačah in sladkarijah. Ugotavljamo, da mnogi ne razmišljajo o problematiki velikih količin zavržene hrane. Zato smo se odločili, da preko različnih predavanj, delavnic in drugih aktivnosti dijake vzpodbudimo k razmišljanju o pomenu zdravega načina prehranjevanja za zdravje ter optimalen duševni in telesni razvoj. Prav tako želimo, da se dijaki razvijajo v odgovorne posameznike, ki bodo s svojim delovanjem znali pomembno prispevati k zmanjševanju količine zavržene hrane. V prispevku predstavljam dejavnosti, s katerimi ozaveščamo dijake, da je treba s hrano skrbno in odgovorno ravnati in jih vzpodbujamo k izbiri zdravih jedi in razvijanju dobrih prehranjevalnih navad.

KLJUČNE BESEDE: prehranjevale navade, hitra hrana, sladkor, zdrav obrok, zavržena hrana

HOW TO IMPROVE STUDENTS EATING HABITS AND THEIR ATTITUDE TOWARDS FOOD?

ABSTRACT

Eating habits and healthy nutrition have an important role in the period of one's growth. At our school we can notice that students, despite the choice of a daily healthy ' hot meal ' prefer choosing a less healthy ' fast food ' such as fried dishes and sandwiches. They also reach for fizzy drinks and sweets on daily basis. It seems that many of them do not give the issue of huge quantities of food that goes to waste much thought. Therefore we decided to encourage students to think about the importance of a healthy diet for optimal mental and physical development through various lectures, workshops and other activities. We would also want students to grow into responsible individuals that will be able to decrease the amount of food wastage with their attitude and lifestyle. In the article I present different activities that help to raise awareness of careful and responsible food handling among students and also encourage students to choose healthy meals and opt for healthy eating habits.

KEYWORDS: eating habits, fast food, sugar, healthy meal, food wastage

1. UVOD

Okolje in družba, v kateri živimo, ter hiter tempo življenja nas pogosto silijo k hitremu in poenostavljenemu, a prav zaradi tega največkrat nezdravemu načinu prehranjevanja. Še posebej pomembna je zdrava in uravnotežena prehrana v času odraščanja, saj telo za izgradnjo kostnine, mišic, notranjih organov in delovanje možganov nujno potrebuje snovi, ki jih hrana vsebuje. Izbira in uživanje neustreznih živil lahko pusti posledice na organizmu za vse življenje. Prav tako lahko vpliva na oblikovanje prehranjevalnih navad v kasnejšem življenju. Opuščanje zajtrka, neustrezen ritem prehranjevanja, za katerega je značilna neustrezna časovna porazdelitev obrokov preko dneva, premajhne količine esencialnih in energetskih hranil ter prekomerno uživanje hitro pripravljenih jedi in prigrizkov ter sladkih pijač z dodanimi sladkorji, so dejavniki tveganja, ki ogrožajo zdravje otrok in mladine. [1]

Na Šolskem centru za pošto, ekonomijo in telekomunikacije v Ljubljani, kjer poučujem biologijo, se zavedamo pomena zdrave prehrane in prehranjevalnih navad za razvoj mladostnikov. Naš šolski center je že vrsto let vključen v program Ekošol in prav v okviru ekošole potekajo na šoli različne delavnice, s katerimi vzpodbujamo dijake k bolj zdravemu načinu prehranjevanja. Posvečamo se tudi problematiki zavržene hrane in z inovativnimi pristopi vzpodbujamo dijake, da vzpostavijo čustven odnos do ravnanja s hrano in se zavestno trudijo, da bi količino zavržene hrane na šoli čim bolj zmanjšali.

2. STROKOVNA IZHODIŠČA

Vedenja, ki vplivajo na življenjski slog, se oblikujejo že v otroštvu, ohranjajo pa se v obdobju mladostništva in tudi v obdobju odraslosti. Za otroke in mladostnike so izjemno pomembna, saj vplivajo na njihov razvoj, splošno počutje, dolgoročno zdravje, produktivnost in kakovost življenja. [2]

Raziskava prehranskih navad Slovencev (CINDI) kaže na nezdravo prehranjevanje in nezdrav življenjski slog Slovencev. Dve tretjini Slovencev ne zajtrkujeta redno, uživata premalo obrokov, premalo zelenjave in sadja, preveč živalskih maščob, preveč nasičenih maščob, preveč rdečega mesa, polnomastnega mleka in mlečnih izdelkov ter soli. [3]

Izsledki raziskave Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju – HBSC, ki je bila opravljena v letu 2014 med mladostniki, starimi 11, 13 in 15 let, kažejo, da:

- samo 45,1 % mladostnikov med šolskim tednom vsak dan zajtrkuje;
- samo 39,4 % mladostnikov vsak dan uživa sadje, 26,9 % pa zelenjavo;
- kar 24,3 % mladostnikov vsak dan pije sladkane pijače;
- kar 36,3 % mladostnikov pije energijske pijače različno pogosto (od manj kot enkrat na teden do več kot enkrat na dan). [4]

Tudi druge raziskave prehranjevalnih navad mladostnikov kažejo na vedno več prehranjevalnih »razvad«. Med šoloobvezno mladino se pojavlja pogosto izpuščanje zajtrka in drugih obrokov,

nato pa sledi prekomerno uživanje hitro pripravljenih jedi, slanih prigrizkov, sladkarij in uživanje sladkih pijač. Za nekatere otroke predstavlja šolska malica edini topel obrok v dnevu.

Iz zgoraj navedenih podatkov je razvidno, da mladi občutno premalo in preredko uživajo sadje in zelenjavo. Vendar je v obdobju odraščanja uravnoteženo prehranjevanje pomembno, saj omogoča optimalno zdravje, rast in intelektualni razvoj otrok in mladostnikov. Hkrati preprečuje zdravstvene probleme, kot so prenizka telesna teža, prekomerna telesna teža, debelost in nezadostna preskrba z esencialnimi hranilnimi snovmi. Sadje in zelenjava predstavljata odličen vir vitaminov, mineralov in vlaknin, ki so nujni za normalno rast in razvoj, hkrati pa varujejo pred infekcijskimi obolenji in različnimi kroničnimi boleznimi v odrasli dobi. Zaradi nizke energijske gostote sadje in zelenjava koristita pri zmanjševanju in vzdrževanju telesne teže. [5]

Z raziskavo Neenakosti v zdravju in z zdravjem povezanih vedenjih slovenskih mladostnikov – HBSC 2010, je bilo ugotovljeno, da kljub temu, da se priporoča vsakodnevno uživanje sadja in zelenjave, samo malo manj kot petina slovenskih najstnikov uživa sadje in zelenjavo vsaj enkrat dnevno. Slovenska raziskava o prehranjevalnih navadah mladostnikov kaže tudi, da se med različnimi starostnimi skupinami mladostnikov vnos sadja in zelenjave razlikuje, nikjer pa ne dosega priporočenih količin Svetovne zdravstvene organizacije in drugih mednarodnih organizacij. Podatki kažejo predvsem na premajhno uživanje zelenjave, ne pa vedno tudi sadja. [5] Glede na ugotovitve omenjenih raziskav je nujno na različne načine mlade vzpodbujati k pogostejšemu uživanju sadja in zelenjave ter izboljšanju prehranjevalnih navad.

Vzporedno z ugotovitvami, da mladi uživajo premalo sadja in zelenjave, je raziskava HBSC 2010 prinesla zaskrbljujoče ugotovitve o pogostosti in prekomernem uživanju sladkih pijač in sladkarij med mladimi. Z raziskavo je bilo ugotovljeno, da:

- delež mladostnikov, ki uživajo sladkane pijače in sladkarije, s starostjo narašča;
- kar 37,4 % mladostnikov, starih med 11 in 15 let, uživa sladke pijače enkrat na dan ali pogosteje;
- 29,3 % mladih uživa sladkane pijače enkrat na teden ali redkeje;
- 25 % mladostnikov uživa sladkarije vsak dan ali pogosteje;
- 28,4 % mladih pa uživa sladkarije enkrat na teden ali redkeje;
- uživanje sladkih pijač je pogostejše pri fantih, dekleta pa pogosteje posegajo po sladkarijah;
- le malo več kot desetina mladostnikov se izogiba sladkanim pijačam in/ali sladkarijam. [5]

Pridobljeni podatki so alarmantni, saj sladkane pijače in sladkarije spadajo med živila z visoko vsebnostjo dodanih enostavnih sladkorjev. Uživanje živil z visoko vsebnostjo sladkorjev povečuje tveganje za razvoj kariesa, debelosti, diabetesa tipa II ter kardiovaskularnih bolezni. Nekatere študije nakazujejo tudi vpliv sladkorja na slabše sledenje in pozornost ter

hiperaktivnost pri učencih. Glede na ugotovitve je nujno sistematično ozaveščanje mladih o škodljivosti uživanja sladkorja.

Poleg vseh smernic, ki stremijo k zdravemu načinu prehranjevanja, pa nikakor ne smemo spregledati še enega problema, povezanega s hrano. To so količine zavržene hrane. Odpadna hrana namreč predstavlja velik okoljski, ekonomski in socialni problem. Podatki kažejo, da kar tretjina hrane konča med biološkimi odpadki. V svetovnem merilu to pomeni 1,3 milijarde ton zavržene hrane letno. S takšno količino hrane bi lahko nahranili 3 milijarde ljudi oz. 4-krat več, kot je vseh lačnih ljudi na svetu. [8] Po podatkih Statističnega urada RS Slovenija po količini zavržene hrane nič ne odstopa od svetovnega povprečja. Povprečno v Sloveniji zavržemo 143.000 ton hrane letno, kar predstavlja približno 68 kg na prebivalca. 48% vse zavržene hrane nastane v gospodinjstvih, ostalo pa pri drugih dejavnostih oz. še preden pride do končnega uporabnika. [9] Ob dejstvih, da je vsak osmi prebivalec našega planeta lačen, vsak tretji pa trpi zaradi pomanjkanja hrane in da si tudi v Sloveniji leta 2015 kar 8 % gospodinjstev ni moglo privoščiti mesnega ali enakovrednega vegetarijanskega obroka vsak drugi dan, so podatki o količinah zavržene hrane prav alarmantni. [10] Zato je pomembno, da smo informirani, se o stanju zamislimo in ukrepamo. Veliko bi se dalo rešiti, če bi spremenili odnos do hrane.

3. CILJI

Pri načrtovanju dejavnosti smo sledili ciljem, ki smo jih oblikovali na podlagi strokovnih dognanj, povezanih s prehranjevalnimi navadami dijakov in njihovim odnosom do hrane. Najpomembnejši cilji, ki smo jih poskušali doseči, so bili:

- ozavestiti dijake, da je zajtrk najpomembnejši obrok dneva in jih vzpodbuditi, da zdrav zajtrk vključijo v vsakdanji prehranjevalni ritem;
- ozavestiti dijake o pomenu uravnotežene prehrane za zdrav telesni in intelektualni razvoj ter jih vzpodbuditi k pogostejšemu vključevanju sadja in zelenjave v vsakodnevno prehrano;
- seznaniti dijake z nevarnimi in škodljivimi vplivi sladkorja na organizem in jih vzpodbuditi, da sladke pijače in sladkarije nadomestijo z vodo in zdravimi prigrizki;
- dijake informirati o količinah zavržene hrane in problematiki, povezani s tem, ter jih usmerjati v odgovoren odnos do hrane in preudarno ravnanje z njo.

4. DEJAVNOSTI

A. Tradicionalni slovenski zajtrk

Projekt Tradicionalni slovenski zajtrk se je v praksi prvič udejanil leta 2011. Pobudnik projekta je bila Čebelarska zveza Slovenije, namenjen pa je bil predvsem predšolskim in osnovnošolskim otrokom. Takrat je bilo vanj vključenih skupno 1535 osnovnih šol in vrtcev. Glavni namen projekta je izobraževati, obveščati in ozaveščati šolajočo mladino in vzporedno v določenem obsegu tudi širšo javnost o pomenu zajtrka v okviru prehranjevalnih navad, pomenu in prednostih lokalno pridelanih živil slovenskega izvora, pomenu kmetijske dejavnosti

in čebelarstva za pridelavo, okolje, gospodarske dejavnosti in za širše okolje, o pravilnem ravnanju z odpadki, ki nastajajo pri vsakodnevnih dejavnostih ter racionalnem ravnanju z embalažo. Pomembno je tudi splošno ozaveščanje mladine o pomenu zdravega načina življenja, vključno s pomenom gibanja in izvajanja športnih aktivnosti. [6]

Projektu se je vsako leto pridružilo več osnovnih šol in vrtcev in je bil na splošno zelo dobro sprejet. Ker so raziskave pokazale, da več kot polovica mladostnikov izpušča zajtrk iz dnevne rutine prehranjevanja, smo se na našem šolskem centru odločili, da se tudi mi pridružimo projektu Tradicionalni slovenski zajtrk. Zavedamo se namreč, kako pomemben obrok je zajtrk, ki ga večina naših dijakov običajno nima. V okviru razrednih ur se z dijaki pogovarjamo o pomembnosti kvalitetnega zajtrka za dober začetek dnevnih aktivnosti. Skozi diskusijo razložimo pomen starih rekov »Prazna vreča ne stoji pokonci« in »Po jutru se dan pozna«. Preko pogovora dijake vodimo do spoznanj, da je telesu potrebno zagotoviti energijo takrat, ko jo bo lahko porabilo, torej ko bo delovalo. Zato je najpomembnejši del dneva, da si zagotovimo energijo prav gotovo jutro. Ko zajtrkujemo, se namreč zviša raven glukoze v krvi, kar ugodno vpliva na delovanje vseh telesnih celic, posebno možganskih. Dijake tudi seznanimo z izsledki raziskav, da opuščanje zajtrka zmanjša sposobnost šolarjev za reševanje problemskih nalog in da kvaliteten zajtrk pomembno vpliva na proces formiranja spomina in ponovnega priklica informacij ter urejanje kompleksnih informacij v spominu. [7]

Kot dodatno vzpodbudo za vključitev zajtrka v redno dnevno rutino prehranjevanja na šoli že nekaj let, v počastitev dneva slovenske hrane, vsak tretji petek v novembru dijakom ob redni malici ponudimo tudi tradicionalni slovenski zajtrk. Za vse dijake so v jedilnici na voljo kruh, maslo, med, mleko in jabolka. Projekt je med dijaki zelo dobro sprejet in se ga vsako leto z veseljem udeležijo v velikem številu. Nekaj utrinkov z dogodka smo zabeležili tudi v fotografski objektiv. (Slika 1)

SLIKA 1: Nekaj utrinkov s tradicionalnega zajtrka

Vseslovenski projekt Tradicionalni slovenski zajtrk je med drugim namenjen tudi lokalni samooskrbi ter domači pridelavi in predelavi. Raziskave že vrsto let kažejo, da mladostniki uživajo premalo sadja in zelenjave. Zato se je naša šola že precej pred projektom Tradicionalni slovenski zajtrk povezala z lokalnimi pridelovalci sadja. Od takrat je našim dijakom vsak dan na voljo sveže sadje (najpogosteje jabolko) (Slika 2) – s tem dijake vzpodbujamo k uživanju več sadja in s tem zdravih prigrizkov, hkrati pa podpiramo lokalno samooskrbo. Hrana, pripravljena ali pridelana v bližini, je tudi bolj sveža, ima polnejši okus in je brez dodatkov za dolgotrajno skladiščenje in poudarjanje okusa. Prav najboljša pa je tista, ki je zrasla na našem šolskem vrtu, za katerega skrbijo naši dijaki pod vodstvom mentorja. (Slika 3)

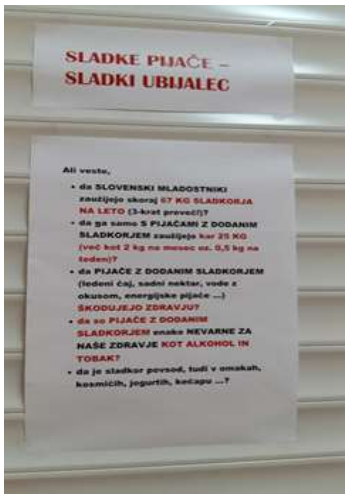
SLIKA 2: Ponudba svežega sadja

SLIKA 3: Nekaj pridelkov s šolskega vrta

B. Sadje, zelenjava, sladkarije in sladke pijače

Na našem šolskem centru se dobro zavedamo pomena uravnotežene zdrave prehrane za zdrav razvoj otrok in mladine. Prav tako pa se zavedamo prežeče nevarnosti prekomernega uživanja sladkarij, sladkanih pijač in hitrih prigrizkov. Zato vsako leto izvajamo različne dejavnosti in delavnice, s katerimi mlade ozaveščamo o negativnem vplivu sladkih pijač in dodanega sladkorja na njihovo zdravje ter jih vzpodbujamo k izbiri zdravih in uravnoteženih obrokov.

- Tako smo v okviru programa Ekošola, v sodelovanju z dijaško skupnostjo, pripravili preventivno delavnico na temo sladkorja in sladkih pijač. Po jedilnici in oglasnih deskah so dijaki izobesili opozorilne napise in šokantne podatke o količinah zaužitega sladkorja in njegovi škodljivosti. (Slika 4) Pripravili so tudi praktično ponazoritev, koliko sladkorja se skriva v sladkarijah in pijačah, ki jih dijaki pogosto uživajo. (Slika 5)



SLIKA 4: Opozorila

SLIKA 5: Vsebnost sladkorja v pijačah in izdelkih

- Na pobudo dijaške skupnosti smo sklenili, da bo enkrat v tednu ob toplem obroku na voljo le voda.
- Pripravili smo domač lešnikov namaz in ga ponudili v poizkuševalnici, hkrati pa z resničnimi sestavinami v razmerjih ponazorili njihovo vsebnost v Nutelli in domačem namazu. (Slika 6) Prikazani podatki so marsikoga presenetili in šokirali. Poizkuševalnico smo pripravili tudi na informativnem dnevu, kjer smo razdeljevali tudi recept za pripravo domačega lešnikovega namaza.

SLIKA 6: Nutella vs domač lešnikov namaz

- Da bi dijake vzpodbudili k pogostejšemu uživanju sadja in zelenjave, smo pripravili poizkuševalnico smutijev in dokazali, da zdravo ni nujno neokusno. (Slika 7) Nad smutiji so bili navdušeni in so z zanimanjem tekmovali v ugibanju sestavin.

SLIKA 7: Poizkuševalnica smutijev

C. Hrana ni za tjavendan

Zavedamo se, da velike količine zavržene hrane predstavljajo velik okoljski, ekonomski in socialni problem. Prizadevamo si za zmanjševanje količine zavržene hrane, zato smo v okviru programa Hrana ni za tjavendan izvedli različne delavnice in druge aktivnosti:

- Na razrednih urah smo se z dijaki pogovarjali o problemu odpadne hrane in o ločevanju odpadkov. Predstavili smo jim projekt in naša prizadevanja za to, da hrana ne bi šla v smeti. Zastavili smo jim vprašanje, zakaj ne pojedo vsega, in dobili zanimive odgovore: ker hrana ni okusna; ker je prevelika porcija; ker neke hrane ne jem; ker ne poznam jedi; ker nisem lačen; ker vzamem, kar dobim na krožnik, in pojem, kolikor pojem – torej o hrani in zavrženi hrani sploh ne razmišljam.

  Z dijaki smo skušali najti tudi rešitve, ki so jih v pogovoru sami predlagali: vzeli bodo manjše porcije; če je hrana neokusna, bodo to sporočili vodji kuhinje; če jedi ne poznajo, bodo vzeli manj in jed poskusili; če niso lačni, bodo obrok prepustili nekomu, ki je lačen; razmišljali bodo o tem, kaj je na meniju, koliko bodo pojedli, da ne bo zavržene hrane.

- Dijaki so izdelali opozorilne napise in plakate na temo zmanjševanja količine ostankov hrane, ki smo jih izobesili po šolski jedilnici. (Slika 8)

- Ob odlagalno polico za pladnje smo postavili papirnate vrečke za kruh – dijaki so jih sprejeli z odobravanjem. Tako kruh, ki jim slučajno ostane, lahko vzamejo s seboj in ga pojedo s sadjem, ki je dijakom na voljo cel dan.

- Da bi ugotovili, koliko hrane zavržemo v šoli, smo en teden tehtali količino ostankov hrane. Ugotovili smo, da je na dan šlo v smeti okrog 35 kg hrane. Zato smo v tednu zmanjševanja količine odpadkov v jedilnico postavili tako imenovane ekonadzornike, ki so dijake opozarjali na racionalno uporabo hrane, na spoštljiv odnos do nje in na to, da hrana ne sme biti odpadek. Tudi v tem tednu smo tehtali količino zavržene hrane, saj smo želeli ugotoviti učinek dejavnosti ekonadzornikov. Količina hrane, ki je šla v smeti, je bila manjša, in sicer 27 kg na dan. Tudi ta številka je prevelika, zato bomo z akcijo ozaveščanja dijakov, da hrana ne sme v smeti, nadaljevali. Težili bomo k temu, da bo vsak dijak vzel le toliko hrane, kot je bo pojedel. (Slika 9)

SLIKA 8: Opozorilni napisi

SLIKA 9: Ekonadzorniki

- Izvedli smo dan brez završene hrane. Pri razdeljevanju hrane so sodelovali dijaki – ekonadzorniki – in sošolce opozarjali na problem završene hrane. Pomagali so tudi dežurni učitelji. Akcija je bila uspešna, saj je bilo odpadne hrane bistveno manj (le četrt soda, ki je običajno napolnjen skoraj do vrha).
- Da bi zmanjšali količino završene hrane, ki nastane zaradi nerazdeljenih obrokov, na šoli že več let poteka dobrodelna akcija »pojejmo vse«. Po zaključenem razdeljevanju naročenih toplih malic lahko kdorkoli brezplačno prevzame dodaten obrok. Akcija je bila res dobro sprejeta. Količino ostankov hrane smo na ta način zelo zmanjšali, dijaki, ki jim je običajna porcija premalo ali na malico iz kakršnihkoli razlogov niso naročeni, pa so tako potešili lakoto in zaužili zdrav, uravnotežen obrok, namesto hitre hrane ali nezdravih prigrizkov.
- Na temo odnosa mladih do hrane in problema završene hrane je dijak 4. letnika spesnil in odrepal pesem, ki jo vrtimo med odmori. Dijaki so jo sprejeli z zanimanjem in odobravanjem. Tudi tako ozaveščamo dijake, da je treba s hrano skrbno in odgovorno ravnati.

5. SKLEP

Vse opisane aktivnosti so prispevale k temu, da so dijaki začeli razmišljati o hrani, zdravem načinu prehranjevanja, vplivu nezdravih jedi na lastno zdravje in razvoj ter o možnostih izboljšanja prehranjevalnih navad in dnevne rutine obrokov.

Dijaki, ki so nas kot devetošolci obiskali na informativnem dnevu in spoznali poizkuševalnici domačega lešnikovega namaza in smutijev, se obeh degustacij z navdušenjem spominjajo in z veseljem sodelujejo pri načrtovanju podobnih predstavitev.

Tudi do završene hrane dosegamo izboljšan odnos. Količina te hrane se na naši šoli zmanjšuje, vendar s tem še nismo zadovoljni. Doseči moramo, da hrana sploh ne bo šla v smeti.

Zato bomo s projekti nadaljevali tudi v bodoče. Trudili se bomo, da vključimo dijake k oblikovanju jedilnikov (ob upoštevanju priporočil za zdravo prehrano), da še več govorimo o završeni hrani (razredne ure, okrogle mize), da s to problematiko seznanimo starše in jih povabimo k sodelovanju, da izvedemo degustacijo manj znanih jedi.

ZAHVALA

Zahvaljujem se sodelavki Majdi Deržič za idejo, koordinacijo opisanih dejavnosti in celotno fotodokumentacijo.

LITERATURA IN VIRI

[1] https://www.prehrana.si/moja-prehrana/solarji-in-mladostniki

[2] https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/hbsc_2015_e_verzija30_06_2015.pdf

[3] I. Žižek, Prehranjevalne navade mladih športnikov, objavljeno

[4] https://www.zdravjemladih.si/data-si/file/prehrana.pdf

[5] https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/hbsc_2010_0.pdf

[6] https://www.nasasuperhrana.si/tradicionalni-slovenski-zajtrk/o-projektu/projekt/

[7] https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/prehrana_za_mladostnike_-_zakaj_pa_ne.pdf

[8] https://www.eatresponsibly.eu/sl/foodwaste/1#section-bin

[9] https://www.stat.si/statweb/File/DocSysFile/9173

[10] https://www.zelenaslovenija.si/EOL/Clanek/2541/embalaza-okolje-logistika-st-116/podatki-ne-lazejo-v-sloveniji-vse-vec-zavrzene-hrane-eol-116

Vesna Nemec

POMEN ČUSTVENEGA OPISMENJEVANJA ZA ZDRAV RAZVOJ OTROKA Z AVTISTIČNO MOTNJO

POVZETEK

V prispevku predstavljamo program čustvenega opismenjevanja za otroke z avtistično motnjo. Program ima pomembno vlogo pri krepitvi in varovanju duševnega zdravja otrok, saj višji nivo čustvene pismenosti predstavlja enega od varovalnih dejavnikov pri preprečevanju duševnih motenj in težav v nadaljnjem izobraževanju in življenju. Elemente programa smo v preteklem šolskem letu dopolnili z znanji, ki smo jih pridobili v izobraževanju v okviru projekta Erasmus+ “Tudi SAM bi se rad igral”. Program se je izkazal kot primer dobre prakse pri obravnavi otrok z avtistično motnjo pri razvijanju empatije, čustvene regulacije in s tem bolj prilagojenega vedenja v sobivanju z vrstniki.

KLJUČNE BESEDE: čustveno opismenjevanje, čustvena regulacija, otrok z avtistično motnjo

EMOTIONAL LEARNING FOR HEALTHY DEVELOPMENT OF CHILDREN WITH AUTISM

ABSTRACT

In this article, we present an emotional literacy program for children with autism. The Program plays an important role in strengthening and protecting children's mental health. A higher level of emotional literacy is an important protective factor in preventing mental disorders and problems in further education and life. In the past school year, we supplemented the program with the knowledge we gained in education within the Erasmus + project "Alone would like to play, too". The program is an example of good practice in treating children with autistic disorder in developing empathy, emotional regulation and thus more adapted behavior in coexistence with peers.

KEYWORDS: emotional learning, emotional regulation, a child with autism

1. UVOD

V prispevku predstavimo program čustvenega opismenjevanja (v nadaljevanju ČO) za otroke z avtistično motnjo (v nadaljevanju AM), ki ga izvajamo v specializiranem oddelku za otroke z avtistično motnjo (v nadaljevanju SOOAM) v Vrtcu Pedenjped Ljubljana. Z vnašanjem vsebin s področja ČO že v predšolsko obdobje pomembno znižamo tveganje za nastanek duševnih in vedenjskih motenj in ob tem krepimo in varujemo duševno zdravje otrok. V program ČO smo integrirali različne terapevtske pristope in znanja. Nekatere izkušnje smo pridobili v izobraževanju v okviru projekta Erasmus+ "Tudi SAM bi se rad igral", med drugim o vlogi in pomenu socialno – emocionalnega učenja, ki je že integriran v del evropskih šolskih kurikulov. Tudi v Sloveniji se kaže potreba po uvajanju ČO v izobraževalne kurikule. V novejši raziskavi NIJZ o duševnem zdravju otrok in mladostnikov v Sloveniji je namreč izkazan trend naraščanja duševnih in vedenjskih motenj. Podatki kažejo da se je na primarni zdravstveni ravni v opazovanem obdobju (podatkovna zbirka NIJZ, 2008–2015) število prvič obravnavanih otrok in mladostnikov v ambulantah zaradi duševne ali vedenjske motnje povečalo za 25.7%. Na sekundarni ravni zdravstvenega varstva pa se je končna diagnoza duševne ali vedenjske motnje povečala za 71,0 %. (Roškar et al., 2019).

2. ČUSTVENO OPISMENJEVANJE

ČO izhaja iz teze, da čustva vplivajo na vedenje. Gre za je proces, v katerem se učimo prepoznati čustvena stanja pri sebi in drugih, spoznavamo osnovna čustva, sprejemamo odgovornost za lastna čustva, se srečamo s procesom razumevanja porajanja čustev in njihove vloge, nenasilnim izražanjem čustev in ustreznega ravnanja s čustvi. Tekom procesa se razvijajo tehnike za obvladovanje stresa, osebno prožnost, odpornost in prilagodljivost, konstruktivna čustva do sebe in zaupanje v svoje zmožnosti (Rutar Ilc et al., 2019). »S čustvenim opismenjevanjem učence učimo, da razmislijo, preden se odzovejo in izberejo vedenje … Zato je pomembno, da posameznik v procesu mišljenja sprejme odločitev, kaj bo s čustvom, ki ga občuti, naredil.« (Rutar Ilc et al., 2019, str. 17) Delavnice ČO v našem vrtcu so modifikacija in kombinacija različnih pristopov in programov z namenom kot ga opredeljuje tudi Atwood, ki je pomembna avtoriteta na področju obravnave otrok z visoko fukcionalnim avtizmom. »Bistvo vseh teh programov je opisovanje in raziskovanje dejanj in komentarjev, ki vzbudijo določena čustva, tako pri otroku kot tudi pri ostalih ljudeh. Otroka spomnimo na pretekle dogodke in situacije, ko je le-ta doživljal določeno čustvo, in mu pojasnimo, da se tako počutijo tudi drugi ljudje.« (Atwood, 2007, str. 44)

3. POMEN ČUSTVENEGA OPISMENJEVANJA ZA OTROKE Z AVTISTIČNO MOTNJO

ČO ima nedvomno posebno vlogo pri obravnavi otrok z AM in otrok s pridruženimi socialnimi motnjami. Z usmerjeno obravnavo na deficitarnih področjih pripomoremo k temu, da bo lahko otrok z AM ustrezno izkazal svoje sposobnosti in potenciale. Otroci z AM »izkazujejo primanjkljaje, ovire oziroma motnje na področjih socialne komunikacije in socialne interakcije ter na področjih vedenja, interesov in aktivnosti« (Bergauer et al., 2017, str. 3). V strokovni

literaturi se izpostavljajo tudi motnje izvršilnih funkcij, ki v kombinaciji z ostalimi težavami otrokom z AM še dodatno otežujejo razvoj emocionalne regulacije. Otrok z AM je izpostavljen večji stopnji vzburjenosti in nizki frustracijski toleranci, ki ju ne zmore regulirati in s svojim vedenjem sovpliva na slabši razvoj socialnih interakcij, proces učenja in družinsko dinamiko. (Scarpa et al., 2013) Posebno področje raziskav otrok z AM opredeljuje njihovo »slabo razvito teorijo uma, kar pomeni slabše zavedanje, da imajo drugi ljudje svoje miselne procese, čutijo občutke in čustva (…). Zato niso zmožni razumeti načina razmišljanja drugih in posledično razumeti njihovih odzivov in sporočil v konkretnih situacijah« (Bergauer et al., 2017, str. 4). »Problem pa ni samo v razumevanju čustvenih izrazov drugih. Tudi otrokovo lastno izražanje čustev je nenavadno, brez fines in natančnosti.« (Atwood, 2007, str. 41) Pogoste so napačna tolmačenja izkazovanja naklonjenosti in empatije pri osebi z AM. »Ena izmed značilnosti Aspergerjevega sindroma je pomanjkanje empatije, vendar to ne pomeni, da otrok ni koga zmožen imeti rad. Lahko pa ga čustva drugih zmedejo in ima težave pri izražanju svojih občutij. Čeprav ima otrok z Aspergerjevim sindromom ponavadi povsem naravne obrazne poteze, ob pogovoru ali med igro njegov obraz deluje nekoliko leseno. Otrok ne pokaže pričakovanega obsega in globine obraznih izrazov.« (Atwood, 2007, str. 40)

ČO je kompleksen in dolgotrajen proces, ki ga je pri otroku z AM zaradi njegovih opisanih primanjkljajev potrebno pozorno načrtovati in otroka usmerjeno učiti socialnih veščin in komunikacije. Z vnašanjem programa že v predšolsko obdobje otroku ponudimo podporo in ga opremimo s spretnostmi, ki mu bodo omogočile boljšo socialno vključenost, preprečujemo pojav sekundarne vedenjske problematike in čustvenih stisk.

4. PROGRAM ČUSTVENEGA OPISMENJEVANJA V SPECIALIZIRANEM ODDELKU ZA OTROKE Z AVTISTIČNO MOTNJO

V SOOAM v vrtcu Pedenjped Ljubljana se izvaja prilagojeni program specializiranega oddelka za otroke z AM. V oddelek se usmerja populacija otrok, ki imajo znižane prilagoditvene spretnosti, a obenem povprečne ali nadpovprečne kognitivne sposobnosti. Umestitev SOOAM v redni vrtec omogoča otroku z AM, da naučene tehnike in veščine prakticira in nato generalizira v igri z razvojno normativnimi vrstniki. V oddelku lahko zaradi tega uspešno razvijamo komunikacijo in socialne veščine, saj del programa poteka v sodelovanju z vzgojiteljicami rednih oddelkov. Zavedamo se, da višji nivo čustvene pismenosti predstavlja pomemben varovalni dejavnik pri preprečevanju duševnih motenj in težav v nadaljnjem izobraževanju in življenju tako otrok z AM kot normativnih vrstnikov. Zato del našega programa zajemajo vsebine s področja čustvenega opismenjevanja.

V SOOAM se za otroke z AM izvaja različne dejavnosti za doseganje ciljev s področja ČO, komunikacije in socialnih veščin. Aktivnosti izvajamo na različne načine, individualno, v majhnih podskupinah znotraj oddelka ter najpomembneje, v igralnih skupinah z vrstniki rednega oddelka. Primanjkljaji otroka z AM so namreč v največji meri izraženi ravno v spontanih igralnih priložnostih z razvojno normativnimi vrstniki. V skupinah z vrstniki sosednjih oddelkov je otrok z AM deležen razvojno zdravih odzivov in perspektiv, ki mu podajo ustrezno povratno informacijo o konstruktu socialne situacije, doživljanju čustev in odzivanju

v recipročni komunikaciji. Zaradi tega v celotnem programu SOOAM težimo, da zmore otrok z AM v zadnji fazi obravnave tehnike samoregulacije vedenja uporabiti v spontanih igralnih priložnostih vrtca. Samoregulacija vedenja se pričakuje pri igrah v rednem oddelku, na igrišču, ter na obiskih kulturnih in športnih prireditev.

Program ČO se vpleta v celotno dnevno rutino specializiranega oddelka SOOAM. Ključno je, da se prilagajamo otrokovemu razvojnemu nivoju, ter nivoju njegovih prilagoditvenih spretnosti. Kot je že omenjeno, se program ČO izvaja v obliki delavnic. Delavnice potekajo v majhni igralni skupini, ki jo sestavimo skupaj z vzgojiteljico rednega oddelka. Vključenih je eden ali dva otroka z AM in štiri do pet vrstnikov rednega oddelka. V skupini je običajno šest otrok. Posamezna delavnica traja eno šolsko uro in jo izvajamo enkrat tedensko. Generalizacija novih znanj in veščin, ki jih je otrok pridobil tekom posamezne delavnice, poteka dnevno. Generalizacija je skrbno načrtovana in poteka v različnih aktivnostih dnevne rutine in v prehajanjih med programi vrtca. Za vsakega otroka z AM se izdela individualni program osvajanja socialnih veščin, komunikacijskih tehnik in ciljev s področja ČO po posameznih sklopih. Opredeli se učenje določene tehnike sproščanja, čustev, ki jih bo otrok spoznaval (primerno razvojnemu nivoju), vedenjske tehnike za uspešnejše soočanje s kritičnimi socialnimi situacijami tekom vrtčevske dnevne rutine, nivo empatije in zmožnost regulacije vedenjskih odzivov. Pozorno se spremlja in evalvira tako napredek otroka z AM kot napredek razvojno normativnih vrstnikov.

Delavnice ČO obsegajo štiri vsebinske sklope, ki se tesno prepletajo med seboj. Cilji posameznih sklopov so naslednji (v načrtovanju aktivnosti in ciljev vsebinskih sklopov upoštevamo otrokov razvojni nivo ter nivo prilagoditvenih spretnosti):

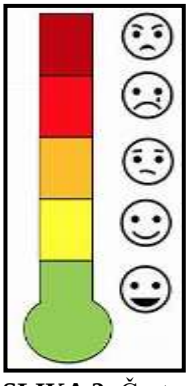
A. Otrok spozna pomen in izrazna sredstva neverbalne komunikacije.
B. Otrok se nauči določene tehnike sproščanja.
C. Otrok spoznava, da lahko vpliva na lastno vedenje in se seznanja s socialno sprejemljivimi vedenji v različnih socialnih situacijah.
D. Otrok spoznava strategije reševanja konfliktnih situacij v komunikaciji z vrstniki po “teoriji uma”.

A. Prvi vsebinski sklop delavnic čustvenega opismenjevanja

V prvem sklopu delavnic otrok spoznava pomen in izrazna sredstva neverbalne komunikacije. V prvem delu sklopa otrok poveže telesne znake z določenim čustvenim stanjem. Sledi osvajanje poimenovanja za čustvo, ki ga priredi določenim telesnim znakom/ občutkom (slika1). Na prvih srečanjih raziskujemo znake vznemirjenja v telesu, mislih in dejanjih. Zaznavanje sprožilcev čustvenega vznemirjenja je temelj učenja samoregulacije in s tem pravočasnega preprečevanja čustvenih izbruhov. V različnih igralnih situacijah in pogovorih otrok ozavešča, kateri dogodki sprožajo določeno čustvo in kakšni so ti občutki v telesu. Za učenje poimenovanja določenega čustva med rutino delovnega dneva uporabljamo “čustveni termometer”. Pripomoček omogoča vizualno predstavitev čustvenih stanj in otroku omogoča

lažjo ubeseditev razpoloženja. Otroci na ta način spoznavajo spekter čustev, ki se porajajo v različnih socialnih situacijah dnevne rutine (slika 2).

SLIKA 1: Prirejanje poimenovanj za čustva neverbalnim izraznim sredstvom



SLIKA 2: Čustveni termometer

Nato obravnavamo področje neverbalne komunikacije. Otroci spoznajo, da se pri različnih čustvih, nasmeh, lega obrvi, odprtost oči, drža rok in trupa razlikujejo. Delavnice za spoznavanje lastne obrazne in telesne ekspresije potekajo pred ogledalom (slika 3). Ob tem otrok z AM opazuje ekspresije vrstnikov in spoznava različne odtenke le-te, jih komentira in selektivno posnema neverbalno govorico razvojno normativnih vrstnikov. V tem sklopu delavnic otroku ponujamo različen slikovni in didaktičen material, s katerim ponazarjamo odtenke ekspresije pri ljudeh različne starosti, spola, narodnosti in jih generaliziramo v značilnosti posamezne čustvene neverbalne ekspresije (slika 4).

SLIKA 3: Opazovanje obrazne in telesne ekspresije pred ogledalom.

SLIKA 4: Opazovanje odtenkov čustvene obrazne ekspresije pri ljudeh različne starosti, spola in barve kože.

B. Drugi vsebinski sklop delavnic čustvenega opismenjevanja

Drugi sklop delavnic je namenjen učenju preprostih tehnik sproščanja, ki se jih nato načrtno trenira v stresnih igralnih situacijah. Smernice, s katero učimo strategij za umirjanje in razvijanje močnih področij otroka temeljijo na učenju prepoznave predmeta ali dogodka, ki v otroku vzbudi pozitivna čustva. V ta namen preigravamo različne gibalne igre, ki v otroku vzbujajo občutke zadovoljstva in veselja, ali pa se poslužimo pogovora o “lepih” trenutkih, ki so jih otroci preživeli doma/ v vrtcu. Otrok ozavesti vlogo igrač ali aktivnosti, ki ga umirijo in pritegnejo v tolikšni meri, da se jim lahko preda kljub telesnemu nelagodju ali stresu, ki ga

doživlja. Preko igre ali pogovora otrok spoznava, kaj rad počne in kaj ga spravlja v dobro razpoloženje. V gibalnih aktivnostih izkusi telesno vzburjenje (srčni utrip, smeh, gibanje telesa) in jih poveže z občutki zadovoljstva in veselja. Tako se bo otrok znal v čustvenem vzburjenju vrniti v ugodno telesno razpoloženje, seveda s pomočjo naučene tehnike sproščanja ali ob ustreznem izboru vedenjskega odziva.

Igre v tem sklopu vključujejo različne vaje za zavedanje lastnega telesa. Namen vaj je razvijanje samoregulacije in strategij umirjanja ob različnih čustvenih izbruhih (agresija, tesnobnost). Razvijamo kontrolo nad napetostjo in sproščanjem mišičnih skupin. Otrokom ponujamo različne dejavnosti za stimulacijo posameznih senzornih sistemov. Tem vsebinam namenjamo zaključni del delavnic, ko izvajamo vaje globokega dihanja, sproščanja ob glasbi ali vodeno vizualizacijo. Ob učenju tehnik sproščanja uporabljamo slikovne podpore (slika 5).

SLIKA 5: Slikovna podpora pri osvajanju tehnik sproščanja.

C. Tretji vsebinski sklop delavnic čustvenega opismenjevanja

V tretjem sklopu delavnic spoznavamo primerna vedenja v različnih socialnih situacijah (izkazovanje čustvenih stanj na socialno sprejemljiv način). Čustva in njihovo telesno ekspresijo mora otrok povezati z vedenjskim odzivom. Spoznati mora, da lahko vpliva in izbira lastno vedenje, ki bo primerna določeni socialni situaciji. Sobivanje v skupini otrok je za otroka z AM stresno, tako z vidika njegovih senzornih težav kot z vidika primanjkljajev na področju socialne interakcije in komunikacije. Otrok se najlažje sooča z uvidom v lastno vedenje in njegovim vplivom na okolico, kadar se odzovemo v konfliktih tekom dnevne rutine oddelka. V delavnicah uporabljamo igro vlog ali slikovni material z vsebinami iz vrtčevskega življenja, ter socialne zgodbe o pričakovanem vedenju (slika 6). Ob igranih konfliktih se pogovarjamo o socialno sprejemljivih vedenjskih odzivih. Tu imajo za otroka z AM razvojno normativni vrstniki pomembno vlogo kot model za posnemanje in učenje njihovih vedenjskih strategij. Pomembna informacija za otroka z AM je, da so vsa čustva ustrezna, le vedenja, s katerimi jih izražamo občasno niso. Na primer, če si jezen, vrstnika ne udariš, temveč se poslužiš tehnike globokega dihanja; če je prijatelj žalosten, ga pobožaš in ustrezno nagovoriš.

V delavnicah ČO razvijamo tudi socialne veščine, saj so le-te pogoj za uspešno sobivanje v skupini. Razvijanje socialnih veščin je močno prepleteno s področjem razumevanja lastnih čustvenih stanj in ustreznih odzivov na njih. Cilji s področja učenja socialnih veščin so opredeljeni za vse otroke vključene v program ČO. Otrok z AM trenira recipročno komunikacijo in se ga spodbuja k izkazovanju interesa za vrstnikovo igro, dogajanje in življenje. Za veščine "počakaj", "vrstni red", "deljenje predmetov", "aktivno poslušanje", "primerni telesni položaj ob poslušanju", "poseganje v intimno bližino drugega", "jakost glasu"

… uporabljamo slikovno podporo, ki otrokom (vsem, ne le otroku z AM) olajša osvajanje določene veščine (slika 7).

SLIKA 6: Pogovor o primernem vedenju v konfliktnih situacijah.

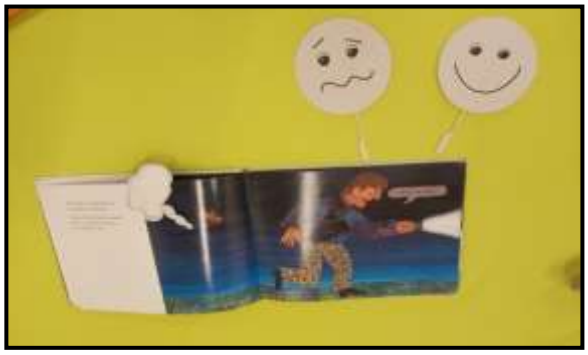
SLIKA 7: Slikovna podpora za učenje socialnih veščin.

D. Četrti vsebinski sklop delavnic čustvenega opismenjevanja

V četrtem sklopu delavnic izolirano obravnavamo konflikte v komunikaciji po "teoriji uma". Ukvarjamo se z odzivanjem in ozaveščanjem otroka o sprožilcih, vzrokih in perspektivi udeležencev konflikta ter socialno sprejemljivih alternativnih vedenjih (odzivih na konflikt) vseh udeležencev. V delavnicah ČO z vrstniki ima otrok z AM priložnost učenja perspektive sogovorca in spoznava, da imajo drugi otroci različna pričakovanja in miselne perspektive o določenem dogodku (slika 8). Spoznava, da vsi različno razmišljamo in tudi drugače občutimo, da vsak vidi zgodbo s svoje perspektive in je tako prav.

V skladu z idejo "teorije uma" se na konflikt odzovemo s soočanjem o miselni perspektivi in čustvenih odzivih vseh udeležencev konflikta. Uporabljamo slikovne podpore obrazne ekspresije za žalost, veselje, jezo in zmedo ter različne slikovne podpore za komunikacijo v igralnih situacijah in slikanicah (slika 9). V literarna dela vpletemo spoznavanje čustev, vedenjskih odzivov in miselno perspektivo vseh udeležencev zgodbe. Ob tem smo pozorni na miselne in čustvene perspektive vseh udeležencev konflikta in se učimo socialno sprejemljivih vedenjskih odzivov.

SLIKA 8: Vsak otrok vidi drugačno žival na sliki iz svoje perspektive.



SLIKA 9: Slikovne podpore, ki jih uporabljamo pri razmišljanju o perspektivi likov iz slikanic.

5. ZAKLJUČEK

Program čustvenega opismenjevanja v SOOAM predstavlja dobro prakso za krepitev in varovanje duševnega zdravja otrok. Z vsebinami ČO pripomoremo k ustvarjanju okolja in pogojev za preprečevanje duševnih težav in motenj, ki se pojavljajo v kasnejšem starostnem obdobju. Izkazana praksa Vrtca Pedenjped je, da vsi otroci pomembno napredujejo na čustvenem in socialnem področju. Ob pozornem spremljanju in evalviranju napredka tako otrok z AM kot razvojno normativnih vrstnikov se izkaže, da se vsem otrokom po zaključenem program ČO pomembno dvigne nivo razvitosti empatije, čustvene regulacije, ter izkazujejo bolj prilagojeno vedenje v sobivanju z vrstniki. Nova znanja in veščine s področja komunikacije in regulacije vedenja so dobrodošla tudi na višjem nivoju izobraževanja in pomembno pripomorejo k večji učni uspešnosti. Z razvijanjem čustvene pismenosti znižamo verjetnost pojavnosti čustvenih in vedenjskih težav, hudih reakcij na stres ali duševnih motenj v kasnejšem življenju.

LITERATURA IN VIRI

[1] Atwood, T., Aspergerjev sindrom: priročnik za starše in strokovne delavce. Radomlje: Megaton, 2007.

[2] Bergauer, S., Cotič Pajntar, J., Doplihar, D., Filipčič Mrak, T., Rogič Ožek, S., Zadravec, A. in Werdonig, A., Dopolnitev Kurikuluma za vrtce v prilagojenem programu za predšolske otroke – za otroke z avtističnimi motnjami. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo, 2016.

[3] Roškar, S., Jeriček, H., Klanšček M.V., Hočevar Grom A., Duševno zdravje otrok in mladostnikov- povzetek publikacije. Ljubljana: NIJZ, 2019.

[4] Rutar Ilc, Z., Rogič Ožek, S., Gramc J., Socialno in čustveno opismenjevanje za dobro vključenost. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo, 2019.

[5] Scarpa, A., Wels, A., Atwood, T., Exploring Feelings for Young Children with High-Functional Autism and Asperger`Disorders. London: Jessica Kingsley Publishers, 2013.

Doroteja Omar Horvat

ZADOVOLJEVANJE OSNOVNIH POTREB PREDŠOLSKEGA OTROKA V ČASU DELA NA DALJAVO

POVZETEK

Delo od doma od učitelja zahteva drugačne oblike dela, kot ga je vajen. Stopiti mora iz cone udobja in eksperimentirati, se učiti, sprejemati novosti in jih uporabiti pri poučevanju. Tako kot smo mnogi ostali doma in opravljamo delo od doma, so z nami ostali doma tudi naši otroci. Najmlajši; ki ne razumejo, zakaj se je svet ustavil in zakaj je potrebno toliko truda, da se zažene nazaj; potrebujejo našo pozornost in prav je, da jim jo v največji možni meri nudimo. Vrtci in šole skrbijo, da se tudi v času, ko so otroci prisotni v šolskih ustanovah, čim več gibljejo, veliko časa preživijo zunaj in omogočajo, da otroci jejo zdravo hrano. Kako je z zadovoljevanjem otrokovih osnovnih potreb, ko so ti otroci ostali doma? Ali se otroci zadosti gibljejo, uživajo zdravo hrano, se učijo preko igre ipd.? Z veliko truda in dobre volje lahko delo od doma poteka tako, da otroci niso prikrajšani za najnujnejše – gibanje, zdravo prehrano in skrb za zdravje. Prispevek je nastal kot evalvacija večtedenskih izkušenj dela od doma, pri katerem vključujem metodo opazovanja in primerjam stanje položaja otrok, ko so prisotni v vrtcu in stanja, ko so otroci ostali doma in nimajo možnosti obiskovanja vrtca. Opažanja se nanašajo na vrtčevske otroke prvega in drugega starostnega obdobja ter moja lastna otroka (starosti štirih in pet let), ki sta skupaj z mamo ob pomladni razglasitvi karantene ostala doma. Aktivnosti, ki jih opisujem v osrednjem delu prispevka, so primeri dobrih praks in jih lahko starši in strokovni delavci vrtca uporabijo v lastni praksi.

KLJUČNE BESEDE: gibanje, zdravje, prehrana, igra, otroci, vrtec, dom.

SATISFYING THE BASIC NEEDS OF A PRESCHOOL CHILD DURING DISTANCE WORK

ABSTRACT

Working from home requires different forms of work from the teacher than he is used to. He must step out of his comfort zone and experiment, learn, accept innovations, and use them in teaching. To concider that many of us had to stay at home and do work from home, our children stayed at home as well, with us. The youngest one do not understand why the world has stopped and why it takes so much effort to return the world to be normal again so they need our attention and we need to offer them this as much as we can. Kindergartens and schools provide children - when they are present at schools and kindergartens – a lot of exercise, they also spend a lot of time outside and children are having opportunity to eat healthy food. What about now when these kids have stayed home? Who is taking care of children's needs in times of crisis in which we live in at the moment? With a lot of effort and good will, working from home can be organised good enough so that children are not deprived of the essentials needs- exercise, a healthy food and health care.

KEY WORDS:

1. UVOD

Čas epidemije, v katerem živimo, nas že drugič v tem letu postavlja v situacijo, ko delo prilagajamo na načine, ki jih do zdaj nismo bili vajeni. Učitelji večino delovnega dne preživimo pred računalniki, z učenci in njihovimi starši se srečujemo preko videokonferenc, srečanja s sodelavci so redka in le ta virtualna. Trudimo se ohranjati čim bolj pristne odnose, da nihče iz dane situacije ne bi prišel prikrajšan. V vsakem slabem iščemo dobro in se iz novih izkušenj učimo.

Tako kot nas je večina ostala doma in nekateri opravljamo delo od doma, z nami ostajajo tudi naši otroci. V prispevku želim predstaviti eksperimentalno delo z metodo opazovanja, kjer spremljam odzive lastnih otrok na dano situacijo; ko morata ves čas, ko njuna starša delata od doma, iskati lastno zaposlitev, pri tem pa ne pristati pred televizijo ali zlorabljati pametno tehnologijo za preživljanje časa. Sprašujem se, kako otroci preživljajo čas v karanteni, ko njihovi starši delajo od doma? Ali starši poskrbijo, da se otroci doma gibljejo in poleg vseh obveznosti skrbijo, da otroci jedo zdravo hrano. Kako lahko starši poskrbimo, da so otroci zdravi in ohranjajo zdrave medosebne odnose? Prispevek je rezultat večtedenskih izkušenj dela od doma in poglobljenega razmišljanja ter evalvacije. Primerjam prakso vrtčevske rutine in vključevanje programov in projektov nanašajoč se na zdravje in gibanje v vrtcu s prakso doma, ko otroci večino časa preživijo v domačem okolju (v hiši ali stanovanju).

2. KURIKULUM ZA VRTCE

Kurikulum za vrtce (1999) je nacionalni dokument, v katerem »so prepoznana tako temeljna načela in cilji predšolske vzgoje, kot tudi spoznanja, da otrok dojema in razume svet celostno, da se razvija in uči v aktivni povezavi s svojim socialnim in fizičnim okoljem, da v vrtcu v interakciji z vrstniki in odraslimi razvija lastno družbenost in individualnost« (str. 3).

Najpomembnejša dejavnost v otrokovem zgodnjem razvoju je igra. Preko igre otrok spoznava svet – svoje ožje in širše fizično in socialno okolje, se uči, preizkuša, dela napake, spoznava svoja močna področja, vzpostavlja socialne in fizične stike z otroki in odraslimi in tako posega na vsa področja svojega celostnega razvoja. Dejavnosti v vrtcu se odvijajo znotraj igre – preko nje se otrok srečuje z zdravim načinom življenja, se giblje in vzpostavlja zdrave medosebne odnose.

Kurikulum za vrtce (1999) vsebuje priporočila vsakodnevnih dejavnosti kot element dnevne rutine. »Hranjenje v vrtcu naj poteka čim bolj umirjeno, brez nepotrebnega čakanja, pripravljanja, pri obrokih se ne hiti. Dopušča naj možnost, da si otroci postrežejo sami, če to želijo« (str. 12).

V vrtcu rutina poteka tako, da otrokom omogoča čim več samostojnosti. Tudi najmlajše otroke vzpodbujamo k samostojni skrbi zase – otroka spodbujamo, da se sam obleče, preobuje, si umije roke, skrbi za osebno higieno. Otrok sam izraža prehranjevalne želje, se srečuje s hrano, ki mu je všeč in tudi tisto, ki mu je manj všeč. Otroka spodbujamo, da spoznava in okuša tudi njemu manj všečno hrano, saj si tako pridobiva izkušnje. Otrok se samostojen počuti bolj vredne, krepi si pozitivno samopodobo in pridobiva pozitivne izkušnje. Zato je pomembno, da otoku

omogočimo samostojno pripravo pogrinjka, da si sami postreže s hrano in si tudi (s preudarnim spremljanem strokovnih delavcev) regulira količino zaužite hrane in pijače.

Poleg igre je otrokova primarna potreba gibanje. Otroku omogoča zaznavanje okolice, prostora, časa in samega sebe. Pomembno je, da je redno gibanje del otrokovega vsakdana – tako v vrtcu, kot doma. Zgodnje izkušnje otrok ponese s sabo v kasnejše življenje, zato je pomembno, da je redno gibanje del vsakdana že najmlajših otrok. Gibanje pri najmlajših je naj spontano – preko preprostih oblik gibanja (plazenje, hoja, tek, poskakovanje ipd.), postopno naj vključuje tudi sestavljene in zahtevnejše športne dejavnosti (gibalne igre s pravili, skupinski treningi, športne igre z uporabo pripomočkov ipd.).

Vrtec mora otrokom vsakodnevno omogočiti in jih spodbujati k različnim gibalnim dejavnostim v prostoru in na prostem. Otroci v elementarnih igrah, ki predstavljajo osnovo športnih iger, spoznavajo upoštevanja pravil igre in se socializacijsko krepijo (Kurikulum za vrtce, 1999). V nadaljevanju predstavljam primere dobrih praks iz vrtca Črenšovci in programe ter projekte, ki pomagajo strokovnim delavkam pri oblikovanju dejavnosti.

3. PROJEKTNO DELO

Številne organizacije vrtcem ponujajo programe in projekte, vezane na različna področja. Nekatera so izobraževalne narave, nekatera raziskovalne, spet druga kot dodana vrednost in dodatne dejavnosti popestrijo program vzgoje in izobraževanja. V vrtcu Črenšovci izvajamo številne projekte. Nekatere med njimi izvajamo že vrsto let in si načrtovanja in realizacije dela brez oziranja se na projekt ne moremo predstavljati.

A. Nacionalni inštitut za javno zdravje

Nacionalni inštitut za javno zdravje (v nadaljevanju NIJZ) omogoča vključevanje šol in vrtcev v programe in projekte, ki jih ponujajo. Osnovna šola Franceta Prešerna Črenšovci in vrtec Črenšovci se aktivno vključujemo v program Zdravje v vrtcu, Slovenska mreža zdravih šol, Varno s soncem in projekte Z gibanjem do zdravja in Šolski lonec.

Zdravje v vrtcu je program, ki strokovnim delavcem omogoča izobraževanja na področju zdravja. K sodelovanju vabi številne strokovnjake s tega področja. Namen programa je, da se vrtec oblikuje v zdravo in varno okolje, ki pozitivno vpliva na počutje in zdravje celotne populacije. Skrbi za zdravje v zgodnjem otroštvu vpliva na zdravje in počutje v kasnejšem življenju. V letošnjem letu je rdeča nit programa Počutim se dobro. Strokovne delavke našega vrtca vključujejo načela programa in rdečo nit v vsakodnevne priprave in dejavnosti v vrtcu.

V sklopu programa Varno s soncem ozaveščamo otroke in starše in opozarjamo na pomen pravilne zaščite pred škodljivim delovanjem sončnih žarkov. Otroke in starše seznanjamo s pravili zaščite pred UV sevanjem.

Slovenska mreža zdravih šol je program, ki povezuje šole, katere promovirajo zdravje. Program je usmerjen k promociji zdravja, zdrave prehrane, gibanja in duševnega zdravja. Ker smo vrtec pri osnovni šoli imamo možnost, da sodelujemo s šolo in izvajamo nekatere elemente programskih smernic Slovenske mreže zdravih šol tudi v vrtcu.

Z gibanjem do zdravja je projekt promocijske narave. Splošno javnost osvešča o pomenu gibanja za zdravje. V vrtcu upoštevamo osnovno sporočilo projekta, da »redno izvajanje vsakodnevne intenzivne telesne dejavnosti po (vsaj) eno uro krepi zdravje otrok in mladostnikov« (Nacionalni inštitut za javno zdravje, b.d.).

Šolski lonec je spletni portal, ki nudi vsebine na temo organizirane prehrane in gibanja v šolah in vrtcih. Vsebuje smernice zdrave prehrane za otroke, strokovne vsebine o prehrani in telesni dejavnosti otrok in mladostnikov ter pravne vsebine in normativne akte o šolski prehrani. Portal vsebuje tudi e-Kuharsko knjigo receptov, kjer si tudi starši lahko ogledajo recepte in si oblikujejo načrt zdrave prehrane.

Zgoraj opisani primeri so primeri dobrih praks, ki jih uporabljamo v vrtcu. Opisi in predlogi dejavnosti so dostopni širši javnosti, zato se jih lahko poslužujejo tudi starši z otroki doma.

B. Eko šola/vrtec

Ekošola je mednarodni program, ki ozavešča o pomenu ekologije in skrbi za zdravo in čisto okolje. Program vključuje šole in vrtce po vsej Sloveniji. Sodelujoči si z uresničevanjem sedmih korakov pridobijo zeleno zastavo. Pomen zelene zastave v vrtcu Črenšovci je velik, saj se otroci in strokovni delavci zavedajo pomena, ki ga zelena zastava simbolizira.

V letošnjem šolskem letu v vrtcu Črenšovci v sklopu programa Ekošola med drugim izvajamo projekte Prehrana, gibanje in zdravje. V sklopu projekta sodelujemo z organizatorko prehrane in šolsko kuhinjo, Zdravstvenim domom Lendava in si z otroki ogledamo film Čiste roke za zdrave otroke in Ostal bom zdrav, ki sta dostopna na spletni strani programa (Ekošola, b.d.). Cilji aktivnosti so, da otroci hrano zaužijejo v pravi količini, hrano zaužijejo na pravi način, ustrezne prehranjevalne navade dopolnijo z gibanjem in postavijo temelj zdravega življenjskega sloga za nadaljnje življenje.

Altermed – lokalno pridelana hrana je projekt, ki omogoča otrokom srečanje z lokalnimi pridelovalci hrane. Otroci s strokovnimi delavkami obiščejo bližnje kmetije in si ogledajo pridelavo hrano. Primer dobre prakse predstavijo na stojnici sejma Altermed.

Trajnostna mobilnost – ozaveščanje je projekt programa Ekošola, ki spodbuja izvajanje kolesarskih izletov in pohodov v sodelovanju s starši. Otroci se srečujejo s problemom onesnaženega okolja in podnebnih sprememb in iščejo rešitve – trajnostno mobilnost. Otroke spodbujamo, da v vrtec prihajajo s kolesi, skiroji ali peš. Uporabo trajnostne oblike mobilnosti in preživljanje časa v naravi skupaj s starši spodbujamo tudi v otrokovem prostem času.

Organizatorka prehrane v vrtcu izvaja aktivnost hrana in zdravje. Šolski jedilnik sestavi tako, da upošteva vse omejitve otrok, bodisi kulturne, verske ali zdravstvene. Otroci, ki imajo posebne zdravstvene omejitve imajo na voljo dietni oziroma prilagojen jedilnik. Cilj aktivnosti je zagotoviti okusen, zdrav in hranilno poln obrok vsem otrokom. Organizatorka prehrane v jedilnik vključuje elemente projekta Šolska shema, v okviru katere razdeljuje sadje, zelenjavo in mleko. V šolski jedilnik vsakodnevno vključuje sveže sadje in zelenjavo.

Tradicionalni slovenski zajtrk je projekt, katerega izvajamo v šoli in v vrtcu. Na ta dan otroci zajtrkujejo domači ržen kruh, maslo, med, mleko in jabolka lokalne predelave. Projekt združuje

strokovne delavce in otroke šole in vrtca, saj je v vrtcu Črenšovci navada, da se na ta dan skupaj za mizo usedemo vsi delavci in otroci ter zajtrkujemo tradicionalne jedi slovenskega zajtrka. Letošnje izredne razmere nam tega ne bodo omogočile, zato imajo starši doma priložnost, da pripravijo tradicionalni slovenski zajtrk skupaj z otroki.

V sklopu projekta Zdrav življenjski slog otrokom omogočamo vsakodnevno razgibavanje z rekviziti ali brez. Otrokom omogočamo gibalne dejavnosti v šolski telovadnici in avli vrtca. V vsakodnevno rutino vključujemo sprehode v bližnjo in daljno okolico. Otroci se plesno izražajo ob glasbi. Vsakodnevno pijejo vodo in uživajo sadje. Seznanjajo se s pravilno tehniko umivanja rok in skrbi za osebno higieno.

4. DELO OD DOMA – PRIMERI DOBRIH PRAKS

Rutine dela v vrtcu in šoli, kot smo jo poznali, je bilo konec marca tega leta, ko je Vlada RS razglasila epidemijo in s 16. marcem zaprla šole in vrtce. Varstvo v vrtcih se je organiziralo le za nujne primere oz. za otroke tistih staršev, ki so zaposleni v službah, nujnih za delovanje (Portal GOV.si, b.d.).

Tako je večina otrok ostala doma. Učenci so šolanje nadaljevali na daljavo, mlajši otroci pa so ostali doma s starši ali skrbniki. S tem, ko so otroci ostali doma, številne otrokove primarne potrebe niso bile zadovoljene. Otroci so bili prikrajšani socialnih in fizični interakciji z vrstniki in odraslimi, ki niso njihovi starši, a so pomemben del otrokovega vsakdanja in razvoja.

Nekateri vrtci so omogočali ohranjanje stika strokovnih delavcev z otroki in starši. Veliko staršev je potrebovalo svetovanje in spodbudo, pogovor in lepo besedo. Sodelovanje s starši, ki je v času, ko so otroci prisotni v vrtcu zelo pomembno, se je zdaj ponekod ustavilo, drugje preoblikovalo. V vrtcu Črenšovci smo strokovne delavke ohranjale stik z otoki in starši preko dejavnosti, namenjene otrokom in staršem, ki so jih lahko izvajali doma. Primer dobre prakse so spletne igralnice, kjer se je načrtovanje dnevnih in tedenskih dejavnosti skupine preselilo na splet. Starši so strokovnim delavkam pošiljali povratne informacije po elektronski pošti ali preko spletnih igralnic. Tako so nastali kolaži fotografij, ki pričajo o dejavnostih v času zaprtja vrtcev.

Veliko staršev je svoje službene obveznosti opravljalo naprej – nekateri na delovnem mestu, drugi doma. Ker so z njimi doma ostali tudi otroci, se je obremenjenost staršev zelo povečala. Tudi sama sem marca ostala doma in z dvema predšolskima otrokoma usklajevala urnik dela od doma in druženja z otrokoma, ki ju nisem želela prikrajšati za nobeno izkušnjo. Moja otroka sta tako postala tudi moja učenca. Z mano sta pripravljala učne ure, jih izvajala, ustvarjala didaktične pripomočke in preizkušala metode dela.

Enako kot letos pomladi smo se znašli v situaciji epidemije tudi v jesenskem obdobju. 26. oktobra smo zaprli vrata vrtcev in šol, vrtci pa zdaj varstvo nudijo le za nujne primere, nanašajoče se na sklepe občine ustanoviteljice.

Zdaj so otroci doma in večino časa preživijo s starši ali skrbniki, ki sami načrtujejo dnevne dejavnosti za otroke. Skrb za zdravje je zdaj še bolj pomembna, saj se s preventivnim ukrepanjem lahko izognemo boleznim in okužbam. Pomembno je, da starši ne zanemarijo otrokove primarne potrebe po gibanju in otroku omogočijo ter ga spodbujajo, da se čim več giblje, veliko časa preživi v naravi, hodi na dolge sprehode, teka, skače in se brezskrbno igra.

Poleg tega morajo starši ali skrbniki skrbeti za zdravo prehrano in v času, ko so otroci doma, načrtujejo zdrav jedilnik, ki blagodejno vpliva na otrokov razvoj.
Vzpostavitev dnevne rutine je ključnega pomena, saj so otroci iz vrtca navajeni, da se vse stvari odvijajo v nekem časovnem in prostorskem okvirju. Dobro je, da otroke doma spodbujamo k samostojnosti, da otrok poskrbi za osebno higieno in aktivno sodeluje pri pripravi hrane in serviranju le te. Otrok naj sodeluje pri sestavljanju jedilnika, pri tem pa ga spodbujamo k vključevanju zdravih živil v načrtovani obrok. V nadaljevanju opisujem nekaj primerov dobrih praks in nasvetov za zdrav način življenja znotraj doma.

A. Vsakodnevna telesna aktivnost

Tudi doma lahko poskrbimo, da se otroci veliko gibljejo. Gibajo se lahko znotraj doma ali zunaj na prostem. Gibalne dejavnosti so naj vsakodnevne in raznolike. Pri dejavnostih zunaj upoštevamo smernice NIJZ:

- jutranja telovadba s preprostimi vajami raztezanja (otok z rokami riše sonce in se razteza; razmiga ramena in kroži z rokami, pri tem imitira gibanje ptice; imitira gibanje medveda – taca z levo in desno nogo, poskakuje kot žaba, se plazi kot kača, glavo premika počasi kot sova ipd.),
- tekom dneva načrtujemo in izvedemo več krajših gibalnih odmorov, kjer otrok naredi nekaj preprostih gibalnih vaj (počep, poskok, se pretegne, teče nekaj krogov okoli mize ipd.),
- otroke peljemo na daljši sprehod (če imamo možnost v bližnji gozd, kjer otrok raziskuje). Sprehod naj traja vsaj eno uro, pri tem pa izmenjavamo počasno in hitro hojo, lahko tek,
- z otroki kolesarimo – izmenično izberemo daljšo in krajšo pot,
- otoka spodbujamo k teku okoli hiše in njene bližnje okolice,
- otroku pripravimo preprost poligon (zunaj – s kredami narišemo ravne neprekinjene in prekinjene črte, krive in lomljene črte, po katerih naj otrok hodi; ali v notranjih bivalnih prostorih – z barvnim trakom po tleh nalepimo različne črte, po katerih otrok hodi; po stopnicah nalepimo stopinje; z blazinami naredimo ovire, ki jih otrok premaguje stoje ali s hojo po vseh štirih).
- vaje Brain Gym (»telovadba možganov«), kjer z razgibavanjem leve in desne strani telesa otrok prebudi delovanje možganov,
- razgibavanje govornega aparata (otrok premika jezik v levo in desno stran, ga potisne ven in ga skrije v usta; z jezikom obliže usta in obliže zunanjo in notranjo stran zob; otrok se našobi in raztegne usta; zajame zrak in napihne ustno votlino, nato zrak postopno piha skozi našobljena usta; piha v slamico in premika kroglico po poligonu; piha regratovo lučko ali milne mehurčke; imitira oglašanje živali ipd.).

B. Zdrava prehrana

Poskrbimo, da otroci redno jedo zdravo hrano. Iz domačega okolja izločimo nezdravo hrano, sami pa smo otroku vzor. Nekaj predlogov zdrave prehrane doma:

- vzpostavimo dnevno rutino obrokov, ki so razporejeni po celem dnevu,

- izogibamo se vmesnih obrokov,
- izogibamo se nezdravim prigrizkom in jih nadomestimo z zdravimi (namesto sladkarij otrok poje suho sadje),
- otrokom omejimo dostopa do sladkarij in slanih prigrizkov,
- zajtrk je najpomembnejši obrok v dnevu, zato mu damo posebno pozornost (hrano pripravimo skrbno in si za zaužitje vzamemo čas),
- otrok sodeluje pri izbiri in pripravi hrane, pri tem ga usmerjamo, da izbira sadje in zelenjavo (otrok sam oblikuje jedilnik, išče recepte po knjigah; hrano, ki jo pripravimo je prijazna na pogled in pritegne otroka – primer: vaflji z grškim jogurtom in pirino moko),
- otrok pred obrokom pomaga pripraviti mizo, po obroku pa pospravi mizo in pomaga pomiti posodo,
- poskrbimo za uravnoteženo prehrano,
- poskrbimo za redno hidracijo (otroka navadimo, da pije vodo ali nesladkan čaj),
- otrokom predstavimo lokalno pridelano in sezonsko hrano (pripravimo tradicionalni slovenski zajtrk – domači ržen kruh, namazan z maslom in medom, zraven kozarec mleka in jabolko).

5. SKLEP

Vrtec Črenšovci otrokom omogoča, da v vrtcu uživajo zdravo prehrano, se veliko gibljejo in preko igre vstopajo v interakcijo z vrstniki in odraslimi. Programi in projekti, ki se nanašajo na skrb za zdravje dodatno obogatijo vsakodnevne dejavnosti v vrtcu ter pomembno vplivajo na otrokovo dojemanje zdravega življenjskega sloga, ki je v otrokovem zgodnjem razvoju zelo pomemben. Vsakodnevne gibalne aktivnosti in uravnoteženo pripravljen jedilnik otrokom prvega in drugega starostnega obdobja omogoča model zdravega življenja, ki ga otrok ponese naprej v nadaljnje življenje. Epidemiološke razmere danes otrokom onemogočajo obisk vrtca, zato so otroci skupaj s starši ostali doma.

Dnevne dejavnosti doma lahko podobno kot v vrtcu sledijo kurikularnim načelam zadovoljevanja otrokovih primarnih potreb. S pripravo preprostih dejavnosti otroku omogočimo gibanje in telovadbo – tako v notranjih prostorih kot zunaj. Z načrtovanjem jedilnika poskrbimo, da otrok uživa zdravo hrano.

Z opazovanjem otrok in njihovega doživljanja dejavnosti zdravega življenjskega sloga v vrtcu in opazovanjem otrok doma sklepam, da lahko starši otrokom tudi v času epidemije, ko smo z otroki doma in opravljamo delo od doma, omogočimo zdrav življenjski slog – gibanje, zdravo prehrano in spontano igro, s tem pa zadovoljujemo otrokove osnovne potrebe.

LITERATURA IN VIRI

[1] Burdick, D. (2019). *Čuječnost za otroke in najstnike.* Domžale: Družinski in terapevtski center Pogled.

[2] *Ekošola* (b.d.). Pridobljeno s https://ekosola.si/

[3] *Kurikulum za vrtce* (1996).

[4] *Nacionalni inštitut za javno zdravje.* (b.d.). Pridobljeno s https://www.nijz.si/

[5] Načela in teoretična izhodišča (1995). *Bela knjiga o vzgoji in izobraževanju v Republiki Sloveniji.* Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport.

[6] *Portal GOV.si.* (b.d.). Pridobljeno s https://www.gov.si/

[7] *Šolski lonec.* (b.d.). Pridobljeno s http://solskilonec.si/

Silvester Ovčar

EKSPERIMENTALNI POUK FIZIKE OB GIBANJU V NARAVI Z INTEGRACIJO IKT

POVZETEK

Vzgojno izobraževalni proces se zaradi epidemije še nikoli ni znašel v takšnih okoliščinah kot v koledarskem letu 2020. Pouk se skoraj tedensko prilagaja epidemiološkemu stanju. V času velikega porasta novo okuženih poteka pouk na daljavo, v času zboljšanja pa je pouk pod posebnimi pogoji v šolskih prostorih. Zaprti prostori predstavljajo večjo potencialno verjetnost za okužbo, zato se v takšnih primerih priporoča, da se pouk, če je le mogoče, izvaja v naravi. Glede na to, da je fizika naravoslovna veda, je še toliko bolj smiselno, da se vsaj kakšna ura izvede na prostem. V naravi ob reki Savinji smo zato izvedli laboratorijsko vajo iz merjenja. Dijaki so merili razdalje samostojno, v parih in v skupinah na različne načine. Na prostem so se urili v veščinah 21. stoletja, ob tem pa so bili tudi fizično aktivni. Fizična aktivnost dijakov je bila velikega pomena, saj že Peternelj B. v svoji doktorski disertaciji ugotavlja, da fizično aktivni dijaki dosegajo v povprečju boljši učni uspeh (Peternelj, 2007). Pri takšnem pouku so se dijaki v zdravju varnejšem naravnem okolju zelo dobro počutili. Naredili so vse potrebne meritve, ki so jih vnašali s pomočjo svojega telefona v vnaprej shranjeno datoteko v oblaku OneDrive.

KLJUČNE BESEDE: eksperimentalno delo, pouk v naravi, veščine 21. stoletja, IKT.

EXPERIMENTAL PHYSICS LESSONS IN NATURE WITH THE INTEGRATION OF ICT

ABSTRACT

The educational process has never found itself in such circumstances as in the calendar year 2020, which is all due to the epidemic. Weekly classes are being adjusted to the epidemiological situation. Distance learning takes place when there is a large increase of the newly infected, while classes under special conditions are held in school premises during a time of improvement. Enclosed spaces represent a higher potential likelihood of getting an infection, therefore it is strongly recommended that classes are held in nature whenever possible. Given that physics is one of the natural sciences, it is all the more logical that at least one lesson is conducted outdoors. For this reason, we performed a laboratory measurement exercise in nature by the Savinja River. Students measured the distances individually and in pairs in different ways. While also being physically active, they trained their 21st century skills. The physical activity of students is of great significance, as Peternelj B. discuses in his doctoral dissertation that physically active students achieve better educational success (Peternelj, 2007). In such classes, students felt very well in a health-friendlier environment. They made all the required measurements, which they entered into a pre-stored file with their phone in the OneDrive Cloud.

KEYWORDS: experimental work, classes in nature, 21st. century skills, ICT.

1. UVOD

Še posebej v današnjih časih lahko rečemo, da živeti v sožitju z naravo pomeni, živeti na zdrav način. Tako kot lahko v naravi pride do raznih nesreč, se podobno lahko zgodi tudi v človeški družbi. Slednja je trenutno v nezavidljivem položaju, saj je epidemija novega virusa COVID-19 še vedno težko obvladljiva. Dokler je bilo število okuženih zmerno, se je pouk po odloku vlade lahko izvajal v šolskih prostorih. Kljub vsemu pa se v takšnih okoliščinah priporoča, da se pouk, kolikor je le mogoče, izvaja na prostem oz. v naravi. Gibanje v naravi je zelo zaželeno, saj predstavlja zdrav način življenja. Če pa je mogoče, da se ob tem izvaja še eksperimentalno delo, kjer dijaki med seboj sodelujejo, komunicirajo, kritično razmišljajo in za dosego učnih ciljev uporabljajo sodobno tehnologijo, potem izredne in težke okoliščine epidemije obrnemo sebi v prid. Na ta način namreč vzgojno-izobraževalni proces poteka na izredno sodobni in visoki ravni.

2. VPLIV FIZIČNE AKTIVNOSTI NA UČNE DOSEŽKE

Splošno znano je, da fizična aktivnost blagodejno vpliva na naše zdravje. Raziskave govorijo o tem, da ima telesna aktivnost še večje pozitivne razsežnosti. Nova dognanja dokazujejo, da gibanje ne vpliva samo na boljšo fizično kondicijo, ampak tudi na možgane. Marin Bosch s sodelavci pojasnjuje, da gibanje ugodno vpliva na hipokampus v možganih, posledica tega pa so boljše spominske funkcije pri fizično aktivnejši osebi (Bosch idr., 2020).
Branko Peternelj v svoji doktorski disertaciji opisuje eksperiment, v katerem so dve skupini 134 dijakov spremljali skozi celotno osnovno šolo. Prva oz. eksperimentalna skupina, ki je bila vključena v »športni oddelek« je imela 68 učencev, druga oz. kontrolna skupna pa je bila sestavljena iz 66 učencev. Pri vseh učencih so načrtno spremljali morfološke značilnosti, motorične sposobnosti, ocene pri različnih predmetih idr. Ob zaključku osnovne šole so se pokazale statistično pomembne razlike med kontrolno in eksperimentalno. Eksperimentalna skupina, ki je imela večji poudarek na gibanju, je bila v več pogledih uspešnejša. Boljši so bili pri motoričnih testih, imeli so ugodnejše razmerje telesnih dimenzij in tudi boljši učni uspeh (Peternelj, 2007).
Raziskave Marin Boscheve skupine in Peterneljeva študija nedvoumno kažejo na to, da večja telesna aktivnost predstavlja tudi večjo možgansko aktivnost in posledično boljše učne rezultate. V skladu s temi ugotovitvami lahko predvidevamo, da bi dijaki, vzporedno s telesno aktivnostjo, lahko hkrati in učinkovitejše usvajali določene učne vsebine. Učitelji smo na tem področju pred izzivom, da pripravimo takšne učne ure, kjer bomo pri dijakih z večjo fizično aktivnostjo učinkoviteje stimulirali kognitivne procese.

3. MEDNARODNE RAZISKAVE KOT POVOD ZA POGOSTEJŠO VPELJAVO AVTENTIČNIH NALOG V VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNI PROCES

Mednarodne raziskave, kot sta PISA in TIMMS-ADVANCED, so zelo pomembne, saj veliko povedo o tem, kako uspešen je šolski sistem določene države, in s tem tudi, kakšno je znanje dijakov na mednarodni ravni. Za razliko od PISE je vsebina nalog v raziskavi TIMMS-

ADVANCED usklajena z učnimi programi vseh sodelujočih držav. V tem primeru se torej bolj preverjajo vsebinska znanja, pri PISI pa uporaba znanja.
Pri pregledu poročila TIMMS 2015 ugotovimo, da so slovenski maturantje, ki so izbrali maturo iz fizike, dosegli najvišji dosežek v znanju fizike med vsemi vključenimi državami (Pavešić in Svetlik, 2016). Iz poročila za PISO 2015 pa lahko razberemo, da so bili slovenski dijaki po znanju iz naravoslovne pismenosti malo nad povprečjem. Analiza te raziskave pokaže, da so naši dijaki dosegli najslabši rezultat pri nalogah, kjer so bila zahtevana procesna znanja (Štraus, Ivančič in Štigl, 2016). Sklepamo lahko, da so naši dijaki zelo dobri pri vsebinskih znanjih, slabši pa pri procesnih znanjih. Skrb vzbujajoče je tudi, da mlade naravoslovje ne zanima in ga doživljajo kot nabor med seboj nepovezanih dejstev. Kot rešitev se navaja kontekstualno učenje, kjer učitelj učne vsebine in cilje integrira v vsakdanje življenjske situacije, na katerih je znanje možno praktično uporabiti (Dimec, 2013). Korak naprej bomo naredili, če bomo v vzgojno-izobraževalni proces vključevali vse več avtentičnih problemov iz vsakdanjega življenja.

4. VEŠČINE 21. STOLETJA

Uspešnega reševanja avtentičnih nalog si ne moremo predstavljati brez sodelovanja, komunikacije, kritičnega razmišljanja in ustvarjalnosti, ali drugače, brez uporabe veščin 21. stoletja. Digitalizacija in robotizacija je že in še bo človeka na številnih delovnih področjih zamenjala, zato moramo prej omenjene veščine čim bolj razvijati, saj nam roboti na teh področjih ne bodo nikoli dovolj dobra konkurenca. Pri pouku fizike je možno na več načinov takšne veščine spodbujati in razvijati. Eden od takšnih načinov je lahko eksperimentalno sodelovalno delo, kjer dijaki skupaj rešujejo problemske situacije iz vsakdanjega življenja.

5. UČNA URA EKSPERIMENTALNEGA POUKA V NARAVI

V času epidemije, ko je bil pouk še v šoli in je bilo priporočljivo, da se pouk, če je le mogoče, izvaja na prostem, smo izvedli eksperimentalno-sodelovalno učno uro z gibanjem v naravi ob uporabi IKT.

A. Učna ura načrtovanja pouka v naravi

Fizika je naravoslovna znanost, zato je prav, da se vsaj kakšna ura, že tudi zaradi tega in ne samo iz zdravstvenih razlogov, izpelje v naravi. Pri uri fizike smo skupaj z dijaki načrtovali učno uro merjenja razdalj na različne načine in z različnimi pripomočki. Za izvedbo so potrebovali metrsko palico, tračni meter dolžine pet metrov in pameten telefon z naloženo aplikacijo Sports Tracker.
Dogovorili smo se, da se bodo v skladu s tabelo 1 razdelili v šest skupin po tri. V vsaki skupini smo določili enega dijaka, ki je bil vodja skupine. Njegova naloga je bila, da je prevzel potreben material in ga na koncu tudi vrnil, poročal je o delu v skupini in skrbel za pravilen vrstni red izvajanja meritev. Vodja skupine je prav tako skrbel za to, da so vsi dijaki vse meritve vnesli vnaprej pripravljeno Excelovo tabelo, shranjeno v oblaku OneDrive. Vsak dijak je imel dodeljene pravice, da je do te datoteke lahko dostopal.

Pojasnili smo, da bo eksperimentalno delo merjenja vedno enake razdalje sestavljeno iz treh delov:

a) Vsak bo sam znotraj svoje skupine zmeril razdaljo na tri načine: z metrsko palico, s tračnim metrom in aplikacijo Sports Tracker. Vsaka skupina ima samo eno metrsko palico in en tračni meter, zato je bilo toliko pomembnejše, da so se držali vrstnega reda merjenja, kot kaže tabela 1.
b) Vsi prvi v skupini se bodo združili v pare, kot kaže tabela 2 in vsaka dvojica bo skupaj merila razdaljo z metrsko palico. Podobno se vsi drugi v skupini razdelijo v pare, kjer bo vsak par meril razdaljo s tračnim metrom. Vsi tretji v skupini pa bodo na podoben način merili razdaljo s pomočjo aplikacije.
c) Pri tretji nalogi bodo poskusili razdaljo v okviru napake čim bolj natančno oceniti s pomočjo korakov, kjer bo vsak dijak predhodno s pomočjo metrske palice preveril, kako dolg korak mora narediti, da bo ta približno ustrezal dolžini enega metra.

TABELA 1. Prikaz vrstnega reda izvajanja meritev znotraj posamezne skupine.

Sk.	Zap. št.	Priimek in ime	Merjenje razdalje s palico, s tračnim metrom in s aplikacijo					
			1m x_{1m} [m]	Δx_1 [m]	5m x_{5m} [m]	Δx_5 [m]	Aplikacija x_{ap} [m]	Δx_{ap} [m]
1.	**1**		1		2		3	
	2		2		3		1	
	3		3		1		2	
2.	**4**		4		5		6	
	5		5		6		7	
	6		6		4		5	
3.	**7**		7		8		9	
	8		8		9		7	
	9		9		7		8	
4.	**10**		10		11		12	
	11		11		12		10	
	12		12		10		11	
5.	**13**		13		14		15	
	14		14		15		13	
	15		15		13		14	
6.	**16**		16		17		18	
	17		17		18		16	
	18		18		16		17	

TABELA 2. Razporeditev v pare in določitev vrste aktivnosti posameznega para

	Izvajanje meritev v parih							
	Zap. št.	Priimek in ime	1m x_{1m} [m]	Δx [m]	5m x_{5m} [m]	Δx [m]	Aplikacija x_{ap} [m]	Δx [m]
1.	1		1 in 4		2 in 5		3 in 8	
	2							
	3							
2.	4							
	5							
	6							
3.	7		7 in 10		8 in 11		9 in 12	
	8							
	9							
4.	10							
	11							
	12							
5.	13		13 in 16		14 in 17		15 in 18	
	14							
	15							
6.	16							
	17							
	18							

Pri učni uri načrtovanja eksperimentalnega dela v naravi smo ob dogovoru o tem, kako bodo meritve potekale, ponovili in utrdili učne cilje iz merjenja s poudarkom na merskih napakah. Dogovorili smo se tudi, da naslednjo uro, ko bomo izvajali meritve na prostem, pridejo v razred samo vodje skupine, da prevzamejo metrske palice in tračne metre. Ostali dijaki pa bodo počakali na dvorišču pred šolo.

B. Izvedba učne ure na prostem

Na začetku ure so vodje skupin prišli v razred in prevzeli ves potrebni material za svojo skupino. Skupaj smo odšli do reke Savinje, kjer smo določili, katero razdaljo bodo merili. Meritve so izvajali tako, kot smo se dogovorili na predhodni uri. Vsi dijaki so imeli dostop do treh Excelovih datotek v oblaku OneDrive, kamor so vnašali svoje meritve. Porabili so približno pol ure, da so izvedli vse potrebne meritve in jih vpisali v ustrezne tabele. Pri prvi nalogi je vsak dijak samostojno meril razdaljo in meritve vnašal v tabelo 1. Po uspešno opravljenem prvem delu, so dijaki zbrali vse meritve, kot to prikazuje tabela 3.

TABELA 3. Vnašanje meritev pri samostojnem izvajanju meritev.

Merjenje razdalje s palico, s tračnim metrom, z aplikacijo								
Sk.	Zap. št.	Priimek in ime	1m x_{1m} [m]	Δx [m]	5m x_{5m} [m]	Δx [m]	Aplikacija x_{ap} [m]	Δx [m]
1.	1		32,2	0,39	32,83	0,07	30	1,11
	2		32,96	0,37	33,18	0,28	30	1,11
	3		32,54	0,05	32,25	0,65	30	1,11
2.	4		33,21	0,62	34,50	1,60	30	1,11
	5		32,16	0,43	36,40	3,50	30	1,11
	6		33,21	0,62	31,00	1,90	30	1,11
3.	7		32,10	0,49	32,70	0,20	30	1,11
	8		32,10	0,49	32,80	0,10	30	1,11
	9		32,10	0,49	32,80	0,10	30	1,11
4.	10		32,20	0,39	33,00	0,10	40	8,89
	11		32,50	0,09	32,00	0,90	30	1,11
	12		31,60	0,99	33,00	0,10	40	8,89
5.	13		33,01	0,42	32,80	0,10	30	1,11
	14		33,01	0,42	32,77	0,13	30	1,11
	15		33,03	0,44	32,75	0,15	30	1,11
6.	16		33,75	1,16	32,15	0,75	30	1,11
	17		33,25	0,66	32,75	0,15	30	1,11
	18		31,65	0,94	32,55	0,35	30	1,11
Povpr. vrednosti in abs. napake			$\overline{x_1}$ = 32,6	0,5	$\overline{x_5}$ =32,9	0,4	$\overline{x_6}$ =31,1	1,1

Pri drugi nalogi so dijaki merili razdaljo v parih. Po opravljenih in zbranih meritvah so dijaki dobili meritve, kot prikazuje tabela 4.

TABELA 4. Vnašanje meritev pri delu v parih.

	Zap. št.	Priimek in ime	Izvajanje meritev v parih					
			1m x_{1m} [m]	Δx [m]	5m x_{5m} [m]	Δx [m]	Aplikacija x_{kp} [m]	Δx [m]
1.	1		32,90	0,06	32,94	0,11	30	3
	2							
	3							
2.	4							
	5							
	6							
3.	7		32,60	0,24	32,75	0,08	40	7
	8							
	9							
4.	10							
	11							
	12							
5.	13		33,01	0,17	32,80	0,03	30	3
	14							
	15							
6.	16							
	17							
	18							
Povpr. vred. in abs. napake:			32,8	0,2	32,8	0,1	33	3

Pri zadnji nalogi so dijaki spet delali samostojno. S pomočjo metrske palice ali tračnega metra so preverili, kako dolg korak morajo narediti, da bo ta meril približno en meter. Po kratkem umerjanju svojih korakov so začeli meriti razdaljo s pomočjo štetja korakov. Na koncu so dobili meritve, kot kaže tabela 5.

TABELA 5. Vnašanje meritev pri samostojnem merjenju razdalj s koraki.

Sk.	Zap. št.	Priimek in ime	Krajša pot	
			Korak (~m) x_k [m]	Δx_k [m]
1.	1		29,0	0,5
	2		30,0	0,5
	3		30,0	0,5
2.	4		31,0	1,5
	5		29,0	0,5
	6		30,0	0,5
3.	7		29,0	0,5
	8		28,0	1,5
	9		28,0	1,5
4.	10		30,0	0,5
	11		32,0	2,5
	12		30,0	0,5
5.	13		27,0	2,5
	14		28,0	1,5
	15		30,0	0,5
6.	16		29,0	0,5
	17		31,0	1,5
	18		30,0	0,5
Povpr. vred. in abs. nap.:			29,5	1,5

C. Analiza učne ure

Prvo uro po učni uri na prostem smo pri vseh nalogah izračunali povprečne vrednosti in določili absolutne ter relativne napake meritev. Analizo meritev za prvo in drugo nalogo prikazuje tabela 6.

TABELA 6. Rezultati analize meritev.

Naloga 1: samostojno merjenje		
	Dolžina z abs. nap.	Dolžina z rel. nap.
Palica	32,6m ± 0,5m	32,6m(1 ± 1,5%)
Tračni meter	32,9m ± 0,4	32,9m(1 ± 1,2%)

Naloga 2: merjenje v parih		
	Dolžina z abs. nap.	Dolžina z rel. nap.
Palica	32,8m ± 0,2m	32,8m(1 ± 0,6%)
Tračni meter	32,8m ± 0,1m	32,8m(1 ± 0,3%)

Iz tabele je razvidno, da so dijaki pri prvi nalogi naredili večjo napako, kadar so razdaljo merili z metrsko palico in manjšo, ko so merili s tračnim metrom. Dijaki so kot glavni razlog navedli, da je do večje napake pri metrski palici prišlo predvsem pri premikih palice ali pa metra. Glede na to, da so metrsko palico večkrat prestavili kot tračni meter, je razlika v napakah v korist metrski palici smiselna.

Pri drugi nalogi so razdalje merili v parih. Podobno kot pri prvi nalogi je tudi zdaj bila večja napaka pri metrski palici. Toda tokrat je napaka manjša kot pri prvi nalogi, čeprav so izvedli veliko manj meritev. Skupaj smo prišli do ugotovitve, da so pri drugi nalogi med seboj sodelovali in si na ta način pomagali. Pri prestavljanju merilnikov so zato delali manjše napake in to se je poznalo tudi na končni manjši napaki. Dijaki so sami poudarili, da je komunikacija in sodelovanje bilo ključno za manjšo napako.

Pri zadnji nalogi so določali razdaljo s pomočjo korakov. Meritve, ki so jih izvedli, prikazuje tabela 5. Glede na meritve v tej tabeli je povprečna vrednost zanašala 29,5 metra in absolutna napaka 1,5 metra. Relativna napaka bi v tem primeru znašala približno 5 %, kar bi predstavljalo precej dobro oceno razdalje.

V smislu kritičnega razmišljanja sem jih postavil pred izziv. Zastavil sem jim nalogo, da si naj predstavljajo, da za enako razdaljo potrebujejo električni vodnik in naj odgovorijo, koliko električnega vodnika morajo kupiti, da ga zagotovo ne bo zmanjkalo. Dijaki so ugotovili, da bi v skladu z meritvami kupili 31 metrov, kar je manj, kot so izmerili z metrsko palico in tračnim metrom. S krajšim pogovorom smo prišli do ugotovitve, da bi morali absolutno napako pri merjenju s koraki na novo določiti. To smo naredili tako, da smo za osnovo vzeli vse meritve, ki so jih dijaki izvedli pri prvi in drugi nalogi. Povprečno vrednost vseh teh meritev smo primerjali z dobljeno dolžino s koraki. Z razliko teh dveh vrednosti smo določili novo absolutno napako pri merjenju s koraki, ki je zdaj znašala 3,3 metra. Če bi torej na rezervo kupili dodatne 3,3 metra električnega vodnika, potem bi obstajala zelo velika verjetnost, da bi kupili najmanjšo zadostno dolžino, s tem pa ravnali tudi finančno premišljeno in ustvarili najmanj odpadkov.

Razdaljam, dobljenim z aplikacijo, nismo posvečali posebne pozornosti, saj so hitro ugotovili, da je aplikacija prikazovala razdalje le na stotinko kilometra, kar je že v osnovi nakazovalo na napako do deset metrov. Kljub vsemu smo meritve izvedli in na koncu se je izkazalo, da meritve niso bile tako slabe, saj se niso veliko razlikovale od tistih povprečnih vrednosti, ki smo jih

dobili s palico in tračnim metrom. Pri tej razpravi smo se še pogovorili, kateri merilnik bi bil najprimernejši pri daljših razdaljah. Glede na to, da aplikacija ni bila slaba niti pri kratkih razdaljah in je hkrati najbolj praktična, so se vsi odločili za aplikacijo. To trditev smo s kratkim razmislekom tudi potrdili. Privzeli smo, da bi napaka pri aplikaciji verjetno bila približno deset metrov, pri tračnem metru pa, če se recimo pri razdalji deset kilometrov zmotimo pri vsakem premiku samo za centimeter, potem bo napaka že 20 metrov. Iz tega je sledil sklep, da večja kot je razdalja, večja je smiselnost uporabe aplikacije, saj je tudi relativna napaka manjša. Tudi v praktičnem oziru je aplikacija zagotovo boljša izbira.

6. SKLEP

V vzgojno-izobraževalnem procesu je prilagodljivost zelo pomembna veščina. Z eksperimentalnim poukom v naravi smo se uspešno prilagodili okoliščinam zaradi epidemije, saj so se dijaki veliko naučili in takšen pouk tudi zelo pohvalili. Prav tako nam je uspelo na zelo nazoren način pokazati, da uspešnost veščin 21. stoletja lahko tudi merimo, saj so dijaki v primeru sodelovanja dobili veliko boljše in natančnejše meritve. Obstaja še nekaj prostora za izboljšave, saj smo za ta pouk »izgubili« kar tri ure fizike, kar ni malo. Rešitev bi lahko iskali v medpredmetni povezavi s športno vzgojo in informatiko. Pri prvi povezavi bi lahko naredili vse meritve, pri informatiki pa bi v Excelu opravili celotno analizo. Takšne povezave bi bile še posebej smiselne, saj pouk obeh predmetov poteka tudi v blok-urah, hkrati pa se pri športni vzgoji gibajo, pri informatiki pa učijo dela z Excelom.

LITERATURA IN VIRI

[1] Bosch, M. B., Bringar, A., Logrieco, G. M., Lauer, E., Imobersteg, N., Thomas, A., Ferretti, G., Schwartz, S. in Igloi, K. (2020). Effect of acute physical exercise on motor sequence memory. *Scientific Reports*, 10, 15322. doi: https://doi.org/10.1038/s41598-020-72108-1

[2] Dimec, S. D. (2013). Naravoslovno izobraževanje v Sloveniji in drugod po Evropi. *Naravoslovna solnica*, 17 (3), 4-12

[3] Mobilna aplikacija. Sports Tracker. URL: https://www.sports-tracker.com/ (5. 10. 2020)

[4] Pavešić, J. B. in Svetlik, K. (2016). *Izsledki raziskav TIMMS in TIMMS ADVANCED 2015*. Pedagoški inštitut, Ljubljana. Pridobljeno s: http://timsspei.splet.arnes.si/files/2016/11/predstavitev-timss15-na-tiskovki.pdf

[5] Peternelj, B. (2007). *Vpliv osemletnega vzgojno-izobraževalnega programa z dodatno športno ponudbo na izbrane motorične in psiho-socialne dimenzije ter učni uspeh učencev in učenk* (Doktorska disertacija). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana.

[6] Štraus, M., Ivančič, Š. K. in Štigl, S. (ur). (2016). Program mednarodne primerjave dosežkov učencev – PISA 2015. Pedagoški inštitut, Ljubljana. Pridobljeno s: https://www.pei.si/wp-content/uploads/2018/12/PISA2015NacionalnoPorocilo.pdf

Karla Oven

MEDPREDMETNO POVEZOVANJE ŠPORTA IN ANGLEŠČINE V I. VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNEM OBDOBJU

POVZETEK
Športno gibalna aktivnost je temeljna dejavnost za otrokov celostni razvoj in ravno skozi to razvojno obdobje naj bi otroku zagotovili pestro izbiro. Prizadevamo si, da bi pri pouku športa z izbranimi cilji, vsebinami, metodami, oblikami in tehnikami dela prispevali k skladnemu biopsihosocialnemu razvoju mladega človeka, sprostitvi in kompenzaciji negativnih učinkov večurnega sedenja. Ker pa je pri klasičnem poučevanju težko doseči visoko stopnjo koncentracije, sploh pri mlajših učencih, v pouk smiselno vključujemo vsebine drugih šolskih predmetov ter tako spodbujamo vse vidike otrokovega razvoja. Nasploh učenje z gibanjem učence dodatno motivira, poveča se njihovo pomnjenje, koncentracija in kreativnost. Zato sem v svoje ure športa vključila medpredmetno povezovanje, v katerega sem skušala vključiti elemente športa in angleščine. Ravno ta je namreč s filozofijo medpredmetnega povezovanja celo bolj odprta za tovrstno sodelovanje. Izkušnje so pokazale, da so učenci navdušeni nad to obliko izvedbe pouka, bolj motivirani; faktor zunanje motivacije je praktično irelevanten, so ustvarjalni, nasploh pa izredno osredotočeni na aktivnosti. V prispevku poudarim pomen igre kot osnovne otrokove potrebe in predstavili elementarne igre, ki omogočajo razvijanje gibalnih sposobnosti ter razvoj znanja s področja različnih predmetov v 1. vzgojno-izobraževalnem obdobju. Na ta način učitelji popestrimo uro športa in združimo prijetno gibanje s koristnim znanjem, ki ga lahko učenci uporabijo pri ostalih šolskih predmetih.

KLJUČNE BESEDE: šport, angleščina, elementarne igre, učenje z gibanje, medpredmetno poučevanje, 1. vzgojno-izobraževalno obdobje, osnovna šola.

CONTENT LANGUAGE INTEGRATED LEARNING – PHYSICAL EDUCATION IN THE FIRST EDUCATIONAL PERIOD

ABSTRACT
Sports and physical activity is fundamental for the child's development as whole, and it is of importance that throught this developmental period the child is provided with a variety of content. We strive to contribute to the harmonious biopsychosocial development of young people, to relaxation and compensation of the negative effects of sedentary lifestyle. The latter might be a challenge in teaching of physical education with selected goals, contents, methods, forms and techniques of work. However, as it may be difficult to achieve a high level of concentration in classical teaching, especially for younger students, we meaningfully integrate the contents of other subjects thus encourage all aspects of child development. Learning with movement additionally motivates students, improves memory, concentration and creativity. Therefore, I included interdisciplinary connections in my Physical Education lessons, in which I tried to fuse elements of sports and English. Which is with the philosophy of Content Language Integrated Learning more open to this kind of collaboration. Experience has shown that students are more enthusiastic about this form of lessons, more motivated; the external motivation factor becomes practically irrelevant, they are creative, and in general extremely focused on activities. In this paper, I emphasize the importance of play as a basic child's need and presented elementary games that enable the development of motor skills and the development of knowledge in various subjects in the 1st educational period. In this way, teachers enrich Physical Education and combine pleasant movement with useful knowledge that students can use in other school subjects.

KEYWORDS Physical Education, English, elementary games, movement learning, interdisciplinary teaching, 1st educational period, primary school.

1. UVOD

Različne študije dokazujejo, da redna gibalno športna aktivnost prispeva k boljšemu fizičnemu in psihičnemu počutju posameznika. Razvoj IKT opreme, kot so pametni telefoni, televizija, računalniki in pametne ure so postali nepogrešljiv element naše družbe, ki naj bi nam olajšal življenje na vseh področjih življenja in s tem pripomogel k boljši kakovosti življenja. Žal pa opažamo, da kar je na eni strani dobro, je na drugi slabo. To pa je pomanjkanje gibalne aktivnosti, še posebej med mladimi. Tako otroci niso več zainteresirani za igro zunaj, ampak raje ostajajo doma pred računalniki ali na telefonih in tablicah. Učenci večino časa tako v šoli kot doma presedijo. Obseg gibanja in vsakodnevnega ukvarjanja s športom nasploh med mladimi, vsako leto upada. Sodobni stil življenja nas nenehno obremenjuje s stresom, skrbmi in novimi odgovornostmi. Seveda pa je najlažja predvsem pa najbolj vabljiva alternativa preživljanju prostega časa poležavanje pred televizorjem, računalnikom ali telefonom. Tak življenjski slog pa je tudi dejavnik tveganja za različna obolenja v zgodnjem kot tudi poznejšem življenjskem obdobju.

Prav tako večino svojega časa učenci preživijo v šoli in lahko bi rekli, da so več s učitelji kot s svojimi starši. Zato pa je pomembno, da tudi učitelji poskrbimo za njihovo vsakodnevno gibanje in posledično njihovo zdravje. Učitelj naj bi gibanje uporabljal z namenom, da se učenci spočijejo od učenja, da zadovoljujejo osnovno človekovo potrebo po gibanju, s gibanjem se izboljšajo možganske funkcije, zmanjša se stres, izboljša se počutje učencev, gibanje vpliva na krvni obtok, izboljšujeta se spomin in učenje.

Učitelj ima v razredu dvajset in več učencev in vsak je svoja osebnosti. Da približaš pouk in učenje večini, moraš najti več načinov poučevanja. Za večino učencev je klasično poučevanje naporno, opažam, da pri učencih I. triade še toliko bolj, saj je v njih želja po gibanju, ki jo težko zatrejo saj težko sedijo na miru. Različne študije kažejo, da je učenje z gibanjem bolj uspešno od klasičnega učenja (Kavčič, 2005). Učni stili učencev so prav tako različni. Kažejo se v tem kakšni načini učenja in učne situacije ustrezajo nekomu bolj, nekomu manj. Da bi bilo poučevanje celostno, moramo zadostiti pri pouku čim več različnim učnim stilom, tako vizualnemu, slušnemu in kinestetičnemu (Iz praktičnih razlogov je vsebine in načine dela prilagajati gustatornem in olfaktornemu stilu nesmiselno). Kar pa je včasih težko, saj določeni predmeti učencem predstavljajo stres, naloge jih dolgočasijo, snov jim je težko približati kaj šele, da bi si jo lažje zapomnili.

Zgodnje učenje tujega jezika lahko v osnovi poteka na dva pedagoško gledano različna načina z bistveno razliko v poudarku osnovnega cilja, in sicer:

A) Zgodnje učenje tujega jezika poteka kot samostojni predmet, kjer je cilj pouka pridobivanje vsebine in strokovnih ter medkulturnih kompetenc s pomočjo medija – tuji jezik (CLIL).

B) Zgodnje učenje tujega jezika, ki poteka integrirano z nejezikovnim predmetom oz. vsebino, in kjer je cilj pouka pridobivanje jezika in usvajanje (tuje)jezikovnih kompetenc s pomočjo vsebine. (Jazbec, Oštir)

Ena od oblik poučevanja dodatnih jezikov je CLIL in velja za najuspešnejšo obliko le-teh, saj je najbolj podoben naravnemu usvajanju jezika. Osnovni cilj CLIL-a je pridobivanje nejezikovnih vsebin in tudi pridobivanje jezika, vendar pa je jezik samo medij in cilj.

CLIL je star toliko kot je stara šola, izvaja se v zelo različnih oblikah, v vsaki starosti, je pa res, da so otroci v predšolskem obdobju ali še malo dlje zelo primerni za to obliko pouka, saj še niso razvili metajezikovnega znanja, zelo pa so vpeti v svet igre, domišljije in jezika ne dojemajo kot abstrakten sistem in so tako še najbližje naravnemu usvajanju jezikov. Slovenija je del Evropske unije in ko govorimo o jezikovni podobi prebivalcev EU, govorimo tudi o tem, da naj bi vsak prebivalec EU poleg svojega materinega jezika poznal ali govoril še dva dodatna jezika. Da pa bi ta cilj dosegli, se nam ponujata dve poti in to sta: zgodnje učenje in CLIL. Tako ubijemo dve muhi na mah, ki ob dobro pripravljenem učitelju daje odlične rezultate.

V nadaljevanju bom predstavila na kakšen način sem povezala pouk športa s poukom angleščine ter obratno.

2. MEDPREDMETNO POVEZOVANJE POUKA ŠPORT IN ANGLEŠČINE

Sodobna šola zahteva uporabno in trajno znanje, zato lahko zastavljene cilje pouka uresničujemo le z uporabo različnih didaktičnih pristopov. Eden izmed njih je gotovo medpredmetno povezovanje, ki temelji na povezovanju podobnih vsebin znotraj predmetov in med predmeti. Na ta način učitelji popestrimo uro športa in združimo prijetno gibanje s koristnim znanjem, ki ga lahko učenci uporabijo pri ostalih šolskih predmetih. Dokazano je, da je učenje s pomočjo gibanja bolj učinkovito in zapomnitev naučenega trajnejša. Šport spodbuja tudi upoštevanje pravil, fair-play ter sodelovanje med učenci. To vodi do večjega medosebnega razumevanja ter razvija ustvarjalnost.

3. PRIMER DOBRE PRAKSE

V nadaljevanju bom predstavila na kakšen način sem povezala pouk športa s poukom angleščine ter obratno.
S sodelavcem, ki poučuje angleščino v I. triadi, sva se pogovarjala, kako bi popestrila ure angleščine in v to vključila tudi mojo uro športa. Ker za izvedbo ure medpredmetnega povezovanja potrebuješ več kot eno šolsko uro, sva se dogovorila, da bova združila najine ure v eno skupno uro. Tudi urnik nama je bil naklonjen, saj sva imela uri športa in angleščine v 1. razredu eno za drugo, kar nama je omogočilo, da sva ure in razreda združila. Razreda sta številčna in dinamična in je bila organizacija in izvedba take ure velik zalogaj.
Cilji, ki sva si jih zastavila so bili sledeči:

- učenje in ponovitev novih angleških besed,
- razvijanje koordinacije,
- razvijanje orientacije v prostoru,
- razvijanje socialnih veščin,
- razvijanje sodelovanja,
- fair play.

4. POTEK URE:

A. Uvod

Učencem sva predstavila/razložila potek ure in njihove naloge ter zadolžitve. Opozorila sva jih na to, da poslušajo navodila učiteljev ter pravilno predvsem pa natančno opravijo naloge.

B. Ogrevanje

Učenci so prosto tekali po telovadnici. Po plosku so menjali smeri gibanja in obliko gibanje. Tu sem vključila elemente atletske abecede (nizki in visoki skiping, poskoki, tek z dvigovanjem pet), plazenje in lazenja po vseh štirih, žabji in zajčji poskoki. Ogrevanje smo zaokrožili s gimnastičnimi vajami.

C. Glavni del: poligon

Po ogrevanju smo postavili **poligon** z različnimi nalogami. Učencem sva predstavila naloge na posameznih postajah poligona ter jih tudi praktično prikazala. Poleg razlage v slovenskem jeziku, so na postajah bile priložene tudi tablice z angleškimi besedami, kaj je potrebno delati na postaji. Vse angleške besede so učenci že spoznali pri prejšnjih urah tujega jezika, tako da so ji skozi igro in gibanje ponovili in utrdili.
Na prvi postaji (slika 1) so morali hoditi (WALK) po vrvi, ki je predstavljala kačo.

SLIKA 1: Hoja po vrvi (kači) (WALK)

Na drugi postaji (slika 2) so učenci morali sonožno skakati (JUMP) iz obroča v obroč in po končanem zadnjem skoku iz obroča teči (RUN) na naslednjo postajo.

SLIKA 2: Skoki iz obroča v obroč (JUMP in RUN)

Tretja postaja (slika 3) je predstavljala votlino, tunel. Učenci so se morali plaziti (CRAWL) po blazinah, jih preplezati in čim hitreje priti na naslednjo postajo. Med plazenjem so srečali tudi zmaja, občutili so potres, gora (višina blazin), ki so jih morali preplezati, pa je postala na momente zelo visoka.

SLIKA 3: Plazenje, lazenja po blazinah in tunelu (CRAWL)

Četrta postaja (slika 4) je ponujala tek (RUN) med postavljenimi stožci. Učenci so morali čim hitreje preteči pot med stožci na naslednjo postajo.

SLIKA 4: Tek med stožci (RUN)

Na peti postaji (slika 5) so bile blazine postavljene ena na drugo. Učenci so morali skočiti (JUMP) na blazino in se premikati po blazini kot da plavajo v morju (SWIM).

SLIKA 5: Naskok na visoko blazino in oponašanje prsnega plavanja(SWIM)

Na zadnji, šesti postaji pa so hodili (WALK) po švedski klopi. Tako je bil krog poligona sklenjen.

D. Reševanje angleških problemov (angleščina)

Po opravljeni športni nalogi na poligonu, so se učenci posedli na sredino poligona, kjer so imeli angleške delovne zvezke. Po navodilu so reševali nalogo v zvezku. Naloge so vključevale iskanje, barvanje, lepljenje besed s katerimi so se srečevali med opravljanjem nalog na postajah poligona.

SLIKA 6: Reševanje nalog v delovnem zvezku

E. Iskanje skritih tablic z narisanimi osebami po navodilu učitelja(angleščina)

Drugi del naloge pri pouku angleščine je bil sledeči. Na različnih skritih mestih po telovadnici so bile nalepljene tablice, na katerih so bili slike različnih družinskih oseb (MUM, DAD, SISTER, ONKL,..
Učitelj je zaklical besedo, ki so jo morali učenci poiskati na različnih skritih mestih v telovadnici. Igra/utrjevanje poklicane besede je bila končana, ko so vsi takoj našli pravilen odgovor. Mesta kamor sva tablice nameščala, sva spreminjala.

F. Zaključni del

Učenci so se zbrali in posedli v krogu. Pohvalila sva jih za opravljeno delo. Opazilo se je, da so vidno utrujeni. Nato so se ulegli na tla, zaprli oči in si predstavljali, da so na nekem mirnem kraju ter se tako počasi umirili in pripravili na naslednjo šolsko uro.

5. ZAKLJUČEK

Učitelju pouk predstavlja vsakodnevni izziv. Učiteljeva naloga je, da na različne načine poskuša vse učence motivirati. In prav gibanje je tisti element pouka, ki omogoča, da je pouk dinamičen in zanimiv. Ko sva s sodelavcem delala analizo najine ure, sva ugotovila, da so bili učenci nad uro in nalogami navdušeni, saj so naju spraševali, kdaj bomo uro v tej obliki zopet ponovili. Učenci so si sami določili tempo opravljanja nalog na poligonu ter si med sabo pomagali pri iskanju in prepoznavanju tablic z angleškimi besedami. Motivacija za izvajanje nalog je bila pri vseh celo uro zelo visoka, naredili so celo več kot sva si zadala v učnih ciljih na začetku ure. Obenem pa sva učencem prikazala, da je pouk angleščine skupaj s poukom športa lahko zelo

zanimiv, kreativen obenem pa smo se izognili sedenju v razredu in tako poskrbeli nevede tudi za zdravo gibanje otrok med poukom.

LITERATURA IN VIRI

[1] Kovač, M. in Novak, D. (2006). Učni načrt: program osnovnošolskega izobraževanja. Športna vzgoja. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod RS za šolstvo.

[2] Marjanovič Umek, L. (2011). Lili in Bine: Priročnik za poučevanje in medpredmetno povezovanje v pravem triletju. Ljubljana: Rokus Klet.

[3] Pistotnik, B. (2004). Vedno z igro: elementarne in družabne igre za delo in prosti čas. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

[4] Osnutek učnega načrta za pouk tujega jezika v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju (1. VIO) (2009). Ljubljana: Zavod republike Slovenije za šolstvo.

[5] S. Jazbec S. in Lipavic Oštir, A.: Zgodnje učenje1 tujega jezika z vidika nekaterih teorij. Maribor: Filozofska fakulteta Maribor

[6] Fotografije: lasten arhiv.

Dominika Petač

POMEN GIBANJA UČENCEV 1. VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNEGA OBDOBJA V ČASU ŠOLANJA NA DALJAVO

POVZETEK
Sodoben življenjski slog s premalo gibanja negativno vpliva na zdravje in razvoj otrok, kar je še posebej prišlo do izraza po koncu prvega zaprtja šol zaradi epidemije spomladi 2020, ko smo zaznali zaskrbljujoč upad gibalnih sposobnosti. V članku so poleg pomena gibanja za zdravje in razvoj otrok predstavljene tudi izkušnje učiteljic razrednega pouka v zvezi z izvajanjem pouka športa na daljavo, pridobljene v anketi, izvedeni novembra 2020. Članek povzema tudi ugotovitve analize meritev za Športnovzgojni karton, izvedene na Fakulteti za šport, ki potrjuje opažanja in skrbi učiteljic. V članku so nanizane ideje za spodbujanje gibalne aktivnosti učencev 1. triade, ki so pri učencih doživele najboljši odziv v času šole na daljavo – otroke so spodbudile h gibanju in jim omogočile tudi sprostitev.

KLJUČNE BESEDE: gibanje, šport, učenci, otroci, zdravje, razvoj, epidemija

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL ACTIVITY DURING LONG DISTANCE LEARNING IN THE FIRST THREE GRADES OF PRIMARY SCHOOL

ABSTRACT
The modern lifestyle without sufficient physical activity negatively affects growing children's development and their overall health. The lack of physical activity during 2020 spring term e-learning yielded worrying results – major deterioration of motor skills. The article does not consist only of theoretical part - the impact of physical activity on overall health and development of children, but also of the imperical know-how and experience regarding motor development during e-learning process gained in the survey (November 2020) from first three grades of primary school teachers. The findings of the survey coincide with the results of national motor skills measuring test (Športnovzgojni karton – ŠVK) performed by the Faculty of sport. In the end, the article shows how to include physical activity and promote a healthy lifestyle in the first three years of primary school. It also offers examples of exercises, which encourage pupils to participate in physical activity as well as help them develop their motor skills.

KEYWORDS: physical activity, sport, students, health, development, empidemic, e-learning

1. UVOD

Situacija, v kateri se je znašel svet zaradi pandemije koronavirusa, ni nekaj novega in negotovega le za področji zdravstva in gospodarstva, temveč tudi za šolstvo, ki se je čez noč iz živahnih učilnic preselilo v domače zavetje in večinoma pred zaslone računalnikov, tablic in pametnih telefonov. Šolanje na daljavo je velik preizkus in neznanka za vse deležnike: učence, učitelje in starše. Starši po svojih močeh poskušajo pomagati svojim otrokom pri usvajanju učnih vsebin, učitelji se soočajo s programi, preko katerih bo mogoč čim bolj pristen in enostaven stik z učenci, ter s pripravo vsebin in poučevanjem na do sedaj neznan način. Učenci, ki smo jih še pred slabim letom dni spodbujali k igri z vrstniki in k preživljanju prostega časa v naravi, pa so sedaj neprimerno več časa prikovani pred zaslone ter spodbujani k ohranjanju stikov s prijatelji preko družbenih omrežij in telefonskih ter video pogovorov.

V izjemnem naboru možnosti, ki jih raznolika računalniška orodja in programi ponujajo učiteljem za izvedbo pouka na daljavo, se občasno pozablja, da otroci niso narejeni za sedenje pred računalnikom, ampak situaciji navkljub – ali pa še posebej zaradi situacije same – potrebujejo veliko gibanja.

Gibanje je primarna potreba otroka in je eno najpomembnejših področij v otrokovem razvoju. Ugotovitve strokovnjakov kažejo, da tistega, kar otrok v otroštvu, v obdobju razvoja, zamudi, kasneje ne more več v celoti nadoknaditi [7].

Še pred obdobjem koronavirusa je razsežnosti epidemije doživel porast nenalezljivih kroničnih bolezni, ki so posledica vse bolj sedentarnega načina življenja. Ljudje večino svojih dnevnih aktivnosti opravljamo sede – naj gre za službo/pouk, učenje in delanje nalog ali prosti čas. Hitro razvijajoča se informacijsko-komunikacijska tehnologija, ki je povrhu vsega še lahko dostopna, nosi velik delež zaslug za to, da človek še nikoli v svoji zgodovini ni bil tako gibalno neučinkovit [6].

Pomembno je, da otroci usvojijo vedenjske vzorce, ki temeljijo na redni gibalni dejavnosti, kar bo dolgoročno vplivalo na kakovost njihovega življenja. Naloga staršev in učiteljev je najti strategije, ki bodo zmanjševale količino časa, ki ga otroci preživijo sede [6]. Več sedenja in več časa, ki ga otroci preživijo s pogledom, usmerjenim v zaslon, povzroča več debelosti med otroki in mladostniki pa tudi porast bolezni srčno-žilnega sistema [1].

V obdobju preden smo spoznali šolanje na daljavo, so vzgojno-izobraževalne ustanove veliko pozornosti namenjale izboljšanju gibalnih sposobnosti učencev in se posluževale raznolikih aktivnosti, ki bi otroke pregnale izpred zasvojljivih zaslonov in jih motivirale za gibanje, druženje in preživljanje časa na prostem. V SLOfit (nacionalni sistem spremljave telesnega in gibalnega razvoja otrok in mladine – Športnovzgojni karton; ŠVK) opozarjajo, da se neugodni vplivi šolanja na daljavo, ki poteka od doma preko spletnih učilnic, posnetkov, videokonferenc ipd., kažejo že po nekaj mesecih. Splošna gibalna učinkovitost je pri povprečnem slovenskem otroku po dvomesečnem omejevanju gibanja upadla za več kot 13 %. Najbolj je upadla splošna vzdržljivost, zelo velik upad pa se je zgodil tudi v koordinaciji gibanja celotnega telesa. To sta

ključni gibalni sposobnosti, ki ju učitelji pri urah športa v šoli in vaditelji/trenerji pri vadbi v društvih načrtno razvijajo in pri katerih so se učinki omejevanja gibanja izkazali za najbolj uničujoče [8].

2. VPLIV GIBANJA NA RAZVOJ IN ZDRAVJE

Splošni vpliv športa in gibalne aktivnosti na posameznika, kakor so ga opredelili strokovnjaki vodilnih zdravstvenih inštitucij Združenega kraljestva, se kaže na različnih področjih (fizična pripravljenost, duševno zdravje, individualni razvoj, socialni razvoj, ekonomski razvoj) in je prikazan v spodnji tabeli [1].

TABELA 1. Vpliv gibalne aktivnosti na različna področja posameznikovega in družbenega življenja.

PODROČJE	GIBANJE DOKAZANO VPLIVA NA …	GIBANJE DELOMA DOKAZANO VPLIVA NA …
FIZIČNA PRIPRAVLJENOST	Preprečevanje bolezni, vzdrževanje moči, koordinacije, gibalnih sposobnosti.	Boljša kakovost spanja, več energije.
DUŠEVNO ZDRAVJE	Izboljšanje samopodobe in kognitivnih sposobnosti, gibanje je vir zadovoljstva.	Zmanjševanje stresa, tesnobe, depresije.
INDIVIDUALNI RAZVOJ	Zaupanje vase, izboljšanje sposobnosti.	Večja učinkovitost posameznika, zmanjševanje odklonilnega vedenja.
SOCIALNI RAZVOJ	Zmanjšanje osamljenosti, med gibalno aktivnostjo se povežejo ljudje različnih okolij (glede na socialni status, izobrazbo, raso, vero ipd.).	Prostovoljstvo, druženje, integracija (npr. tujcev).
EKONOMSKI RAZVOJ	Športni turizem, zaposlitve, manj obremenjen zdravstveni sistem.	

Če se osredotočimo zgolj na razvoj otrok, pa ima gibanje izjemen vpilv na njihov celostni razvoj. Z gibanjem se povečujejo sposobnosti, kot sta osredotočenost in hitrost odzivanja, pomembno je za duševni in socialni razvoj otroka (sproščenost, zaupanje vase, pozitivna samopodoba, samozavest, sodelovanje, vztrajnost, sprejemanje poraza, opazovanje lastnega napredka, prilagajanje skupini …), preko gibanja otroci uresničujejo svoje potrebe in želje, aktivnosti v naravi pa pripomorejo tudi k vzpostavitvi kulturnega in spoštljivega odnosa do lete [2].

Pomembno je izpostaviti, da gibanje bistveno pripomore k ohranjanju in krepitvi zdravja otrok:

- preventiva pred debelostjo, zmanjšanje maščobnega tkiva, razvoj okostja, naraščanje kostne trdnosti, večja mišična moč,
- izboljšanje stanja srčno-dihalne pripravljenosti, uravnavanje krvnega tlaka, manjše tveganje za pojav diabetesa,
- preventivno delovanje proti anksioznosti, depresiji, stresu, spodbujanje razvoja pozitivne samopodobe,
- krepitev imunskega sistema.
- Izboljšanje agilnosti [6].

Ob vseh zgoraj naštetih koristih za zdravje je pomembno, da s svojim strokovnim delovanjem in vodenjem otrok pri gibalnih (športnih) aktivnostih zmanjšamo tudi negativne učinke le-teh; to so poškodbe. Tveganjem za poškodbe mišično-skeletnega sistema so podvrženi predvsem posamezniki, ki aktivnost izvajajo na zanje neprimerni stopnji zahtevnosti ali pa aktivnost traja predolgo [1].

Ob opazovanju gibanja in drže zdajšnje generacije otrok, ki jim v primerjavi s predhodniki primanjkuje gibalnih izkušenj in neusmerjene gibalne igre v naravi, preveč časa v njihovem vsakdanu pa zavzamejo sedentarne dejavnosti, zaznamo: težave pri premikanju na neravnih površinah, težave pri izogibanju togih teles (telovadni rekviziti: klopi, koze), očitno nespretnost in nesigurnost pri gibanju v telovadnici, nezmožnost preskakovanja kolebnice, hitro utrujenost, slabo vzdržljivost, sključeno držo s povešenimi rameni, neprestano spreminjanje položajev med sedenjem [9 in 11]. Vse te težave se bodo v obdobju zaprtja šol in športnih klubov zaradi epidemije še poglobile, pridružile pa se jim bodo še druge, na kar so že kmalu po vrnitvi učencev v šole po spomladanskem valu epidemije opozorili v SLOfit (več v 5. poglavju članka).

3. GIBANJE V ŠOLI

Učni načrt za poučevanje športa ta predmet opredeli kot nenehen proces bogatenja znanja, razvijanja sposobnosti in lastnosti ter pomembno sredstvo za oblikovanje osebnosti in odnosov med posamezniki. Z redno strokovno vodeno športno vadbo prispevamo k nevtralizaciji negativnih učinkov večurnega sedenja in drugih nezdravih navad, med katere se uvrščata nezdrava enolična prehrana in preživljanje prostega časa pred zasloni pametnih naprav. Cilj učiteljev športa je torej vzgojiti in naučiti učence, da bodo v vseh obdobjih svojega življenja bogatili svoj prosti čas s športnimi vsebinami.

V šolskem prostoru je prisotna nenehna skrb za povečevanje gibalne aktivnosti pri učencih. Učencem tako zagotavljamo in/ali ponujamo: pouk športa, 5 športnih dni v vsakem razredu osnovne šole, tečaj plavanja v 1. triadi, zimska šola v naravi, plavalna šola v naravi, športne interesne dejavnosti, dopolnilni pouk, športni tabori, nastopi in prireditve, šolska športna tekmovanja, minuto za zdravje, rekreativni odmor, izbirne predmete, dodatne športne programe. S slednjimi obogatimo redno športno vzgojo in navdušimo učence za ukvarjanje s športom (Zlati sonček, Ciciban planinec, Krpan, Mladi planinec) [4]. Smernice za sodobno izvajanje pouka vključujejo tudi usvajanje vsebin preko gibalnih dejavnosti, pouk na prostem

in gibalne prekinitve dlje trajajoče sedeče dejavnosti, med katerimi prezračimo učilnico in sprostimo učence s kratkimi gibalnimi vsebinami.

Gibalne oz. motorične spretnosti, ki jih z raznolikimi dejavnostmi in vsebinami razvijamo pri učencih, združujejo tako področje grobe motorike kot tudi področje fine motorike. Razvoj grobe motorike ima pomembno vlogo pri razvoju fine motorike. Med grobo motoriko prištevamo tek, plezanje, skakanje, metanje (lovljenje in brcanje) žoge. Groba motorika se razvija naravno z dozorevanjem; otroci se učijo sami, če le imajo možnost igre z drugimi otroki. Elementarne gibalne igre so sredstvo, ki učence na zabaven in sproščen način pritegne h gibanju in razvijanju motoričnih spretnosti. Preko elementarnih iger učenci razvijajo gibalne spretnosti, spoznavajo pa tudi smisel in pomen sodelovanja, upoštevanja pravil ter spoštovanja in upoštevanja različnosti. Obenem torej razvijajo tudi socialne veščine, čustvene in osebnostne lastnosti [6]. Nekatere dejavnosti, kot so na primer vožnja kolesa, rolanje, plavanje in smučanje, obvladujejo tisti otroci, katerim tovrstne izkušnje omogočijo drugi (starši, vrtec, šola, tečaji). Fina motorika pa so aktivnosti, ki zahtevajo manjše telesne premike, potrpežljivost, natančnost, koordinacijo med očmi, rokami in možgani. Igre, ki spodbujajo finomotorične spretnosti, so dobra priprava na učenje pisanja [5].

4. POUK ŠPORTA V 1. VZGOJNO-IZOBRAŽEVALNEM OBDOBJU V ČASU ŠOLE NA DALJAVO

Kaj kmalu po zaprtju šol se je pokazalo, da je pripravljenost (in zmožnost) staršev pomagati svojim otrokom in jih poučevati bistvena, če želimo, da takšno izobraževanje sploh steče. Naloga staršev ni le zagotoviti materialne pogoje za izobraževanje na daljavo, ampak učencem 1. triade tudi pomagati pri organizaciji dela, razlagi, branju navodil, rokovanju z računalniškimi programi in spletnimi učilnicami. Ob obilici obveznosti za predmete, ki veljajo za »glavne«; tj. slovenščina in matematika, se je tako dogajalo, da je časa in/ali energije za »vzgojne« predmete (glasbena umetnost, likovna umetnost, šport) zmanjkalo. Opažanja so v anketi in pogovoru z mano delile učiteljice razrednega pouka in kar tri četrtine jih ugotavlja, da so učenci v času šole na daljavo bistveno manj časa posvetili športu (likovni umetnosti in glasbeni umetnosti) kot ostalim predmetom [11].

Vzorci vedenja se oblikujejo predvsem v otroštvu, zato je ključno, da se tudi načela zdravega in gibalno aktivnega preživljanja prostega časa začnejo uveljavljati čim bolj zgodaj. Podpora staršev (ali skrbnikov) sodi med ključne socialne dejavnike gibalne aktivnosti otrok. Starševska podpora je lahko opredeljena kot čustvena podpora (pohvala, spodbuda), kot zgled (aktiven življenjski slog staršev) in kot materialna podpora (nakup opreme, vadnine, prevoz na treninge in tekme). Na gibalno aktivnost vpliva tudi okolje, v katerem otroci živijo [6]. Učiteljice razrednega pouka so zaznale večjo gibalno aktivnost pri učencih, kjer so tudi starši športno aktivni in pri tistih, ki živijo na podeželju (ali v mestu v stanovanjski hiši). V času omejitve gibanja in druženja zaradi epidemije je bilo lažje zagotoviti varno gibanje na prostem tistim staršem, ki imajo svoj vrt/zelenico oz. živijo na manj gosto poseljenem območju [11].

Izvajanje pouka na daljavo je zahtevno, izvajanje pouka športa na daljavo pa je še posebej specifično. Tu ni zvezkov in delovnih zvezkov, spletnih kvizov in preizkusov znanja. Učiteljice so učence spodbujale h gibanju in apelirale tudi na starše, da skušajo zagotoviti čim več gibalnih aktivnosti na prostem, saj sta dobra telesna pripravljenost in dober imunski sistem pomembna v boju proti bolezni. V anketi, izvedeni ob začetku jesenskega šolanja na daljavo (november 2020), učiteljice razrednega pouka izpostavljajo, da je realiziranje pouka športa na daljavo in gibalno udejstvovanje učencev težko preveriti. Nekateri starši pošljejo fotografije in/ali posnetke otrok med aktivnostjo, a od vseh učencev/staršev teh podatkov učiteljice niso pridobile. Bolj ali manj je bil v pomladnem delu šolanja na daljavo pouk športa izveden na zaupanje učiteljev svojim učencem. V zavedanju, kako pomembno gibalna aktivnost in preživljanje časa na prostem vplivata na psihofizično pripravljenost učencev, so učiteljice le-to poskušale približati učencem na različne načine:

- ustvarile so posnetke z izvedbo gibalnih nalog (učenci so bolj motivirani, če je na posnetku podoba/glas njihove učiteljice),
- našle so zanimive posnetke (Youtube) in jih delile med učence: Juvi – aerobika za otroke, telovadba za možgane (brain gym), zumba za otroke, »dance workout« za otroke, gozdne olimpijske igre, Jungle Kid domači poligon, športna abeceda, gumitvist, ristanc, video treningi z znanimi športniki …,
- večkrat je bila vsebina športa ples, sprehod, dejavnosti v gozdu, poligoni,
- delile so fotografijo/posnetek njihovega aktivnega preživljanja prostega časa in tako spodbudile učence, se jim približale, jim dale vedeti, da so v mislih z njimi [11].

5. POSLEDICE ŠOLE NA DALJAVO V POVEZAVI Z GIBALNIMI SPOSOBNOSTMI UČENCEV

Po ponovnem odprtju šol v maju 2020 so učiteljice pri učencih opažale večjo potrebo po gibanju med poukom, krajšo koncentracijo in manj kondicije. To pripisujejo izpadu pouka športa v šolskih prostorih in prenehanju izvajanja športnih interesnih dejavnosti oz. treningov v društvih. Kot največjo skrb ob jesenskem zaprtju šol (na področju športa) navajajo dejstvo, da se bodo otroci premalo gibali in preveč sedeli pred zasloni računalnikov, tablic in telefonov [11].
Zaskrbljujoča pa je tudi statistika, ki so jo pripravili na Fakulteti za šport po analizi meritev za ŠVK v šolskem letu 2019/20 (SLOfit). Nekatere osnovne šole so uspele meritve za Športnovzgojni karton izvesti v maju in juniju, ko so šole ponovno odprle vrata. Ti podatki so bili dobrodošla osnova za analizo, ki je razkrila največjo krizo telesnega in gibalnega razvoja otrok v Sloveniji. Splošna gibalna učinkovitost je upadla za 13 %, največji padec so zaznali pri splošni vzdržljivosti in koordinaciji celega telesa. Upad je bil zaznan pri približno polovici učencev 1. triade (Slika 1), največ ravno pri tistih, ki so bili pred zaprtjem šol najbolj telesno aktivni in gibalno učinkoviti. Povečevanje maščobnega tkiva je bilo najbolj opazno ravno pri najmlajših učencih [8].

SLIKA 1: Odstotek otrok, pri katerih je prišlo do upada gibalne učinkovitosti v spomladanskem obdobju epidemije. Do upada gibalnih sposobnosti je prišlo pri približno polovici učencev prve triade. Vir: SLOfit, 2020, UL: Fakulteta za šport.

6. SKLEP IN USMERITVE

Pozitivne izkušnje, ki jih otroci pridobijo med športnimi aktivnostmi in igrami na prostem, jih vzpodbudijo k temu, da nadaljujejo s fizičnimi aktivnostmi tudi kasneje v življenju in to prenašajo naprej na svoje otroke [10]. Idealno bi bilo, da bi bilo teh izkušenj čim več in da bi jih otroci pridobivali vsakodnevno. Na ta način bi izboljšali splošno zdravje celotne generacije, izboljšali pa bi tudi temelje za zdravje te generacije čez nekaj let ali celo desetletij. Zato je pomembno, da se spodbujanje h gibanju s strani učiteljev ne preneha. Tako kot redno izvajamo pouk športa, rekreativne odmore, minute za zdravje idr. v času »normalnega« šolanja, tudi v tem zahtevnem obdobju ne zanemarimo skrbi za zdravje in razvoj naših učencev.

Učence nagovarjajmo s svojim zgledom, spodbujajmo jih, da si med poukom na daljavo vzamejo več (gibalnih) odmorov. Med temi odmori naj prezračijo prostor, spijejo kozarec vode, pojedo kos sadja, se pretegnejo, poigrajo s hišnim ljubljenčkom … Celo med videokonferenco z učenci imamo lahko vodeno minuto za zdravje, v katero na primer vključimo nekaj vaj telovadbe za možgane (t. i. brain gym) [11]. V mislih moramo imeti, da je tudi za otroke trenutna situacija stresna in je ne razumejo na enak način kot odrasli. Otroci občutijo manjko igre in druženja z vrstniki, le-to pa kaj hitro lahko začno kompenzirati na napačen način: več časa pred televizijo, igranje igric, uporaba pametnega telefona, udejstvovanje na družbenih omrežjih. Sedentarni način življenja se tako utrjuje, gibalne sposobnosti upadajo, kažejo pa se negativni učinki pomanjkanja aktivnosti, kot so kronične bolezni, debelost, povečanje stresa, tesnobe, krajša osredotočenost, slabše pomnjenje … Celo relativno majhno gibalno udejstvovanje lahko pripomore k izboljšanju zdravja in kvalitete življenja. Za otroke, ki niso bili aktivni, je vsakršno gibanje korak v pravo smer. Sicer pa velja, da naj bi bili otroci vsaj zmerno gibalno aktivni v povprečju 60 minut dnevno. V teh 60 minut sodi tudi pouk športa, obšolske in prostočasne dejavnosti (igra). Učitelji moramo biti osredotočeni na ustvarjanje priložnosti, da so učenci gibalno aktivni, in na izbiro aktivnosti, v katerih učenci uživajo [1]. V prilogah je opisanih nekaj aktivnosti, ki jih učenci lahko izvajajo tudi v stanovanju, so zanimive, enostavne, zanje pa ne potrebujejo posebnih telovadnih pripomočkov. Navedene aktivnosti pri

učencih razvijajo koordinacijo, ravnotežje, hitrost, gibljivost, moč in vzdržljivost, namenjene pa so tudi sprostitvi med daljšimi obdobji sedenja in učenja.

Glede na upad gibalne učinkovitosti, ki se je pokazal po zaprtju šol, je jasno, da telesna dejavnost doma ne more nadomestiti športa v šoli in športne vadbe v društvih. V zelo kratkem času so učinki omejevanja gibanja izničili ves trud in napredek boja proti otroški debelosti v preteklem desetletju. Jurak, Kovač in Starc [3] tako priporočajo čim bolj gibalno dejavno poučevanje, gibalne prekinitve sedečih dejavnosti, izvajanje programov gibalno dejavnega prihoda v šolo (Pešbuš, Bicivlak), jutranjo telovadbo, pouk športa v manjših skupinah, ureditev zunanjih površin šole tako, da spodbujajo gibalne dejavnosti otrok, vzpostavitev programa ZŽS, umestitev predmeta šport na urnik vsak dan v tednu, pouk na prostem (glede na vremenske in prostorske pogoje) …

Za uresničitev nekaj zgoraj naštetih predlogov učitelji potrebujemo tudi podporo drugih (vodstvo šole, občina, ministrstvo …). Vedno pa lahko s svojim delovanjem in zgledom vplivamo na tisto, kar se sicer zdi majhen korak v pravo smer, a vseeno gre za premik na bolje.

LITERATURA IN VIRI

[1] C. S. Davies, F. Atherton, M. McBride, C. Calderwood, "*UK Chief medical officers' physical activity guidelines* ". *United Kingdom: GOV.UK: DHSC,* 2019. Pridobljeno 9. 11. 2020: https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/832868/uk-chief-medical-officers-physical-activity-guidelines.pdf.

[2] M. Jambrešič, "*Analiza športnega programa ABC za otroke od drugega do devetega leta starosti,*" Diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport, 2003.

[3] G. Jurak, M. Kovač in G. Starc, "*Strokovna izhodišča za dvig obsega in kakovosti športne vzgoje v vzgojno-izobraževalnem sistemu,*" v Šport: revija za teoretična in praktična vprašanja športa. Ljubljana: Zveza telesnokulturnih organizacij Slovenije, 2019. Pridobljeno 8. 11. 2020: *http://www.slofit.org/Portals/0/Clanki/Priloga_SV%20za%20Belo%20knjigo.pdf?ver=2020-09-24-105116-437*.

[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. Pergar Kuščer, "*Šola in otrokov razvoj; Mlajši otrok v šoli.*" Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta, 2005.

[6] B. Šimunič, T. Volmut in R. Pišot, "*Otroci potrebujemo gibanje.*" Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Inštitut za kineziološke raziskave, Univerzitetna založba Annales, 2010.

[7] M. Videmšek, N. Strah in B. Stančevič, "*Igrajmo se skupaj.*" Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2001.

[8] Članek: "*Upad gibalne učinkovitosti in naraščanje debelosti slovenskih otrok po razglasitvi epidemije Covid-19.*" Pridobljeno 8. 11. 2020: http://www.slofit.org/Portals/0/Clanki/COVID-19_razvoj_otrok.pdf?ver=2020-09-24-105108-370.

[9] Članek: "*Motor development and the primary student.*" Pridobljeno 9. 11. 2020: https://www.canchild.ca/system/tenon/assets/attachments/000/000/280/original/dcd_motor_development_1-3.pdf.

[10] Priročnik: "*Nurturing early learners: Motor skills development.*" Pridobljeno 9. 11. 2020*:* https://www.moe.gov.sg/docs/default-source/document/education/preschool/files/nel-edu-guide-motor-skills-development.pdf.

[11] Anketiranje učiteljic razrednega pouka (november 2020), izkušnje avtorice članka

PRILOGA 1

DOMAČI VADBENI POLIGON (vzdržljivost, moč, hitrost, koordinacija, gibljivost)

Različica za stanovanje:

- Hoja po vseh štirih vzvratno,
- splaziti se pod mizo/stolom (primerna višina),
- slalom okrog ovir (igrače, plastenke, posoda),
- hoja po daljši vrvi, roke odročeno, stopala postavljamo eno pred drugo,
- sonožno skakanje (iz obroča v obroč; obroče lahko ponazorimo z vrvicami, zvijemo odejo ali oblačila,
- sonožni doskok na kavč,
- preval na kavču (primerna zaščita pred padcem, primerna trdota) / plazenje po kavču,
- vzvratno splezati s kavča,
- hoja v počepu v drug prostor,
- sonožno preskakovanje vrvi/zvite odeje z ene na drugo stran,
- s plišastimi igračami različnih velikosti zadeti košaro za perilo, ki je primerno oddaljena …

Različica za zelenico:

- Hoja po vseh štirih,
- splezati preko lesenega zaboja (gajbice),
- splaziti se pod vrtno mizo/stolom (primerna višina),
- tek/slalom okrog ovir (npr. plastenke, napolnjene z vodo),
- sonožno preskočiti primerno visoko oviro (npr. lesen zaboj, posoda za rože, vedro),
- po eni nogi skakati okrog drevesa,
- sonožni doskok na klop,
- po vseh štirih (po kolenih) se splaziti po sedalu vrtne klopi,
- hoditi po daljši vrvi, roke odročeno, stopala postavljamo eno pred drugo,
- žogo vreči v primerno oddaljeno vedro,
- voditi žogo (vodenje z roko, brcanje) okrog ovir – slalom,
- sonožno preskakovanje daljše deske/vrvi z ene na drugo stran,
- splezati gor in dol po lestvi (npr. A lestev; paziti na pravilno in varno izvajanje vaje) …

PRILOGA 2

Tovor prenesi z brega na breg (koordinacija, ravnotežje)

Predstavljaj si, da si na enem bregu reke. Preko ozke brvi (kolebnica) moraš na glavi prenesti kup knjig. Prenašaš lahko le eno knjigo naenkrat. Knjigo položi na vrh glave in se previdno prestopaj po vrvi proti drugemu bregu reke. Če ti knjiga pade, ali stopiš z vrvi, se vrneš na začetek. Izmeri, v kolikšnem času uspeš opraviti nalogo. Naslednjič poskusi čas izboljšati.

Potrebuješ:
Nekaj knjig, kolebnico/vrv, štoparico

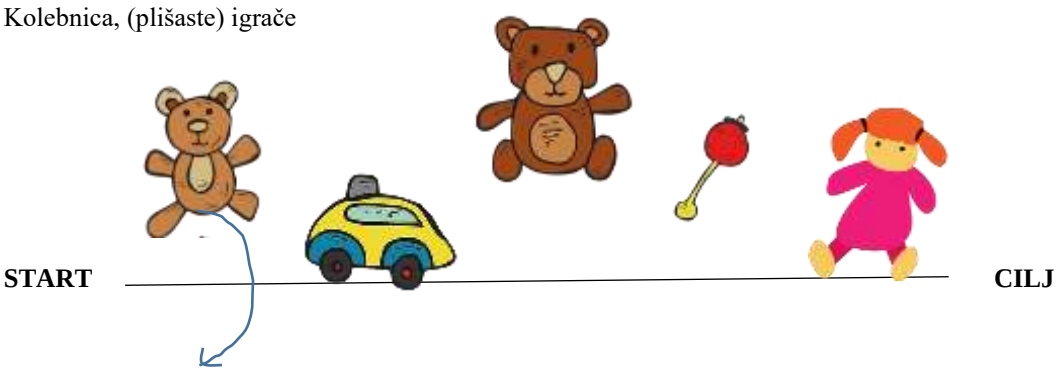
START ———————————————— **CILJ**

PRILOGA 3

Ravnotežni preizkus (koordinacija, ravnotežje, vzdržljivost, hitrost)

Na tla položi kolebnico. Vzdolž kolebnice na eno stran položi (plišaste) igrače. Od kolebnice naj bodo oddaljene različno, a ne več kot pol metra.
Postavi se na eno nogo, roki imej odročeni in v komolcih pokrčeni navzgor. V tem položaju skači po kolebnici in prestavljaj igrače z ene na drugo stran kolebnice. Pri tem ohrani ravnotežje. Če ti igrača pade iz rok, ali stopiš s kolebnice, začni znova. V igri lahko sodeluje cela družina. Kdo nalogo opravi najhitreje?

Potrebuješ:
Kolebnica, (plišaste) igrače



PRILOGA 4

Kje je Mici? (hitrost, vzdržljivost, gibljivost, koordinacija, sprostitev)

Na list papirja nariši Mici (lahko daš svoje ime). Izstriži jo in pokaži družinskim članom, ki se bodo igrali s tabo.
Eden skrije Mici nekam v stanovanju (ali na vrtu), drugi ta čas mižijo. Nato daš znak za pričetek iskanja Mici in določiš, na kakšen način se bodo iskalci gibali po prostoru (skakanje po eni nogi, hoja v počepu, hoja po petah …). Tisti, ki Mici najde, jo naslednji skrije in pove način gibanja. Uporabite obilo domišljije in se zabavajte skupaj z Mici!

Potrebuješ:
List, flomastri, škarje, družbo družinskih članov

PRILOGA 5

Pobegle ovčice (hitrost, gibljivost, vzdržljivost, moč, koordinacija, sprostitev)

Prinesi 10 različnih igrač. Na tla razgrni dve brisači. Na vsako položi 5 igrač. Ena brisača z igračami predstavlja ograda z ovčicami. Eno ograda imaš ti, drugo tvoj soigralec
Medtem ko soigralec miži, so iz njegove ograde pobegnile ovčice in se skrile po stanovanju. Skrij vseh 5 igrač z njegove brisače. Nato mu daj znak za iskanje. Če prinese napačno igračo, dobi kazen (10 počepov, 10 poskokov …). Če najde vse igrače, za nagrado izbere glasbo, na katero oba plešeta. Nato vlogi zamenjata.

Potrebuješ:
10 igrač, 2 brisači, družbo 1 družinskega člana

PRILOGA 6

Hišni disko (vzdržljivost, koordinacija, hitrost, sprostitev)

Določite tistega, ki bo skrbel za vrtenje glasbe. Ko plesalci zaslišijo glasbo, začno plesati. Ko DJ (tisti, ki vrti glasbo) ustavi glasbo, morajo plesalci zamrzniti. V trenutku, ko glasba preneha, zavzamejo položaj in se ne premikajo. Kdor zadnji zamrzne (oz. zamrzne prepozno), naredi 20 počepov (poskokov …). Nato vloge zamenjajte. Izberite zabavno glasbo, ki vas zvabi na plesišče, in naj se plesni žur začne!

Potrebuješ:
Glasbo, družbo družinskih članov

PRILOGA 7

Laserski žarki (koordinacija, gibljivost, ravnotežje, vzdržljivost)

Skupaj s starši v ožjem hodniku med levo in desno steno napeljite vrvice (pritrdite jih z ličarskim trakom) v različnih višinah, vodoravno in poševno. Predstavljaj si, da si super junak (ali pa tajni agent) in da so trakovi laserski žarki, mimo katerih se moraš prebiti na drugo stran hodnika. Splazi se, prestopi, preskoči – poišči svojo pot na varno, a pazi, da te ne oplazijo žarki.

Potrebuješ:
Vrvica/trakovi, ličarski trak

Boris Plamberger

ŠPORT ZA SPROSTITEV – ŠPORTNI VIKEND – 8. RAZRED

POVZETEK

Čas, v katerem živimo, je prežet s sodobnimi tehnološkimi napravami, ki nas hočemo ali nočemo postavljajo v situacijo, ko smo vedno bolj aktivni v delu z računalniki, telefoni …, vedno bolj pa neaktivni v smislu fizične dejavnosti. V okviru predmeta šport za sprostitev prijavljeni učenci dobijo dodatno uro športnih aktivnosti tedensko skozi celotno šolsko leto. Razmišljal sem, kako to zadevo nadgraditi in jo narediti še bolj privlačno in zanimivo učencem.

Odločil sem se, da predstavim obliko šport za sprostitev – športni vikend.

S pripravo in organizacijo športnega vikenda začnem z obvestilom vsem učencem, bodočim osmošolcem v mesecu marcu tekočega šolskega leta. Gre za nadstandardno obliko dela znotraj izbirnega predmeta, zato je športni vikend plačljiv. Ker pa se za to obliko ne odločijo vsi učenci in njihovi starši zaradi takšnih ali drugačnih razlogov, imajo učenci na izbiro tudi možnost udeležbe v programu šport za zdravje na šoli v obliki izvedbe enkrat tedensko skozi celo šolsko leto. Sama organizacija z vsemi informacijami je izdelana že do konca tekočega šolskega leta, zato večjih organizacijskih težav ni. Športni vikend izvedemo takoj v septembru novega šolskega leta, in sicer ob napovedanem lepem vremenu. Učenci imajo svoja kolesa, ki jih naložimo na avtobus in odpeljemo na lokacijo izvedbe športnega vikenda. Glede na število prijavljenih otrok, se zagotovi tudi spremstvo profesorjev športa, kot je po zakonodaji določeno.

Seveda pa sama oblika športnega vikenda ni le kolesarjenje in športno udejstvovanje. Gre za spekter fizične aktivnosti, pravilne prehrane, posledično pa za pozitivne vplive na zdravje. Z učenci se pogovarjamo o pomembnosti prehrane na športnem vikendu. Konec koncev, izvajamo aktivnosti na nadmorski višini cca. 1350 m, kar narekuje tudi skrb za prehrano, ki nam daje energijo tekom izvedbe . Namen poznavanja problematike prehrane je, da učence seznanim, kakšna prehrana je pomembna za optimalno fizično aktivnost (pred, med in po sami aktivnosti). Pomembna je tudi čim hitrejša regeneracija telesa, kajti aktivni smo tri dni zapored.

Starostna skupina udeležencev športnega vikenda so osmošolci, katerih razvoj je v polnem teku, (fizični, mentalni, vedenjski).

Cilji, ki jih želim doseči znotraj projekta športni vikend, so:

- prehrana za dobro fizično vzdržljivost,
- varnost pri kolesarjenju,
- spoštovanje narave,
- oblikovanje pozitivnih vedenjskih vzorcev.

Pri analizi projekta moram povedati, da je rezultat samega športnega vikenda ta, da smo skupaj z udeleženci sledili in dosegli cilje, ki sem jih na začetku opredelil. Kar se mi zdi zelo pomembno pri celotni zadevi pa je to, da smo po končanem športnem vikendu vsi ostali zdravi, brez poškodb in polni novih doživetij in znanj.

Ta oblika športnega udejstvovanj je zame osebno pestra dopolnitev za učence, ki so se športnega vikenda udeležili. Poleg šol v naravi, ki so od šole do šole različnih vsebin, so učenci športni vikend opisali kot lepo, a kratko šolo v naravi.

KLJUČNE BESEDE: osnovna šola, šport za sprostitev, športni vikend, kolesarjenje, bowling, lokostrelstvo

SPORTS FOR RELAXATION – SPORTS WEEKEND

ABSTRACT

The era we live is laden with technological devices, which puts us in a position where the majority of our activity revolves around computers and telephones, instead of physical activity. Students, who apply for the Sports for

relaxation subject, are given an extra hour of sports activities weekly, throughout the entire schoolyear. I was thinking of ways to upgrade the subject and thus make it more appealing for students.
I decided to present Sports for relaxation – Sports weekend.
Preparation and organisation of the Sports weekend begins in march of the current school year. I present the program and provide basic information to all pupils, who are visiting the seventh grade. The Sport weekend is payable, because it is an upgrade of the activities we would normally do in the domain of this extracurricular subject. Due to various reasons, not all students are able to participate in the weekend. Those students can still apply for the subject, and participate in extra hour of sports activities weekly. Sports weekend is fully organised by the end of the current school year, which helps me avoid potential organisational difficulties. Every year, the Sports weekend takes place in the beginning of september, on a weekend with good weather forecast. At the beginning of the weekend, pupils bring their own bikes, which are then transported to the location of the Sports weekend. Pupils are accompanied by sports teachers, the number of whom is decided according to the number of applicants and legal requirements.
Sport weekend is not just about cycling and participating in sport activities. It consists of a whole spectrum of physical activity and raising awareness about balanced diet, both of which have a positive influence on our health. Activities take place on 1350 meters of altitude, which means we have to focus on nutritious food that will give us energy for our activities. The purpose of discussing balanced diet is to introduce the students to the foods, appropriate for sport activities (before, during and after an activity takes place). Fast regeneration is also of importance, due to us being active for three consecutive days.
Pupils, that participate in the Sports weekend, are eight-graders. They're rapidly developing in several aspects (physical, mental, behavioral…).
Goals I aim to achieve through Sports weekend:

- knowledge about balanced diet for physical endurance
- knowledge of safety measures when cycling
- respect for nature
- development of positive behavioral patterns

Analysis of this project shows, that all the goals we aimed for were achieved. What I perceive as very important is that everyone stayed healthy and sustained no injuries, while also experiencing new adventures and obtaining new knowledge.
I perceive the Sports weekend as a very interesting way of participation. The pupils described it as a short but sweet field trip.

KEYWORDS: primary school, sports for relaxation, sports weekend, biking, bowling, archery

1. UVOD

Šport za sprostitev kot izbirni predmet dopolnjuje program rednih ur športa v 8. razredu. Namen predmeta je spoznavanje novih športov, ki jih v obveznem šolskem programu ni mogoče izvajati, vsekakor pa so pomembni za kakovostno preživljanje prostega časa v vseh življenjskih obdobjih. V okviru športnega vikenda pa sem sledili tudi splošnim ciljem predmeta; še posebej cilju oblikovanja pozitivnih vedenjskih vzorcev (spodbujanje k medsebojnemu sodelovanju, spoštovanju športnega obnašanja, strpnost in sprejemanje drugačnosti).

2. OPREDELITEV PREDMETA IN PROBLEMA

Ljudje smo individualna bitja in smo si med sabo različni. Naše sposobnosti tako intelektualne kot psiho-fizične so odraz vsakega posameznika. Nekateri smo uspešnejši v športu, drugi pri pouku, konec koncev pa težimo, da na področju, kjer smo najmočnejši, dosežemo tudi največ. Seveda pa za naš uspeh in zadovoljstvo ni pomemben samo naš genski zapis. Gre za skupek osebnih, družinskih in družbenih dejavnikov, ki vplivajo na razvoj vsakega posameznika. Glede na vse to, pa sem prišel do spoznanja, da je oblika športnega vikenda v okviru predmeta šport za sprostitev odlična priložnost, da učenci preživijo aktivni vikend skupaj s svojimi vrstniki.

3. KAKO POTEKA ŠPORTNI VIKEND

V petek se po pouku odpravimo z avtobusom v hotel Jakec na Tri kralje. Po prihodu in nastanitvi nas že čaka prva kolesarska avantura, in sicer »Okrogla tura Veliki vrh«. Potek poti z vsemi pomembnimi podatki je razviden iz priložene slike. Po povratku v hotel imajo učenci nekaj časa zase, za druženje z vrstniki, nato pa odidejo na skupno večerjo. Po večerji odidejo na bowling, ki se nahaja v hotelu. Na razpolago imajo štiri steze, ki jih lahko koristijo.

OKROGLA TURA VELIKI VRH − JK1

18 km − dolžina ture
101 m − višinske razlike
60 min − predviden čas
asfalt/makadam − tip ceste

SLIKA 1: Trasa Osankarica−Šumik−Trije kralji (vir: https://www.google.si/maps/@46.0661174,14.5320991,12z?hl=sl).

V soboto smo po zajtrku opravili kratko evalvacijo aktivnosti preteklega dne, nato pa se posvetili nalogam, ki so nas čakale tekom dneva. Kolesarska tura dneva je »Tura Rogla«. Načrt poti je razviden iz fotografije.

TURA ROGLA − JK8

48,8 km − dolžina ture
208 m − višinske razlike
3 h 45 min − predviden čas
asfalt/makadam − tip ceste

SLIKA 2: Trasa Osankarica – Lokanja – Jurgovo – Pesek – Rogla – Pesek − Klopni vrh – Šumik − Trije kralji (vir: https://www.google.si/maps/@46.0661174,14.5320991,12z?hl=sl).

Ta dan so nam gostoljubni gostitelji hotela Jakec kosilo pripeljali na eno izmed posameznih točk kolesarjenja, tako da smo imeli kosilo v naravi.
Po povratku na Tri kralje sem učence razdelil v dve skupini. Ena skupina je odšla na lokostrelstvo, druga pa je imela na programu igre z žogo. Po 1,5 ure sta se skupini zamenjali. Po večerji so učenci imeli še dve uri bowlinga.

SLIKA 3: Bowling (foto: Kristjan B., 2020)

SLIKA 4: Lokostrelstvo (foto: Kristjan B., 2020)

V nedeljo smo se s kolesi spustili še do partizanske bolnice Jesen. Gre za krajšo kolesarsko pot. Po vrnitvi na Tri kralje je sledil sklop družabnih iger v naravi (slalom ekip na dolgih smučeh med stožci, suhi slalom ...).

SLIKA 5: Kolesarjenje (foto: Kristjan B., 2020)

Po nedeljskem kosilu smo zaključili naš športni vikend in se z avtobusom vrnili v Šoštanj.

4. SKLEP

Športni vikend je dobra popestritev predmeta šport za sprostitev. Učenci so bili zadovoljni, tudi tisti, ki jim je vožnja navkreber povzročala malce težav. Prav v tem segmentu pa je prišel do izraza eden izmed splošnih ciljev predmeta, to je oblikovanje pozitivnih vedenjskih vzorcev. Učenci so dobili novo izkušnjo, ki se jo bodo radi spominjali.

SLIKA 6: Na kolesih (foto: Kristjan B., 2020)

SLIKA 7: Družabne igre (foto: Kristjan B., 2020)

LITERATURA IN VIRI

[1] Hotel Jakec (2020). Pridobljeno iz https://www.jakec.si/si

[2] Kovač, M. in Novak, D. (1999). Učni načrt. Izbirni predmet. Program osnovnošolskega izobraževanja. Šport. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport, Zavod RS za šolstvo. Pridobljeno iz: https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/izbirni/1-letni/Sport_izbrani_sport_izbirni.pdf

[3] Kovač, M., Markun Puhar, N., Lorenci, B., Novak, L., Planinšec, J., Hrastar, I., … Muha, V. (2011). Učni načrt. Program osnovna šola. [Elektronski vir]. Pridobljeno iz http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/prenovljeni_

David Rebernik

SPODBUJANJE ZDRAVEGA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA V NEFORMALNEM IZOBRAŽEVANJU

POVZETEK

Sistematično učenje navad, ki se nanašajo na zdrav življenjski slog, bi lahko imelo v prihodnosti pomembnejšo vlogo, kot jo ima trenutno. Določene navade učencev so lahko bistvenega pomena pri njihovem razvoju v odraslo osebo.

Za zadovoljstvo, uspešnost in osebno srečo med in po zaključku šolanja so pomembni določeni dejavniki in navade pri učencih. Veliko teh dejavnikov oz. navad se navezuje na zdrav življenjski slog, pomembni pa so tudi ostali dejavniki kot so: radovednost, želja po novih znanjih in osebnem napredku, samoiniciativnost, pripravljenost na spremembe, podjetnost, kreativno mišljenje, kritično mišljenje, samozaupanje itd. Te lastnosti nas motivirajo, nam omogočajo zdravje in nas spodbujajo v vseživljenjsko učenje, ki je dandanes nujno potrebno v hitro razvijajočem in spreminjajočem se svetu.

V zvezi s tem bodo predstavljene tudi moje izkušnje z delom v programu v programu PUM-O (Projektno učenje za mlajše odrasle – Andragoški zavod Maribor – Ljudska univerza; neformalno izobraževanje), ki bodo primerjane s pristopi v formalnim izobraževanjem. Predstavljene bodo dobre prakse ter načini spodbujanja gibanja, zdravega prehranjevanja, ukvarjanja s športom ter tudi razvijanja drugih pomembnih kompetenc in veščin. Primerjava kaže, da so vsebine, ki bi se sistematično nanašale na dolgoročne pozitivne miselne navade učencev in kasneje odraslih, v formalnem izobraževanju prisotne v manjšem obsegu kot v neformalnem. Številne uspešne zgodbe mladih iz programa PUM-O nakazujejo, da bi tudi v učnih načrtih v formalnem izobraževanju lahko bilo več podobnih vsebin.

KLJUČNE BESEDE: zdrav življenjski slog, neformalno izobraževanje, kompetence, mladi.

PROMOTING HEALTHY LIFESTYLE WITHIN INFORMAL EDUCATION

ABSTRACT

Systematic learning of habits that contribute to healthy life style might have more important role in the future as it does right now. Certain habits of students can be essential for their development and growth.

Specific factors and habits are important when it comes to personal happiness and success of students after graduation. Many are connected to a healthy life style, but factors that are also important are curiosity, thirst for new knowledge and personal development, self-initiative, readiness for changes, ambitions, creativeness, critical thinking, self-reliance etc. These qualities motivate us, make us healthy and encourage lifelong learning, which is necessary in today's rapidly evolving and changing world.

My work experience within PUM-O (Project learning for young adults, Maribor Adult Education Centre, informal education) will be presented in this regard and compared with approaches in formal education. Good experience and ways of encouraging movement, healthy diet, participation in sporting activities as well as evolving other important competences and skills will also be introduced. Comparison shows that the topics which would systematically refer to the long-term positive thinking habits of students and later adults are less used in formal education than in informal. Numerous successful stories of young individuals from PUM-O indicate that there could be more similar topics included within formal education lesson plans.

KEYWORDS: healthy life style, informal education, competences, young adults

1. UVOD

Namen članka je prikazati možne nove poti, pristope in izzive pri poučevanju prihajajočih generacij. Poudarek bo na zdravem življenjskem slogu ter na miselnih navadah in kompetencah, ki bi mladim zelo pomagale pri soočanju z izzivi v življenju po času šolanja. Prikaz načina dela in opisi teh pristopov izhajajo iz izkušenj pri delu z mladimi v programu PUM-O (program Projektno učenje za mlajše odrasle, Andragoški zavod Maribor – Ljudska univerza; neformalno izobraževanje). Problematika bo obravnavana s kvalitativno primerjavo pristopov v neformalnem izobraževanju, s tistimi iz formalnega izobraževanja. Zdrav življenjski slog in vseživljenjsko učenje postajata v današnji družbi vse bolj nujna in samoumevna. Ker sta to dve prostovoljni in samo-motivirani dejavnosti posameznika iz osebnih ali poklicnih razlogov, je zelo pomembno, da mladi te značajske lastnosti, miselne in fizične navade pridobijo že tekom šolanja.

2. O PROGRAMU PUM-O

Namenjen je mladim, ki so prijavljeni na zavodu za zaposlovanje in nimajo zaključenega srednješolskega izobraževanja, iščejo svojo pot in si želijo spodbude in usmeritve v družbi vrstnikov, ki so v podobnem položaju. Glavni cilji obiskovanja programa so, da mladi bolje spoznajo sebe, da si začnejo zastavljati cilje za življenje, raziščejo svoje poklicne in osebne interese ter odkrijejo svoje potenciale, pridobijo pomoč pri vključitvi na trg dela ali za dokončanje šole.

Gre za neformalen program izobraževanja, povsem drugačen, kot poteka v šoli. Udeleženci pridejo do novih znanj, izkušenj, delovnih navad skozi projektno delo v skupini in z individualnim pristopom mentorja do vsakega posameznika. Drugače kot v šoli, kjer se učenec prilagaja šoli, se tukaj program prilagaja posamezniku, kajti vsakdo potrebuje drugačno pomoč: nekateri malo pomoči zaradi duševnih stisk, drugi pomoč pri iskanju tega, kaj bi sploh radi počeli v življenju, tretji pomoč pri zaključku šole in vstopu na trg dela ipd. Mentorji smo ugotovili, da večina udeležencev potrebuje tudi spremembo življenjskega sloga v smislu drugačnega odnosa do zdravja, prehrane in gibanja. Po naših izkušnjah ima namreč veliko mladih, ki niso zaključili srednje ali osnovnošolskega izobraževanja, težave z zdravjem, prekomerno težo, raznimi odvisnostmi ter zdravju škodljivimi navadami.

Vključitev traja deset mesecev in mladi stari med 15 in 26 let program obiskujejo vsak delovni dan. V skupini je do 24 udeležencev. Z njimi delajo trije mentorji. Raziskuje se interese, področja zanimanja udeležencev. Ko se najde dobra ideja ali tema, ki jih povezuje, se opredeli projekt, s katerim se želijo udeleženci ukvarjati. Poleg projektnega dela je velik poudarek na spodbujanju zdravega življenjskega sloga, krepitvi samopodobe, razvijanju delovnih veščin, navad, osebnostni rasti, pridobivanju novih kompetenc ipd.

V program Pum-O udeleženci prihajajo vsak dan, vključijo pa se lahko za največ deset mesecev. Vključitev je za udeleženca brezplačna. Program financirajo Evropski socialni sklad, ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti ter Zavod RS za zaposlovanje.

3. IZKUŠNJE IN SPOZNANJA

Izkušnje z delom v programu PUM-O izhajajo iz našega večletnega delovanja kot mentorji. Ugotovili smo, da so nekatere vsebine, ki smo jih pogrešali kot učenci v formalnem izobraževanju, tukaj prisotne. Ker so cilji in učni načrti v primerjavi z osnovnošolskimi in srednješolskimi tukaj drugačni, je lahko posledično celoten pristop drugačen. Svoboda mentorja pri odločanju o tem, na kakšen način bo prišel do ciljev, je večja kot svoboda učitelja v formalnem izobraževanju. Zdi se, da je rednost oz. dodana vrednost tega programa ravno v tem, da imajo izobraževalni cilji tukaj drugačen pomen. Za marsikaterega učenca v formalnem izobraževanju je glavni cilj čim boljši uspeh in čim boljše ocene zaradi lažjega vpisa v nadaljnje izobraževanje. Šolski uspeh jim služi kot vstopnica za nadaljnje šolanje. Samo znanje, ki ga pridobijo tekom izobraževanja, pa se nekaterim učencem zdi bolj pomembno, nekaterim manj.

V programu PUM-O cilji udeležencev niso fiksni in enaki pri vseh. Udeleženci o svojih izobraževalnih, zaposlitvenih, osebnih, kratkoročnih ali dolgoročnih ciljih sistematično razmišljajo, jih iščejo in niso povezani z ocenami. Mentorji jih pri tem predvsem usmerjajo, podpirajo in jim pomagajo. Cilje lahko predlagajo mentorji ali tudi udeleženci sami. Vsebine, ki jih predlagajo mentorji so lahko zelo različne, pri sami izbiri pa se upoštevajo tudi individualne želje udeležencev. S pomočjo projektnega dela, interesnih delavnic in individualnih učnih projektov se potem skušajo ti cilji uresničiti. Kot mentorji smo si prizadevali za cilje, ki bi lahko bili koristni v vsakdanjem življenju udeleženca, predvsem po zaključku obiskovanja programa. V mentorskem timu smo dali velik poudarek pridobivanju veščin in kompetenc, kot so radovednost, želja po novih znanjih in osebnem napredku, samoiniciativnost, finančna pismenost, podjetnost, kreativno mišljenje, kritično mišljenje, samozaupanje, zdrav življenjski slog, etično in trajnostno mišljenje, trajnostni razvoj, splošna razgledanost o potrošniški družbi in globalnih izzivih itd.

Takšen način dela si učitelj v formalnem izobraževanju zelo težko privošči zaradi pomanjkanja finančnih sredstev kot tudi drugih časovnih in praktičnih omejitev. Delno bi lahko podoben pristop s podobnimi vsebinami učitelj izvajal v okviru interesnih dejavnostih, krožkov ali razrednih ur. Nekatere teme in vsebine, ki omogočajo osvajanje določenih miselnih navad, vrednot in kompetenc, lahko najdemo na primer v priročniku za razredne ure z naslovom Iskalci biserov. Tršinar V. D. (2004). *Iskalci biserov*. Maribor: Ekološko-kulturno društvo za boljši svet.

Pri odkrivanju osebnih interesov in potencialov posameznika smo na razne načine skušali ugotoviti, kaj bi posameznega udeleženca utegnilo zanimati, kaj je tisto, kar bi lahko počel s strastjo in veseljem, v čem je dober ipd. Vsak ponedeljek zjutraj smo mentorji skupaj z udeleženci naredili tedenski urnik, ga zapisali in obesili na steni učilnice. Radovednost smo med drugim skušali spodbujati tudi z jutranjimi novicami o aktualnem dogajanju. Vsak od udeležencev in mentorjev je moral povedati eno zanimivo jutranjo novico. »Bistvo učitelja na katerikoli ravni je, da je bolj radoveden od učencev. S svojo radovednostjo jih nekako okuži. Nasprotje takega učitelja je tisti, ki otroka zgolj trpa z memoriranjem snovi, kar pa lahko počne samo na nemotiviran način z nemotiviranim otrokom.« (Dodič Turk idr., 2004, str. 54).

Delo smo si razdelili na tri sklope:

Projektno delo, interesne dejavnosti in individualni učni projekti.

A. Interesne dejavnosti

Nekaj dejavnosti, s katerimi smo se ukvarjali:
- obiski podjetij in potencialnih delodajalcev,
- obiski kariernih sejmov,
- pisanje kariernih načrtov in sistematično razmišljanje o vseživljenjskih, osebnostnih in izobraževalnih ciljih,
- šport (pohodi, nogomet, odbojka, košarka, jutranja telovadba, sodelovanje na medpumovskem turnirju, namizni tenis, fitnes (slika 1) ...),

SLIKA 1: Fitnes na prostem

- izdelava izdelka iz lesa (ročni nogomet), izdelava logotipa za skupinsko majico, tiskanje majic, osnove CNC-programiranja (sodelovanje z društvom KreatorLab Maribor ...),
- likovne dejavnosti (izdelava stripa, ustvarjanje različnih izdelkov, aktivno sodelovanje na Art Kampu festivala Lent itd.,
- zeliščni in zelenjavni vrt in kuhanje različnih jedi,
- računalniško opismenjevanje (izdelava spletne strani, 3D-modeliranje …),
- taborjenje in razni izleti,
- mednarodna izmenjava (nabiranje izkušenj s prostovoljnim delom v tujini),
- glasbene delavnice (igranje inštrumenta, zbor, ustvarjanje in snemanje glasbe, itd.),
- delavnice, ki so se nanašale na različne teme in so bile izvedene s pomočjo zunanjih sodelavcev, mentorjev ali udeležencev samih (npr. delavnice za osebnostno rast, učenje učenja, zdrava prehrana, problemi mladih in njihovi izzivi, informacijska pismenost in kritično mišljenje, kompetence na trgu dela, varna raba interneta itd.),
- podjetništvo in inovacije, osnove mikroekonomije, makroekonomije in podjetništva (kako napisati poslovni načrt, kaj točno mora vsebovati poslovni načrt, značilnosti poslovnih subjektov s. p., d. o. o., d. d. itd.
- predavanja uspešnih podjetnikov o njihovi podjetniški poti.

B. Individualni učni projekti

Pri teh je šlo za pridobivanje raznih specifičnih znanj in kompetenc glede na zanimanje posameznega udeleženca, kot na primer: učenje posameznikov za izpite, maturo, aktivnosti za iskanje zaposlitve, hujšanje, učenje tujega jezika, učenje snemanja videa in obdelave fotografij, obisk specifičnih podjetij, pisanje življenjepisov, prošenj za delo, simulacije razgovorov za delo itd.).

C. Skupno projektno delo

Namen skupnega projektnega dela je bilo razvijanje ekipnega duha, prilagajanje drugim, razvijanje sodelovanja ipd. Pomembno je bilo tudi iz vidika mentorjev, saj so zaradi skupinske dinamike dela lažje vodili skupino kot pri individualni obravnavi. Eden od ciljev programa PUM-O je bilo tudi seznanjanje udeležencev o trajnostnem razvoju in spodbujanje zdravega življenjskega sloga (slika 1). V okviru projektnega dela smo se tako na primer ukvarjali z obdelavo vrta (slika 2), učenjem o prehranski samooskrbnosti, s kuharskimi delavnicami, kuhanjem zdrave, lokalno pridelane hrane ipd.

SLIKA 2: Pohodi na Pohorje

SLIKA 3: Obdelovanje vrta in pridelava ekološke zelenjave

Obiskali smo nekatera socialna podjetja in se seznanjali z dobrimi praksami na področju trajnostnih praks (Kooperativa Dame - trajnostni turizem in gostinstvo, trgovina brez embalaže Zelena Jabka, Zadruga Dobrina, trgovina Smetka idr.).
Sodelovali smo z nevladno organizacijo Umanotera (Slovenska fundacija za trajnostni razvoj). Udeležence so na delavnicah aktivno vključevali in jih spodbujali k iskanju predlogov ter rešitev za okoljske probleme sodobnega sveta. Sodelovali smo tudi v vseslovenski akciji pogozdovanja poškodovanih gozdov.

4. RAZVIJANJE MISELNIH NAVAD IN KOMPETENC

Za razvijanje določenih veščin smo kompetence sistematično razdelili v več skupin oziroma modulov.

A. Modul podjetniške kompetence in samoiniciativnosti

V programu PUM-O smo vzpostavljali stike s posamezniki, podjetji in drugimi organizacijami v okolju, kjer bi udeleženci lahko pridobili zaposlitev ali uresničili lastno podjetniško zamisel (mreženje v okolju). Na ta način smo skušali vplivati tudi na samozavest in pogum udeležencev. Škarja (2012) pojasnjuje, da je prvo potrebno biti pogumen in samozavesten, šele potem pride uspeh v podjetništvu. Nikoli obratno.

Z raznimi delavnicami smo jih prav tako spodbujali k samoiniciativnosti in podjetniški misli. Kadar ima učenec namreč razvito to kompetenco, po zaključku šolanja lažje uresničuje več aktivnosti, kot so: spremljanje dogajanja na trgu dela in podjetništva, samoiniciativno izražanje idej in iskanje sodelavcev za njihovo uresničitev, opredeljevanje ideje skozi vizijo, cilje, naloge, čas, denar in druga sredstva, konstruktivno soočanje z ovirami pri uresničevanju projekta itd.

B. Modul kariernega načrtovanja in oblikovanja poklicne identitete

Modul zajema kratkoročno in dolgoročno načrtovanje kariernih in poklicnih ciljev:

- redno mesečno dopolnjevanje in zapisovanje zaposlitvenih, dolgoročnih, kratkoročnih, izobraževalnih in drugih ciljev ter korakov za dosego le teh,
- vsebine, ki omogočajo pridobivanje potrebnih (manjkajočih) kompetenc za trg dela (pisanje prošenj, življenjepisov, obiski podjetij, obiski kariernih sejmov, priprava referatov o določenih poklicih, izvajanje simulacij razgovorov za delo, vključevanje v prostovoljstvo itd.),
- vsebine, ki vodijo k razumevanju delovnopravne ureditve v državi (npr. delavnice, ki so jih izvajali člani organizacije Sindikat mladi plus).

C. Modul splošne poučenosti

Zajema aktualno družbeno-politično dogajanje na ravni lokalne skupnosti, države, EU in sveta, vsebine, ki so povezane s trajnostnim razvojem, vsebine, ki spodbujajo spremljanje in ustvarjalno sodelovanje v javnem življenju pri reševanju skupnostnih problemov ter sprejemanje aktivne vloge državljana.

D. Modul osebnostne rasti in oblikovanja trajnostnih življenjskih slogov

Zajema vsebine, povezane z medosebnimi odnosi, telesnim in duševnim zdravjem, načrtovanjem in preživljanjem prostega časa ipd. V okviru spodbujanja zdravega življenjskega sloga smo sodelovali tudi z NIJZ in z njihovo pomočjo organizirali delavnice na različne teme kot so kajenje, alkohol, odvisnost, zdrava spolnost itd. Udeleženci so si v okviru teh lahko merili krvni sladkor, krvni tlak itd. Na delavnicah o škodljivosti kajenja smo na primer preverjali koncentracijo ogljikovega monoksida v izdihanem zraku in pridobljene podatke primerjali med seboj oz. med kadilci in nekadilci. Bize idr. so ugotovili, da je spremljanje prisotnosti ogljikovega monoksida ključnega pomena pri merjenju motivacije kadilcev, ki želijo prenehati s kajenjem.

5. SKLEP

V prihodnosti bi država in lokalne oblasti morale prepoznati določene kompetence in veščine posameznika kot pomemben element, ki ima lahko korist tako za državljane, kot za državo samo. Nekateri elementi dobrih praks v neformalnem izobraževanju bi lahko bili izvedljivi tudi v formalnem izobraževanju. Sistematično delo na tem, da mladi bolje spoznajo sebe, da bolje spoznajo različne poklice, da raziščejo svoje interese in odkrijejo svoje skrite potenciale, da se ukvarjajo s športom, so aktivni, se zdravo prehranjujejo ipd., lahko vodi do tega, da marsikateri mlad človek izstopi iz pasivnosti in začne bolj dejavno kreirati svoje življenje.

Če bi v učni načrt določenih predmetov ali izbirnih vsebin vpeljali še razvijanje določenih kompetenc in miselnih navad, bi to lahko na več načinov pozitivno vplivalo na veliko učencev ali dijakov. Na primer razvijanje radovednosti, ki je lahko prirojena značajska lastnost ali tudi sistematično pridobljena in spodbujena. Ta lastnost lahko učence vodi na nove manj raziskane poti. Vodi jih k razmišljanju in delovanju izven ustaljenih okvirjev programa šolskega sistema. Vodi jih tudi v raziskovalno-eksperimentalno delo. Lastno zanimanje, strast in veselje do nečesa je bistvenega pomena za posameznikov napredek na določenem področju.

Primerjanje pristopov in načinov dela v OŠ s tistimi v programu PUM-O je potrebno jemati z razumevanjem. En pristop ni boljši ali slabši od drugega, ampak drugačen. To je seveda razumljivo, saj so drugačni tudi končni cilji, drugačna je starost udeležencev oz. učencev, drugačni so normativi in še mnogo drugega. Zdi pa se mi, da bi se kljub temu nekatere dobre prakse oz. vsebine lahko sistematično izvajale tudi v formalnem izobraževanju.

Strokovnjaki pravijo, da je motivacija ključ do uspeha. Logično bi lahko sklepali, da je to res le v primerih, ko gre za notranjo motivacijo, ki izhaja iz posameznikove radovednosti, veselja

do učenja, želje po določenem znanju, veščini ipd. Če je motivacija zunanja (npr. učenec želi dobre ocene zaradi darila, ki ga bo dobil od staršev konec šolskega leta, pohvale in zadovoljstva staršev, sorodnikov, učitelja ipd.), potem takšna motivacija slej ko prej splahni in nima dolgoročnega vpliva.

Glede vsebin, ki bi se torej sistematično nanašale na dolgoročne pozitivne miselne in fizične navade učencev ter kasneje odraslih, se mi zdi, da jih je premalo v učnih načrtih formalnih izobraževanj. To je še posebej pomembno, saj lahko v sodobni družbi uporabno znanje hitro postane neuporabno v zgolj nekaj letih ali mesecih. Kar pomeni, da uporabno znanje, ki ga učenec pridobi v prvem letniku srednje šole, morda postane do konca izobraževanja že neuporabno. V tem smislu menim, da sta motivacija in veselje do vseživljenjskega učenja nujna. Tudi življenjski slog se po koncu šolanja pri veliko ljudeh poslabša. Otroci, služba in pomanjkanje časa veliko ljudi prisilijo v neaktiven in nezdrav življenjski slog, kar pa je najbrž bolj posledica pomanjkanja trajne navade in notranje motivacije ter volje do gibanja, veselja do osebnega napredka, zdrave prehrane ipd. Med vzroke bi lahko dodali še porast sodobnih negativnih psihičnih stanj, kot so naveličanost in depresija, občutek nemoči ter vdanost v usodo, ipd.

Zato menim, da bi zaposleni v vzgoji in izobraževanju morali težiti k omenjenim vrednotam, dolgoročnim ciljem in se spraševati: »Ali ne bi bilo čudovito, ko bi se veselje nad odkrivanjem in učenjem, ki ju opažamo pri zelo majhnih otrocih, nadaljevalo sleherni dan učenčevega življenja?« (Sims, 2004, str. 13).

Na moji nadaljnji zaposlitveni poti (delo v srednješolski knjižnici) bi lahko nekatere od opisanih načinov dela in pristopov uporabljal še naprej v okviru interesnih dejavnosti, razrednih ur, raziskovalnih nalog, krožkov ipd.

LITERATURA IN VIRI

[1] Bize, R. Burnand, B. Mueller, Y. Rège-Walther, M. Camain, J.Y. Cornuz, J. (2012). Biomedical risk assessment as an aid for smoking cessation. Cochrane Database Syst Rev.

[2] Škarja, P. (2012). Česar nas niso naučili v šolah. Mokronog: Izobraževanja Petra Škarja s.p. .

[3] Dodič T. D. idr. (2004). Kakšna bo šola prihodnosti?. Radovljica: Didakta.

[4] Sims, P. (2004). Spodbujanje odličnosti. Ljubljana: Učila International d. o. o.

[5] Tršinar, V. D. (2004). Iskalci biserov. Priročnik za razredne ure. Maribor: Ekološko-kulturno društvo Za boljši svet.

[6] Vseživljenjsko učenje: prispevek izobraževalnih sistemov v državah članicah EU. (2002). Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport.

Ana Rejec

ZDRAV NAČIN ŽIVLJENJA UČENCEV MED DELOM NA DALJAVO

POVZETEK

V prispevku opisujem, kako učenci skrbijo za zdrav način življenja med delom na daljavo. Trenutna situacija terja od otrok, da veliko svojega časa preživijo sedeče in pred računalniškimi zasloni, zato moramo skrbi za zdravje posvetiti še dodatno pozornost. Tudi učni prostor, kjer učenec opravlja šolske obveznosti ter se uči, njegova domača učilnica, mora biti prilagojena delu na daljavo. Pomembno je, da je da se učenec v tem okolju dobro počuti. V prostoru, kjer se učenec uči, sta zelo pomembna mir in dovolj svetlobe. Opisujem, kako pomembna je dnevna struktura, urnik, da si učenci zadajo tedenski ali dnevni načrt za učenje ter vsakodnevna rutina. Tako se čutijo učenci bolj varne ter imajo lažje nadzor nad svojim delom. Priporočeno je, da učenci večkrat prekinejo pouk za nekaj trenutkov. V tem času prezračijo prostor, kjer se učijo ter dobijo dovolj svežega zraka za nadaljnjo delo. Učenci se sprostijo tudi s krajšimi gibalnimi vsebinami. V obdobju virusa COVID-19 je še posebej nujna skrb za higieno ter umivanje rok. Pomembna je tako skrb za osebno higieno kot upoštevanje priporočil za preprečevanje virusa. Ne smemo pozabiti na gibanje ter zdravo prehrano. Gibanje pozitivno vpliva na učenčevo boljše počutje ter lažje doseganje boljših učnih uspehov. Pri delu na daljavo moramo pouk športa prilagoditi ter upoštevati učenčeve zmožnosti ter razmere v katerih živi. Zdrava prehrana je pomemben dejavnik za zdrav telesni in umski razvoj šolskega otroka. Prehrana šolarja mora ustrezati njegovim potrebam po količini in sestavi. Otrokov zajtrk naj bo obilnejši, večerje naj bodo bolj lahke in dovolj zgodaj.

KLJUČNE BESEDE: zdravje, delo na daljavo, gibanje, prehrana.

HEALTHY LIFESTYLE DURING REMOTE LEARNING

ABSTRACT

In the article I describe how pupils should take care of a healthy lifestyle while learning remotely. The current situation requires children to spend a lot of their time sitting and in front of screens, so we need to pay extra attention to health care. Also, the place where the pupils do their school obligations and learn (their home classroom) must be adapted to remote learning. It is important that the pupils feel comfortable in this environment. Very important thing is that it is a quiet place and enough light. I describe how important is to have daily structure, timetable and weekly or daily plan for studying and of course daily routine. This makes pupils feel safer and they can easily have control over their work. It is recommended that pupils interrupt classes several times. During this time, they should open the windows and let some fresh air in the room where they study. Pupils should relax with shorter movement contents. Since there is the virus COVID-19, pupils should take extra care of their hygiene and wash their hands. It is important to take care of personal hygiene as well as follow the recommendations for virus prevention. We can't forget how important sports and healthy meals are. Sport has a positive effect on the student's well-being and easier achievement of better learning success. When working remotely, we must adapt sports lessons and take into account the pupil's abilities and the conditions in which he lives. A healthy diet is an important factor for the healthy physical and mental development of a school child. The pupil's meals must meet his needs in terms of quantity and proportion. Children's breakfast should be more plentiful, dinners should be light and early enough.

KEYWORDS: health, remote learning, sport, food.

1. UVOD

Letošnje leto 2020 si bodo učenci, učitelji ter seveda tudi starši še posebej zapomnili. Zaradi virusa COVID-19 smo bili primorani preseliti šolske klopi v domače okolje. Doletelo nas je šolanje na daljavo. Vsi smo se morali čez noč prilagoditi novim razmeram. Učitelji so bili preobremenjeni z načrtovanjem pouka, učenci niso bili vešči tehnologije, potrebovali so pomoč staršev. Starši so po večini delali od doma ter so imeli veliko obveznosti ter skrbi. Trenutna situacija terja od otrok tudi, da veliko svojega časa preživijo sedeče in pred zasloni, zato moramo gibanju in skrbi za zdravje posvetiti dodatno pozornost. Poleg vseh šolskih obveznostih je nujna tudi skrb zase ter za svoje zdravje.

2. KAKO LAHKO UČENCI SKRBIJO ZA SVOJE ZDRAVJE DOMA

A. Minuta za zdravje med učenjem

Priporočeno je, da učenci večkrat prekinejo pouk za nekaj trenutkov. V tem času prezračimo prostor, učenci pa se sprostijo s krajšimi gibalnimi vsebinami. (Kovač et al., 2011) Šolsko delo je v določenih trenutkih za učence utrujajoče. Pomembno je, da ko se učencem preusmerja pozornost drugam, ko postanejo nemirni in nezbrani, da prekinejo z delom. Takrat izvedejo dve do štiri gibalne vaje. Vaje so navadno namenjene sprostitvi mišične napetosti rok in nog. Pomembno se je osredotočiti na dihanje, ki je sinhronizirano z gibanjem. Ključno je raztezanje rok in ramen ter širjenje pljuč. Učenčevo telo ponovno deluje sveže in je pripravljeno za nadaljnjo delo. Telesno se razgibajo ter psihično sprostijo. Traja naj od tri do pet minut, ne vedno ob enakem času. Učenec oziroma njegovi starši morajo sami presoditi, kdaj bi bilo to zanj najbolj primerno. Lahko je to na začetku učne ure, lahko med ali pa na koncu. Rezultati kvalitetno izvedene minute za zdravje so boljše zdravje učencev, sproščeni odnosi ter boljši učni uspeh. (Dežman, 1988)

B. Prostor za učenje, domača učilnica

Za delo na daljavo učenci potrebujejo miren prostor, kjer se lahko zberejo in v miru opravljajo vse šolske obveznosti ter se učijo. Pomembno je, da je da se učenec v tem okolju dobro počuti. Delovni prostor naj bo čist ter pospravljen. Urejene morajo biti tudi šolske potrebščine. Zelo pomembno je, da je soba primerno osvetljena, da ima dovolj dnevne svetlobe.

C. Urnik in rutina

Kljub delu na daljavo morajo učenci strmeti k dnevni rutini. Učenci naj zjutraj vstanejo, se preoblečejo, uredijo ter zajtrkujejo. Določijo naj čas oziroma urnik učenja, ki si ga lahko nalepijo na vidno mesto. Načrt učenja, ki je dnevni ali pa tedenski, pomaga pri boljši organizaciji in učenec opravi delo v določenem času. Učenec mora dnevno slediti navodilom učitelja. Pred začetkom naj se sprostijo in zberejo. Motivacija za delo je ključna. Učenec mora biti motiviran za dosego ciljev, da opravi vse naloge in se tudi uči. Delo naj poteka strnjeno z vmesnimi

odmori. Dnevna rutina naj bo vodilo vsakega dne. Tako se čutijo učenci bolj varne ter imajo nadzor nad svojim delom.

D. Pomen gibanja ter ura športa

Izbor vrste športa in zainteresiranost za šport sta odvisna od posameznika. Upoštevati moramo stopnjo razvoja in delovno sposobnost otroka. Ne moremo uporabljati predpisanih vzorcev. Lahko se le okvirno držimo tistih vaj, ki ustrezajo stopnji razvoja.

Telesne vaje od 6. do 10. leta: V tej dobi je dobro razvit nagon za kretnje in igro. Zaradi tega mora gimnastika služiti razgibavanju vseh mišic. Otroci morajo doseči spretnost in hitrost. Priporoča se tek 40 do 50 m, nato igre z žogo, plezanje in vse vrste gimnastike na ravnem. V tej dobi pričnemo gojiti plavanje, kar lahko urimo že v predšolski dobi. Plavanje krepi mišičevje in vpliva na pravilno držo telesa. Lahko se ukvarjajo z gimnastiko, vajami na orodju, za ravno držo, plosko nogo in pazijo na pravilno dihanje.

Telesne vaje od 10. do 13. leta: Gimnastika obsega lahko atletiko in skoke, metanje žoge, … Poleg tega lahko pričnemo vaje na orodju. Priporoča se plavanje; v tej dobi moramo šolarju privzgojiti čut za ritmiko.(Černelč, 1983)

Učenci razredne stopnje imajo na teden tri ure športa. Marsikdo razume to kot uro sprostitve, kjer vsak počne kar želi, vendar temu ni tako. To je kot vsak drugi šolski predmet strokovno načrtovana dejavnost. Ure športa načrtuje razredni učitelj ali pa športni pedagog. Ura mora biti zanimiva, prijetna ter prilagojena otroku, hkrati pa je o športu potrebno tudi nekaj vedeti. (Cankar et al., 1994)

Pri delu na daljavo je potrebo ure športa prilagoditi. Učenci nimajo doma vseh pripomočkov ter orodij. Zelo pomembo je, da se učenci naužijejo svežega zraka, seveda pa moramo tudi paziti, da se ne odpravljajo med ljudi. Učenci lahko opravijo vaje na domačem dvorišču, balkonu. Mlajši učenci se lahko s starši odpravijo na sprehod v gozd ali pa izvedejo poligon v naravi.

E. Zdrava prehrana

Zdrava prehrana je pomemben dejavnik za zdrav telesni in umski razvoj šolskega otroka. Prehrana šolarja mora ustrezati njegovim potrebam po količini in sestavi. Celotna energetska vrednost mora imeti določeno medsebojno razmerje in sicer ogljikovi hidrati je 55 do 60 %, maščobe 25 do 30 %, beljakovine 10 do 15 %. Otroški organizem je zelo občutljiv za deficit vitaminov in mineralov. Otrok naj redno dobi pet obrokov hrane ob določenih urah. Otrokov zajtrk naj bo obilnejši, večerje naj bodo lahke in dovolj zgodaj. Skrbeti je potrebno, da otrok dobi dovolj sveže zelenjave in sadja. (Černelč, 1983)

Otroci iz socialno šibkejšega okolja imajo možnost prevzema toplega obroka v šoli tudi med šolanjem na daljavo. Tako je poskrbljeno, da niso prikrajšani. V mesecu novembru pa je potekal tudi tradicionalni slovenski zajtrk. Učenci so zajtrkovali med, maslo, kruh, mleko ter jabolko.

Pri pouku na daljavo učitelji učence spodbujajo, naj si napravijo zdrave vitaminske napitke iz svežega sadja.

F. Osebna higiena

Vsako jutro naj si roke umije večkrat na dan, zlasti pred vsako jedjo. Zobovje si mora čistiti dvakrat na dan in sicer zjutraj in zvečer po večerji; tako, da je ustna votlina čez noč čista. Vsak dan naj si večkrat počeše lase in vsaj enkrat temeljito skrtači. Skrbno je potrebno čistiti nosnice in ušesa. Če hočemo, da bo otrok zdrav in spočit, je potrebno poskrbeti za zadostno spanje. Otrok naj spi od šestega do devetega leta po deset do enajst ur, od desetega leta do štirinajstega leta pa devet do deset ur. Spi naj po možnosti pri odprtem oknu, da bo spanje zdravo, trdno in da bo zjutraj svež. Šolarjeva obleka naj bo čista, preprosta, ohlapna, tako da mu ne ovira telesnega razvoja. Obutev naj bo široka in prožna. (Černelč, 1983)

Dodatno skrb morajo tudi nameniti preprečevanju virusa COVID-19:

- Redno in temeljito umivanje rok z milom in vodo.
- Ne dotikajo se obraza (oči, nosu in ust) z nečistimi/neumitimi rokami.
- Izogibajo naj se tesnih stikov z ljudmi, ki kažejo znake nalezljive bolezni. Upoštevajmo varno razdaljo 1,5 metra.
- Upoštevajo pravilno higieno kašlja.
- Upoštevanje pravil socialnega distanciranja.

3. SKLEP

Zdrav način življenja ohranja učenčevo moč in vitalnost. Gibanje pozitivno vpliva na počutje ter lažje doseganje boljših učnih uspehov. Zelo pomembna je minuta za zdravje, ki naj jo imajo učenci med učenjem in pisanjem nalog. Vaje naj izvajajo ob odprtem oknu, da se približajo naravi in imajo dotok svežega zraka. Za zdrav razvoj je potrebna uravnovešena prehrana, polna vitaminov in mineralov. Med virusom je potrebno dodatno skrb nameniti higieni. Učenci pa bodo boljše rezultate dosegali v urejenem učnem okolju, z urniki in vsakodnevno rutino.

LITERATURA IN VIRI

[1] Cankar, A., Kovač, M., Horvat, L., Zupančič, M. & Strel, J. (1994). *Cilji šolske športne vzgoje: Uvodna izhodišča.* Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo in šport.

[2] Černelč, D. (1983). *Zdrav in bolan otrok.* Založništvo tržaškega tiska. Trst

[3] Dežman, B. (1988). Minuta za zdravje in aktivni odmor z žogo? Ljubljana: Fakulteta za telesno kulturo.

[4] Kovač, M., Markun Puhan, N., Lorenci, B., Novak, L., Planinšek, J., hrastar, I. et al. (2011). *Učni načrt. Program osnova šola. Športna vzgoja*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

Vida Snedec Gerkman

Z GIBANJEM DO BOLJ KAKOVOSTNEGA ZNANJA ZGODOVINE

POVZETEK

Slovenski izobraževalni sistem je postavljen pred izziv, kako v času pandemije zagotoviti doseganje učnih ciljev med izobraževanjem na daljavo. Bolj, kot je to značilno za običajne oblike pouka, so pomembne naslednje veščine: uporaba IKT tehnologije in aplikacij, samostojno delo in raziskovanje, hitro prilagajanje situaciji in razmišljanje izven okvirjev. Tudi pri pouku zgodovine na daljavo uporaba in razvoj teh veščin prinaša dobre učne rezultate. Učence 9. razreda smo spodbudili k zanimanju za poznavanje lokalnih zgodovinskih dogodkov. Želeli smo, da prostorska »bližina«, kljub časovni oddaljenosti dogodkov, spodbudi razumevanje življenja, delovanja in razmišljanja prednikov in vpliva na oblikovanje večperspektivnih stališč in vrednot pri učencih. Učencem smo ponudili preprosto zgodovinsko raziskovanje, veliko gibanja, uporabo IKT orodij, rezultate pa nadgradili z oblikovanjem samostojnih mnenj in stališč in njihovo kritično presojo. Problem pouka na daljavo je pomanjkanje gibanja učencev, zato smo pri zgodovini oblikovali dejavnost, pri kateri so se z gibanjem v naravnem okolju domače občine sprostili in nevtralizirali negativne učinke večurnega sedenja za računalniki. S preprostim zgodovinskim raziskovanjem, dokumentiranjem in izdelavo zbirnika obeležij 2. svetovne vojne v sodobnem IKT okolju smo uresničili zastavljene cilje učnega načrta. Po vrnitvi v šolo so učenci med skupinskim obiskom glavnih krajevnih obeležij izkazali dojemljivost za večne vrednote: odgovornost, strpnost, spoštovanje različnosti in pomen medsebojnega sodelovanja. Poleg samostojnosti pri raziskovanju in oprijemljivih rezultatov dejavnosti jih je navdušilo tudi to, da smo učenje zgodovine povezali s skrbjo za zdravje.

KLJUČNE BESEDE: gibanje pri pouku zgodovine, terensko delo pri pouku zgodovine, IKT pri pouku zgodovine, vzgoja za strpnost

WITH PHYSICAL ACTIVITY TOWARDS HIGH QUALITY KNOWLEDGE OF HISTORY

ABSTRACT

The Slovenian education system is facing the challenge of how to ensure the achievement of learning goals through distance learning during a pandemic. More important than usual forms of teaching are the following skills: use of ICT technology and applications, independent work and research, quick adaptation to the situation, and thinking outside the box. The use and development of these skills also brings students of history although they are not in school environment but through distance learning. 9th graders were encouraged to take an interest in learning about local historical events. We wanted the spatial "proximity" (despite the time distance) to encourage understanding of the life, work, and mindset of ancestors - to influence the formation of multi-perspective attitudes and values in students. We encouraged students to make simple historical research, a lot of movement, the use of ICT tools, and we upgraded the results by forming independent opinions and views, and their critical assessment. an assignment in which activity in the natural environment of the home municipality relaxed and neutralized the negative effects of sitting at a computer for several days. Through simple historical research, documentation, and the production of a collection of World War II commemorations in the modern ICT environment, we have achieved the set goals of the curriculum. After returning to school, during a group visit to the local monuments, the students showed sensitivity to eternal values: responsibility, tolerance, respect for diversity, and the importance of cooperation. They were impressed by the assignment because of their independence in research, tangible results, and the fact that we combined learning history with health care.

KEYWORDS: movement in history lessons, field work in history lessons, ICT in history lessons, tolerance education.

1. UVOD

Pouk zgodovine v osnovni šoli je naravnan na doseganje splošnih in operativnih ciljev. Glede na razporeditev učne snovi v letni pripravi za pouk zgodovine v 9. razredu je bila v času prvega »lockdowna« zaradi bolezni COVID-19 in dela na daljavo na vrsti obvezna tema o drugi svetovni vojni na Slovenskem. Učni načrt v operativnem cilju pri tej temi predpisuje, da učenci z različnih perspektiv pojasnijo dogajanje na Slovenskem v času druge svetovne vojne.

Smiselno je bilo pripraviti dejavnost, s katero bi dosegli splošne in operativne cilje iz učnega načrta, izkoristili zgodovinske vire, ki jih nudi domača pokrajina, učence navajali na preprosto samostojno raziskovanje in uporabo IKT tehnologije in aplikacij. Ker se je že kazal problem dolgotrajnega sedenja učencev za računalniki, je bilo koristno dejavnost oblikovati tako, da so se morali učenci veliko gibati v naravnem okolju.

2. TEORETIČNE PODLAGE

Pri oblikovanju miselnih in vedenjskih vzorcev otrok, ki so kasneje povezani z redno gibalno/športno aktivnostjo in zdravim načinom življenja imajo zelo pomembno vlogo tudi učitelji, predvsem zaradi tega, ker lahko pomen gibanja, pomen zdrave prehrane in nasploh pomen aktivnega življenjskega sloga za zdravje, osmislijo s posredovanjem ustreznih znanj, ne le pri športni vzgoji, pač pa tudi pri ostalih predmetih[1].

V učnem načrtu za zgodovino v osnovni šoli je pri opredelitvi predmeta zapisano, da pouk zgodovine pri učencih spodbuja zanimanje za preteklost slovenskega naroda in prostora. Učenci pri predmetu spoznavajo in proučujejo najpomembnejše zgodovinske dogodke, pojave in procese iz lokalne zgodovine. Znanje zgodovine vpliva na učenčevo oblikovanje stališč in vrednot. Zato naj se v pouk vključuje večperspektivne primere, zglede in izkušnje, ki se jih obravnava z uporabo večperspektivnih zgodovinskih virov. Učenci naj pri pouku izostrijo spretnost preprostega zgodovinskega raziskovanja ob delu z raznimi zgodovinskimi viri iz različnih medijev, v katerih bodo znali poiskati dokaze in argumente za svoje sklepe, poglede, mnenja ter stališča in jih znali tudi zagovarjati [2].

Pri pouku na daljavo, še posebno, kadar učenci opravljajo samostojno delo, je potrebno v dejavnost vključiti tiste splošne in operativne cilje, ki so za tovrstno delo primerni (Tabela 1).

TABELA 1. Splošni in operativni cilji.

Splošni cilji	**Operativni cilji**
- Uporabljajo preproste zgodovinske raziskovalne metode. - Učijo se z uporabo zgodovinskih virov. - Uporabljajo preprosto analizo, sintezo in interpretacijo podatkov iz zgodovinskih virov. - Oblikujejo samostojne poglede in mnenja o zgodovinskih dogodkih. - Razvijajo spretnost uporabe zgodovinskih virov z uporabo informacijske tehnologije.	- Razvijajo občutek za prostor in čas. - Samostojno iščejo zgodovinske vire - Spoznajo kulturno dediščino. - Uporabljajo različne načine komunikacije (ustno, pisno, z IT, ..) - Analizirajo in vrednotijo zgodovinske vire. - Predstavijo zgodovinske vire s pomočjo IT. - Kritično presojajo zgodovinske dogodke. - Zavedajo se pomena ohranjanja dediščine. - Kritično presodijo zgodovinske dogodke

Učni načrt za zgodovino predvideva nekaj medpredmetnih povezav z drugimi osnovnošolskimi predmeti, vendar med njimi ni športa in ostalih predmetov, ki so prvenstveno namenjeni gibanju in zdravemu življenjskemu slogu.

Učni načrt za športno vzgojo priporoča povezovanje športa z drugimi predmeti, tudi z zgodovino, kadar s takšnim didaktičnim pristopom izbrane vsebine obravnavamo čim bolj celostno in z različnih vidikov. Učitelj naj športne prvine smiselno vključuje v proces poučevanja zato, da bo znanje učencem posredovano na višjih kognitivnih ravneh. Povezovanje športnih prvin z drugimi predmeti se najbolj učinkovito izvaja ob dnevih dejavnosti in različnih oblikah pouka v naravi[3].

3. PRIPRAVA IN IZVEDBA AKTIVNOSTI

Izvedba dejavnosti je bila načrtovana v štirih delih. Prvi del je bil namenjen lociranju in kartiranju obeležij v domači občini. Učenci so v spletni obliki dobili učni list, ki so ga izpolnili med obiskom spominskega obeležja. Spominsko obeležja so morali poiskati sami, edini pogoj je bil, da se nahaja v domači občini (zaradi omejitve gibanja) in obeležuje dogodke med 2. svetovno vojno ali tik po njej. Obeležje so fotografirali in na učni list zapisali njegove karakteristike (slika 1 in slika 2). Ker je bil to del dejavnosti, s katerim smo želeli prispevati svoj delček k zdravemu življenjskemu slogu, so morali učenci pot opraviti peš. Mnogi iz tega razloga niso dokumentirali krajevno najbližjih obeležij, ampak tiste, ki so bili čim bolj oddaljeni. Nekateri učenci so poiskali tudi po pet ali šest obeležij. Ta visoka motiviranost potrjuje, da so učenci imeli veliko potrebo po gibanju.

SLIKA 1: Spominsko obeležje na Davovcu.

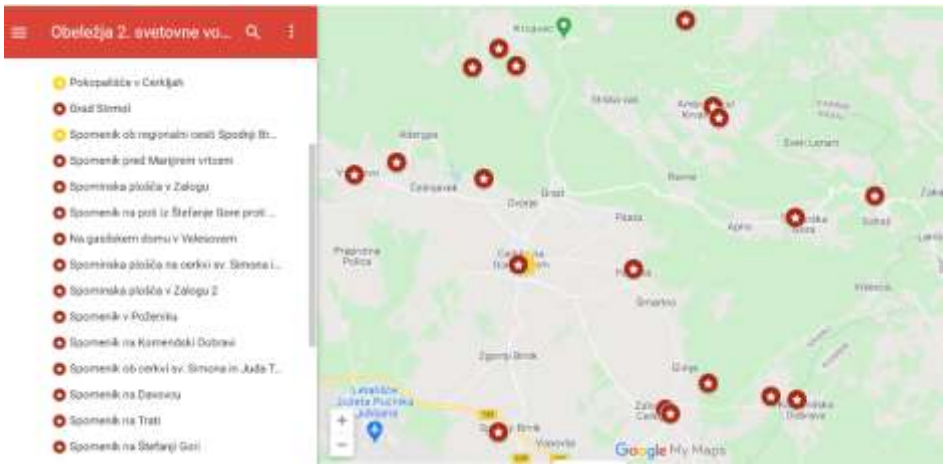
SLIKA 2: Izpolnjen učni list.

Sledil je drugi del dejavnosti, vnos izpolnjenega učnega lista v digitalno obliko. Na šolski spletni strani smo za učence uredili dostop v spletno tablo, izdelano v aplikaciji Padlet z naslovom Spomeniki iz obdobja 2. svetovne vojne v domači pokrajini. Učenci so na spletno tablo obesili izpolnjene učne liste in na koncu je nastal popoln seznam spominskih obeležij 2. svetovne vojne (slika 3). Da bi preverili, če smo bili pri svojem delu temeljiti, smo naš seznam primerjali z Registrom kulturne dediščine [4]. Ugotovili smo, da smo dve obeležji zgrešili, zato

so jih učenci naknadno dokumentirali na terenu. Naloga jih je tako prevzela, da se je več učencev javilo, da bi radi opravili to delo.

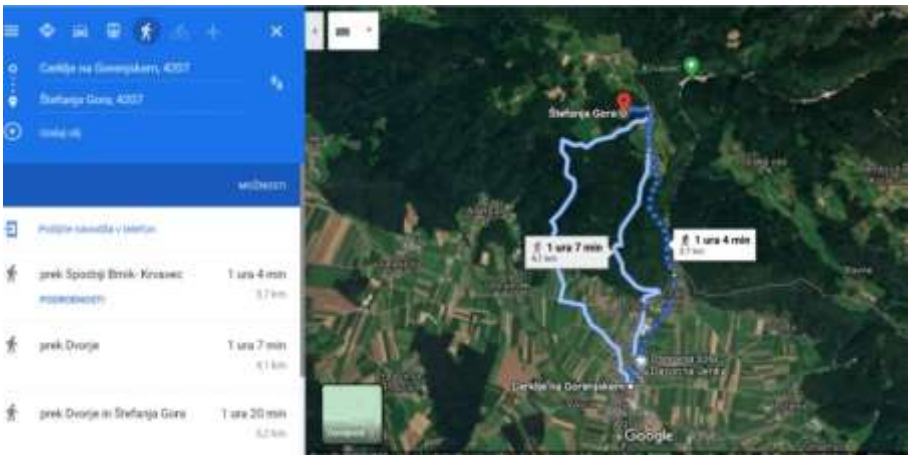
SLIKA 3: Spletna tabla s seznamom in opisi spominskih obeležij.

V tretjem delu dejavnosti so učenci v okolju Google My Maps izdelali interaktivni zemljevid domače občine, vanj so umestili vsa obeležja, ki so jih v prvem delu svoje naloge evidentirali. Na lokacije obeležij so dodali oznake in ko jih uporabnik odpre, se prikaže delovni list s podatki in fotografijo obeležja. Zemljevid nosi naslov Obeležja 2. svetovne vojne v občini Cerklje na Gorenjskem (slika 4).



SLIKA 4: Zemljevid spominskih obeležij

Aplikacija Google my Maps ponuja številne možnosti, ki kar kličejo k nadgradnji naše dejavnosti. Ena od možnosti je, da uporabnika zemljevida vodi od izhodišča do izbranega obeležja. Nedvomno je to odlična možnost za krepitev zdravega življenjskega sloga združena s spoznavanjem zgodovinske dediščine domače pokrajine (slika 5).



SLIKA 5: Google My Maps ponuja uporabniku zemljevida vodenje od izhodišča do izbrane točke.

Zadnji, četrti del dejavnosti smo izvedli, ko so se učenci vrnili v šolo. Zaradi protikriznih ukrepov so bili oddelki razdeljeni na manjše skupine, zato smo lažje izvedli aktivnost. Z učenci smo odšli na obisk obeležij v občinskem središču. Ogledali smo si osrednji spomenik padlim borcem NOB v parku, spomenik zamolčanim žrtvam druge svetovne vojne na krajevnem pokopališču, na koncu pa še spomenik padlim vojakom iz 1. svetovne vojne (slika 6, slika 7).

SLIKA 6: Učenci ob spomeniku žrtvam NOB.

SLIKA 7: Obeležje zamolčanim žrtvam 2. svet. vojne.

Ob vsakem obeležju smo si postavili veliko vprašanj, na nekatera smo lahko odgovorili, na druga ne. Ogled se je razvil v tenkočutno razmišljanje, pogovor, oblikovanje stališč in vrednotenje dogodkov, ki so med predniki učencev povzročili razklanost, trpljenje in številne žrtve. Učenci so ozavestili, da so povezanost, svoboda in mir vrednote, ki jih moramo spoštovati in negovati.

4. SKLEP

Današnji način življenja otroke, kljub njihovi naravni potrebi po gibanju, spreminja v sedeča bitja. V času šolanja na daljavo je telesno zdravje otrok še bolj ogroženo. Zato je pomembno, da se tudi pri predmetih, katerih glavni namen sicer ni vzgoja za zdrav življenjski slog, izvaja dejavnosti, ki od učencev zahtevajo gibanje ali druge oblike skrbi za zdravje. Naši učenci so med zgodovinskim terenskim delom spoznavali delček preteklosti domačega kraja, uporabljali so priljubljene mobilne naprave in aplikacije v koristne namene in se veliko gibali. Z zadovoljstvom so ugotavljali, da je samostojno delo in učenje lahko večperspektivno, ko se hkrati učijo, skrbijo za zdravje in razvoj številnih vrednot, skupno delo pa na koncu obrodi odlične rezultate, ki že rojevajo nove ideje.

LITERATURA IN VIRI

[1] V. Štamberger, »Pomen gibanja za zdravje otrok,« Za Srce, št. 3, str. 24, junij 2004.

[2] V.Kunaver et al.. (2011). »Učni načrt. Program osnovna šola. Zgodovina.« [Elektronski vir]. Dosegljivo: https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN_zgodovina.pdf. [2.11.2020].

[3] M. Kovač et al.. (2011). »Učni načrt. Program osnovna šola. Športna vzgoja.« [Elektronski vir]. Dosegljivo:https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Osnovna-sola/Ucni-nacrti/obvezni/UN_sportna_vzgoja.pdf. [4.11.2020].

[4] Republika Slovenija. Ministrstvo za kulturo. »Register kulturne dediščine.« [Elektronski vir]. Dosegljivo: https://gisportal.gov.si/portal/apps/webappviewer/index.html?id=403a54629867466e940983d70a16ad9e. [2.5.2020].

Lidija Stenovec

MALA ŠOLA ZA VELIKE AVANTURE

POVZETEK
Medsebojna pomoč, pripadnost, sodelovanje, odgovornost, samostojnost, komunikacija, spoštovanje, reševanje problemov, kritično mišljenje, ustvarjalnost in radovednost so zagotovo kompetence, ki jih želimo razviti pri otrocih. Mlade želimo spodbuditi h kvalitetnemu preživljanju prostega časa, k načrtovanju ciljev in individualnemu napredku. Vse to močno vpliva na razvoj otrokove osebnosti. Interesna dejavnost Mala šola za velike avanture je program, ki otrokom da vse to. Je mala šola za izzive, ki jih prinaša njihova prihodnost.
V prispevku je predstavljen program, izveden z učenci 5. razreda na podružnični šoli Mavčiče. Program je nastal na podlagi večletnega udejstvovanja v okviru programa Mednarodno priznanje za mlade. Na mlade ima pozitiven učinek. Daje jim priložnost za prepoznavanje in razvijanje svojih močnih področij in za delovanje v skupnosti ter tako dopolnjuje znanja, ki jih učenci pridobivajo pri pouku. Z mladimi pa rastejo in se razvijajo tudi njihovi učitelji, ki s srčnostjo, predanostjo, znanji in sposobnostmi doprinesejo h kakovosti programa.

KLJUČNE BESEDE: osnovna šola, odprava, prostovoljstvo, veščine, prosti čas.

PRESCHOOL FOR BIG ADVANTURES

ABSTRACT
There are a lot skills that children should develop. Mutual help, class society, responsibility, independence, communication, respect, problem solving, critical thinking, creativity and curiosity are certainly the most important of them. We wish to encourage the young to spend their free time with quality, that they are planning ahead, thinking about setting goals for themselves and making their own individual progress. All of that has a huge affect on their personalities. Preschool for big advantures is an after school activity that gives the pupils all of the above. It's a preschool for challenges in their future lives.
There is a programme presented in this article, which includes the fifth graders in the branch school in Mavčiče. It became as an activity of many years's participation in The Duke of Edinburgh Award, known as MEPI in Slovenia. It has a positive affect on children. It gives them the chance to recognize and process their strong fields. It also gives them the oppurtunity for working in a community. Beside the school curriculum this is the knowledge that children get and it's priceless. But there are not only the children who get a lot from this programme. There are also their teachers who grow and develop. These are the teachers who are brave, commited and with their knowledge and skills they contribute to the quality of the programme.

KEYWORDS: primary school, expedition, voluntary work, skills, free time.

1. UVOD

Mala šola za velike avanture daje otrokom priložnost, da razvijejo svoje potenciale, da pokažejo, kaj zmorejo, da postanejo sočutni in pripravljeni za delo v skupnosti, da postanejo vsestransko razvite osebe, pripravljene na vseživljenjsko učenje.
Ideja za interesno dejavnost Mala šola za velike avanture je nastala na podlagi večletnega dela v okviru programa MEPI. MEPI (The Duke of Edinburgh's Award) je leta 1956 ustanovil mož britanske kraljice Elizabete II., princ Phillip, vojvoda Edinburški, v sodelovanju s Kurtom Hahnom (nemškim zagovornikom izkustvenega učenja) ter lordom Huntom (vodil je prvo uspešno odpravo na Mont Everest). V programu je sodelovalo že več kot 8 milijonov mladih iz več lot 140 držav. Slovenija se je pridružila leta 1997. Program se izvaja tako v osnovnih kot tudi v srednjih šolah. Sama sodelujem kot mentorica in inštruktorica programa na naši šoli že 13. leto.
MEPI – Mednarodno priznanje za mlade je projekt, v katerega se vključujejo mladi od 14. do 25. leta starosti. Udeleženci se skozi program srečajo z izzivi na 4 različnih področjih – prostovoljno delo, veščine, rekreativni šport in pustolovske odprave. Na zlati stopnji je dodano področje Projekt neznani prijatelj (PNP) [1]. Program ima tri stopnje – bronasto, srebrno in zlato. Mladi si sami izberejo aktivnosti in si zastavljajo cilje na posameznem področju. Udeleženci ne tekmujejo z drugimi, ampak le sami s sabo. Program spodbuja mlade k aktivnemu preživljanju prostega časa, zastavljanju ciljev, pridobitvi novih veščin, sodelovanju, reševanju težav in vpliva na njihov osebni razvoj.
Večina mladih ob omembi besede MEPI najprej pomisli na odpravo. Pa je MEPI mnogo več. Ni samo druženje s prijatelji in izvajanje dejavnosti, ki jih zanimajo in na katerih se želijo izpopolnjevati. Skozi sam proces vodi mlade v samozavestne, odgovorne in aktivne mladostnike. Za kar pa je potrebno kar precej vztrajnosti, samodiscipline, dela, sodelovanja z drugimi…
Program MEPI me navdušuje že vrsto let in verjamem, da je mladim v pomoč pri celostnem razvoju. Sem učiteljica na razredni stopnji in večino časa poučujem v prvem in drugem razredu. Kar dolgo časa sem razmišljala o tem, da bi pripravila podoben program za mlajše učence, za učence 4. in 5. razreda. Vedela sem, da bom prvič težko pridobila učence, ki me ne poznajo, zato sem k sodelovanju povabila učiteljico, ki poučuje 5. razred na podružnični šoli v Mavčičah. Z učiteljico imava veliko podobnih interesov, zato sem vedela, da bo za to dejavnost zlahka navdušila svoje učence. V interesno dejavnost se je vključilo vseh 15 učencev.

2. PLAN AKTIVNOSTI

Program sem prilagodila razvojni stopnji otrok. Učenci so morali opraviti prostovoljno delo, lahko pa so izbirali med veščino in športom. Za vsa področja so si morali zastavili cilje in dejavnosti beležiti. Imeli pa smo tudi skupna srečanja, kjer so se učenci pripravljali na odpravo. Poleg tega, sva učence spodbujali, da se vsaj enkrat na mesec odpravijo v hribe in tako skrbijo za svojo fizično pripravljenost.
Skupaj z učiteljico razredničarko sva pripravili časovni okvir dejavnosti za celo šolsko leto. Na voljo sva imeli 20 ur, zato sva z delom začeli v drugi polovici šolskega leta.

TABELA 1: Časovni okvir aktivnosti

DEJAVNOST	ŠTEVILO UR	TERMIN
Osnovna navodila, cilji	1	januar
Prva pomoč	1	februar
Orientacija	3	marec
Oprema	2	april
Hrana, kuhanje	1	maj
Načrtovanje odprave	2	junij
Odprava	10	junij

A. Prostovoljstvo

Namen tega področja je, da mladi spoznajo, da je koristno pomagati drugim in se učijo odgovornosti do drugih, do skupnosti. Vsi učenci so morali opraviti 8 ur prostovoljnega dela. Učenci so pomagali mlajšim učencem pri učenju branja. Dobivali so se enkrat tedensko pred in po pouku. Z enim učencem so brali približno deset minut. V eni uri so tako brali s tremi učenci. Učenci so razvijali empatijo, odgovornost, povečala se je njihova samozavest, razvijali so komunikacijske spretnosti.

B. Veščine/šport

Namen področja veščin je, da otroci razvijajo osebne interese in z njimi povezane veščine. Namen področja športa pa, da izboljšajo lastne psihofizične sposobnosti.
Učenci so lahko izbirali med veščino in športom – ali 8 ur učenja neke veščine ali 8 ur ukvarjanja z neko športno dejavnostjo. Z učiteljico razredničarko so se dogovorili, da bodo pripravili predstavo za učence podružnične šole. Vsak učenec je dobil svojo nalogo. Nekateri so predstavo odigrali, drugi so pripravili sceno, tretja skupina kostume, poskrbeli so tudi za glasbo… Predstavo so bo koncu šolskega leta tudi zaigrali. Učenci so s tem pridobili različne veščine, učili so se skupinskega dela in odkrivali svoje talente.

C. Odprava

Imeli pa smo tudi skupna srečanja, na katerih smo se učili:

- zastavljati cilje,
- osnov orientacije in topografije,
- načrtovati pot,
- osnov prve pomoči,
- o primerni opremi, ki je potrebna za odpravo,
- kako postaviti šotor,
- kako uporabljati gorilnik in skuhati topel obrok.

Vsa ta znanja in veščine so učenci potrebovali za odpravo, ki je potekala peš. Vseh udeležencev odprave je bilo 14, en učenec se odprave ni udeležil. Učenci so se razdelili v dve skupini, vsako je spremljala učiteljica. V vsaki skupini je bilo 7 otrok. V svojih nahrbtnikih so imeli hrano, oblačila, spalno vrečo in podlogo za spanje. Opremo za kuhanje in šotore sva z učiteljico že pred tem pripeljali na mesto, ki je bilo določeno za spanje.
V petek popoldne smo se z učenci odpravili iz Škofje Loke na Križno goro in od tam naprej na Planico. Tam so učenci postavili šotore, skuhali večerjo in prenočili. Naslednji dan zjutraj smo se odpravili na sv. Jošta in potem navzdol do Stražišča, kjer se je naša odprava zaključila. Za prevoz učencev so poskrbeli njihovi starši.
Za opravljen program so učenci prejeli tudi priznanje.

SLIKA 1: Odprava

SLIKA 2: Postavljanje šotorov

SLIKA 3: Priprava toplega obroka

SLIKA 4: Počitek

SLIKA 5: Veselje na cilju prvega dne

3. ZAKLJUČEK

Menim, da je bila izvedena dejavnost več kot odlična. Otroci so dobili neprecenljive izkušnje. Pridobili so znanja in izkušnje, ki jih pri rednem pouku ne bi dobili. Krepili so samozavest, samostojnost, sodelovanje, empatijo, komunikacijske veščine, vztrajnost in še veliko drugih kompetenc in spretnosti, ki jim bodo še kako prav prišle v življenju. Povratne informacije otrok in staršev so bile zelo pozitivne. Otroci so si želeli, da bi s programom nadaljevali v naslednjem šolskem letu. Odprava je bila za te otroke povsem nova izkušnja. Marsikdo še nikoli ni prespal v šotoru, kaj šele, da bi si v naravi pripravil topel obrok. Tudi noč v šotoru s svojimi vrstniki je bila zanje svojevrstno doživetje. Veselje je bilo opazovati, kako skrbijo drug za drugega, si pomagajo, se bodrijo in so sočutni. Mislim, da otroci take aktivnosti potrebujejo bolj kot kadarkoli prej. Vsekakor je ta pozitivna izkušnja vplivala na to, da bova to dejavnost izvajali tudi v prihodnje, saj z mladimi rastemo in se razvijamo tudi učitelji.

LITERATURA IN VIRI

[1] MEPI – Mednarodno priznanje za mlade, dostopno na naslovu https://mepi.si/o-programu/predstavitev-programa/

Renata Strmec

Z GIBANJEM OHRANJAMO ZDRAVO TELESNO DRŽO TUDI MED PRAKTIČNIM POUKOM

POVZETEK
Življenjske navade si človek pridobi že v otroštvu. Smernice sodobnega človeka narekujejo hiter tempo življenja. Čeprav se zavedamo, da je gibanje ključno za razvoj, zdravje ter dobro počutje pri posamezniku, opažamo, da vse preveč mladih ostaja gibalno neaktivnih. Na voljo nam je vsa moderna tehnologija zaradi katere pozabljamo na gibanje, ustrezno prehrano, počitek in dobre medosebne odnose. Za bodočega frizerja je zelo koristno, da že zgodaj ozavesti, da bo z gibanjem ohranjal kondicijo in zdravo držo, kar mu bo omogočalo uspešno opravljanje poklica. Zato smo pri praktičnem pouku z dijaki prvega in drugega letnika, pričeli z izvajanjem razteznih in krepilnih vaj za izboljšanje gibljivosti in zdravo telesno držo. Vaje smo izvajali dvakrat tedensko pri pouku. Vsaj enkrat tedensko so vaje izvajali tudi v prostem času.
Pomembno je, da dijaki z gibalnimi aktivnostmi pridobijo pozitivna stališča do gibanja in poskrbijo za pravilno telesno držo. S prekinitvami prisilne drže pa z izvajanjem razteznih vaj zmanjšajo pojavnost bolečin in posledično poškodb. Pri poučevanju dijake dodatno motiviram z lastnim zgledom in zdravim življenjskim slogom. Dijaki tako že na začetku šolanja za poklic frizer, spoznajo pomembnost gibanja, pomembnost vaj za zdravo telesno držo in gibljivost ter tako pridobijo pomembne informacije, kako poskrbeti za dobro počutje. Vse našteto je pomembno za zdravje in dobro počutje, večjo uspešnost pri učenju in kasneje pri opravljanju poklica frizerja. Zelo pomembno je, da mladim gibanje predstavlja užitek, sprostitev in če so pri tem še uspešni, si krepijo tudi samopodobo, posledično pa so tudi učno bolj uspešni.

KLJUČNE BESEDE: gibanje, zdrava drža, vaje, poklic frizer

EXERCISE MAKES A HEALTHY POSTURE EVEN DURING PRACTICAL LESSONS

ABSTRACT
Life habits are acquired in the childhood. The guidelines of modern society dictate the fast pace living. Although we are aware that exercise is crucial for the development, health and well-being of an individual, we recognize the fact, that too many students are not physically active. Despite all modern technology being available to us, we often forget to exercise, having proper nutrition, enough rest and good social network. The awareness gained at an early age, is beneficial to a future hairdresser to, know that he will maintain his fitness and healthy posture through exercising, which will enable him to successfully follow his profession. Therefore, we started to implement stretching and exercises for strength during our practical classes with first and second year students in order to improve mobility and healthy posture. Exercises were taking place twice a week in the class. Students also performed those exercises at least once a week in their free time. It is at most important, that students gain positive attitudes towards exercising ensure their own proper posture. By intermission of the forced posture, with performing stretching exercises, they reduce the incidence of pain and possible injuries.
Through exercising, we strengthen and protect our mental and physical health. It is very important that movement means pleasure and relaxation for young people and if they are still successful in recreation, they also improve their self-image, and consequently they are more successful with their studies. In my research work, I will present example of a good practice on how to take care of the posture with movement and how to reduce pain and injuries with appropriate exercises. When teaching, I additionally motivate students with my own illustration of a healthy lifestyle. Students get to learn about the importance of exercising due to a healthy posture in their profession at the very beginning of their schooling and gain important information on how to take care of their well-being.

All mentioned above is important not only for a good health and well-being, but for a greater success in learning and later in the profession of a hairdresser. It is at high importance, that exercising gives students the notion of pleasure and relaxation and being good at it, improves their self-image, which also makes them more successful in studying.

KEYWORDS: exercise, healthy posture, haidresser, movement

1. UVOD

Redna telesna dejavnost predstavlja eno najpomembnejših sestavin zdravega življenjskega sloga. Ima številne pozitivne učinke na človekovo telesno in duševno zdravje. Lahko bi povzeli, da vpliva na boljše

splošno počutje, ustvarjanje gibalnih navad, krepi zdravje in posledično dviga kakovost življenja ter podaljšuje zdravo življenjsko dobo. Priporočila strokovnjakov obsegajo vsaj 150 min/teden zmerne ali 75 min/teden visoke intenzivnosti telesne dejavnosti za ohranjanje zdravja. Najpomembnejši razlog zaradi katerega so ljudje telesno dejavni, pa je skrb za zdravje (Special Eurobarometer, 2014). Le primerno izbrana in redna telesna dejavnost, ki se izvaja skozi vsa življenjska obdobja, ima ugodne učinke na zdravje (Bilban, 2002).

A. O gibanju

V otroštvu in času odraščanja je šport najboljša naložba za življenje. Starši običajno visoko cenijo pozitivne učinke športa za vsestranski razvoj svojih otrok, toda pri tem se srečujejo s številnimi dilemami in pogosto ne najdejo prave mere med pretiranim vključevanjem in popolno odsotnostjo iz otrokovega športnega življenja.
Telesno aktivnejši otroci so boljši učenci – imajo boljši učni uspeh in lažje izpolnjujejo šolske obveznosti. »Priporočeno je najmanj 60 minut dnevne telesne aktivnosti, definirane so tudi vse aerobne aktivnosti, kot so hoja, tek, torej gibanje, ki sproža večjo aktivnost srčno-žilnega sistema na drugi strani pa je vadba za različne mišične skupine, ki so za otrokov razvoj strateško pomembne. Predvsem za mišice trupa, ki skrbijo za pravilno držo in zdravo hrbtenico, ter druge večje mišične skupine, ki zagotavljajo varnost sklepov. Zraven sodijo tudi vaje za gibljivost in vaje, ki so pomembne za ohranjanje zdravja kosti in naj bi jih opravljali trikrat tedensko. To so lahko različni poskoki, igre z žogo, šprinti. Vsi starši smo hodili v šolo in lahko na otroke prenesemo, kar smo se naučili, jih spodbudimo z žogo, jim pokažemo vaje, pri katerih je potrebna hitrost, ali pa takšne, ob katerih je poudarek na vzdržljivosti, igre, ki vključujejo plezanje, različne gibalne dejavnosti«(Škof, 2020).

B. O telesni drži

Pravilna telesna drža je preprost, vendar zelo pomemben način za ohranjanje mnogih zapletenih struktur v hrbtu in hrbtenici v zdravem stanju. Eden od glavnih in osnovnih vzrokov za težave s hrbtenico je slaba telesna drža, ki je povzročitelj za zgodnje deformacije kosti v hrbtenici, neravnovesje v mišičnih skupinah, ohlapnost ali pretirano nategnjenost vezi.
Posledica vsega tega so bolečine v hrbtu. Za hrbtenico bomo naredili veliko že, če bomo pazili na telesno držo. Nepravilna telesna drža vodi v nepravilno obremenitev hrbtenice.

C. Poklic frizer

Frizerski poklic v zadnjih letih postaja vse bolj cenjen, zanimiv je za ljudi, ki si želijo ustvarjalnega in dinamičnega poklica, saj jih lahko popelje v izjemno zanimive življenjske

izkušnje. Sodobni frizer mora biti vsestransko razgledan, spremljati mora tehnološki razvoj in predvsem modne in umetnostne smernice ter razvoj umetnosti nasploh. Poznati mora načela poslovnega komuniciranja, predvsem pa mora imeti prefinjen občutek za duh časa. Poleg dela v frizerskem salonu, ki zagotavlja obilo kreativnega izražanja in poslovnih izzivov, se lahko poklic frizerja v kombinaciji z maskerstvom, opravlja na televiziji, v gledališčih, opernih hišah ter ponuja možnost dela na velikih potniških ladjah. Frizer lahko deli svoje znanje v priznanih frizerskih hišah ali podjetjih, ki tržijo frizerske materiale kot demonstrator, kot ustvarjalni sodelavec, lahko sodeluje pri modnih revijah ali fotografskih snemanjih, pri modnih časopisih, skratka povsod tam, kjer se pojavljata moda in ustvarjalnost.
V zadnjem obdobju se vse več pozornosti namenja promociji zdravja in gibanju zaposlenih na delovnem mestu oz. v neposrednem delovnem okolju. Postopno se dviguje stopnja znanja in ozaveščenosti na tem področju, tako na strani delodajalcev kot tudi na strani zaposlenih.
Veliko delovnih mest ne zahteva večje telesne obremenjenosti, saj vedno več dela opravljamo stoje, v prisilni drži, brez gibanja in prav prisilna drža je dokaj značilna za poklic frizer. Obremenitev telesa je večinoma enolična, obremenjene so le določene mišice, kar lahko vodi do mišičnega neravnovesja v sklepih in povečuje tveganje za nastanek raznih obolenj mišic in kosti. Prav kostno mišična obolenja predstavljajo v svetu več kot tretjino vseh znanih poklicnih bolezni (Punnett in Wegman, 2004) in prispevajo k največjemu odstotku bolniškega staleža (Bilban in Repar, 2009). Najpogostejše bolečine v predelu vratu, ramen in hrbtenice zmanjšujejo delovno sposobnost in učno storilnost. Slaba telesna drža, kjer se ne ohranja naravne krivine hrbtenice, privede do negativnih učinkov na mišično skeletni sistem in s tem do bolečin v tem predelu.

D. Šport v učnem načrtu poklica frizer

Predmet športna vzgoja se izvaja v vseh treh letnikih programov srednjega poklicnega izobraževanja. Obsega 164 ur športne vzgoje, to je 2 uri tedensko v vsakem letniku in 48 ur v obliki športnih dni (v 1. in 2. letniku 18 ur ter v 3. letniku 12 ur, to je po 8 športnih dni v okviru interesnih dejavnosti).

E. Kako nadomestiti primanjkljaj vadbe v šoli

Gibanju se v šolskem prostoru, še posebej v poklicnem izobraževanju namenja, premalo časa. In prav iz tega razloga in lastnih izkušenj sem se odločila, da z vajami za gibljivost in zdravo telesno držo, dijake prvega in drugega letnika navajam na zdrav življenjski slog. Med kratkimi rekreativnimi odmori (če jih dopušča organizacija pouka in prostorski pogoji), je priporočljivo izvajati vaje za gibljivost, zdravo telesno držo in krepitev mišic. Tako kot si vzamemo čas za kavo, si vzamemo čas za gibanje.
Za svoje zdravje lahko veliko naredimo že s krajšimi gibalnimi odmori (na začetku pouka, med delom in ob koncu pouka), s katerimi vplivamo na boljšo gibljivost, večjo moč in s tem posledično zmanjšujemo bolečine v hrbtenici in pomembno prispevamo k zdravi telesni drži. Z vadbo prekinjamo prisilno držo (dolgotrajna stoja, prisilna drža frizerskega orodja), ki škoduje naši hrbtenici.

Ustrezen izbor razteznih in krepilnih vaj naj bi bil del vsakdana. Rezultati dosedanjih raziskav in tudi moje izkušnje kažejo, da se lahko brez in s preprostimi pripomočki, kot so plastenke z vodo, torba, frotirka, stol, miza, stena doseže vidne učinke na gibljivost in zdravo telesno držo. Z osveščanjem mladih vplivamo na njihovo boljše počutje, zadovoljstvo, učno uspešnost in tudi večjo pripadnost šoli. Dijak, ki bo že v času šolanja spoznal in ozavestil pomen ustreznih vaj za gibljivost in zdravo telesno držo, bo tudi v odrasli dobi zadovoljen, lažje bo premagoval stres, kot zaposlen pa bo bolj produktiven in predan svojem delu.
Zato naše telo, potrebuje redno obremenitev. Za vsakega posameznika, ki nima težjega zdravstvenega stanja, je dobro, če zna napeti prečne trebušne mišice in jih uporabiti pri dvigu lažjega ali težjega bremena. Pri primerni tehniki počepa in dviga bremena so mu ob primerni zmogljivosti v pomoč mišice celotnega telesa, s tem pa lahko razbremeni hrbtenico in deluje preventivno.
Za hrbtenico je nujno, da so mišice prožne, sklepi gibljivi tudi v sorodnih delih telesa, kot je medenica (sprednje in zadnje stegenske, črevnično-ledvene in zadnjične mišice), meča (troglava mečna mišica) in ramena (predvsem prsne in druge mišice, ki obračajo nadlaket navznoter).

2. POTEK VADBE V SKLOPU PRAKTIČNEGA POUKA FRIZERSTVA

Velik pomen pri izvedbi vaj ima učitelj, ki ustvarja prijetno in sproščeno vzdušje, dijake spodbuja, deli dobro voljo z dijaki, jih vodi, jim pomaga in z njimi izvaja vaje. Učitelj poskrbi, da motivira vse, da je vaja zanimiva, da dijaki spoznavajo in začutijo koristnost vadbe.
Vadbo sem izvajala pri pouku, z dijaki 1. in 2. letnika, dvakrat tedensko. Vsaj enkrat tedensko pa tudi v prostem času. Z dijaki smo vaje izvajali na začetku pouka, ob koncu praktičnega pouka ali pa smo po potrebi pouk prekinjali s krajšimi 10 - minutnimi aktivnimi odmori. Z vadbo med poukom smo zmanjševali negativne učinke prisilne drže. Skozi vadbo so tako spoznavali vaje, pravilno izvajanje vaj in pridobili znanje, ki jim omogoča varno in učinkovito vadbo tudi doma.
Cilji vadbe in krajših odmorov s prekinitvijo prisilne drže so bili:

- krepitev in varovanje telesnega in duševnega zdravja,
- spoznati vaje in se jih naučiti pravilno izvajati (tudi v domačem okolju…),
- vplivati na izboljšanje gibljivosti,
- vplivati na lepšo telesno držo,
- zmanjšati pojavnost bolečin in poškodb,
- vplivati na boljše počutje in spanec,
- večja učna uspešnost dijakov, ki redno izvajajo vaje in skrbijo za svoje zdravje.

Vadba je zelo koristna tudi na začetku pouka, če se pojavi priložnost, da z vadbo dvignemo razpoloženje in motivacijo za delo. Na začetku pouka smo izvajali vaje za gibljivost in zdravo telesno držo.
Vaje je smiselno izvajati redno (če imamo čas tudi večkrat na dan), pomembnejša je pravilna izvedba vaj in število ponovitev, gibu, ki nam povzroča težave posvečamo več pozornosti, končni položaj vaje (ko izvajamo raztezne vaje) zadržimo nekaj sekund, med vajami dihamo sproščeno. Pri izvajanju vaj bodimo natančni in zbrani. Povečevanje amplitude giba, pri vajah za razvoj gibljivosti, mora biti postopno. Ko raztezamo – raztezamo vedno le do praga bolečine.

A. Primer sklopa vaj, ki smo ga z dijaki izvajali v prvem in drugem tednu vadbe

Vadbo smo izvajali z dijaki prvega in drugega letnika, dvakrat tedensko (med eno in drugo izvedbo je vedno prost dan). Dijaki naj bi vsaj enkrat tedensko vadbo izvedli tudi v prostem času.

Potek vadbe:

- vaje smo izvajali dvakrat tedensko pri praktičnem pouku (vsaj enkrat tedensko so dijaki vaje izvajali tudi v prostem času)
- v skupini je bilo od 13 – 15 dijakov
- vsako vajo sem najprej razložila in demonstrirala, sledila je skupna vadba;
- vsakič smo izbrali (zaradi časovne omejitve) 6 vaj;
- vsako vajo smo skupaj izvedli od 8 krat (izvedli smo 1 – 2 seriji) vmes kratek odmor;
- če smo vaje izvajali na začetku pouka smo izvedli vaje iz tabele 1 in tabele 2.

SLIKA 1: Primer krajšega sklopa vaj, ki ga lahko izvedemo med poukom

B. V 3 . in 4. tednu vadbe smo vaje zamenjali z vajami za izboljšanje gibljivosti vratnega dela hrbtenice in krepitvi vratnih mišic

Vadbo smo izvajali z dijaki prvega in drugega letnika, dvakrat tedensko (med eno in drugo izvedbo je vedno prost dan). Dijaki naj bi vsaj enkrat tedensko vadbo izvedli tudi v prostem času.

Potek vadbe:

- vaje smo izvajali dvakrat tedensko pri praktičnem pouku (vsaj enkrat tedensko so dijaki vaje izvajali tudi v prostem času)
- v skupini je bilo od 13 – 15 dijakov
- vsako vajo sem najprej razložila in demonstrirala, sledila je skupna vadba
- vaje za vrat in ramenski obroč
- vsakič smo izbrali (zaradi časovne omejitve) 6 vaj
- vsako vajo smo izvedli od 8 krat
- končne položaje pri nekaterih vajah smo zadržali 8 do 10 sekund.

TABELA 1: Izbor vaj za vrat, ramena, zdravo telesno držo - **namenjen izboljšanju gibljivosti vratne hrbtenice in krepitvi vratnih mišic.**

Upogib glave nazaj in naprej	Nagib glave v stran	Obračanje glave v stran in kroženje z glavo
Prijem rok za hrbtom	Razteg vratu	Izteg rok nad glavo (razteg za celo telo)

TABELA 2: Izbor krepilnih vaj za vrat in ramenski obroč

Vzravnana drža in pritisk z dlanmi skupaj	Poteg ene roke v stran
Potiski glave naprej, nazaj, v stran, navzdol z ustvarjanje upora	Potisk glave v stran z ustvarjanjem upora
Sedimo vzravnano, roki odročimo in obračamo dlani	Sedimo vzravnano, dvignemo eno roko in zasukamo glavo v nasprotno smer

Pred pričetkom vadbe so imeli dijaki veliko pomislekov, v smislu pomena izvajanja vaj v času praktičnega pouka. Po predstavitvi programa in ciljev, ki smo jih želeli doseči, je večina dijakov zelo motivirano pristopila k vadbi. Po nekaj vadbah so mi zastavljali dodatna vprašanja (o pomenu vaj, o pravilnem izvajanju vaj, o količini vadbe doma, o možnosti da vključijo v vadbo tudi svoje vaje,…). Povratne informacije so bile zanimive in ugotovila sem, da smo na pravi poti in da je le potrebno vztrajati. Dijake sem spodbudila k pisanju dnevnika, v katerega so si beležili čas vadbe, trajanje vadbe in počutje.
Po ponovnem preverjanju učinkov vadbe (po 4 tedenskem izvajanja vadbe) so dijaki navajali, da opažajo spremembe:

- občutek, da se dogajajo pozitivne spremembe
  pri počutju,
  boljši spanec
  boljša gibljivost v vratnem delu hrbtenice
  manj bolečin v hrbtenici, vratu
- nekateri so navajali, da se pri delu kasneje utrudijo,
- počasi čutijo potrebo po prekinitvi sedenja tudi doma in se večkrat dnevno raztegnejo,
- posamezniki pa še vedno niso našli pravega pomena v tovrstni vadbi.

Večina vključenih dijakov prvega in drugega letnika je poleg vadbe med praktičnim poukom vadbo redno izvajala tudi v prostem času, nekateri tudi večkrat tedensko.

3. SKLEP

Hiter življenjski tempo nas sili, da iščemo bližnjice in kratkoročne rešitve. S konkretnimi informacijami in znanji, ki jih dijaki lahko pridobijo v času šolanja jih bomo usposobili, da se bodo tudi sami odločali za vadbo gibljivosti, vadbo za razvoj moči in zdrave telesne drže. Pri izvajanju tovrstne vadbe je za doseganje željenih ciljev (zdrave telesne drže, izboljšanje gibljivosti, boljšega počutja) pomembno, da vaje izvajamo redno, vsaj dvakrat tedensko pri pouku in vsaj enkrat tedensko v prostem času. Pravilno naučene vaje so le korak, da bodo dijaki še bolj začutili potrebo po gibanju in začutili kako pomembno je z vajami za gibljivost prekinjati prisilno držo. Zato bom tudi v prihodnje ohranjala podoben pristop pri uvajanju tovrstnih vadb. Zaradi trenutne situacije (pouk na daljavo) mi je zmanjkalo časa za še bolj podrobno evalvacijo dela z anketnim vprašalnikom. Še večjo težo in prispevek stroki bi dosegla če bi učinke vadbe primerjala še s kontrolno skupino, ki vadbe ne bi izvajala. Tako mi ostaja priložnost in cilj za prihodnje izzive. Zelo pomembno je, da vseskozi iščemo nove ideje, zamisli, pristope pri pouku, pri poučevanju. S tem ohranjamo stik s stroko in v svoje delo vnašamo novosti, ki bogatijo naše delo, dijaki pa so stalno v stiku z novostmi.

LITERATURA IN VIRI

[1] Berčič, H. (2017). Kako do več zdravja in gibalne/športne dejavnosti zaposlenih v delovnem okolju? *Šport,* 1-2, 112 – 119.

[2] *Delo.* https://www.delo.si/polet/nada-rotovnik-kozjek-odkrito-o-sodobnem-zivljenjskem-slogu/ *Pridobljeno (28. 10. 2020).*

[3] *Delo.* https://www.delo.si/nedelo/ucitelji-sportne-vzgoje-naj-bodo-osebni-trenerji/ *Pridobljeno (28. 10. 2020).*

[4] Dišić, M., Misotić, N., Spudić, D., Valič, A., Dolenc, M. (2017). Telovadba na delovnem mestu. *Šport,* 1-2, 124 – 128.

[5] Kunstič, A., Leskošek, B., Jurakić, D., Majerič, M., Pori, M. (2016). Vzroki za telesno nedejavnost. *Šport,* 1 – 2, 90 – 93.

[6] *Predstavitev poklica, Srednja frizerska šola,* http://sfs.splet.arnes.si/odrasli-program-frizer-spi/predstavitev-poklica/ *Pridobljeno s spleta, 28. 10. 2020*

[7] Perušek, K., Dolenc, M., Hadžić, V. (2017). Učinki desetminutne vadbe med delovnim časom na nekatere gibalne sposobnosti zaposlenih. *Šport,* 3-4, 54 – 58.

[8] Šarabon, N. (2014). Uvod. V. N. Šarabon in M. Voglar (ur.), Bolečina v spodnjem delu hrbta: struktura, funkcija, ergonomija in gibalna terapija (9-11). Koper: Univerza na Primorskem, Inštitut Andrej Marušič.

[9] Tschirner, T. (2005). 8 minut je dovolj. Ljubljana: Mladinska knjiga Založba, d.d.

Barbara Ščavničar

ASPERGERJEV SINDROM IN IZZIVI PRI DELU Z NJIM

POVZETEK
Učitelji se v vzgojno – izobraževalnem procesu v osnovnih šolah v manjši meri srečujemo tudi z učenci z lažjimi razvojnimi motnjami. Za kvalitetno delo pri pouku je pomembno, da ves čas težimo k enakosti pri vključevanju ter razumevanju učne snovi s strani vseh učencev. V prispevku so opisane strategije in metode izobraževanja za lažjo vključitev učencev z razvojno motnjo v učni proces pri pouku, kar želimo prikazati na primeru učenke z Aspergerjevim sindromom, kot eni od oblik avtizma. Težave, ki so se pojavljale tekom šolanja pri tej učenki, so se kazale pri organizaciji dela med poukom, koordinaciji, orientaciji, na področju načrtovanja in učenja, pri vsakršnih spremembah, ki niso bile rutina, pri nastopanju pred vrstniki, ter pri urah športne vzgoje. Strokovni tim je izdelal individualizirani program, v katerem smo načrtovali prilagoditve, ki so učenki pomagale pri lažji vključitvi v vzgojno – izobraževalni proces in razumevanju podane učne snovi. Metodo, ki smo jo uporabili, je opazovanje z udeležbo; učenko smo v procesu šolanja opazovali pred in po uvedbi novih prilagoditev ter strategij učnega dela za njo. Primerjalna analiza dela je pokazala, da so se težave pri vključevanju z uvedbo prilagoditev in strategij znatno zmanjšale, učenka pa je bila v šoli bolj zadovoljna ter lažje sledila učnemu procesu.

KLJUČNE BESEDE: avtizem, Aspergerjev sindrom, prilagoditve, strategije

ASPERGER SYNDROME AND CHALLENGES MET AT WORKING WITH IT

ABSTRACT
Teachers, while performing educational process in primary schools, meet to a lesser extent also with students having mild developmental disorders. To perform classes at a qualitative level it is important that we strive to equality in inclusion and understanding the subject matter among all students. In this article, we have described strategies and teaching methods for facilitated inclusion of students with developmental disorder into learning process at class and this will be presented in the case of a student with Asperger syndrome, as one of the forms of autism. Problems that occurred during primary school education at this student, resulted in her work organisation during lessons, co-ordination, in the field of planning and learning, at every change that was not a part of the routine, in performances in front of peers and at Sport lessons. The expert team prepared an individualised programme, defining forms of adjustments helping the student to include into the educational process and to understand the subject mattes more easily. The method used was the observant participation; during the educational process we observed the students before and after introducing new adjustments and teaching strategies when working with her. The comparative analysis of work showed that after introducing the adjustments and strategies, the difficulties with the inclusion had reduced considerably and the student was more satisfied at school and she followed the educational process more easily.

KEYWORDS: autism, Asperger syndrome, strategies, adjustments

1. UVOD

V osnovni šoli se učenci s posebnimi potrebami srečujejo z normalnimi vrstniki, od katerih pa se pričakuje, da bodo le te učence sprejeli, jih tolerirali oziroma poskušali razumeti. So učenci v šoli res odprti za drugačnost? Ali so učenci v osnovnih šolah sposobni sprejeti drugačnost in jo razumeti? Kako dobro se učenci s posebnimi potrebami počutijo v družbi normalnih vrstnikov in kako uspešni so pri vzpostavljanju stikov?

Učitelji razredniki se srečujemo z različnimi težavami in situacijami v razredu, iščemo rešitve za učence s posebnimi potrebami in njihove sošolce, da se bodo vsi v razredu počutili dobro. V uvodnem delu so opisane teoretične osnove o otrocih z motnjami avtističnega spektra in Aspergerjevim sindromom, v nadaljevanju pa so opisani praktični primeri, kako takšnega otroka vključiti v razred med vrstnike in kako prilagoditi sam vzgojno izobraževalni proces ter različne dejavnosti, ki se odvijajo v šolskem prostoru.

Motnje avtističnega spektra so krovna klasifikacija, ki vključuje zelo veliko individualnih variacij. Ljudje s to motnjo so lahko različno prizadeti. Lahko imajo neznanske težave pri socialnih interakcijah. Ena izmed zaščitnih znakov motenj avtističnega spektra je vztrajno in nenormalno dolgo ponavljanje gibov, misli besed ali zlogov. Ta osebnostna značilnost gre z roko v roki z izrednim rigidnim vedenjem, ki lahko privede do izjemno hude stiske, kadar od posameznika zahtevamo, naj spremeni svojo rutino. Otroci in odrasli z avtizmom lahko kažejo impulzivna, celo samo- ogrožajoča vedenja. (1)

Nekoč so ljudem z motnjami avtističnega spektra diagnosticirali eno izmed štirih ločenih motenj, med katero je spadal tudi Aspergerjev sindrom. Danes so vse motnje združene pod eno diagnozo – motnje avtističnega spektra, ki se uporablja za celoten razpon ljudi z motnjami avtističnega spektra: od najblažjih oblik z visoko funkcionalnimi posamezniki do najbolj hudih oblik, pri katerih ljudje niso sposobni samostojno živeti. (1)

Čeprav Aspergerjev sindrom ne velja več za uradno diagnozo, se izraz Aspergerjev sindrom še vedno uporablja, vstopil pa je tudi v splošni jezik, kot opis za nekoga ki je bister, vendar zelo okoren v socialnih interakcijah, človeka, ki se v družabnih situacijah počuti nelagodno, ki ne želi, da se ga drugi dotikajo, ki je včasih preveč odkrit. Tak človek ima težave z gledanjem ljudi v oči, kadar se pogovarja z njimi. (4)

Osebe z Aspergerjevim sindromom imajo pogosto težave na področju koordinacije. To pa vpliva na velik razpon zmožnosti, ki vključujejo grobe in fine motorične spretnosti. Oseba z Aspergerjevim sindromom ima pogosto težave na področju gibanja. Ko oseba teče ali hodi, se zdijo gibi nerodni ali podobni lutki. Opazno je tudi pomanjkanje koordinacije med zgornjimi in spodnjimi okončinami. Prav tako ima tak otrok težave pri igrah z žogo. Gibi rok so slabo koordinirani, prihaja pa tudi do težav s časovnim usklajevanjem pri lovljenju žoge. Težave se kažejo tudi na področju ravnotežja in na področju ročnih spretnosti. To področje namreč vključuje sposobnost skladne uporabe obeh rok. Težave se lahko kažejo tudi pri pisavi, ki je lahko nečitljiva. Velike težave imajo tudi s posnemanjem določenega ritma in s

posnemanjem gibov. (2)

Osebe z Aspergerjevim sindromom so naklonjene druženju, čeprav jim primanjkuje veščin za uspešno vključevanje v socialne odnose. Ena izmed značilnosti Aspergerjevega sindroma je pomanjkanje empatije. Osebe s to motnjo imajo težave tako z izražanjem, kot tudi s prepoznavanjem čustev. Prav tako težko vzpostavijo tudi očesni stik s sogovornikom. Otrok ima zelo bogat besedni zaklad, vendar besede uporablja nenavadno, preveč natančno ali uradno. Pogosto tudi glasno razmišljajo. Probleme imajo tudi z razumevanjem in upoštevanjem misli in čustev druge osebe. Ne zavedajo se, da njihova pripomba lahko drugega užali. Otroci z Aspergerjevim sindromom ne vedo, kako se igrati in vstopiti v odnose s svojimi vrstniki. Prav zato so lahko predmet zasmehovanja, kar lahko vodi do škodovanja njihovi samopodobi. (2)

2. VKLJUČEVANJE UČENKE Z ASPERGERJEVIM SINDROMOM V RAZRED

Interakcije z vrstniki so ključnega pomena za otrokov socialni razvoj, saj omogočajo vzpostavljanje drugačne vrste odnosov kot interakcija z odraslimi osebami. Učenka si je tekom šolanja želela družbe vrstnikov, vendar ni vedela, kako naj pristopi k sošolcem. Od sošolcev se ni ločila po fizičnem izgledu, vendar so jo sošolci drugače dojemali zaradi okorne hoje, nenavadnega socialnega vedenja in drugačnih govornih sposobnosti. Pri vključevanju v razred in med vrstnike smo uporabljali različne strategije, ki so bile primerne določeni starosti učencev. Učenka tekom šolanja ni bila med najbolj priljubljenimi, smo pa delali na tem, da so jo sošolci skušali sprejeti in da je prihajalo do čim manj konfliktnih situacij. Učenka se je veselila vsakršnega prijateljstva in naveze, vendar je hitro prihajalo do konfliktnih situacij zaradi nerazumevanja misli, občutkov in dejanj vrstnikov in zaradi dobesedne razlage dejanj sošolcev, pa čeprav sošolci večkrat niso dobesedno mislili tega, kar so povedali.

Med devetim in trinajstim letom starosti je v razredu prišlo do delitve po spolih, prijateljstvo med učenci pa je temeljilo na skupnih značilnostih, skupnih zanimanjih, na čustveni podpori ter naraščajočem zavedanju, kako jih vidijo drugi. V tem času se je učenka zavedala pomanjkanja pravih prijateljev in izključenosti iz socialnih aktivnosti svojih vrstnikov. Zaradi tega so se tudi pojavljali izbruhi jeze, intenzivnejše šepanje, razmišljanje na glas, učenka je s težavo nastopala pred razredom (ocenjevanje, razne predstavitve). Pri razrednih urah smo konfliktne situacije reševali takoj in sproti, pomemben je bil konstruktiven in odkrit pogovor. Sošolci so bili seznanjeni z značilnostmi te motnje, da bi tudi lažje razumeli, zakaj se je deklica v posameznih situacijah drugače obnašala. V razredu je bilo nekaj učenk takšnih, ki so bile bolj sposobne sprejemati drugačnost deklice, zato so tudi one pomagale, da se je učenka lažje vključevala v razred in k samemu delu pri pouku. Učenka je bila zato pri skupinskem delu s sošolci, s katerimi se je dobro razumela in počutila sprejeto. Specialna pedagoginja je pomagala učenki pri tem, da jo je učila, kako pravilno pristopiti k vrstnikom, kako odreagirati v določeni situaciji, kako se vključiti v pogovor, kako se opravičiti idr. Pri razrednih urah smo imeli večkrat delavnice na temo strpnosti, medsebojnih odnosov, igre vlog pri različnih situacijah, skriti prijatelj, kaj me osreči ipd. Za dobro se je izkazala tudi prestavitev hobijev pri učencih,

kjer je lahko učenka pokazala tudi svoje interese in talente (konji in jahanje konjev v prostem času).

3. PRILAGODITVE PRI POUKU IN DNEVIH DEJAVNOSTI

Pri prehodu iz razredne na predmetno stopnjo je učenka potrebovala pomoč pri organizaciji in orientaciji po šoli ter vodenje v prvih tednih. Prehod iz razredne na predmetno stopnjo je učenki predstavljal velik stres, predvsem zaradi novih učilnic, prehodov med učilnicami, srečevanju z različnimi učitelji in novimi načini dela pri posameznem učitelju. Učenka je tako dnevno doživljala stresne situacije, posledično pa so se tudi stopnjevali izbruhi jeze, bolečine v gležnju, brcanje z nogo ipd. Pri posameznem predmetu smo tako poiskali rešitve, kakšen način dela bi učenki ustrezal in katere prilagoditve so pri določenem predmetu najbolj primerne. Učitelji so iskali različne načine, kako bi učenki olajšali delo, zato smo na to temo izvedli tudi nekaj izobraževanj na šoli.
Učenka je imela rada jezike, zelo se je zanimala za narečja. Rada je imela predmete, kjer se je potrebno učiti na pamet, uspešna je bila pri iskanju rim. Učenki so bili zanimivi pojmi iz kemije in kemijski simboli, veselilo jo je tudi kuhanje in peka peciva, zato je obiskovala izbirni predmet Načini prehranjevanja.

A. Prilagoditve, ki so se tekom šolanja izkazale kot dobre

Spremembe urnika se učenki vnaprej napovedo:
- Učenko se vnaprej pripravi na nepredvidene dejavnosti (dnevi dejavnosti).
- Učenki se pomaga pri organizaciji dneva, tedna, zadolžitev, nestrukturiranega časa.
- Če učenka manjka tisti dan, ko ima napovedano ocenjevanje znanja (ustno ali pisno), je ocenjena naslednji teden isti dan (za 7 dni).

Prilagoditve prostora:
- Zaradi poudarjene potrebe po tesnejšem stiku učitelj-učenec in obratno, učenka sedi čim bližje učitelju oziroma tako, da bo ta stik čim bolj mogoč.
- Učenka sedi blizu sošolcev, ki so ji pripravljeni pomagati oz. učenka sedi sama, če tako želi.

Časovne prilagoditve:
- Pri podajanju nove snovi več časa za razumevanje, sprejem in predelavo informacij, da ni čutiti časovnega pritiska.
- Po potrebi ponovitve razlage in sprotno preverjanje razumevanja.
- Pri preverjanju in ocenjevanju znanja podaljšan čas pisanja (50%).

Prilagoditve delovnih zvezkov, pripomočkov, pomagal, zapisov:
- Po potrebi se učenki fotokopirajo zapiski učne snovi oziroma se ji priskrbijo povzetki učne snovi.

Prilagoditve preverjanj in ocenjevanj:

- Preverjanje in ocenjevanje znanja je napovedano.
- Možnost ocenjevanja znanja v manjši skupini (če ji ocenjevanje pred razredom predstavlja preveliko stisko).
- Učitelj učenko usmeri na bistvene vsebine znanja, ki jih bo preverjal. Učenka si to zapiše v zvezek za organizacijo.
- Prilagojena oblika gradiv: Arial 14, razmik med vrsticami 1,5, leva poravnava.
- Pomembni podatki v pisnih preizkusih znanja se podčrtajo.
- Več prostora za reševanje.
- Zmanjša se obseg nalog istega tipa.
- Toleranca do napak pogojenih s senzoričnimi primanjkljaji: natančnost pri merjenju, ocenjevanju, natančnost pri izdelavi izdelka in izvedbi dejavnosti.
- Daljša vprašanja je potrebno razčleniti na podvprašanja, isto velja tudi za posredovana navodila.
- Podaljšan čas pri ustnem in pisnem preverjanju in ocenjevanju znanju.
- Pri ocenjevanju znanja uporaba opor, ki jih je učenka že uporabljala v procesu pridobivanja in utrjevanja znanja.
- Pri ustnem preverjanju in ocenjevanju znanja več časa za posredovanje odgovorov in pomoč pri priklicu besed.
- Večji poudarek na ustnem ocenjevanju znanja.
- Pri športni vzgoji je učenka neocenjena.

Uspešne strategije in metode dela:

- Zvezek za organizacijo in vse, kar je vanj vključeno.
- Barvanje mandal za pomiritev, uporaba anti-stresnih kroglic.
- Sprotno reševanje stisk in problemov. Ob stiski in vedenjskem izbruhu pogovor, a se temu ne posveča prevelike pozornosti.
- Preusmerjanje pozornosti na pozitivne stvari ob učenkini slabi volji.
- Krepitev pozitivnega vedenja s pohvalami, šalami, pogovorom.
- Večkratno izpostavljanje močnih področjih in graditev pogovora na njih.
- Vključevanje staršev s koristnimi nasveti.
- Učenje »prenesenega« pomena besed.
- Učenje socialnih interakcij (v inkubatorju in nato v realni situaciji).
- Vnaprej napovedane zadolžitve, da si učenka lažje organizira delo.
- Različne delavnice pri razrednih urah s sošolci.
- Dosledno upoštevanje prilagoditev.
- Pri praktičnem delu zelo natančna, konkretna in jasna navodila po korakih.
- Vzpostavitev odnosa in rutine.

Uspešne strategije za pomiritev:

- V primerih tesnobe obisk pri učitelju, ki mu učenka zaupa in natančna razlaga termina, kdaj se pri tem učitelju lahko oglasi.
- Pustiti učenki, da se umiri, šele nato se razgovor nadaljuje.
- Slikovno gradivo s čustvi.

- Vaje brain gym-a.
- V primeru tesnobnosti in izbruha v razredu: učenki povemo, da jo razumemo, a temu ne posvečamo prevelike pozornosti. Lahko ji damo list papirja, kamor napiše/nariše, kaj jo teži.

4. ZVEZEK ZA ORGANIZACIJO KOT DOBER PRIMER POMOČI PRI NAČRTOVANJU IN UČENJU

Zaradi težav pri načrtovanju dela in pri samostojnem učenju doma, smo uvedli zvezek za organizacijo. Cilj zvezka za organizacijo je bil učenki pomagati pri načrtovanju dela doma, pri načrtovanju ocenjevanja znanja, pri načrtovanju dela domačih nalog, pri vpisovanju sprememb na urniku in obveščanju o dnevih dejavnosti.

V zvezku je bil zalepljen urnik razreda, urnik posameznega dneva, kjer si je učenka vpisovala domače naloge za posamezni dan in različna obvestila, urnik ocenjevanj in urnik drugih dejavnosti.
Zvezek za organizacijo je učenki olajšal samo delo, pripravljena je bila na spremembe, ki so se pojavljale, boljše je bila pripravljena na ocenjevanje znanja saj si je znala organizirati učenje, redno je opravljala domače naloge.

SEPTEMBER 2018		OKTOBER 2018		NOVEMBER 2018		DECEMBER 2018	
1.		1.		1.	DAN SPOMINA NA MRTVE	1.	
2.		2.		2.	JESENSKE POČITNICE	2.	
3.	Začetek pouka	3.		3.		3.	
4.		4.		4.		4.	
5.		5.		5.		5.	
6.		6.		6.		6.	
7.		7.		7.		7.	
8.		8.		8.		8.	
9.		9.		9.		9.	
10.		10.		10.		10.	
11.		11.		11.		11.	
12.		12.		12.		12.	
13.		13.		13.		13.	
14.		14.		14.		14.	
15.		15.		15.		15.	
16.		16.		16.		16.	
17.		17.		17.		17.	
18.		18.		18.		18.	
19.		19.		19.		19.	
20.		20.		20.		20.	
21.		21.		21.		21.	
22.		22.		22.		22.	
23.		23.		23.		23.	
24.		24.		24.		24.	NOVOLETNE POČITNICE
25.		25.		25.		25.	BOŽIČ
26.		26.		26.		26.	DAN SAMOSTOJNOSTI IN ENOTNOSTI
27.		27.		27.		27.	NOVOLETNE POČITNICE
28.		28.		28.		28.	NOVOLETNE POČITNICE
29.		29.	JESENSKE POČITNICE	29.		29.	NOVOLETNE POČITNICE
30.		30.	JESENSKE POČITNICE	30.		30.	NOVOLETNE POČITNICE
		31.	DAN REFORMACIJE			31.	NOVOLETNE POČITNICE

SLIKA 1: Urnik ocenjevanj

PONEDELJEK	
TJN	
KEM	
SLJ	
MAT	
ŠPOŽ	
DSP-Barbara	

SLIKA 2: Urnik za posamezni dan

5. UGOTOVITVE IN REZULTATI DELA Z UČENKO

A. Zvezek za organizacijo

- Zaradi zvezka za organizacijo je bila učenka bolj pripravljena na šolsko delo. Vedela je, kdaj bo vprašana. Naloge je opravljala bolj redno. Pripravljena je bila na spremembe, ki niso bile rutina.

B. Razredne ure

- Pri različnih delavnicah so se vsi učenci učili strpnosti, sprejemanja drugačnosti in izboljševanja medsebojnih odnosov. Učenci so sprejemali sošolko, vendar je bilo velikokrat dosti slabe volje glede njenih izbruhov. Konflikte je bilo potrebno reševati sproti. Zaradi učenja socialnih interakcij in komunikacije se je učenka postopoma vpeljala v razred in se naučila, kako odreagirati v določenih situacijah, vendar so se občasno še pojavljale težave.

C. Preverjanje in ocenjevanje

- Kot dobro se je izkazalo, da je učenka bila neocenjena pri športni vzgoji, saj je tam bilo veliko težav in posledično tudi dosti izbruhov jeze, šepanja z nogo in brcanja z nogo. Ko učenka pri športni vzgoji ni bila več ocenjena, so se te težave zmanjšale.
- Pri ostalih predmetih se je učenka zaradi zvezka za organizacijo lažje pripravljala na ocenjevanja. Točno je vedela, kdaj sledi katero ocenjevanje in se je na njega tudi pripravila.

D. Dnevi dejavnosti

- Dnevi dejavnosti so za učenko predstavljali veliko obremenitev, sploh na začetku, ko še nismo znali, kako bi ji pomagali. Ubrali smo strategijo, da je učenka bila nekaj dni prej točno seznanjena s strani razredničarke o poteku dneva dejavnosti (kam se gre, kaj se bo delalo, kaj mora imeti s seboj ipd.). Na dnevu dejavnosti je učenka imela dodeljenega učitelja spremljevalca, kateri je bil na razpolago samo za njo. Zaradi tega se je lažje vključevala v samo delo.

E. Nastopanje v razredu in na prireditvah

- Učenki ni bilo potrebno nastopati pred razredom ali drugih dejavnostih saj se zaradi primanjkljajev ni želela izpostavljati. V devetem razredu se je sama javila, da bi s sošolci nastopala na božični prireditvi. Na valeti je želela plesati kljub temu, da je imela velike primanjkljaje na področju koordinacije. Prav tako je tudi aktivno sodelovala v samem programu na valeti.

6. SKLEP IN ZAKLJUČEK

Ko se prvič srečaš z otrokom z Aspergerjevim sindromom si s težavo predstavljaš, kakšne prilagoditve vse potrebuje in kako te prilagoditve vpeljati pri vsakdanjem delu. Prilagajanja učencev in učitelja pri delu z otrokom z Aspergerjevim sindromom predstavljajo dolgotrajen proces, pri katerem so pomembni vsi, ki se vključujejo v vzgojno izobraževalni proces (vodstvo šole, specialni pedagog, pedagog, člani strokovne skupine, učitelji, ki poučujejo učenca, starši, sošolci). V našem primeru je bil predvsem pomemben strokovni tim, ki je izdelal individualizirani program in učitelji, ki so znotraj tega programa načrtovali prilagoditve, opisane v prispevku. Metoda, s katero smo preverjali, ali so načrtovane prilagoditve bile uspešne, je bilo opazovanje naše učenke z udeležbo; učitelji so bili v procesu delovanja uvedenih novih učnih strategij vedno prisotni. Iz lastnih opažanj in zapiskov poročil učiteljev ter strokovnega tima, ki se je več let v času učenkinega šolanja sestajal ter po potrebi nadgrajeval učne strategije, se je iz kratke primerjalne analize (pred in po uvedbi novih učnih strategij) pokazalo znatno zmanjšanje težav pri vključevanju, zvišanje učenkinega zadovoljstva v šoli ter učenkino lažje sledenje učnemu procesu.

Poučevanje postane prav zaradi izzivov, ki nam jih prinašajo drugačni otroci, zabavno. Da smo bili na pravi poti, smo spoznali, ko smo videli učenko z Aspergerjevim sindromom, kako sproščena je v šoli, da se zna sama približati vrstnikom in jih ogovoriti, da se zna z učitelji dogovoriti za ocenjevanje znanja. Presenečeni smo bili, ko je nastopala na proslavi, plesala na valeti in povedala nekaj besed, namenjenih sošolcem.

LITERATURA IN VIRI

[1] Saltz, dr. Gail. *Moč različnosti (Vez med duševno motnjo, nadarjenostjo in genialnostjo.* Ljubljana : UMco, 2019.

[2] Katarina, Pogorevc. Digitalna knjižnica Univerze v Mariboru. *dk.um.si*. [Elektronski] 2011. https://dk.um.si/IzpisGradiva.php?id=18509&lang=slv.

[3] Attwood, Tony. *Aspergerjev sindrom: priročnik za starše in strokovne delavce.* Ljubljana : Megaton d.o.o., 2007.

[4] Weiss, Simona. *Leseni deček sodobnega časa.* Ljubljana: Obzorja, 2018.

Mateja Škrbina Rozman

ORIENTACIJA OB REKI KRKI

POVZETEK

Na šoli smo se lotili reševanja problema nepoznavanja domačega okolja in kulturnih znamenitosti, pomanjkanja gibanja in iskanja rešitev glede izvedbe organizacije športnega dne z vsebino orientacije z uvajanjem novih učnih pristopov pri poučevanju na prostem. Namen poskusa je bil, da s pomočjo pametnega telefona organiziramo športni dan, bolj zanimiv za udeležence, in preizkusimo eno izmed informacijsko-komunikacijskih naprav pri predmetu šport. Udeleženci v poskusu so bili učenci tretje triade. Cilj poskusa je bil naučiti učence pravilne uporabe nove aplikacije in posledično z gibanjem v naravi poskrbeti za zdravje učencev ter izboljšati poznavanje kulturnih in naravnih znamenitosti našega kraja. Izvedena aktivnost je predstavljena kot primer dobre prakse v vzgoji in izobraževanju pri predmetu šport, kjer s pomočjo novih učnih pristopov pridemo do kakovostnejšega znanja. Pri izvedeni aktivnosti je bilo poudarjeno tudi medpredmetno povezovanje med predmeti šport, geografija, zgodovina, biologija in slovenščina. Po realizaciji športnega dneva smo ugotovili, da so se učenci zelo hitro naučili uporabljati novo aplikacijo, da je bila izvedena aktivnost za njih zelo zanimiva, da jim je bilo ponujeno spodbudno učno okolje. Hkrati smo našli ključ do lažje organizacije športnega dneva, saj smo prej za izpeljavo potrebovali najmanj deset učiteljev, v predstavljenem poskusu pa samo dva. Vsebinsko in organizacijsko smo s pomočjo našega poskusa in naših ugotovitev prispevali k stroki na ta način, da smo dokazali, da z uporabo novih učnih pristopov lahko lažje pridemo do zastavljenih ciljev in do kakovostnejšega znanja ter pokazali eno od možnosti, kako lahko s pomočjo uporabe informacijsko-komunikacijske tehnologije popestrimo pouk športa.

KLJUČNE BESEDE: novi učni pristopi, pametni telefoni, gibanje, orientacija, dan dejavnosti

ORIENTATION NEXT TO THE KRKA RIVER

ABSTRACT

At our school, the problem of unfamiliarity with the home environment and with the cultural sights, the problem of the lack of exercise and the search for solutions when organising a sports day, were addressed with the content of orientation by embracing and using new learning approaches when teaching outdoors. The purpose of the experiment was to make sports day more interesting for the participants by using a smart phone and to try out one of the ICT appliances at the subject of PE (physical education). The participants in the experiment were the students of *the third triad* (the last three classes in primary school). The aim of the experiment was to teach the pupils how to use the new application correctly and, consequentially, taking care of the students' health with exercise outdoors, as well as familiarizing them with the cultural and natural landmarks of our place.

The executed activity is presented as an example of good practice in the field of education at the subject of PE, with which we achieve the knowledge of a bigger quality with the help of new learning approaches. Cross-curricular integration between the subjects of PE, Geography, History, Biology and Slovene was emphasized in this activity.

After the finished execution of the sports day we concluded that the students learned very quickly how to use the new application, that the executed activity was very interesting for them, that they were offered an encouraging learning environment, that we found the key to an easier organisation of sports days. In the past, we needed at least 10 teachers to execute such a sports day, whereas in our case, we needed only 2 of them.

With the help of our experiment and our findings we proved – content and organization wise - that with the use of new learning approaches, achieving the aims and the knowledge of a better quality, is easier. We also showed one of the possibilities of adding variety to the subject of PE with the help of ICT.

KEYWORDS: new approaches to learning, smart phones, exercise, orientation, school days of special content

1. UVOD

V sodobnem času postaja informacijsko-komunikacijska tehnologija nepogrešljiv del našega vsakdana. Uporabljamo jo, ne vedoč, da smo od nje vedno bolj odvisni. Ne moremo si predstavljati komuniciranja brez mobilnega telefona ali računalnika in medmrežja. Vse bolj priljubljeno je druženje na spletu, temu postaja podrejen tudi naš prosti čas, ki ga predvsem mladi preživljajo pred "oknom v svet", ki ga na stežaj odpirata računalnik in internet. Tako nam sodobna tehnologija omogoča obilico zabave in sproščanja na sodoben, a manj dejaven način, a nam po drugi strani olajša način za pridobivanje, obdelavo, prikaz, shranjevanje in posredovanje informacij. Omogoča nam dostop do ogromne baze znanja, ki jo s svojim medmrežjem omogoča internet. A vso to znanje je treba tudi kritično presoditi, saj se ob ogromni količini virov informacij in podatkov pojavlja tudi vprašanje o pristnosti in kakovosti takšnih informacij.
Kljub temu da v času moderne tehnologije otroci preveč časa preživijo v stiku s sodobno tehnologijo in so zato manj športno dejavni, kot so bili pred časom, je pri urah športa IKT (informacijsko-komunikacijska tehnologija) dobrodošla. Za sam proces poučevanja se pri pouku športa uporabljajo predvsem prenosni računalniki. Uporabljajo se pri analizi in beleženju rezultatov za ŠVK (športno-vzgojni karton). IKT pa zajema tudi tablice, interaktivne table, pametne telefone, različne digitalne merilnike itd. Na naši šoli smo pri organizaciji športnega dne uporabili pametne telefone. S pomočjo aplikacije Misija CŠOD, na kateri imamo naloženo našo misijo Orientacija ob reki Krki, smo z učenci tretje triade izvedli športni dan.

2. UČENJE NA PROSTEM

Za učenje na prostem uporabljamo tudi druge izraze:

- pouk na prostem
- izobraževanje na prostem
- zunanje izobraževanje
- pouk zunaj učilnice

Pozitivni učinki poučevanja v naravi:

- doživljajske aktivnosti (orientacija)
- raziskovanje okolja
- reševanje problemov
- estetsko in okoljsko zavedanje
- okoljevarstvo

Cilji učenja na prostem so lahko povezani s šolskimi predmeti, telesnimi veščinami ali pa z osebnostnim ali socialnim razvojem, kar vse vpliva na stil poučevanja in vodenja. Vodja aktivnosti lahko deluje kot inštruktor ali kot spodbujevalec učenja. Pomembno je, da se zaveda različnih stilov vodenja, kdaj so potrebni in kakšni so njihovi učinki na skupino in učenje njenih članov.

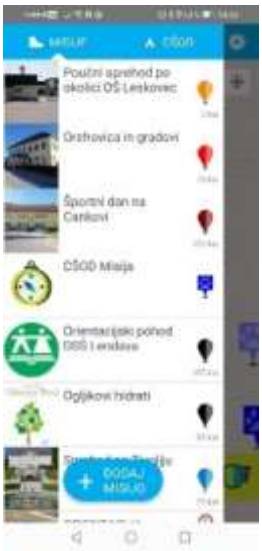
A. O aplikaciji CŠOD misija

CŠOD misija je virtualno raziskovanje in izobraževano sprehajanje po Sloveniji. Nova interaktivna aplikacija je zabavna in poučna. Je mobilni vodič za samostojno učenje na prostem. Z njo se lahko podamo na številne učne poti, ki nas vodijo po skritih kotičkih slovenske narave. Na vsaki poti nas čakajo tudi zanimivi izzivi in če jih rešimo dovolj, nas na koncu čaka tudi nagrada. S tem ko smo naložili aplikacijo CŠOD, smo svoj telefon spremenili v interaktivni vodič po naravi in tematskih misijah. Aplikacija ponuja:

- veliko število misij
- zanimive zgodbe
- galerije
- misije na več lokacijah
- številne izzive
- avdio vodnik
- osvajanje značk in nagrad

Aplikacija ponuja več kot 200 misij, ki so jih izdelali učitelji CŠOD in učitelji slovenskih šol. Misije ali učne poti so lahko vidne vsem ali pa so pod skrito kodo. To pomeni, da moraš imeti kodo misije, da jo lahko naložiš. Spodnja slika prikazuje znak za aplikacijo, ki je javno dostopna in si jo lahko naložimo na svojo mobilno napravo preko Trgovine Play (sistem Android) ali App Store (sistem iOS).

SLIKA 1: Aplikacija CŠOD Misija



SLIKA 2: Misije v aplikaciji CŠOD

B. Športni dan – orientacija ob reki Krki

Na šoli smo želeli popestriti športni dan z vsebino orientacije na ta način, da smo uporabili pametne telefone. Za pripravo takšnega dneva dejavnosti smo porabili veliko časa. Najprej je potekalo izobraževanje in nato priprava materiala za izdelavo naše učne poti. Načrt izdelave je zajemal:

- odločitev za vrsto misije (raziskovalna, ekspidicija ali lov)
- določitev lokacije misije
- čas trajanja in dolžino poti
- določitev zanimivosti na poti
- fotografski material in opis zanimivosti
- postavitev izzivov
- s pomočjo aplikacije Google Map določiti koordinate posameznih lokacij
- vse podatke vnesti v samo aplikacijo
- naložitev misije Orientacija ob reki Krki v aplikacijo na CŠOD (po pregledu to stori koordinator)

Aplikacijo so si učenci brezplačno naložili v svoje pametne telefone pri urah športa. Skupaj smo si pogledali, kako ta aplikacija deluje. V njej so naložene različne misije (različne teme in različne lokacije). Učenci so si izbrali eno od tem v aplikaciji in jo poskušali rešiti v eni šolski uri. Tip učne poti je bil lov, kjer nam aplikacija razmeče lokacije po svoje. V našem primeru v okolico šole. Vsaka zanimivost se nahaja v krogu 50 m, kar pomeni, da aplikacija v tem dosegu zazna zanimivost in nam v tem območju ponudi možnost odgovarjanja. Rešitve nalog lahko najdemo že v sami predstavitvi zanimivosti ali pa se ta nahaja v naravi, tam kjer ta zanimivost dejansko je. Naša misija ima kodo, kar pomeni, da je skrita in ni dostopna širši javnosti. Namen tega je bil, da smo lahko izpeljali športni dan brez možnosti, da bi kdo misijo že prej opravil. S tem bi bile določene skupine v prednosti. Učence smo že nekaj dni prej razporedili v skupine in določili vodje skupin. V skupini so bili štirje učenci. Dogovorili so se, kdo bo na svoj telefon naložil misijo. Vodja skupine je imel tudi odsevni jopič, da je bila skupina vidna predvsem na delih, ko so prečkali glavno cesto. Večina poti je potekala po travniških in gozdnih poteh, le v manjšem obsegu po cesti. Smo vaška šola in smo med seboj povezali nekaj okoliških vasi. Učiteljeva naloga je bila vloga koordinatorja in reševanje težav na začetku pri nalaganju aplikacije.

SLIKA 3: Naša misija Orientacija ob reki Krki

Opis naše učne poti v aplikaciji je naslednji. Pot na misiji Orientacija ob reki Krki služi kot poznavanje kulturnih in naravnih znamenitosti v okolici Podbočja ter uporabe kompasa in azimuta, v povezavi z orientacijo. Pot je krožna in vodi od šole do posameznih naselij v okolici Podbočja in nazaj. Pot je v prvem delu speljana ob reki Krki in se večinoma drži označenih travniških poti in poti, ki so vrisane v zemljevidih. V enem delu se pot nadaljuje po gozdu oziroma po obronku gozda tik ob reki Krki. Na poti udeležence čaka 12 izzivov, ki jih morajo uspešno rešiti, da pridejo do cilja in do značke. Pot naj bi opravili v čim krajšem času. Želimo vam veliko športnih in raziskovalnih užitkov!

Naša misija traja približno 2 uri in pol, je dolga 8 km, ima 13 zanimivosti in več kot 20 izzivov. Je ekspidicija, kar pomeni, da je potrebno reševati izzive po določenem vrstnem redu. Ko rešimo prvega, se nam odpre naslednja zanimivost in se na zemljevidu izriše lokacija, kje se ta nahaja. V naši učni poti smo upoštevali tudi medpredmetno sodelovanje naslednjih predmetov: geografija, zgodovina, biologija in šport. Ena od zanimivosti je bila določitev azimuta, kjer so si morali učenci naložiti aplikacijo kompas. Naša misija je imela izzive, povezane z naslednjimi zanimivostmi: šolsko igrišče, cerkev, drevo (lipa), vinska gorica, gozd, reka Krka, spomenik, kapelica, vinograd, kmetija, gasilski dom in šola.

Cilji športnega dne:

- pomen kondicijske pripravljenosti za zdravje in dobro počutje
- pomen primerne športne obutve in oblačil
- medpredmetno povezovanje z zgodovino, geografijo, biologijo in športom
- odgovoren odnos do narave
- odgovoren odnos do svojega telesa
- sodelovanje v skupini
- uporaba IKT tehnologije

OSNOVNA ŠOLA
PODBOČJE

SLIKA 4: Znak za osvojeno značko

3. ZAKLJUČEK

Na športnem dnevu, ki smo ga organizirali spomladi, so sodelovali vsi učenci tretje triade. Po anketi, ki smo jo izvedli med učenci po končanem dnevu, smo dobili pozitivne odzive. Tak način dela jim je bil zelo všeč, saj so skupaj iskali in reševali izzive, si pomagali, spoznavali kulturno in naravno dediščino domačega kraja, spoznali uporabnost telefona tudi za šolske namene ter hkrati poskrbeli za gibanje. Namen poskusa je bil dosežen, saj so učenci hitro spoznali aplikacijo in se jo naučili uporabljati. Mobilno učno pot so opravili brez večjih težav in bili so navdušeni nad uporabo aplikacije s pomočjo mobilnih telefonov. Pri sami organizaciji smo ugotovili še nekaj pomanjkljivosti, vezanih na tehnične težave. V bodoče bo treba razmisliti, kako bomo reševali ta problem. Težave so povezane predvsem z izpraznjenimi baterijami in hkratno uporabo več telefonov v eni skupini. Pozitivna stvar organizacije dneva dejavnosti na takšen način je tudi manjše število prisotnih učiteljev na dnevu (pred poskusom deset učiteljev, po poskusu dva) in lažja izpeljava z vidika vodje športnega dne. Ugotovitev po izpeljani aktivnosti je, da smo organizacijsko dobro rešili problem izpeljave športnega dne tudi z vidika pomoči drugih učiteljev, da so učenci spoznali nov učni pristop, se gibali v zdravem okolju in se naučili veliko novega o kulturnih in naravnih znamenitostih kraja. Ugotovitev je tudi, da je misija uporabna za druge skupine različnih društev, ki delujejo v kraju, za turistične namene in team buildinge. V trenutni situaciji primeren tudi za športni dan na daljavo. Prispevek k stroki glede na naše ugotovitve je, da je uporaba pametnih telefonov ena od možnosti, kako narediti pouk oziroma aktivnost še bolj zanimivo in kvalitetno. Uporaba IKT naprav v vzgoji in izobraževanju pa je pomembna tudi z motivacijskega vidika tako pri pouku športa kot pri drugih predmetih.

LITERATURA IN VIRI

[1] Center šolskih in obšolskih dejavnosti • Revija za spodbujanje in razvoj šole v naravi • Letnik IV • marec 2012.

[2] Brečko, Barbara Neža, Informacijsko-komunikacijska tehnologija pri poučevanju in učenju v slovenskih šolah/Barbara Neža Brečko, Vasja Vehovar. Ljubljana: Pedagoški inštitut, 2008.

[3] Kovač, M. Prednosti in pasti - IKT pri športni vzgoji. Šport mladih, 13 (110), 22. ,2005

[4] Kovač, M. Uporaba IKT pri načrtovanju športno-vzgojnega procesa. Šport mladih, 14, (111), 36., 2005

[5] Kovač, M. in Strel, J. Uporaba IKT pri spremljanju in vrednotenju telesnih značilnosti in gibalnih sposobnosti učencev. Šport mladih, 14 (112), 36., 2002

[6] Sitar, B. Uporaba e-gradiv pri športni vzgoji. Diplomsko delo, Univerza v Ljubljani: Fakulteta za šport, 2002

[7] Fijavž, M. Uporaba informacijsko-komunikacijskih tehnologij pri pouku športne vzgoje, Miha Fijavž, Diplomsko delo, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2011.

Vesna Štukelj

PORABNOST ANAMNEZ OB SPREJEMU OTROKA V VZGOJNI ZAVOD

POVZETEK

Sprejem in vključitev otrok VZ je zelo aktualna in pomembna tema v VZ, ki je premalo raziskana in dodelana. Zato je v praksi potreba po tem, da se to uresniči. Za naš prispevek želimo raziskati, kako se z omenjeno problematiko soočajo vzgojitelji v VZ, ki O/M sprejmejo, spremljajo, jim pomagajo ter svetujejo. Cilji dela so poizvedeti, kakšne so izkušnje vzgojiteljev, kateri se z zgoraj omenjeno problematiko srečujejo pri njihovem delu, o naslednjih vsebinah:

- kakšne anamneze O/M s strani strokovnih delavcev pristojnih CSD in sodišč, ki nameščajo O/M v VZ, so podane: je poleg psihološko-medicinske diagnostike tudi socialno-pedagoška diagnostika ter
- kako poteka prvi dan otroka v vzgojnem zavodu.

Cilj kvalitativne raziskave je pridobiti stališča vzgojiteljev iz vzgojnih ustanov v Sloveniji o populaciji otrok in mladostnikov s ČVT, spoznati njihove aktualne metode ter oblike dela z omenjeno populacijo ter zahteve in izzive, s katerimi se soočajo pri svojem delu predvsem v času ogleda in sprejema v VZ.

O sprejemih v VZ je malo zapisanega in raziskanega. O prvem dnevu, ki je lahko dobra popotnica za nadaljnje delo z otrokom, pa v slovenski literaturi nismo zasledili strokovnih prispevkov o tem, medtem ko v nemški literaturi članki o tem so.

KLJUČNE BESEDE: otroci, vzgojni zavod, anamneza, odnos, zaupanje, zdravje.

APPLICABILITY OF ANAMNESIS AT ADMINISTERING A CHILD/ADOLESCENT IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS

ABSTRACT

Admission and inclusion of children in educational institutions is a very current and important topic in EI, which is insufficiently researched and worked on. Therefore, in practice, there is a need to do sufficient research. For our presentation, we want to investigate how educators in EI, who accept, monitor, help and advise children/adolescents, deal with this issue. The objectives of the work are to find out what are the experiences of educators who encounter the above-mentioned issues in their work, on the following topics:

- what anamnesis of C/A by the professional staff of the assigned child protective services and courts that install C/A in EI, are given: in addition to psychological-medical diagnostics, is there also social-pedagogical diagnostics and,
- how the C/A first day goes in an educational institution.

The aim of the qualitative research is to obtain the views of educators from EI in Slovenia on the population of C/A with emotional and behavioral problems, to learn about their current methods and forms of work with this population and the requirements and challenges they face in their work.

Little has been written and researched about admissions to VZ. On the first day, which can be a good way to continue working with a child, we have not found any professional articles about it in Slovenian literature, while there are articles about it in German literature.

KEYWORDS: children, educational institution, anamnesis, relationship, trust, health.

1. UVOD

V Sloveniji imamo 9 vzgojnih zavodov. V njih bivajo otroci in mladostniki, ki so v zavode nameščeni z odločbo sodišč: Družinskega sodišča in/ali Kazenskega sodišča. To so otroci stari od 6 let pa vse do polnoletnosti, nekateri ostanejo v zavodu tudi do 21 leta (odvisno od tipa zavoda). Otroci/mladostniki nameščeni v zavode (osnovnošolske, srednješolske) imajo čustveno vedenjske težave/motnje (nadalje ČVT).

Za otroke v vzgojnih zavodih skrbi strokovno osebje. Strokovne službe (psiholog, socialna delavka, medicinska sestra, pomočnik ravnatelja), vzgojitelji ter ravnatelj. Vzgojitelji, večinoma socialni pedagogi, skrbijo za otroke v času, ko otroci nimajo pouka: popoldan, zvečer, ponoči in zjutraj. Večinoma otroci med vikendi in počitnicami odhajajo domov, nekaj otrok pa žal ne more domov in ostajajo v zavodih tudi v času vikendov, praznikov in počitnic. Med tednom je dan strukturiran: sestanek v skupini, program-različne prostočasne aktivnosti, učna ura, večerja, večerna toaleta in nočni počitek ter individualni razgovori ter prosti čas. Med vikendi in počitnicami je vsakodnevni program: veliko ustvarjanja, družabnih iger, izletov.

Cilji kvalitativne raziskave so bili poizvedeti, kakšne so izkušnje vzgojiteljev, kateri se z zgoraj omenjeno problematiko srečujejo pri njihovem delu, o naslednjih vsebinah:

- kakšne anamneze O/M s strani strokovnih delavcev pristojnih CSD in sodišč, ki nameščajo O/M v VZ, so podane: je poleg psihološko-medicinske diagnostike podana tudi socialno-pedagoška diagnostika,
- kakšen je prvi dan otroka v vzgojnem zavodu.

Rezultati kvalitativne raziskave kažejo, da na uspešen sprejem O/M v VZ vplivajo pripravljenost vpletenih na sodelovanje, dobro opredeljeni cilji in naloge ter odkrita komunikacija tako o težavah, ki jih ima O/M, kot tudi o njegovih močnih področjih in njegovih talentih. Strokovni delavci CSD na ogledu in sprejemu v VZ podajo tudi pisno dokumentacijo, ki jo imajo o O/M. Večinoma obsega dokumentacija psihosocialno diagnostiko, redko tudi socialnopedagoško diagnostiko, ki je socialnim pedagogom v VZ v veliko pomoč pri njihovem spoznavanju in nadaljnjem delu z O/M. Vsak začetek je zelo pomemben, zato ima prvi dan pomemben vpliv na dober začetek novega poteka življenja otroka.

2. ČUSTVENO VEDENJSKE TEŽAVE OTROK

Vzgoja in izobraževanje O/M s čustvenimi in vedenjskimi težavami je *"odgovorna družbena naloga učiteljev, poklicnih vzgojiteljev in drugih strokovnih delavcev, saj prevzema nase odgovornost za celovit osebnostni razvoj O/M, predvsem pa poskuša nadoknaditi razvojne primanjkljaje in vrzeli, ki so nastali v predhodnih razvojnih obdobjih otroka"* (Škoflek, Selšek, Ravnikar, Brezničar in Krajnčan, 2004, str.6).

Potrebno je opozoriti, da so klasifikacije medicinsko-psihološkega modela iskanja simptomov za ustrezno diagnozo, ki ji sledi »zdravljenje«, kar se je v praksi izkazalo za vprašljivo in kar je treba relativizirati (Krajnčan, 2003, str. 48). Medicinski pogled namreč vzrok težav vidi le v otroku, za učinkovitejšo obravnavo pa je potreben pristop, ki upošteva življenjski kontekst posameznika in se zaveda interakcijskega vidika nastajanja težav/motenj. Trenutno uveljavljeni

medicinski model ne omogoča videti in upoštevati otrokovih emocionalnih neravnotežij in posledičnih vedenjskih odzivov, ker je usmerjen predvsem v učenje in primanjkljaje na tem področju. Medicinski model ne omogoča uvida v emocionalno ravnotežje otroka, kar posledično pomeni, da dobijo otroci − učenci predvsem pomoč za učenje in pri učenju, ne pa podpore za čustveno in/ali vedenjsko uravnoteženje (Kobolt, Rapuš Pavel, 2009, str. 10). V zadnjih letih sta se kot odgovor izoblikovala rekonstruktivno-razlagalni ocenjevalni pristop in pristop analize in rekonstrukcije življenjskih zgodb, ki bolje omogočata razumeti posameznikovo doživljanje samega sebe in sveta, ki ga obkroža (prav tam, str. 6). Ob tem moramo upoštevati, da različni otroci potrebujejo različne pristope in različne načine obravnave s strani strokovnih delavcev. Razpotnikova (2014) opozori, da veljavna kategorija ČVT zaradi diskurza motnje spominja na medicinski diskurz, s tem pa posameznika patologizira, družbene okoliščine nap. revščino, nakopičene socialne težave, medgeneracijsko prenašanje socialne izključenosti pa iz takšnih diagnoz izhajajoče intervencije puščajo nedotaknjene. Posebej poudari tudi to, da so izhodišča ČVT v Vzgojnem programu in Prilogi k vzgojnemu programu (oboje iz leta 2004) pripisana vzgojnim dejavnikom, torej družinam, velik del smernic za obravnavo pa je usmerjen v posameznega O/M.

3. DEJAVNIKI TVEGANJA ZA ČVT

Na nastanek ČVT vplivajo številni dejavniki. Vzroki so lahko socialni, psihološki ali biološki, pogosto pa gre za prepletanje vseh treh dejavnikov (Metljak idr., 2010, str. 89).

Indikatorje ČVT razdelimo v naslednje skupine (Krajnčan, 2006, str. 19): družina, šola, osebnostne značilnosti in vrstniki.

4. CILJI OBRAVNAVE OTROK S ČVT V VZ

Cilji obravnave znotraj vzgojnih ustanov so opredeljeni v dveh aktih, in sicer v:

- zakonu o usmerjanju otrok s posebnimi potrebami in
- opredeljeni z Vzgojnim programom za delo v vzgojnih zavodih, stanovanjskih skupinah, mladinskih domovih in prevzgojnem domu.

Vzgojne ustanove (Škoflek idr., 2004) delujejo z različnimi cilji. Glavni cilj vzgojnega programa je ponovna uspešna vključitev O/M s ČVT v običajno življenjsko sredino. Za uresničitev omenjenega sledijo naslednjim ciljem (prav tam):

- Učno-vzgojni cilji (zagotavljanje šolske uspešnosti in celovite vzgoje)
- Kompenzacijski cilji (nadoknaditi zamujeno, nadomestitev manjkajočega v razvoju O/M)
- Preventivno socialno-varstveni in zdravstveni cilji.
- Osebnostno in socialno-integracijskim ciljem.

Prav zaradi vsega naštetega je zelo pomembno vzgojno delo na področju zdravega življenjskega sloga, ki ga je potrebno tem otrokom/mladostnikom na novo naučiti in osvojiti. Zato vzgojitelji v VZ dajemo poseben poudarek na ciljno usmerjene dejavnosti v vsakodnevnem življenju in delu v vzgojnih skupinah. Poseben poudarek posvečamo skrbi za zdravo prehrano, skrbi za telesno in duševno zdravje, gibanju otrok, primernemu nočnemu počitku.

5. EMPIRIČNI DEL

A. Problem, namen in cilji

Sprejem in vključitev otrok VZ je zelo aktualna in pomembna tema v VZ, ki je premalo raziskana in dodelana. Zato je v praksi potreba po tem, da se to uresniči. Za naš prispevek želimo raziskati, kako se z omenjeno problematiko soočajo vzgojitelji v VZ, ki O/M sprejmejo, spremljajo, jim pomagajo ter svetujejo. Cilji dela so poizvedeti, kakšne so izkušnje vzgojiteljev, kateri se z zgoraj omenjeno problematiko srečujejo pri njihovem delu, o naslednjih vsebinah:

- kakšne anamneze O/M s strani strokovnih delavcev pristojnih CSD in sodišč, ki nameščajo O/M v VZ, so podane: je poleg psihološko-medicinske diagnostike tudi socialno-pedagoška diagnostika ter
- kako poteka prvi dan otroka v vzgojnem zavodu.

Cilj raziskave je pridobiti stališča vzgojiteljev iz vzgojnih ustanov v Sloveniji o populaciji otrok in mladostnikov s ČVT, spoznati njihove aktualne metode ter oblike dela z omenjeno populacijo ter zahteve in izzive, s katerimi se soočajo pri svojem delu predvsem v času ogleda in sprejema v VZ.

B. Metodologija

Za pridobivanje podatkov smo uporabili kvalitativno obliko raziskovanja z metodo delno strukturiranega intervjuja. Slednji sogovorniku omogoča večjo odprtost in svobodo pri odgovarjanju, prav tako pa lahko vodja intervjuja postavlja podvprašanja, ki omogočajo bolj poglobljene odgovore.

Vzorec predstavljajo vzgojitelji iz dveh vzgojnih zavodov v Sloveniji. Enega osnovnošolskega, v katerem otroci obiskujejo redne šole v njegovi bližini in enega srednješolskega zavoda, ki ima interno izobraževanje. V vzorec je zajetih šest vzgojiteljev/-ic: dva vzgojitelja in štiri vzgojiteljice Vzorec sestavlja pet socialnih pedagogov/-inj: štirje defektologi MVO in socialna pedagoginja ter socialni delavec. Vsi so zaposleni v VZ v Sloveniji, za nedoločen čas. Njihova starost se giblje med 39 in 64 let. Vsi so v VZ zaposleni že daljše časovno obdobje: najmanj 13 let delovne dobe in največ 38 let delovne dobe v VZ. Vzorec je namenski, saj so bili izbrani vzgojitelji, ki imajo veliko izkušenj pri delu z mladimi v VZ. Šest vzgojiteljev/-ic smo povabili k sodelovanju in vsi so privolili v intervjuje. Če s sodelovanjem ne bi soglašali, bi iskali druge sogovornike. Ugotovitve, ki se pokažejo na namenskem vzorcu, niso posplošljive na širšo populacijo, temveč so omejene na proučevani vzorec (Vogrinc, 2008).

Zanesljivost in veljavnost smo zagotovili s tem, da smo sogovornikom pustili prosto pot pri njihovih odgovorih. S pomočjo pridobljenih kategorij smo analizirali intervjuje, jih med seboj primerjali ter iskali odgovore na naša, zastavljena raziskovalna vprašanja. Uporabili smo teoretična izhodišča, s katerimi smo podkrepili podana dejstva.

C. Rezultati in razprava

1. RV: Kakšne anamneze O/M (osebne, družinske, socialne) dobijo strokovni delavci v VZ ob sprejemu O/M s strani strokovnih delavcev CSD in sodišč? Ali strokovni delavci pristojnih CSD in sodišč ob ogledu ali/in sprejemu predstavijo/izpostavijo tudi "močna" področja O/M?

Vsi vzgojitelji so povedali, da so anamneze zelo različno podane. Nekatere anamneze so zelo detajlne in obširne, druge skope ali pa jih sploh ni, predvsem odvisno od CSD-ja do CSD-ja. Pet vzgojiteljev/-ic je izpostavilo, da imajo občutek, da so stvari prikrite, niso zapisane, velikokrat ni pisnih poročil. Ustno pa delavci CSD povedo določene stvari in vzgojitelji ne vedo, zakaj je tako. Primer: "Včasih uradno ne dobimo nič napisanega, neuradno pa delavci CSD povedo, da niso upali povedati, da niso bili prepričani in zato niso povedali. Ni pa to dostikrat. Nekateri CSD so iskreni, nekateri povedo težave o zasvojenosti in potem o tem tudi dogovarjamo in mladostniku nudimo pomoč. Nekateri CSD-ji so dobri, nekateri zaprejo okenček in se ne da nič. Ni nobenih pravil: ne pri otrocih, ne pri CSD." En/-a vzgojitelj/-ica sklepa, da si delavci CSD niso upali povedati stvari, saj niso bili prepričani o zadevi. Anamneze so zelo nedorečene, neobdelane, tako da se na koncu postavi vprašanje, kot je povedal/-a vzgojitelj/-ica, kako je lahko sploh prišlo do nameščanja, čeprav niso bili izpeljani vsi postopki diagnosticiranja iz medicinsko-psihosocialnih in šolskih področij, prav tako ni odločb komisij za usmerjanja, ni zdravstvenih in psiholoških zaključkov/anamnez o otroku. En/-a vzgojitelj/-ica izpostavi zamolčanost informacij o zlorabi drog. Vsi sogovorniki povedo, da praviloma ne dobijo socialno pedagoških poročil. Izjemoma jih dobijo, če je bil otrok že prej v kakšnem drugem zavodu. V teh primerih (torej takrat, ko je bil O/M že prej v katerem izmed VZ) pa vsi vzgojitelji povedo, da so socialno pedagoška poročila priložena. Ena vzgojiteljica tudi doda, da smo na ta poročila osredotočeni socialni pedagogi, kot pravi: "Na socialno pedagoško poročilo smo osredotočeni socialni pedagogi, saj so v njem napisana močna področja o mladostniku, kar nam pomaga pri našem delu z njim. Je pa zame socialno pedagoško poročilo izrednega pomena."

Štirje vzgojitelji/-ice povedo, da so izpostavljena močna področja O/M. Trije izpostavijo, da se o močnih področjih OM vpraša na sprejemu samem in O/M in njegovi starši to povedo, ena vzgojiteljica poudari, da CSD-ji pa ne. Se pa močna področja O/M pokažejo pri tekočem delu z O/M, saj je v VZ veliko prostočasnih aktivnosti, katerim se lahko O/M priključi in je to tudi del motivacije pri in za delo z O/M.

V okviru raziskave (Krajnčan, Šoln Vrbinc, 2015) je bilo ugotovljeno, da ni definiranih standardov, katere informacije bi morale prejeti ustanove pred sprejemom otroka. VZ navajajo, da bi si želeli pridobiti več kakovostnih in uporabnih podatkov o otrocih, ki jih nameščajo v svojo ustanovo. Lahko jih grupiramo v naslednje kategorije:

- podatke o otroku: vzroke za nastanek motenj, močne točke;
- podatke o otrokovi družini in pomembnih osebah: konkretnejše podatke o družini, odnosih, stanju, kaj so starši delali oziroma kaj delajo, v kakšnem socialnem okolju živijo, podroben opis družinske problematike, posebnosti v družini, socialne mreže, osebi, ki ji otrok najbolj zaupa;
- podatke drugih strokovnih služb: strokovna mnenja komisije za usmerjanje, poročila vseh strokovnjakov, ki so obravnavali otroka (psihološka, svetovalnih delavcev, učiteljev, psihiatrov), diagnostika, morebiti informacije s svetovalnega centra ali psihohigienskega ali mentalnohigienskega dispanzerja, zapisnike socialnih služb, odločbe sodišč.

Delovno socialna pomoč (Gintzel, 1998) je zelo pomembna v prvi fazi sprejemanja otrok v zavod/skupino. V praksi vsakdanjega življenja se s strani stanovanjskih skupin, zavodov O/M ne upošteva dovolj. Zato morajo biti prvi razgovori zelo temeljiti, da lažje otroka pripeljejo na novo pot. Mnogi otroci se na tej točki zaprejo, postanejo nedostopni in se držijo *rezervirani* do novih ljudi. Gre za segregacijo teh mladih. Moteč faktor v prvi fazi sprejema otroka v skupino, zavod so tudi prijemi strokovnjakov, ki so rutinski. Rutina pa ni najboljša. Predvsem pomembno je dobro začrtati in izpeljati prve korake in začeti z alternativo dosedanji drži v otrokovem življenju, saj je treba "na novo zaživeti".

Zakonsko določenih enotnih dogovorov, navodil, kako naj bo dokumentacija o O/M podana ob vstopu O/M v VZ ni. Zasledimo le smernice, kaj naj vsebuje dokumentacija, konkretnih/jasno zapisanih navodil pa ni.

Socialnim pedagogom-vzgojiteljem v VZ se v veliko pomoč socialno-pedagoška poročila.

Obe diagnostiki (Koller-Trbović, 1999), tako psihosocialna kot tudi socialno pedagoška diagnostika, imata sicer enak cilj: kako otroku ponuditi ustrezno vzgojno pomoč. Psihosocialni model temelji na tem, kaj je za O/M dobro, a se usmeri predvsem na iskanje vedenj in stanj, ki so pri O/M napačna, moteča. Socialno pedagoška diagnostika pa išče pozitivne in močne plati posameznika, ki so dejavne ali pa se lahko reaktivirajo. Pri slednji je O/M dejavno vključen v iskanje in določanje ustreznih oblik pomoči.

Socialnopedagoška diagnostika (Krajnčan, 2006) je usmerjena na posameznikovo funkcioniranje v socialnem kontekstu. Fokus njenega zanimanja je konkreten socialen proces, v katerem funkcionira posameznik. Torej sprejema posameznika v konkretnih situacijah in njegov razvoj glede na stanje.

Zato je socialni pedagog-vzgojitelj v VZ osredotočen na t. i. močna otrokova področja in ne na njegove t. i. deficite. Otrok je tako akter svojega sveta in je konkretno vpleten in sodelujoč, torej partner, ki sodeluje in soodloča. Torej odloča o tem, "kaj je treba" in "kako bom to izvedel" (Krajnčan, 2006).

V teoriji nismo nikjer našli konkretnih, opredeljenih in zapisanih kriterijev nameščanja O/M po vzgojnih skupinah v VZ. V literaturi pa Krajnčan (2006) v napovedi razvoja oddaje O/M v VZ zapiše, da so bili normativi pred tremi desetletji skoraj dvakrat večji kot danes. Ker kriterijev nameščanja po vzgojnih skupinah v VZ nismo našli zapisanih v literaturi, smo se dogovorili z

ravnateljema dveh VZ in se z njima o tem pogovorili. Oba sta povedala, da kriteriji res niso nikjer zapisani, saj se pristojni CSD in sodišča odločajo za namestitev O/M v VZ. Eden od kriterijev teh služb je, kje je prosto mesto. Ravnatelj enega izmed VZ je povedal, da je kriterij prosto mesto, ki je še na voljo v VZ, in drugi kriterij, ali je to fant ali dekle, saj eden VZ v SLO sprejema samo fante, drugi pa predvsem dekleta, a imajo prosta mesta tudi za po tri fante na VZ. Ravnatelj drugega VZ v SLO pa je odgovoril, da je bistveni in edini kriterij pri njih prosto mesto, ki je še na razpolago in da pri njih, ker imajo osnovnošolsko populacijo nimajo določeno, koliko mest je v vzgojnih skupinah prostih za deklice in koliko za dečke, temveč se namešča do zasedbe kapacitet.

Zaključimo lahko z razmišljanjem ene/-ga izmed sogovornikov/-ic: "Mislim, da bi bili potrebni kriteriji nameščanja v skupino. Predvsem bi se moralo upoštevat že izdane odločbe o usmeritvi glede na vrsto motnje in primanjkljaja otroka. Velikokrat gre pri otrocih za razne kombinirane motnje, ki pa pri namestitvi v določeno skupino niso upoštevane. Dogaja se celo to, da se ne upošteva mnenje komisije o usmerjanju, saj so mnenja o tem, kakšne pravice ima otrok glede na vrsto primanjkljaja zelo deljena. Zdi se, da je pomembno zgolj normativ zasedenosti skupine. Poenostavljeno povedano »kolker postelj, tolk otrok".

2. RV: Opišite kako poteka prvi dan otroka v VZ.

Vsi sogovorniki so povedali, da otroka po sprejemu peljejo v razred (k pouku) ali pa v matično vzgojno skupino. Novodošle člane skupine sprejmejo v vzgojni skupini ostali člani, ki so predhodno že bili seznanjeni z informacijo o sprejemu. 3 vzgojitelji povedo, da mu ostali otroci predstavijo red in pravila v skupini. Vsi vzgojitelji povedo, da se novincu pomaga, da se lažje vključi v skupino. Ravno zato mu tudi vzgojitelj nameni več časa in kot izpostavita 2 vzgojitelja pripravijo dejavnosti in aktivnosti, ki so namenjene spoznavanju in povezovanju skupine. Vsi intervjuanci poudarijo, da namenijo posebno pozornost novicu zvečer. Če je potrebno se z njim še enkrat pogovorijo, ga skušajo razbremeniti. Dva vzgojitelja poudarita, da lahko ima otrok prižgano nočno lučko ali pa odprta vrata, da ga ni strah. Posebej pomembno je, kot so izpostavili 4 sogovorniki, da se mladostnik počuti varno in sprejeto.

V slovenski literaturi žal nismo zasledili te tematike. O njen pa je več raziskav in zapisanega v nemških socialno pedagoških prispevkih, kjer Gintzel posebej izpostavi in poudari, kako pomemben je dobro preživet prvi dan novodošlega v zavodu, saj se dobro sprejet otrok počuti varnega in lažje spreminja utečene in osvaja nove navade, ki bistveno prispevajo na njegov zdrav razvoj.

6. SKLEP

V prispevku smo obravnavali sprejem in vključitev O/M v VZ z vidika šestih vzgojiteljev/-ic oz. socialnih pedagogov, ki so zaposleni v dveh vzgojnih zavodih v Sloveniji in imajo konkretne izkušnje, ki so jih pridobili pri njihovem vsakdanjem delu z mladostniki. Iskali smo odgovore na to, kakšne anamneze pridobijo ob aktu namestitve O/M v VZ in kaj je po njihovem dobra in v praksi uporabna anamneza. Zanimalo nas je, kako poteka prvi dan otroka v zavodu.

Postopek nameščanja v VZ je stresen dogodek in obremenilna situacija za vse mladostnike (Krajnčan, 2006). Krajnčan (2006) pravi, da oddaja mladostnika v VZ predstavlja in pomeni veliko spremembo v mladostnikovem življenju, saj gre za odvzem iz družine. Vzgojiteljem je poleg splošnih informacij o O/M ter njegovi družini poleg medicinskih − psihosocialnih poročil pomembno socialnopedagoško poročilo, ki je v veliko pomoč vzgojiteljem oz. socialnim pedagogom pri njihovem delu z O/M. Socialnopedagoška diagnostika (Krajnčan, 2006) je usmerjena na posameznikovo funkcioniranje v socialnem kontekstu. Fokus njenega zanimanja je konkreten socialen proces, v katerem funkcionira posameznik, torej sprejema posameznika v konkretnih situacijah in njegov razvoj glede na stanje.

Jasnih kriterijev in navodil, kako naj poteka prvi dan otroka v zavodu ni. Je pa iz odgovorov zaznati, da je prvi dan zelo pomemben za nadaljnje delo z otrokom.

Odgovori na vprašanja, ki smo jih v prispevku zastavili, kažejo, da je veliko odprtih dilem, vprašanj in veliko nedorečenih stvari, ki kar kličejo po nadaljnjem delu in raziskovanju o konkretnih tematikah. Treba bi bilo izvesti obsežnejšo raziskavo o izpostavljenih vsebinah, nakar bi bilo treba narediti še primerjavo z ostalimi državami in nato smiselno vpeljati novosti v prakso.

Otroci v VZ prihajajo iz primarnih okolij, kjer skrb za zdrav življenjski slog ni bila prioriteta. Pri nekaterih od njih moramo zato vzgojitelji pričeti proces usvajanja teh veščin prav na začetku; to so vzorci, s katerimi otroci živijo od zgodnjega otroštva in ki jih ni lahko preoblikovati, spreminjati in preseči. Dlje, ko otroci bivajo pri nas, večje možnosti so, da bodo usvojili zdrave navade.

Vsekakor pa ne smemo pozabiti na dobro preventivo. Tukaj mislimo na delo z otrokom in njegovo družino v njegovem primarnem okolju. Če bi dobro razvejali to mrežo neposredne pomoči otrokom in njihovim staršem, bi mogoče bilo manj sprejemov v vzgojne zavode in bi se nudila pomoč neposredno tam, kjer težava nastane.

LITERATURA IN VIRI

[1] J Gintzel, U. (1998). Der erste Tag als pädagogische Herausforderunh. V Internationale Gesellschaft für erzeiherische Hilfen (IGfH) – Sektion Bundesrepublik Deutschland der Federation Internationale des Communautes Educatives (FICE) e. V. (ur.), Forum Erziehungshilfen (str. 132−134). Themenschwerpunkt Der erste Tag 3/1998. Votum. ISSN 0947-8957.

[2] Koller-Trbović, N. (2000). Sodelovanje otrok in mladostnikov z motnjami vedenja (oz. tistih, pri katerih obstaja povečano tveganje za tako vedenje) na različnih nivojih procesa odločanja ter interveniranja. Socialna pedagogika, 5(2001), str. 213−226.

[3] Krajnčan, M. (2003). Analiza kriterijev oddaje otrok in mladostnikov v vzgojne zavode. Doktorska disertacija. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.

[4] Krajnčan, M. (2006). Na pragu novega doma: oddaja otrok v vzgojni zavod. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.

[5] Krajnčan, M. in Šoln Vrbinc, P. (2015). Med preteklostjo in prihodnostjo zavodske vzgoje. V A. Kobolt (ur.), Moči, izzivi, vizije vzgojnih zavodov (str. 11−36). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.

[6] Metljak, U., Kobolt, A. in Potočnik, Š. (2010). Narava čustvenih, vedenjskih in socialnih težav se izmika definicijam. V A. Kobolt (ur). Izstopajoče vedenje in pedagoški odzivi (str. 87–113). Ljubljana: Pedagoška fakulteta.

[7] Škoflek, I., Selšek, M., Ravnikar, F., Brezničar, S. in Krajnčan, A. (17. 4. 2004). Vzgojni program. Pridobljeno 18. 7. 2019, http://eportal.mss.edus.si/msswww/programi2018/programi/media/pdf/programi/Vzgojni_program.pdf.

[8] Šoln Vrbinc, P., Jakič Brezočnik, M. in Švalj, K. (2016). Vzgojni zavodi. Ljubljana: Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport.

[9] Vogrinc, J. (2008). Kvalitativno raziskovanje na pedagoškem področju. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.

[10] Vzgojni program. (2004). Pridobljeno 12. 12. 2019: http://www.mizs.gov.si/si/delovna_podrocja/direktorat_za_predsolsko_vzgojo_in_osnovno_solstvo/izobrazevanje_otrok_s_posebnimi_potrebami/programi/ eriček, H., Lavtar, D., Pokrajac, T., Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju: HBSC Slovenija 2006, Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja republike Slovenije, 2007.

Magdalena Tanko

MATEMATIKA IN GIBALNE DEJAVNOSTI

POVZETEK
Matematika je statičen in individualiziran predmet, kjer učitelj podaja snov, učenec pa sede spremlja razlago. Učenci so pogosto nemotivirani, pasivni in nezainteresirani. Mnenja učiteljev matematike, da nivo znanja pada, so čedalje glasnejša. Kaj je vzrok in kako popraviti nastalo situacijo? Začela sem slediti zadnjim raziskavam, ki potrjujejo, da se učenci gibljejo premalo, posledično pa so manj uspešni pri učenju in pomnjenju. Pri pouku matematike sem v namen izboljšanja znanja in uspeha, povečanja koncentracije ter izboljšanja medsebojnih odnosov začela uvajati gibalne aktivnosti. Vključila sem jih k različnim vsebinam in ob različnih etapah učne ure. Pozitivni rezultati, kot so izboljšanje učnega uspeha, izboljšanje odnosa do predmeta in izboljšanje medsebojnih odnosov so se začeli kazati zelo hitro. Učenci so pri predmetu bolj sproščeni, boljše je sodelovanje pri pouku, lažje sledijo učni snovi, imajo večjo motivacijo. Tudi stresa, ki sem ga kot učiteljica čutila ob vstopu v razred, skorajda ni več, občutno se je zmanjšal tudi strah in stres učencev pred ocenjevanjem znanja. V reviji Šport sem zasledila raziskavo, kjer so ugotovili, da imajo učenci, ki se več ukvarjajo s športom, višje povprečne ocene in s tem boljšo samopodobo. V potrditev te raziskave sem med učenci učenci osmega in devetega razreda izvedla anketo, kjer sem jih spraševala o ukvarjanju s športom ter vplivu športa na splošni učni uspeh. Rezultati ankete so potrdili rezultate raziskave. Tudi na naši šoli imajo boljši učni uspeh učenci, ki se vsaj rekreativno ukvarjajo s športom.

KLJUČNE BESEDE: gibanje, uspeh, stres, rezultati, anketa

MATHEMATICS AND PHYSICAL ACTIVITIES

ABSTRACT
Mathematics is a monotonous and individualized school subject where teacher provides the subject matter and the student listens to it while sitting still on the chair. The students commonly appear to be unmotivated, passive and apathetic. The claims of the teachers about the constantly decreasing level of mathematical knowledge are becoming stronger and stronger. What causes this and how to improve the situation? I have started to follow the recent studies and researches that confirm students lack physical activity and are consequently less successful in learning and remembering. Therefore i have begun to include physical activities in mathematical lessons to improve the student's knowledge and final grades, increase their concentration and develop better relations. I have included them in various teaching contents and different parts of the lessons. Numerous positive results such as the improvement of the student's grades and their attitude towards the mathematics as well as significantly better relations among themhave occured almost immediately. The students are more relaxed, their cooperation as well as following the teaching contents has improved and their motivation has increased abundantly. The stress i as a teacher would feel entering the classroom is almost completely gone, and furthermore, the student's anxiety and fear of exams and oral grades is fairly decreased. I have recently come across the research in the magazine Šport (eng. Sport) that claims students who do sport on the regular basis to have higher average grades and therefore better self-image. To confirm the research i have carried out a survey among the eighth and ninth grade students and asked them about their engagement in sports and its influence on their general final grades. The results of the survey have confirmed the outcome of the research. On our school, the students who practice sport at least occasionally or recreatively, have higher grades as well.

KEYWORDS: physical activity, success, stress, results, survey

1. UVOD

Matematika v šoli je precej statičen in individualiziran predmet, to pomeni, da učitelj podaja snov, učenci pa sede vsak zase spremljajo razlago. Gibanja je zelo malo. Učenci se gibljejo le takrat, ko so poklicani pred tablo, da rešijo primer ali pa pokažejo svoje znanje z reševanjem nalog pred tablo. Zadnje raziskave so potrdile, da se učenci gibljejo premalo, posledično imajo težave s prekomerno težo, so tudi manj uspešni pri učenju in pomnjenju. Učenci so med sedenjem pri pouku nemirnejši, pogosto se zibajo na stolu, sedijo sključeno ali se kako drugače zvijajo. Posledica je nepravilna drža, bolečine v hrbtenici in seveda slabši učni uspeh. Vse to nakazuje potrebo po drugačnih didaktičnih pristopih učenja in poučevanja, pri katerih bi se učenci učili učinkoviteje, hkrati pa bi si s tem izboljšali psihofizično kondicijo. Torej uvedbo telesne aktivnosti tudi pri matematiki in drugih predmetih, ne samo pri športni vzgoji.

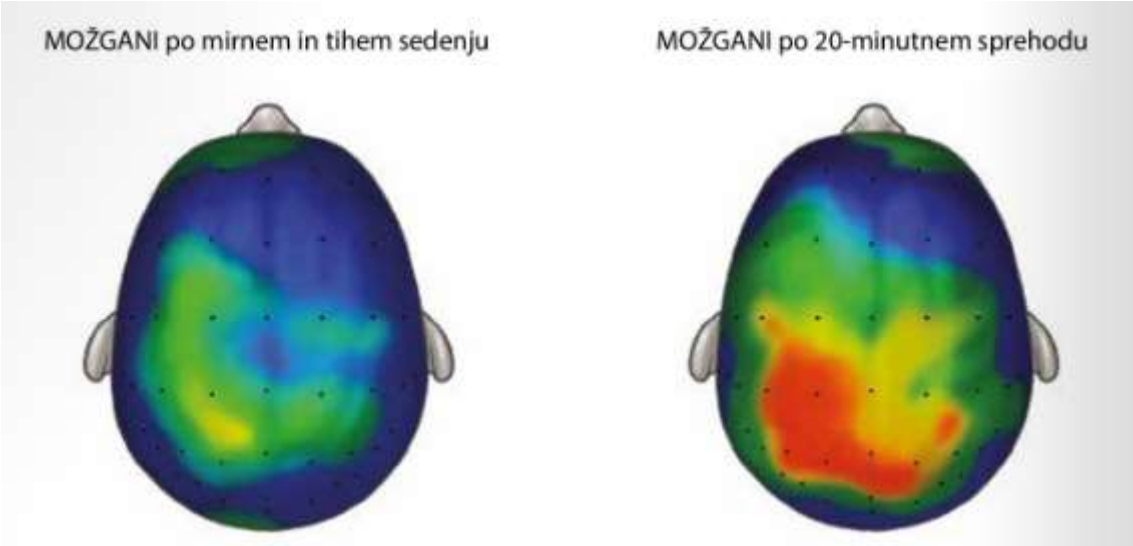
Po vsem tem se postavlja vprašanje, kako naj se učence spodbudi h gibanju, da bi se lahko sprostili in bili uspešnejši, s tem pa bi se izboljšal tudi njihov učni uspeh.

2. UČENCI POTREBUJEJO GIBANJE, ČE SE HOČEJO UČITI

Eden od pomembnejših socialnih sistemov, ki vplivajo na oblikovanje življenjskega sloga otrok in maldostnikov, je šola (Škof, 2010). Na telesno dejavnost mladostnika, poleg družinskega okolja, najbolj vplivajo izkušnje iz šolskega okolja. Šola ima pomembno vlogo pri usmerjanju otrok in mladostnikov k zdravemu načinu življenja in pri razvijanju pozitivnega odnosa do gibalne dejavnosti. Šola učence usmerja k zdravemu načinu življenja na različne načine (Škof, 2010).

Tudi 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 za učitelje. 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. Dr. Tina Bregant, dr. med., pediatrinja, pravi, »da je gibanje za otroke eden od osnovnih načinov in pogojev za zaznavanje lastnega telesa, navezovanje stikov z okolico, samozavedanje in samopotrjevanje. Z obvladovanjem telesa in gibanja lahko že dojenčki občutijo ugodje in varnost, pridobivajo izkušnje, oblikujejo osebnost in odnose z drugimi. Številne šolske prakse danes (še) niso v skladu z dognanji nevroznanstvenikov, ki med drugim poudarjajo, da so možgani zaradi gibanja precej bolj učinkoviti kot med mirnim sedenjem.

Zaradi koordinacije in ravnotežja, ki ga zahteva gibanje, namreč usklajeno delujeta obe možganski polovici, izkoristek je večji, zaradi povečanega dotoka krvi se aktivira večja kapaciteta možganov (Slika 1), tako sprednji kot zadnji del, kar ugodno vpliva na sposobnost pomnjenja in koncentracije. (Delo, 2016)



SLIKA 1: Vir: https://fliphtml5.com/ubjd/ccbd/basic

Otroci bi se morali več gibati tudi med intelektualno dejavnostjo, torej v šoli med spoznavanjem novih vsebin, ponavljanjem in utrjevanjem. Prednost je, če učitelj pelje otroke ven (učilnica v naravi) ali pred začetkom ure skupaj naredijo nekaj gibalnih vaj. Otroci zato ne bodo delali več nereda, ampak bodo potem bolj skoncentrirani, bolj si bodo zapomnili predelano snov in se lažje pripravili na nadaljevanje učenja. Nekatere študije so potrdile, da gibanje in vadba izboljšata učne rezultate tudi pri otrocih z znaki ADHD.
Poleg tega z gibanjem učenec dobi boljšo predstavo o določeni učni snovi. Glasser (1998) meni, da otrok z gibanjem zadovoljuje svoje osnovne potrebe po ljubezni, moči, svobodi in zabavi. Zadovoljujejo potrebo po zabavi, so sproščeni in uživajo v tem, kar počnejo. Geršak (2016) pravi, da med učnimi urami, ki vključujejo gibanje, učenci nimajo občutka, da se učijo, ampak da se igrajo. S tem spodbujamo otrokov celostni razvoj, učenje je izkustveno.

3. GIBANJE PRI MATEMATIKI

Gibalne vaje lahko vključimo pri matematičnih vsebinah, pri katerih lahko dosežemo različne cilje:

- razvijanje prostorske orientacije z gibanjem po prostoru;
- razporejanje števil po velikosti (vsak učenec predstavlja eno število);
- reševanje matematičnih operacij (seštevanje, odštevanje, množenje, deljenje) z gibalnimi dejavnostmi;
- razvrščanje, urejanje, primerjanje z gibanjem;
- usvajanje in utrjevanje matematičnih pojmov;
- ponazarjanje merskih enot;
- sestavljanje geometrijskih teles z lastnimi telesi ali v skupini;
- ponazarjanje vzorcev z različnimi gibalnimi gestami idr. (Geršak, 2006; Griss, 1998; Kavčič, 2005).

V šolskem letu 2019/2020 smo na šoli imeli predavanje mag. Janija Prgiča z naslovom »Kinestetični razred«. Kinestetični razred je metoda poučevanja, ki najnovejša nevroznanstvena dognanja o učenju in gibanju prenaša v učno okolje. Na šoli nismo kupili kinestetičnih miz, vendar znanje o kinestetičnem razredu vseeno prenašamo v naše učilnice.
Jani Prgič v svoji knjigi Kinestetični razred (2018) predlaga šest načel gibanja z namenom, ki sem jih pri pouku matematike združila v štiri načela poučevanja:

- priprava možganov za učenje,
- odmori za možgane,
- ustvarjanje medsebojne povezanosti v razredu,
- ponavljanje, utrjevanje in učenje snovi.

Če je le mogoče skupaj, na začetku učne ure naredimo nekaj gibalnih vaj. Cilj gibalnih vaj je izboljšava možganskih funkcij in komunikacije (Prgič, 2018). Gibalne vaje vsakič vodi drug učenec ali učenka ali pa učitelj. Učenci sami izbirajo tempo in način gibanja, vaje delajo tudi v parih. Ti gibi pripravijo učence in učitelja na učenje, saj spodbudijo pretok krvi in energije, zmanjša se zakrčenost mišic, spodbudijo možgane k zbranosti. Po končanih vajah se učenci usedejo in pripravijo na pouk. Razredna klima je sproščena, delovna in ustvarjalna, med učenci prevladuje kooperativnost in medsebojno spoštovanje.
Med uro izvedemo odmor za možgane (minuta za zdravje), največkrat po koncu obravnave nove učne snovi, predno začnemo reševati vaje. Gibalne vaje, ki jih izvedemo v odmorih za možgane, so večinoma zabavne, učenci se nasmejijo in sprostijo. Prgič (2018) trdi, da gibalne aktivnosti, ki ustvarjajo medsebojno sodelovanje in povezanost, prinašajo naslednje koristi:

- večja motivacija,
- boljše sodelovanje pri pouku,
- lažje sledenje učni snovi,
- manj stresa,
- občutek pripadnosti,
- boljši učni uspeh.

Največji izziv predstavlja načrtovanje gibalnih aktivnosti za ponavljanje, poučevanje in učenje snovi. Priprava takšnih aktivnosti je dolgotrajna in zahtevna, potrebna sta načrtovanje in ustvarjalnost. Pri izvajanju uporabljam različne učne oblike in metode dela ter različne didaktične pripomočke. Delo največkrat poteka v tandemu ali manjši skupini. Gibalne vaje za ponavljanje in utrjevanje ter učenje so po navadi kratkotrajne. Med gibanjem s telesom ali deli telesa ponovimo definicije, pravila, računske operacije, enačbe, geometrijske oblike … največkrat snov, ki smo jo obravnavali tisto učno uro.
Pri urah, kjer se učenci učijo o pomembnih dejstvih za utrjevanje in ponavljanje, priredimo skupinsko igro. Učenci stojijo v krogu. Postavim vprašanje, katerega odgovor zahteva več podatkov. Učenec, ki pozna odgovor, steče na dogovorjeno mesto in odgovori samo z enim podatkom, nato učenci, ki še vedo odgovor, dodajajo naslednje podatke, pri čemer se ti ne smejo ponavljati.
Za uvod v novo učno snov, ki je vezana na znanje prejšnjih šolskih let, izvedem delo v manjših skupinah. Na različna mesta (postaje) v učilnici ali šolski avli razporedim ali skrijem kartončke (liste, balone …) z vprašanji. Učenci morajo najprej kartončke najti, jih rešiti, napisati pravilne

odgovore (slika 1, slika 2, slika 3).Skupina, ki najde in reši vse naloge, se postavi na določeno mesto v učilnici. Zmagovalna skupina predstavi svoje rešitve ostalim učencem.

SLIKA 2: Reševanje problema

SLIKA 3: Skupinsko delo

SLIKA 4: Lovljenje balonov z odgovori

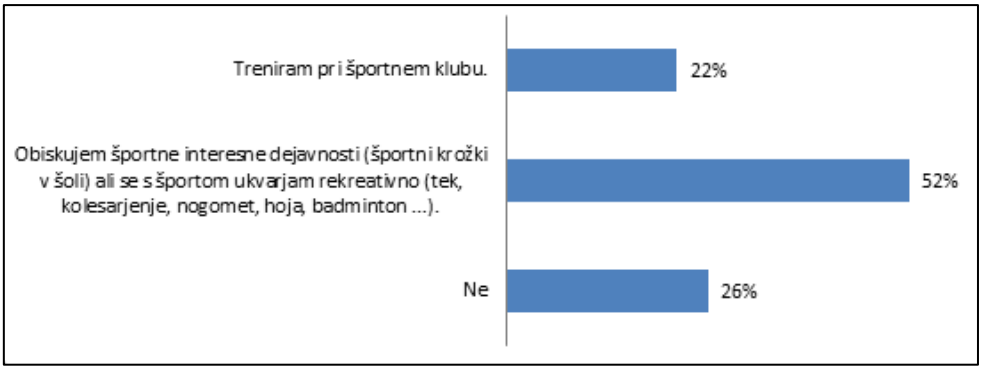
Pred ustnim ocenjevanjem, preverjanjem in ocenjevanjem znanja so učenci napeti, v strahu in prehitro dihajo. Skušam jih pomiriti z dihalnimi vajami. Na primer: najprej vstanejo, kar najhitreje s stisnjenimi pestmi tečejo na mestu. Nato se usedejo, umirijo dihanje in nekajkrat ponovijo način dihanja: počasi vdihnejo skozi nos (tri sekunde) in skozi priprte ustnice izdihnejo (izdih šest sekund). Svetujem jim, naj se pomirijo in naj med ocenjevanjem dihajo skozi nos, saj tako možgani dobijo več kisika (Rokusova centrifuga).

Trudim se, da gibalne vaje izvedemo vsaj enkrat na uro, čeprav včasih zaradi različnih dejavnikov to ni mogoče. Včasih se zgodi, da si učenci ne želijo gibanja (zlasti po uri športa, med pisnim ocenjevanjem, ali pa učenci želijo narediti čim več nalog …).

Priprava na pouk z gibanjem od učitelja zahteva veliko dela in razmisleka. Oviro velikokrat predstavlja priprava prostora, le-ta mora biti varen, ker za gibanje učenci potrebujejo več prostora. Učilnica mora biti prezračena, saj se med vajami lažje diha, če je v prostoru svež zrak. Pomembno je, da ima učitelj nadzor nad razredom. Pravila morajo biti jasna, saj dejavnost kaj hitro postane »zabava«.

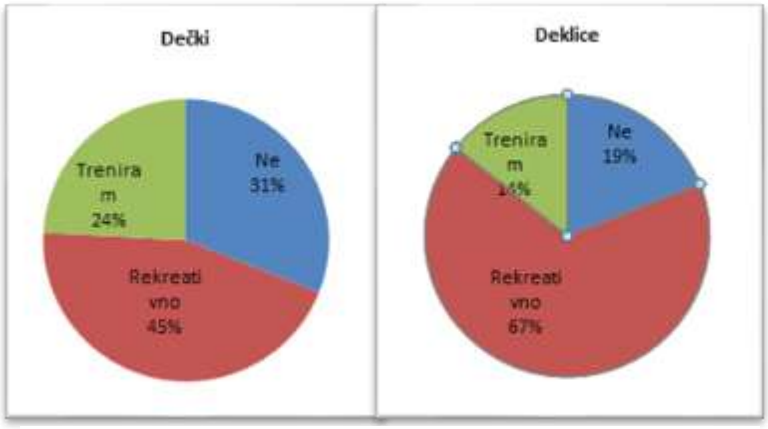
4. REZULTATI ANKETE O ŠPORTU IN UČNEM USPEHU

V reviji Šport sem zasledila raziskavo dr. M. Meško in ostalih. Ugotavljali so vpliv športa na učni uspeh. Ugotovili so, da imajo učenci, ki se več ukvarjajo s športom, višje povprečne ocene in s tem boljšo samopodobo. Zato sem med učenci 8. in 9. razreda izvedla anketo, s katero sem želela preveriti, ali ta trditev velja tudi za našo šolo.
Ugotovitve:



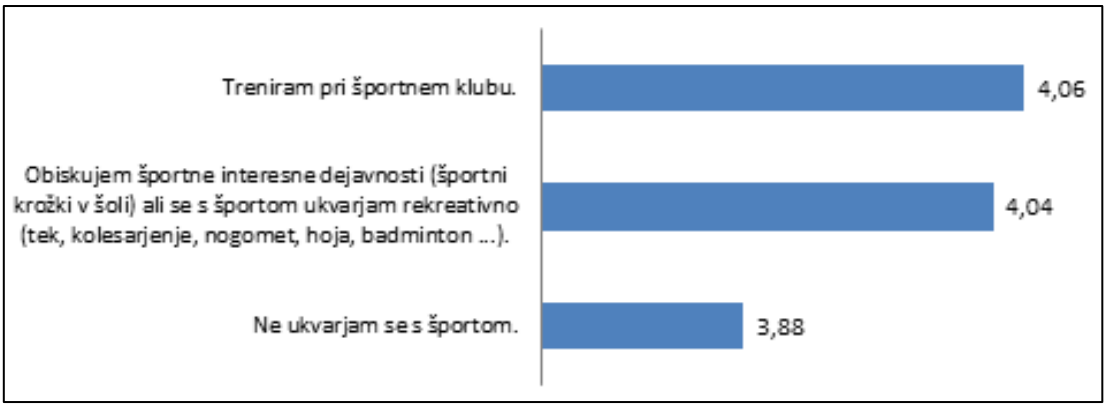
SLIKA 5: Anketno vprašanje: Ali se izven pouka ukvarjaš s športom?

S športom se rekreativno ali tekmovalno ukvarja 74 % učencev, kar 26 % pa se s športom ne ukvarja (slika 5), imajo le toliko gibanja (športa), kolikor jim ga nudi šola.



SLIKA 6: Primerjava med spoloma

Pri primerjavi dečkov in deklic (slika 6) vidimo, da se več deklic kot dečkov ukvarja s športom. Večina učencev (47 %), ki se ne ukvarja s športom, je napisala, da nimajo volje za šport. Nekateri (30 %) pa, da gledajo TV in igrajo igrice, ostali (23 %) pa da pomagajo doma pri kmečkih opravilih (smo podeželska šola).



SLIKA7: Povprečni učni uspeh

Z grafa se vidi, da je povprečni učni uspeh tistih, ki trenirajo ali se rekreativno ukvarjajo s športom, boljši od tistih, ki se ne ukvarjajo s športom. Torej smo tudi na naši šoli potrdili, da ukvarjanje s športom prinese tudi boljši učni uspeh.
Najbolj pa sem bila vesela rezultata ankete, kjer sem učence vprašala: »Ali so ti všeč gibalne vaje pri matematiki?« Kar 94 % učencev je odgovorilo pritrdilno.

SLIKA 8

Anketo sem izvedla s spletno aplikacijo www.1ka.si, grafe obdelala s pomočjo programa Microsoft Excel.

5. ZAKLJUČEK

Z uvajanjem gibanja pri matematiki smo začeli počasi in postopoma. Sprva smo gibalnim vajam rekli kar »minuta za zdravje«, potem pa sem jih počasi začela seznanjati s pojmi priprava možganov na učenje, možganske pavze in vaje za medsebojno povezovanje in ustvarjanje dobrih odnosov. Pozitivni učinki in odzivi učencev so vplivali na samozavest učencev, posledično pa tudi na mojo. Učenci so bili pri izvajanju vaj sproščeni, domiselni in motivirani. Motivacijo za nadaljevanje takih vaj sem našla v nasmejanih in sproščenih učencih. Z gibalnimi aktivnostmi bom nadaljevala, saj so prinesli le pozitivne rezultate, ne samo pri učencih temveč tudi pri meni. Stresa, ki sem ga kot učiteljica čutila ob vstopu v razred skorajda ni več. Občutno se je zmanjšal stres pred ocenjevanjem znanja tako pri učencih kot pri meni. Toplo priporočam uvedbo gibanja tudi drugim učiteljem.

LITERATURA IN VIRI

[1] Delo, Objavljeno 16. april 2016 (https://www.delo.si/nedelo/otroci-se-bolje-ucijo-ce-niso-povsem-pri-miru.html)

[2] Geršak, V. (2006). Plesno-gibalna ustvarjalnost. V B. Borota, V. Geršak, H. Korošec in E. Majaron (ur.), Otrok v svetu glasbe, plesa in lutk (str. 52—93). Koper: Pedagoška fakulteta

[3] Geršak, V. (2016). Ustvarjalni gib kot celostni učni pristop v osnovni šoli. (Doktorska disertacija). Pedagoška fakulteta, Ljubljana

[4] Glasser, W, (1998). Dobra šola. Vodenje učencev brez prisile. Radovljica: Regionalni izobraževalni center

[5] Gris, S. (1998). Minds and motion: a kinestetic approach to teaching elementary curriculum. Portsmouth: Heinemann

[6] Janežič, T. (2017). Značilnosti gibanja pri učencih drugega razreda ob integraciji ustvarjalnega giba v učne ure (Magistrsko delo). Ljubljana: Pedagoška fakulteta

[7] Kavčič, A. R. (2005). Učenje z gibanjem pri matematiki: priročnik gibalnih aktivnosti za učenje in poučevanje matematike v 2. razredu devetletke. Ljubljana: Bravo

[8] Meško, M., Videmšek, M., Videmšek, T., Štihec, J., Karpljuk, D., Gregorc, J. (2013). Športna dejavnost, učni uspeh in samopodoba štirinajstletnih učencev in učenk. *Šport (Ljubljana), letnik 61, številka 3/4, str. 32—38*

[9] Prgič, J. (2018). Kinestetični razred:učenje skozi gibanje. Griže: Svetovalno izobraževalni center MI

[10] Škof, B. (2010). Spravimo se v gibanje – za zdravje in srečo gre. Kako do boljše telesne zmogljivosti slovenske mladine? Ljubljana: Fakulteta za šport

Erika Uršič Modrej

OTROCI Z AVTIZMOM IN PREHRANA

POVZETEK

Avtizem je mnogo bolj pogost, kot misli večina ljudi. Svetovne raziskave kažejo, da ima eno izmed motenj avtističnega spektra 1% ljudi. To pomeni, da naj bi imelo v Sloveniji 20.000 ljudi eno izmed motenj avtističnega spektra in da se vsako leto rodi 180 novih otrok z avtizmom.

Motnje avtističnega spektra ali na kratko *MAS zajema razpon težav na* področju komunikacije, socialne interakcije, ponavljajočih aktivnosti in tudi težav, ki so povezane z napakami v presnovi. Preiskave Diagnostičnega laboratorija Medicare plus, ki zajemajo odkrivanje avtistične motnje, so pokazale okvaro črevesne stene, pomanjkanje dobrih bakterij v prebavilih, pomanjkanje vitaminov in mineralov, intoleranco na gluten, prisotnost toksičnih mikroorganizmov in ostale nepravilnosti v prebavnem traktu. Intoleranca na gluten in kazein, je prepoznana pri 65% oseb z avtistično motnjo. Kar 99% oseb z avtistično motnjo ima težave povezane s presnovo in prehrano.

Starši otrok z avtizmom poročajo, da imajo njihovi otroci različne težave na področju hranjenja. Te so:

- Otroci nočejo poskusiti novih živil.
- Otroci imajo posebne rituale, ko je čas hranjenja.
- Otroci imajo želodčne in prebavne težave.
- Otroci zavračajo hrano, imajo omejeno prehrano, zahtevajo posebno postavitev hrane in so izbirčni.

Strokovnjaki pravijo, da so eden najpogostejših simptomov za postavljanje diagnoze avtizma, ravno težave s hranjenjem.

Šolsko prehrano v Republiki Sloveniji ureja Zakon o šolski prehrani v povezavi z Zakonom o uveljavljanju pravic iz javnih sredstev. Smernice za prehranjevanje v vzgojno – izobraževalnih zavodih so bile napisane leta 2010.

Raziskovalci na področju črevesne mikrobiotike so ugotovili, da se je v zadnjih desetletjih sestava črevesnih bakterij pri ljudeh spremenila in da je prišlo do izgube koristnih bakterij v črevesju. Znanstveniki so potrdili, da je naseljenost črevesja z bakterijami nesporno povezana z delovanjem možganov. Šole bi pri organizaciji šolske prehrane morale slediti sodobnim dognanjem. V šolah je za uravnoteženo prehrano dobro poskrbljeno. Ampak še vedno smo zelo daleč od zdrave prehrane. Tako kot v celotni družbi, je tudi v šolah težko spremeniti prehranjevalne navade. Poleg osnovnega jedilnika, v šoli pogrešamo tudi alternativo. To je jedilnik, ki bi vseboval hrano, ki je po prepričanjih prehrambenih strokovnjakov zdrava in koristna. Ti obroki bi morali biti dostopni vsem, tudi otrokom, ki nimajo potrdil o alergijah. Tako bi se postopoma naredili premiki k bolj zdravi prehrani tako v šoli kot v družbi.

KLJUČNE BESEDE: avtizem, prehrana, metabolizem.

CHILDREN WITH AUTISM AND NUTRITION

ABSTRACT

Autism is much more common than most people think. Global research shows that 1% of people have one of the autism spectrum disorders. This means that 20,000 people in Slovenia are supposed to have one of the autism spectrum disorders and that 180 new children with autism are born every year.

Autism spectrum disorders (ASD) cover a range of problems in communication, social interaction, repetitive activities, as well as problems associated with defects in metabolism. Investigations done by the Diagnostic Laboratory of Medicare plus, which include the detection of autistic disorder, have shown intestinal wall damage, a lack of good bacteria in the digestive system, a lack of vitamins and minerals, gluten intolerance, the

presence of toxic microorganisms and other abnormalities in the digestive tract. Gluten and casein intolerance is recognized in 65% of people with autism. As many as 99% of people with autism have metabolic and nutritional issues.

Parents of children with autism report that their children have various feeding issues. These issues are:

- Children don't want to try new foods.
- Children have special rituals for mealtimes.
- Children have difficulties related to their stomach and digestion.
- Children refuse food, have a limited diet, require special food placement and are picky eaters.

Experts state that one of the most common symptoms for diagnosing autism is precisely the issues related to feeding.

School meals in the Republic of Slovenia are regulated by the School Meals Act in conjunction with the Act on the Exercise of Rights from Public Funds. Guidelines for nutrition in educational institutions were written in 2010.

Nutrition researchers have found that in the last decade, the compositions of intestinal bacteria in humans have changed. Beneficial bacteria are no longer in the gut. Scientists have confirmed that bacteria are linked to brain function. Schools should follow science in organizing school meals. Healthy eating is well taken care of in schools. But we are still very far from a healthy diet. As in society, it is difficult to change eating habits in schools. In addition to the basic menu, the school also misplaces the substitute. It is a menu that would contain food that nutritionists believe is healthy and wholesome. These meals should be accessible to everyone, including children who do not have allergy certificates. This would gradually make the shift to a healthier diet, both in school and in society.

KEYORDS: autism, nutrition, metabolism.

1. UVOD

Avtizem je mnogo bolj pogost, kot mislimo. Svetovne raziskave kažejo, da ima eno izmed motenj avtističnega spektra 1% ljudi. To pomeni, da naj bi imelo v Sloveniji 20.000 ljudi eno izmed motenj avtističnega spektra in da se vsako leto rodi 180 novih otrok z avtizmom.(Koščak, 2016). Ocenjeno število oseb z motnjami avtističnega spektra v Sloveniji je povzeto po svetovnih raziskavah, kjer so bili otroci iz rednih osnovnih šol, ki niso imeli odločbe o usmeritvi, izpuščeni iz raziskave, saj niso zadoščali kriterijem za raziskavo. Opozorili so, da je potrebno obravnavati dobljeno stopnjo prevalence kot minimalno (Baird, G.et al, 2006).

Ob izrazu avtizem imamo pogosto v mislih tako otroke z motnjo avtističnega spektra, kot otroke z aspergerjevim sindromom, kot tudi atipični avtizem. Posploševanje pa ni primerno, ker gre za specifične načine vedenja in razumevanja sveta. Oseba z aspergerjevim sindromom mnogo bolje v življenju funkcionira kot avtist. Diagnosticiranje avtizma poteka s posebnimi psihološkimi testi ter na podlagi zahtevnih laboratorijskih izvidov. Raziskave so pokazale, da kar 69% otrok z avtizmom noče poskusiti novih živil. 64% otrok ima posebne rituale, ko je čas hranjenja. Težave s hranjenjem so najpogostejši simptom za postavljanje diagnoze avtizma. Kar 99% otrok z avtizmom naj bi imelo težave s prehrano in metabolizmom. (Koščak, 2016).

Strokovnjaki, znanstveniki, raziskovalci na različnih področjih povezanih z medicino, mikrobiotiko, mikrobiologijo, razvojno psihologijo, prehrano, predvsem pa starši avtističnih otrok se sprašujejo - ali je možno s preprosto spremembo prehranjevanja zatreti epidemijo avtizma? Vemo, da o epidemiji govorimo pri nalezljivih boleznih, toda tu naj bi šlo za epidemijo nenormalne črevesne flore. Epidemija nenormalnosti črevesne flore, naj bi se začela po II. svetovni vojni, ko so bili odkriti antibiotiki. Antibiotiki širokega spektra izbrišejo koristne bakterije.(Intervju dr. Natasha Campbell-McBride, 2011).

Priznana zdravnica, nevrologinja in prehranska strokovnjakinja dr. Natasha Campbell-McBride trdi, da dlje ko dopustite, da otrok tiči v avtizmu, teže ga je potegniti iz tega in manj impresivni so rezultati. Če začnejo z zdravljenjem, v starosti dve, tri, štiri leta in nekje do petih let, lahko ponudijo otroku resnično priložnost, da se povsem ozdravi avtizma, bodisi da se to kaže kot motnja pozornosti in hiperaktivnosti (ADHD), morda samo motnja pozornosti, disleksija, govorne težave ali kot skupina motenj, ki ne sodijo v noben diagnostični predal. (dr. Campbell, 2011).

2. OPIS MOTNJE IN POSEBNOSTI PREHRANJEVANJA

Avtizem je termin, ki na hitro označuje spekter avtističnih motenj, ki se odražajo v vseh življenjskih situacijah. Najpogosteje se kaže na treh področjih: socialnem, govornem in vedenjskem. Vedenje je togo, nenavadno. Otroci z avtizmom se ne znajo prilagoditi, socialni odnosi so za njih težki, reakcije so lahko tudi impulzivne s pogostimi izbruhi jeze. Težave imajo tudi na drugih področjih, kot je senzorna preobčutljivost: na vonj, zvok, močno svetlobo, dotik, nizek prag bolečine. Pogosto zaznavajo podrobnosti in so preokupirani z detajli. Nekateri otroci

imajo tudi probleme s prehrano. V prvem letu starosti redno bruhajo. Nekatere morajo hraniti s sondo (Milačić, 2006).

Veliko oseb z avtizmom že od malega vztraja pri čim bolj enolični hrani. Kot majhni otroci bodo verjetno dolgo vztrajali le pri eni vrsti hrane. Pogosto je to nutella ali čokolino. Kasneje se bo njihov izbor morda nekoliko razširil. Nove jedi bodo morda celo poskusili, če se tako odločijo. Nekatere jedi jim niso všeč, druge jim že na pogled ne ustrezajo. Pri hranjenju je dobro uporabiti tudi drugačne metode. Potrebno je biti inovativen, tudi pri pripravi hrane in izgledu. Rituali pri hranjenju so zelo pogosti, postavitev hrane na pladnju jim je zelo pomembna, jedilni pribor mora biti pravi. Nek deček je jedel izključno s plastičnim priborom. Nekateri otroci so hoteli, da se hrana NE dotika, ker se umaže (pire in špinača).

3. VZROKI ZA AVTIZEM

Zadnjih dvajset let zdravniki ugotavljajo, da imajo otroci vse več zdravstvenih težav. Izkušnje staršev, učiteljev, vzgojiteljev, psihologov in specialnih strokovnih delavcev na področju vedenja otrok, ki so sodelovali na številnih projektih nam povedo, da se v zadnjih dveh desetletjih povečuje število otrok z blagimi ali hujšimi motnjami pozornosti, z motnjami koncentracije … Veliko šolarjev zbranosti in umirjenosti ne zmore ohranjati dlje kot 15 minut. Učitelji poročajo o upadu učnih sposobnosti otrok. Vse več je otrok z bralnimi ter govornimi motnjami in celo z disleksijo. Povečuje se delež otrok, ki so opazno živčni, nestrpni, jezni in celo agresivni. Žal narašča tudi število diagnoz – ADHD, avtizem in celo depresija. (Jurišić, 2016).

Sodobna medicina še nima pravega odgovora, večina strokovnjakov se strinja, da na pojav avtizma vplivajo: starost mame, pomanjkanje določenih vitaminov in mineralov v času nosečnosti, zastrupljenost s težkimi kovinami (mama in otrok). (Center Holistic, članki).Teorij o povezavi med delovanjem prebavil in boleznimi je veliko, le malo pa jih je znanstveno dokazanih. Avtizem je motnja delovanja možganov in od leta 1996 skokovito narašča. To je zaskrbljujoče tudi zato, ker zdravniki še zdaj ne vedo natančno, zakaj pride do te motnje. Raziskave potrjujejo, da imajo avtistični otroci drugačne črevesne bakterije kot njihovi zdravi bratje in sestre. Nekatere bakterije so pri njih še posebno pogoste, vendar ni znano, ali so te bakterije neposredni povzročitelji simptomov in kakšno je njihovo delovanje. Dobro dokumentirano je tudi, da nekateri antibiotiki povzročijo kratkotrajno izboljšanje, dieta pa dolgotrajno izboljšanje avtizma. (Maja Rupnik, v B. Jamnik Vidic, 2014).

Starši avtističnega otroka pripovedujejo, da v začetku niso namenili veliko pozornosti prehrani, kasneje pa so se vendarle odločili za medicinsko testiranje otroka. Poslali so otrokov prvi jutranji urin na analizo na Norveško. V dveh mesecih so dobili izvide, ki so pokazali, da je bil pri otroku gluten in kazein povečan za 95% od normale. Začeli so s specialno dieto brez glutena in kazeina in takoj naj bi se pokazale večje pozitivne spremembe. Otrok, ki je prej kričal, jokal, bil agresiven in hiperaktiven, je spremenil obnašanje. Postal je umirjen, ter bolj dovzeten za delo z njim in bil pripravljen sprejemati in učiti se. (Društvo za avtizem DAN, članki).

Zadnjih nekaj let se znanstveniki precej ukvarjajo s preučevanjem, kako mikroorganizmi v prebavilih vplivajo na razvoj imunskega sistema in na delovanje možganov. Naseljenost črevesja z bakterijami je nesporno povezana z delovanjem možganov, se strinja večina strokovnjakov. Ali je mogoče, da lahko enostavna sprememba prehrane ozdravi tudi avtizem, disleksijo in motnje pozornosti?

Raziskovalci na področju črevesne mikrobiotike se strinjajo, da se je v zadnjih desetletjih sestava črevesnih bakterij pri ljudeh spremenila in, da je prav izguba nekaterih koristnih bakterij povezana tudi z naraščanjem debelosti in vedenjskih motenj. (Rupnik, v Jamnik, 2014). Dr. Natasha Campbell-McBride je nevrologinja, ki trdi, da je mogoče pozdraviti avtizem, disleksijo, hiperaktivnost, motnje pozornosti, disleksijo in govorne težave s spremembo prehranjevanja – s krepitvijo črevesne flore, prehodom na izbrano prehrano in prečiščevanjem telesa. Trdi, da je svojega sina ozdravila avtizma. V Cambridgeu v Angliji ima kliniko, kjer se ukvarja z otroki in odraslimi, ki imajo učne težave, nevrološke motnje in obolenja prebavil. Britanska nevrologinja je prepričana, da avtistični otroci po rojstvu ne razvijejo normalne črevesne flore. Posledično njihov prebavni sistem, ki bi moral biti vir hranil, postane vir toksičnosti. Ker iz njihovega črevesja v možgane teče reka strupov, so možgani z njimi dobesedno zamašeni in ne morejo predelovati čutnih informacij. Čutne informacije se spremenijo v zmes, v možganski hrup, zaradi česar se otrok ne more učiti. Posledično se ti otroci ne naučijo, kako komunicirati. Če je bil otrok dojen, se to navadno zgodi v drugem letu njegovega življenja, sicer pa se simptomi avtizma razvijejo že prej, v prvem letu.

Pri majhnem otroku je drugo leto življenja ključno pri dozorevanju možganov. Tedaj se razvijejo komunikacijske veščine, instinktivno vedenje, veščine igre, sposobnosti reševanja problemov. Če so otrokovi možgani zamašeni zaradi toksičnosti, otrok zamudi priložnosti za učenje in začne razvijati avtizem. Ta pa je odvisen od mešanice strupov in od tega, kako zelo nenormalna je otrokova črevesna flora. Dr. Campbell je ugotovila, da imajo tudi matere avtističnih otrok nenormalno črevesno floro in z njo povezane zdravstvene težave. Večina teh žensk ni bila dojenih, poleg tega so bile pogosto zdravljene z antibiotiki. Ta dekleta naj bi si dodatno poslabšale stanje še, ko pri petnajstih ali šestnajstih letih začno jemati kontracepcijske tabletke, ki uničujoče učinkujejo na črevesno floro. In, če k temu dodamo še hitro prehrano in vse procesirane ogljikove hidrate, ki hranijo predvsem patogene mikrobe, je črevesna mikroflora v zelo slabem stanju. Rešitev za otroke z avtizmom vidi v prehranjevalnem protokolu GAPS (Gut and Psychology Syndrome). (Campbell, 2011).

4. DIETA ZA AVTIZEM IN GAPS

Priporočljivih je veliko različnih diet za otroke z avtizmom. Nekateri starši najprej začnejo z dieto brez glutena in kazeina. Veliko avtističnih otrok ima probleme pri razgrajevanju določenih proteinov, kot je gluten (najdemo ga v pšenici, ječmenu, ovsu, in ržu). Prav tako večina otrok z diagnozo avtizem težko razgradi kazein, mlečno beljakovino v mlečnih izdelkih. Priporočljive so laboratorijske raziskave, da bi lahko natanko ugotovili, katera

prehrana bi najbolje ustrezala otroku. Potrebno je poskrbeti za zdravo črevesje, saj bakterije v črevesju vplivajo na delovanje možganov.

Pomanjkanje vitaminov in mineralov, presežki strupov ter težkih kovin in delovanje imunskega sistema so tisti, ki vplivajo na razvoj avtizma. Cel spekter toksičnih elementov obsega približno 20 elementov, katerim smo dnevno izpostavljeni skozi zrak, vodo, hrano, zdravila, kozmetiko, čistila… (Al, As, Be, Cd, Pb, Hg, U, Th, Tl, Ni in Sn). Zelo pomembno je tudi stanje mineralov v telesu (Mg, Zn, Mn, Fe, Co, Se, P in S), saj so mnogi od njih pomembni za normalno delovanje antioksidantnega encimskega sistema.(Center holistic, članki). Dr. Campbell pravi, da je z jedilnika treba v celoti umakniti škrob in ves sladkor. Edino dovoljeno sladilo je naravni med, po možnosti surov. Sladite lahko tudi s suhim sadjem, datlji, suhimi marelicami, rozinami ipd.. Pri peki bolj sočnega peciva lahko dodaš bučke, korenček ali zrelo banano. Med dovoljena živila spadajo vse meso, ribe in školjke, jajca, vsa škrobna zelenjava, zrelo sadje, oreščki in sončnična, bučna in sezamova semena.

Zdravljenje po dieti GAPS temelji na dejstvu, da antibiotiki širokega spektra uničijo dobrodejne vrste mikrobov v črevesju, kar patogenim organizmom omogoči nenadzorovan razrast. V normalnem zdravem črevesnem sistemu z normalno zdravo črevesno floro prevladujejo koristne vrste mikrobov, imenujemo jih probiotiki. To so probiotične bakterije, probiotični virusi in probiotične glive, koristni paraziti, celo koristne praživali. Poleg koristnih mikrobov so znanstveniki v zdravem črevesju našli na tisoče različnih vrst patogenih mikrobov, bakterij, virusov, gliv, ki povzročajo bolezni. Toda dokler dobri prevladujejo v črevesju, nadzorujejo patogene in jim ne dovolijo, da bi povzročali kakršnekoli težave. Ženske z nenormalno floro, le to prenesejo na svoje otroke. Otrok dobi v času poroda svojo črevesno floro, ko potuje skozi materin porodni kanal. Tisto, kar živi v materinem porodnem kanalu, v njeni vagini, postane otrokova črevesna flora. Vaginalna flora prihaja iz črevesja. Če ima mati nenormalno črevesno floro, je ta nenormalna tudi v njenem porodnem kanalu.(Campbell, 2011).

Prehranjevalni protokol GAPS, je sestavljen iz treh prvin. Prva in najpomembnejša prvina je prehrana, druga prvina so prehranski dodatki, med katerimi so tudi probiotiki, tretja pa je razstrupljanje. Dve leti sta potrebni, da se odpravi patogena flora in ponovno vzpostavi normalna flora. Tako se pozdravi poškodovana črevesna stena in črevesje se vrne v stanje, da spet postane glavni vir prehranjevanja. Drugi del zajema majhno število dobro izbranih prehranskih dodatkov. Ti bolniki potrebujejo učinkovite probiotike, saj morajo v črevesje dodati koristne bakterije, ki bodo izgnale parazite in jih zamenjale s koristno floro. Probiotiki so pomemben del zdravljenja. Pomemben dodatek sta vitamina A in D. To je le začasen dodatek, ker ta dva vitamina naj bi dobili s hrano. Tretji del je razstrupljanje. Čistilni sistem telesa je v jetrih. Pri avtističnih otrocih je razstrupljevalni sistem zamašen, saj iz črevesja v jetra prihajajo strupi. Ne predelajo in ne izločijo jih ustrezno. Nalagajo se v raznih tkivih v telesu. Ko te otroke testirajo, najdejo živo srebro, svinec, arzen, fenole. Najdejo tudi formaldehid in na stotine drugih toksičnih kemikalij, ki so v zraku, v naši vodi, v naši hrani in prehajajo skozi kožo. (Campbell, 2011).

5. SKLEP

Razveseljivo je, da je mogoče na osnovi izkušenj dr. Natashe Campbell-McBride zatreti epidemijo avtizma. Skoraj neverjetno je, da bi bilo to možno s preprosto spremembo prehranjevanja. Bolezni, ki so dozdevno povezane s spremembami v črevesni flori naj bi bile ozdravljive. Dr. Tina Sentočnik pravi, da povezava za zdaj temelji predvsem na domnevah. Za njeno potrditev bodo potrebne še poglobljene in interdisciplinarne znanstvene raziskave. Vse to bi utegnilo odpreti neslutene možnosti za uspešno obravnavo zdaj neozdravljivih bolezni. (v Jamnik, 2014). Tudi dr. Marta Macedoni-Lukšič, z Inštituta za avtizem in sorodne motnje je mnenja, da prehrana ne zdravi avtizma, lahko pa s pravilno izbrano prehrano izboljšamo težave, ki jih imajo ti otroci. (v Jamnik , 2014).

Zakon, ki ureja prehranjevanje v šolah, je pisan v zavedanju, da neustrezne prehranjevalne navade v obdobju otroštva in mladostništva vplivajo na prehranjevalne navade v kasnejših življenjskih obdobjih in s tem povezane bolezni. V Smernicah za prehranjevanje v vzgojno-izobraževalnih zavodih je omenjeno, da »nezdrave prehranjevalne navade pogosto vodijo do nepravilne izbire živil, neustreznega režima prehranjevanja, neustrezne kulture prehranjevanja, posledice tega pa so prekomerna prehranjenost, debelost, porast kroničnih nenalezljivih bolezni, kot so bolezni srca in ožilja, sladkorna bolezen tipa 2, arterijska hipertenzija, dislipidemija, metabolični sindrom, ortopedski problemi, respiratorne težave, dispnea itd.« (Smernice, 2010). V enem stavku dokument celo omenja, da ustrezna prehrana v vzgojnoizobraževalnih zavodih »lahko vpliva tudi na izboljšanje kognitivnih zmožnosti učencev in dijakov, kar je še zlasti pomembno za uspešno delo.« (Smernice, 2010).

Področje prehrane v šolah je gotovo eno izmed mnogih, kjer bi se morali zavedati, da varčevanje ni na mestu. Zdravje otrok in posledično zdravje celotne družbe je naložba, ki se obrestuje dolgoročno. In tako kot vemo, predvsem šolniki, da izobraževanje in teorija nista dovolj, potreben je zgled, način življenja, uporabnost, praksa. Z uvajanjem bolj pestre »dietne« prehrane, splošno v jedilnik, kot alternativa osnovnemu, bolj obleganemu jedilniku, bi bil narejen že prvi korak. Ko govorim o »dietni« prehrani imam v mislih preprosto zdravo hrano, brez umetnih sladil, s surovim medom, oreščki, semeni, pravilno pripravljenim mesom, z dovoljenimi maščobami, zrelim sadjem, svežo presno ali dušeno zelenjavo…, vse kar nam prehranski strokovnjaki ponujajo pod oznako zdravo, eko, bio. In ne pozabimo, zdrava prehrana je tista, ki je zrasla in je pridelana v naši bližini in je ekološko vzgojena. Organizatorji šolske prehrane in šole bi se pri tem morali bolj potruditi in v sozvočju z državo na tem področju postoriti nekaj več.

LITERATURA IN VIRI

[1] Baird, G. et al (2006). Prevalence of disorders of the autism spectrum in a population cohort of children in South Thames: The Special Needs and Autism Project (SNAP). The Lancet, 368 (9531), pp. 210-215.

[2] Copeland, J. (2006). Iz ljubezni do Ane. Novi svet, Ljubljana.

[3] De Rosa, F. (2017). Moj avtizem in moja vera. Novi svet, Ljubljana.

[4] Higashida, N. (2017). Zakaj skačem. Mladinska knjiga Založba, d.d., Ljubljana.

[5] Jurišić, B.,D. (2016). Otroci z avtizmom - Priročnik za učitelje in starše. Izobraževalni center Pika, Center Janeza Levca Ljubljana.

[6] Koščak,A. (2016). Spekter avtističnih motenj, Medicare plus, Diagnostični laboratorij. Pridobljeno s https://diagnosticni-laboratorij.si/avtizem-in-prehrana/.

[7] Milačić, I. (2006). Aspergerjev sindrom ali visokofunkcionalni avtizem. Ljubljana: Center društvo za avtizem.

[8] Vojska, K.A. (2013). Naš Ambrož je odrasel. Modrijan založba, d.o.o., Ljubljana.

[9] Intervju: dr. Natasha Campbell-McBride, nevrologinja. Pridobljeno s Jamnik, V.B.,(2014). Sprememba prehrane rešitev za avtizem, disleksijo in motnje pozornosti? Pridobljeno s http://www.viva.si/Zdrav-na%C4%8Din-prehrane/11611/Sprememba-prehrane-re%C5%A1itev-za-avtizem-disleksijo-in-motnje-pozornosti.

[10] Maja Rupnik, profesorica mikrobiologije na Medicinski fakulteti Univerze v Mariboru ter vodja Oddelka za mikrobiološke raziskave na Nacionalnem laboratoriju za zdravje, okolje in hrano. Pridobljeno s https://www.avtizem.com/diete_dodatki.php.
Pridobljeno s https://www.holistic.si/avtizem-kaj-je-avtizem-zakaj-nastane-in-kaj-najbolj-pomaga/.

[11] Članki Društvo za avtizem DAN. Izdelava spletnih strani | Oblikovanje.com Pridobljeno s https://www.avtizem.com/aktualno.php.

[12] Dr.Tina Sentočnik dr.med. - specialistka interne medicine in psihoterapevtka, vodja centra za zdravo hujšanje Medico.

[13] Pravilna prehrana izboljša pozornost otrok, doc.dr. Marta Macedoni-Lukšič Pridobljeno s https://siol.net/trendi/nevrosoba/pravilna-prehrana-izboljsa-pozornost-otrok-213503.
Pridobljeno s https://www.gov.si/assets/ministrstva/MIZS/Dokumenti/Sektor-za-predsolsko-vzgojo/Dokumenti-smernice/Smernice_prehrana_2010.pdf.
Pridobljeno s https://www.gov.si/teme/solska-prehrana/.

Tamara Vamberger

SODELOVANJE OSNOVNE ŠOLE VIDEM Z LOKALNO SKUPNOSTJO OB DNEVU SLOVENSKE HRANE - PRIMER DOBRE PRAKSE

POVZETEK

Vsako leto v osnovnošolskem prostoru obeležimo dan dejavnosti, ki je povezan s tradicionalnim slovenskim zajtrkom in hkrati daje iztočnico obeležitvi dnevu slovenske hrane. Na osnovni šoli Videm pripravljamo ta dan v sodelovanju s širšo lokalno skupnostjo. V šolskem prostoru se izkustveno učenje daje na stranski tir, saj tak način učenja zahteva dodatno osebje, več časa za izvedbo ter ustrezen prostor…

Vsako učenje zahteva izkušnjo in taka, podana iz rok babic, kmetov, mlekarjev, sadjarjev in medarjev… je najbolj pristna. Gre za vzpostavitev odnosa med mojstrom obrti iz lokalne skupnosti in otrokom. Odnos je spoštljiv, neobremenjen in sproščen. Sodelovanje z lokalno skupnostjo je s strani učencev porodilo željo po kreiranju najrazličnejših krožkov na šoli. Z leti smo na to pobudo razvili zeliščarski, čebelarski, kuharsko-slaščičarski, kvačkarski krožek, na podružnicah so otroke spodbudili tudi k delu v šolskem sadovnjaku. V našem prispevku bomo poudarili sodelovanje z društvom kmečkih žena občine Videm in čebelarjem. Namen tega prispevka je poudariti doprinos k učenčevemu znanju v smislu razvijanja spretnosti iz lokalne skupnosti, izpostavitvi pomen ekološkega načina življenja in ohranjanja znanja, ki se je razvilo v lokalni skupnosti. Sodelovali so vsi otroci šole Videm, vsi učitelji ter 12 zunanjih predstavnikov lokale skupnosti. Izvedli smo aktivnosti priprave tradicionalnih jedi, spoznavali ekološko sadje in zelenjavo, prisluhnili pravljicam našega kraja. Analizo dogodka je povzel v obliki skupinskega intervjuja vsak posamezen razrednik. Otroci iz leta v leto dogodek ocenjujejo kot odličen. Sodelovanje pušča pečat na učencih in lokalni skupnosti, ki se kaže v vedno novih nadgradnjah in razvijanju novih idej za sodelovanje.

KLJUČNE BESEDE: čebelar, dan slovenske hrane, ekološka hrana, izkustveno učenje, lokalna skupnost, tradicionalna hrana

COOPERATIN OF THE PRIMARY SCHOOL VIDEM WITH THE LOCAL COMMUNITY ON THE OCCASION OF THE SLOVENIAN FOOD DAY – AN EXAMPLE OF GOOD PRACTICE

ABSTRACT

Every year, we celebrate the day of activities in the primary school space, which is connected with the traditional Slovenian breakfast and at the same time gives a starting point to the celebration of the day of Slovenian food. At the primary school in Udine, we are preparing this day in cooperation with the wider local community. In the school space, experiential learning is put on the sidelines, as such a way of learning requires additional staff, more time for implementation and adequate space…

Every learning requires experience and that given from the hands of grandmothers, farmers, dairies, fruit growers and honey makers… is the most authentic. It is about establishing a relationship between a master craftsman from the local community and a child. The relationship is respectful, unencumbered and relaxed. Working with the local community has given rise to a desire on the part of students to create a wide variety of circles at the school. Over the years, we have developed an herbalist's, beekeeping, culinary-confectionery, and crochet club on this initiative, and the branches have also encouraged children to work in the school orchard. In our article, we will emphasize the cooperation with the Association of Peasant Women of the Municipality of Udine and the beekeeper. The purpose of this paper is to emphasize the contribution to the student's knowledge in terms of developing skills from the local community, highlighting the importance of the ecological way of life and preserving the knowledge that has developed in the local community. All children from the Udine school, all teachers and 12 external

representatives of the local community participated. We performed activities of preparing traditional dishes, learned about organic fruits and vegetables, listened to the fairy tales of our place. The analysis of the event was summarized in the form of a group interview by each individual class teacher. Children from year to year rate the event as excellent. Collaboration leaves a mark on students and the local community, which is reflected in ever new upgrades and the development of new ideas for collaboration.

KEYWORDS:beekeeper, Slovenian food day, organic food, experiential learning, local community, traditional food

1. UVOD

Povprečen učitelj pove.
Dober učitelj pojasni.
Odličen učitelj prikaže.
Velik učitelj navdihuje.
(dr. William Arthur Ward)

V času hitrega načina življenja in poučevanja ostaja v šolskem prostoru zelo malo prostora za izkustveno učenje. Le to je podcenjeno in se mu daje premalo poudarka. Učenje iz prakse je zato največkrat potisnjeno v posamezne dneve dejavnosti. Že J. Dewey, pragmatik in eden prvih teoretikov izkustvenega učenja, poudarja, da je izkušnja bistvo vsakega učenja. Pomembno mesto v njegovi teoriji ima želja, ki se porodi, kadar impulz oziroma nagib ni takoj uresničljiv. Temu sledita opazovanje in razmišljanje na podlagi že pridobljenih znanj in presojanje, ki vodi k načrtu za akcijo, torej k novim izkušnjam (Mijoč, 2000). Z izkustvenim učenjem se veča notranja motivacija ter želja po učenju. Tako dosežemo večjo zapolnitev snovi, globlje razumevanje obravnavane snovi, razvoj sodelovalnih veščin ter praktični preizkus naučene snovi. Po Jarvisu je »izkušnja nedualistični notranji odnos do zunanjega sveta (Jarvis, 2003). Večina učiteljev ima pozitivno stališče do izkustvenega učenja, vendar je le tega pri pouku zaradi časovnih in kadrovskih omejitev bistveno manj kot ob dnevih dejavnosti. Na naši šoli Videm smo prišli do zaključka, da lahko dneve dejavnosti bistveno obogatimo s prisotnostjo zunanjih izvajalcev iz lokalne skupnosti, ki s svojimi praktičnimi demonstracijami učence pritegnejo in povabijo k izkustvenemu učenju. Izkazalo se je, da ima lokalna skupnost velik interes po sodelovanju s šolo, bodisi zaradi čustvenih vezi, edukativnih koristi za otroke, ekonomskih prednosti ali zaradi želje po druženju in izmenjavi izkušenj. Njihovo udejstvovanje smo načrtovali v smislu ustvarjalnih delavnic tradicionalne, lokalne hrane, kjer lahko vsak otrok dobi praktično izkušnjo izvedbe nekega izdelka.

Takšni dnevi so priložnost za izkustveno učenje, prav tako pa izzovejo pri učenci drugačne odzive kot pri vsakodnevni rutini pouka. Spremembe pri učnem procesu delujejo na učence zelo motivacijsko, jim zbudijo zanimanja, pri marsikom tudi izzovejo zanimanje za poklicno usmeritev ali poslovno tržno nišo.

Cilji prispevka so predstaviti pristope izkustvenega poučevanja ter idejne možnosti izvedbe podobnih dejavnosti tudi na drugih šolah. Poudariti želimo neizkoriščen učni potencial in doprinos h kvalitetnejši izvedbi praktičnega pouka, ki ga ima širša lokalna skupnost. Izpostaviti želimo tudi pozitivne učinke takega sodelovanja na šolo, otroke in vse udeležence tega učnega procesa.

2. IZKUSTVENO UČENJE

Z vprašanjem kako mišljenje in učenje združiti z izkušnjami so se ukvarjali že Dewey. Lewin, Kolb, Piaget, Marks, Neil in drugi. Kolb pravi, da je vsako učenje v neposrednem stiku z realnostjo, neposredno soočanje pojavov. Soočanje pa je proces, v katerem se ustvarja znanje s pretvorbo izkušnje. Po Kolbu je znanje rezultat transakcije med družbenim znanjem (objektivna

spoznanja) in osebnim znanjem (subjektivne izkušnje) v procesu učenja. (Maretič Požarnik, 2000).

V raziskavi Korban Črnjaviceve in dr. Husove prihajajo do zaključkov, da večina učiteljev kaže pozitivno naravnanost do izvajanja izkustvenega učenja v slovenskem prostoru, saj se s takšnim načinom dela po njihovem krepi zdravje otrok, obravnavana snov pa je učencem bolj razumljiva, ker je podkrepljena s praktično aktivnostjo. Hkrati učitelji menijo, da se z izkustvenim učenjem med učenci in učitelji oblikuje trdnejša vez, da je motivacija za učenje boljša in da je z izkustvenim učenjem moč zadovoljiti potrebo po medsebojnem druženju učencev (Korban Črnjavic, Hus, 2009).

3. VPLIV LOKALNE SKUPNOSTI

Po Duckworthovi niso le matere in očetje tisti, ki položijo temelje otrokove predanosti. Obstaja večja skupina odraslih v otrokovem življenju, ki vplivajo nanj, in ta skupina je širša od njegove primarne družine. Vsi smo »starši« mladim ljudem, ki niso naši lastni otroci, v tem smislu smo kot skupnost odgovorni za vzgajanje prihodnjih generacij« (Duckwort, 2017). Nadalje omenja, da kadar smo »v vlogi spodbujajočih, a zahtevnih mentorjev otrokom drugih ljudi, imamo lahko zelo velik vpliv«. V vseslovenski raziskavi, ki sta jo o povezovanju šole in lokalne skupnosti naredila Mažgon in Muršak, avtorja ugotavljata, da so načini kako lokalne skupnosti odgovarjajo na potrebe šole (in obratno) močno odvisni od modelov družbene organizacije. Pričakovanja so večja, kjer je šola eden od redki ali celo edina javna ustanova v kraju (Mažgon, Muršak, 2016).

Uspešnost šol je po mnenju John West-Burnhana odvisna predvsem od tega, koliko se šola obrača navzven. Pomembno pri tem je, da ne obstaja enotno pravilo, kakšen je najustreznejši način delovanja. Ta mora biti odvisen predvsem od okolja in želja skupnosti. Kot enega izmed dejavnikov uspešnosti povezovanja šole in lokalne skupnost je izvajanje skupnih projektov, npr.: zdravo prehranjevanje, načrtovanje počitnic, branje za odrasle….(West-Burnham, 2011)

4. DNEVI DEJAVNOSTI – ODLIČNA PRILOŽNOST ZA SODELOVANJE Z LOKALNO SKUPNOSTJO

Na OŠ Videm vsako leto, tretji petek v mesecu novembru obeležujemo Dan slovenske hrane v okviru dneva dejavnosti. Vse aktivnosti učnega procesa se prilagodijo in velik poudarek namenimo izkustvenem učenju vsebin o zdravi prehrani, zdravem načinu življenja, domači – ekološko pridelani hrani ter kulturi prehrane našega kraja.. Vsebine se prilagodijo smernicam in sloganu ministrstva. V samo izvedbo dne vključimo veliko izvajalcev širše lokalne skupnosti. Tako se nam ob tem dnevu pridružijo: lokalni medar, mlekar, pridelovalec jabolk, društva kmetic posameznih krajev v občini, srednja biotehnična šola Ptuj, srednja živilska šola Maribor (center Piramida), mladi zeliščarji, predstavnik za preventivo iz ZD Ptuj. Vsak izvajalec na svoj način pomaga predstaviti pomembnost uživanja zdrave prehrane, pomen domače hrane, smernice prehranjevanja, velik poudarek je tudi na gibanju. Otroci se praktično preizkusijo v

izdelovanju svojih zdravih obrokov, nabiranju zelišč, pripravi čajev in najrazličnejših domačih jedi.

A. Eko tržnica

V sodelovanju z občino se dogovorimo o postavitvi stojnic in otroci nanjo prinesejo plodove jeseni. Ta tržnica je hkrati prostor spoznavanja najrazličnejših vrst zelenjave, sadja, semen, zeli in žit, ki jih lahko pridelamo v naši okolici. Na tržnici lahko otroci plodove jeseni vidijo, potipajo in okusijo. Hkrati jim ponudimo miselne uganke o posameznih vrstah sadja in zelenjave. To orodje se je izkazalo za zelo poučno.

B. Društva kmetic – vpliv lokalne skupnosti

Kot zelo učinkovite so se na teh dnevih dejavnosti aktivno vključevale babice otrok, ki obiskujejo našo šolo in so hkrati članice lokalnih društev kmečkih žena (Videm, Lancova vas, Dolena). V sodelovanju z njimi smo izvedli delavnice peke kruha, izdelovanja namazov, izdelovanja marmelad, peke palačink, peke pozabljenih kmečkih jedi (koruzni Tamrli) in najrazličnejših domačih slaščic (medenjaki, gibanice, gerpe, palačinke…) Izkazalo se je, da so te članice društev imele zelo pozitiven odnos do otrok, in prav tako spoštljiv odnos so vzpostavljali otroci. V posamezni razred so prišle vsaj dve ali tri predstavnice in skupaj z učiteljem uspele aktivno in praktično vključiti vse otroke. Tudi otroci, ki imajo občasno težave s pozornostjo in koncentracijo ter otroci s čustveno vedenjskimi motnjami so ob teh praktičnih aktivnostih sodelovali in ostali zbrani.

C. Zeliščarke

V okvirih teh društev delujejo tudi zeliščarke, ki so otrokom razlagale zdravilni moči čajev, kako jih nabirajo, skladiščijo in kakšne okuse imajo. Iz posameznih naredijo tudi mazila in otroci so vse to lahko poskusili narediti.

Č. Članice društva ročne obrti – »zankice«

Nekatere članice društev so vključene tudi v kvačkarski krožek »Zankice«. Priredile so jim razstavo in tam so otroci prišli v stik s to že izumirajočo umetnostjo. Rezultat tega je bil nov kvačkarski krožek na šoli, ki smo ga zaradi povpraševanja po več letih ponovno aktivirali.

D. Pravljične urice

V društvu se je izoblikovala tudi literarna struja. Članice društva kmetic občine Videm so izdale knjigo »Kaj in kako so kuhali pri sv. Vidu.« avtorice M. K. Črnila. Poleg zbirke starodavnih jedi kraja Videm so nam jih nekaj tudi pripravile ob dnevu dejavnosti. Takrat so lahko bili aktivni tudi učenci. Poleg kuharske knjige izpod rok M..K. Črnila nastajajo tudi pravljice. Ena izmed njih je bila »Kaj skriva haloški veter – zdravljice iz Haloz«. V tej knjigi pravljičarka razkriva pravljice naših krajev izpod gradu Tranek, ki naj bi nekoč stal na hribu, v bližini šole..

Pravljice opisujejo tudi skrivno moč rastlin, ki rastejo v našem kraju in kako so v preteklosti pomagale pregnati kugo iz teh krajev… V okviru pravljičnih uric so učenci prisluhnili pravljici, nato pa pomagali narediti zdravilni čarobni čaj. Vtisi na takih dogodkih pustijo močan pečat in zato smo na šoli (na pobudo učencev) odprli nov zeliščarski krožek – »Mladi zeliščarji izpod Traneka«

E. Predstavitve lokalnih pridelovalcev

Zelo dobro sprejeti so lokalni dobavitelji. Otroci se srečajo z nekom, ki jim prideluje hrano. Njihove predstavitve so osebne in zato otrokom zelo zanimive. Z veseljem in zanimanjem prisluhnejo pridelovalcem in okušajo darove z njihovih kmetij.

TABELA 1: Razporeditev vsebin dneva dejavnosti v 1. razredu.

1. RAZRED	URA	VSEBINA DELA/AKTIVNOST	PREDAVATELJ	učilnica
1.	8.30-8.50 8.50 9.15	**Uvodna ura** **Ogled Lekarne pod Tranekom**	**razredniki** **Mladi zeliščarji in K.S.**	
2.	9.20-10.05	**Ogled lokalne kmetije**	**kmet**	
		ODMOR		
3.	10.25-10.50 10.50 -11.15	**Čebelar v zgornji avli** **Ogled EKO tržnice**	**čebelar**	
4.	**11.15-11.45** **11.45-12.05**	**Sadna nabodalca** **Rekreativni odmor**	**B.L. –predstavnica društva**	
5.	**12.35-12.50**	**»Čebelice v telovadnici«**	**razredniki**	

TABELA 2: Razporeditev vsebin dneva dejavnosti v 2. razredu.

2. RAZRED	URA	VSEBINA DELA/AKTIVNOST	PREDAVATELJ	učilnica
1.	**8.30-8.50** 8.30-9.15	**Uvodna ura –** **Pridelovalec jabolk se predstavi**	**razredniki -** **g. I. B.**	
2.	9.20-9.40 9.40-10.05	**rekreativni odmor** **Lekarna pod Tranekom**	**B. L.** **Mladi zeliščarji + K. S.**	
		ODMOR		
3.	10.25-10.55	**ČEBELAR v zgornji avli**	**R. R. čebelar**	
4.	11.15-12.00	**DELAVNICA:** **Pečene miške iz krompirja**	**razredniki** **Društvo kmetic Dolena**	
5.	12.05-12.20 12.20-12.50	**Ogled EKO tržnice** **Čebelice v telovadnici**	**razredniki**	**zunaj/ telovadnica**

TABELA 3: Razporeditev vsebin dneva dejavnosti v 3. razredu.

3.RAZRED	URA	VSEBINA DELA/AKTIVNOST	PREDAVATELJ	učilnica
1.	8.30-9.15	**8.30 -8.45 Ogled Lekarne pod Tranekom** **Uvodna ura**	**Mladi zeliščarji + K. S.** **Razredniki**	
2.	9.20-10.05	**9.40– 10.05 rekreativni odmor** **/Ogled eko tržnice**	**B. L. športnik** **Razredniki**	**telovadnica/ zunaj**
		ODMOR		
3.	10.25-11.10	**DELAVNICA: domači namazi**	**Kmečke ženske Dolena**	
4.	11.15-12.00	**DELAVNICA: domači namazi**	**Kmečke ženske Dolena**	
5.	12.35-12.50	**»Čebelice« v telovadnici**	**razredniki**	

TABELA 4: Razporeditev vsebin dneva dejavnosti v 4. razredu.

4. RAZRED	URA	VSEBINA DELA/AKTIVNOST	PREDAVATELJ	učilnica
1.	8.30-9.15 **8.55-9.15**	**Uvodna ura** **rekreativni odmor**	**razredniki** **B. L.**	
2.	9.20-10.05	**DELAVNICA:** **Ajdove palačinke**	**Kmečke ženske Videm**	
		ODMOR		
3.	10.25-11.10	**Čebelar v zgornji avli**	**R. R. čebelar**	
4.	11.15-12.00 **11.40 11.55**	**Ogled Eko tržnice** **Ogled Lekarne pod Tranekom**	**razredniki** **Mladi zeliščarji + K. S.**	
5.	12.05-12.50	**12.35 Čebelice v telovadnici**	**razredniki**	

TABELA 5: Razporeditev vsebin dneva dejavnosti v 5. razredu.

5. RAZRED	URA	VSEBINA DELA/AKTIVNOST	PREDAVATELJ	učilnica
1.	**8.30-9.15**	**Uvodna ura**	**Razredniki**	
2.	**9.15. 9.30** **9.30-10.05**	**Ogled Lekarne pod Tranekom** **Ogled EKO tržnice**	**Mladi zeliščarji + K. S.** **Razredniki**	
		ODMOR		
3.	**10.25-11.15**	**Zdrava prehrana predavanje + DELAVNICA**	**N. K., biotehniška šola**	
4.	**11.15-12.00**	**Peka domače sladice - Tamrli**	**Kmečke ženske Videm**	
5.	**12.10-12.30** **12.30-12.50**	**rekreativni odmor** **12.35 Čebelice v telovadnici**	**B. L. športnik** **razredniki**	

TABELA 6: Razporeditev vsebin dneva dejavnosti v 6. razredu.

6. RAZRED	**URA**	**VSEBINA DELA/AKTIVNOST**	**PREDAVATELJ**	**učilnica**
1.	8.30-9.15	**Uvodna ura**	**razredniki**	
2.	9.20-10.05	**Zdrava prehrana predavanje + DELAVNICA**	**N. K., biotehniška šola**	
3.	10.10-10.55	**Odvisnosti**	**ZD Ptuj - preventiva**	
		ODMOR		
4.	**11.15-11.35** 11.40-12.00	**rekreativni odmor** **Ogled EKO tržnice**	**B. L. športnik** **razredniki**	
5.	12.05-12.20 12.20-12.50	**Lekarna pod Tranekom** **Čebelice v telovadnici**	**Mladi zeliščarji + K. S.** **razredniki**	

TABELA 7: Razporeditev vsebin dneva dejavnosti v 7. razredu.

7. RAZRED	**URA**	**VSEBINA DELA/AKTIVNOST**	**PREDAVATELJ**	**učilnica**
1.	8.30-9.15	**Zdrava prehrana predavanje + DELAVNICA**	**N. K., biotehniška šola**	
2.	9.20-9.40 9.40-10.05	**Pridelovalec se predstavi** **ogled EKO TRŽNICE**	**I. B. – sadjar** **Razredniki**	
3.	10.10-10.25 10.25-10.55	**Lekarna pod Tranekom** **rekreativni odmor**	**Mladi zeliščarji** **B. L. - športnik**	
		ODMOR		
4.	11.15-12.00	**Predavanje o odvisnostih**	**ZD Ptuj – dipl. zdravstvenik**	
5.	12.05-12.50	**Čebelice telovadnica**	**Razredniki**	

TABELA 8: Razporeditev vsebin dneva dejavnosti v 8. razredu.

8. RAZRED	**URA**	**VSEBINA DELA/AKTIVNOST**	**PREDAVATELJ**	**učilnica**
1.	8.30 - 8.50 8.50 – 9.15	**rekreativni odmor** **uvodna ura**	**B. L. - športnik** **razredniki**	
2.	9.20 - 9.40 **9.40- 10.05**	**Ogled EKO tržnice** **Ogled Lekarne pod Tranekom**	**razredniki** **Mladi zeliščarji+ K. S.**	
3.	10.10-10.55	**Piramida: predavanje + delavnica: BUČNICE**	**Dr. T. P. - mentorica +študenti+ učitelji**	
		ODMOR		
4.	11.15-12.00	**Piramida: predavanje + delavnica: BUČNICE**	**Dr. T. P. - mentorica +študenti+ učitelji**	
5.	12.05-12.50	**12.35 Čebelice v telovadnici ?**	**Razredniki**	

TABELA 9: Razporeditev vsebin dneva dejavnosti v 9. razredu.

9. RAZRED	URA	VSEBINA DELA/AKTIVNOST	PREDAVATELJ	učilnica
1.	8.30-9.15	**Piramida: predavanje + delavnica: BUČNICE**	**Dr. T. P. - mentorica +študenti+ učitelji**	
2.	9.20-10.05	**Piramida: predavanje + delavnica: BUČNICE**	**Dr. T. P. +študenti+ učitelji**	
3.	10.10-10.35 10.35-10.55	**rekreativni odmor** **Lekarna pod Tranekom**	**B. L. - mentorica** **Mladi zeliščarji**	
		ODMOR		
4.	11.15-12.00	**Ogled EKO tržnice**	**razredniki**	
5.	12.05-12.50	**12.35 Čebelice v telovadnici**	**razredniki**	

5. ANALIZA

Po vsakem dnevu dejavnosti na šoli poteka analiza izvedenega dne. Razredniki podajo poročilo o tem kako so bili otroci dejavni, ali so bile vsebine ustrezne, zanimive, aktualne ter podajo mnenje razreda (kako so otroci doživljali dan dejavnosti.) in predlagajo ideje za izboljšave. V vseh dosedanjih letih prakse so odzivi učencev potrdili uspešnost izvedenega dne z ustno izraženim zadovoljstvom ter veselim razpoloženjem, ki se ga težko izmeri. Njihova angažiranost pri sodelovanju na razstavi, kamor vsi razredi prinesejo na ogled kar so uspeli narediti v svojih skupinah je pokazatelj ugodnega učinka tega dne na njihovo razpoloženje. Vsi učenci so se odzivali pri pripravi razstave, ter nato tudi pri degustacijah. Svoje pridobljeno znanje so želeli še nadgrajevati. Pri kmečkih ženskah so posamezniki iskali recepte za pripravo še dodatnih jedi, ki izvirajo iz naših krajev. Otroci so dobili zamisel, da bi jedi lahko pripravljali v obliki krožka, prav tako so se želeli naučiti vsega o čebelarjenju, se ukvarjati z zelišči in se naučiti obrti kvačkanja. Iskali so dodatne informacije o tem kako se obrezuje drevje… Na drugi strani pa se je v lokalni skupnosti ideja sodelovanja s šolo še okrepila . Članice društva so sodelovanje s šolo nadgradile v obliki zapisa pravljic z naslovom »Kaj skriva haloški veter, Zdravljice iz Haloz«. Sodelovanje v obliki pravljičnih uric se je razširilo še na vrtce, ki spadajo k našemu zavodu, z veseljem pa se teh uric udeležijo tudi starejši učenci. Pravljice burijo domišljijo o gradu Tranek, ki je bil za časa turških vpadov požgan in je stal v bližini šole. Pravljice razkrivajo skrivno moč zelišč in pozdravijo hudo kugo…) Sklepamo, da so na podlagi teh pozitivnih izkušenj otroci razvili tudi neko širše zavedanje, da se v šoli učimo, vendar ne samo od učiteljev, pač pa so pomembni učitelji tudi ljudje iz naših skupnosti, ki imajo veliko znanj, spretnosti, ki jih je potrebno negovati in ohranjati. Otroke se uči o ekološkem pridelovanju in o tem kako pomembna in zdrava je domača hrana, ki je ne škropimo. Otroke učimo tradicije, učimo jih bogatih okusov, ki jih zanjo narediti pridne roke, učimo jih vztrajnosti, potrpežljivosti, iznajdljivosti… Ugotavljamo, da to sodelovanje pušča pomemben vtis na otroke, saj se otroci vsako leto znova veselijo tega dogodka, do mentorjev na teh delavnicah imajo spoštljiv odnos, otroci sami predlagajo ideje o čem bi se lahko učili naslednje leto, svoje izkušnje nadgrajujejo, tkejo vezi z lokalno skupnostjo in jo bolje spoznavajo. Otrocih se učijo na več ravneh.

6. SKLEP

Učitelji poročajo o dobrih rezultatih oziroma dobrem učnem izplenu takšnih dni. Veselijo se teh vsebin, saj jim v času učnega procesa med letom, v šolskem prostoru, ponudimo premalo prostora. Vzporedno z novimi izkušnjami se tkejo nove vezi med učenci in mentoricami vsebin, predstavnikov lokalne skupnosti. Na tem mestu lahko izpostavimo tudi mnenje Duckworthove, ki učenje iz lokalne skupnosti umešča v polje predanosti, ki jo posamezniki nujno potrebujejo da so v življenju uspešni. Meni, da smo kot skupnost odgovorni za vzgajanje prihodnjih generacij (Duckworth, 2017). Učence se v navezi z lokalno skupnostjo spozna v novi luči. Pokažejo lahko neke spretnosti in znanja, ki med poukom ne pridejo do izraza. Posamezniki razvijajo nova zanimanja in veščine. Otroci, ki so običajno nedejavni, postanejo aktivni. Prav tako učitelji razredne stopnje poročajo (poleg interesa otrok) o boljšem učenju npr. vrst zelenjave in sadja ter o boljši zapomnitvi videnega in preizkušenega. Takrat ko jedi pripravljajo otroci sami, jih tudi zaužijejo. Praktična izkušnja na učencu pusti veliko močnejši pečat in spomine, ki so povezane s čustvi. Prav na to nas v zadnjem času opozarja tudi Angela Duckworth, ki pravi, da »kognitivne sposobnosti ne glede na spol sicer napovedujejo akademski rezultat, vendar nekognitivni atributi bolje napovedujejo rezultate dosežkov«. Prav te nekognitivne atribute otroci začnejo razvijati v osnovni skupnosti – družini in nadalje v širši lokalni skupnosti.

Ugotavljamo, da ima lokalna skupnost vzajemen vpliv na šolski prostor, ki ga morda težko izmerimo. V učencih tako sodelovanje zagotovo pušča spomin na novo izkušnjo (pri učencih razvija ustvarjalnost, željo po peki, novih znanjih…). Odzivi so različni in odvisni od otrokovih zanimanj. Otroci dobijo sporočilo lokalne skupnosti: »Tudi nam je mar za šolo in izobrazbo, ki jo boste prejeli.« V otrocih pušča tako sodelovanje spoštovanje, hkrati pa ne gre za statičen odnos, pač pa za razvijajoče se odzive dveh skupin (otrok v šoli in lokalne skupnosti). Tako eni in drugi po izkušnjah na takih dneh iščejo nove poti sodelovanja, raziskovanja in želje po učenju novih znanj, ki jih v okviru šole morda primanjkuje.

LITERATURA IN VIRI

[1] Duckworth A. (2017) . Predanost. Moč strasti in vztrajnosti v življenju in pri delu. UMco d.d. Zbirka Angažirano. Ljubljana. (str. 263).

[2] Duckworth A. L.,Quirk A., Gallop r., Hoyle R.H, Kelly D. R., in Matthews M., (2019). Cognitive and noncognitive predistors of success, Princeton University, Princeton, NJ

[3] Experiential Learning. (2015). Pridobljeno s : http://www.niu.edu/facdev/resources/guide/strategies/experiential_learning.pdf

[4] Jarvis, P. (2003). Odrasli se učimo z delovanjem. Izkušnje so bistvo učenja. Andragoška spoznanja 9, 2: 20

[5] Korban Črnjavic, dr. Hus (2009) Stališče učiteljev do izkustvenega učenja in poučevanja predmeta spoznavanja okolja. Sprejeto v objavo.

[6] Maretič Požarnik, B. (1992). Izkustveno učenje – modna muha, skupek tehnik ali alternativni model pomembnega učenja? Sodobna pedagogika 43 (1-2),1-16.

[7] Mažgon, J. Muršak, J. (2016). Osnovna šola kot središče socialnega in kulturnega življenja v lokalni skupnosti. Andragoška spoznanja 22(1) 21-41.

[8] Mijoč, N. (2000). Odrasli, se učimo z delovanjem. Izkušnje so bistvo učenja.« Andragoška spoznanja 3,1:68-74

[9] Mikuš Kos, A. (1999). Prostovoljno delo v šolstvu. Ljubljana. Združenje slovenske filantropije.

[10] Schwarz, M. (2013). Best practices in Experietal Learning. Pridobljeno s:http://www.ryerson.ca/content/dam/it/resources/handouts/ExperirntalLearningReport.pdf

[11] Simčič, D. Poličnik, I. et al. (2010). Smernice prehranjevanja v vzgojno izobraževalnih zavodih. Ministrstvo za zdravje. Ljubljana

[12] Simons, Lori et al. (2012). Lessons Learned from Experienthal Learning. Mednarodno društvo za raziskovanje, poučevanje in učenje: Spletno mesto: http://www.iseti.org/ijtihe. Pridobljeno 14.11.2020

[13] West-Burnham, J. (2011). Kje so meje. Izobraževanje, šola in skupnost. Vodenje, 9 (2), 3-13

Vanja Žuran

PREHRANSKA PREFERENCA V ZGODNJEM OTROŠTVU

POVZETEK

Prehranska preferenca se tvori v zgodnjem otroštvu in pomembno vpliva na življenjske navade posameznika v odrasli dobi. Otrok v vrtcu preživi veliko časa, kjer se vsestransko razvija in tudi prehranjuje. Prepoznali smo, da ima veliko otrok težave z ješčostjo, še posebej s hrano, ki je ne poznajo. V ta namen smo si zastavili cilje in oblikovali projekte, s pomočjo katerih smo želeli otrokom ponuditi drugačno izkušnjo, povezano s prehranjevanjem. S pomočjo sodobnih pristopov dela v vrtcu, v katerih so bili otroci ves čas aktivni, smo otroke na nevsiljiv način privabili, da so začeli pokušati hrano, ki je prej niso želeli jesti. Na tak način smo uspešno uresničili cilje, torej zmanjšali odklanjanja hrane in povečali ješčost otrok.

KLJUČNE BESEDE: zdrava prehrana, vrtec, predšolski otroci.

NUTRITIONAL PREFERENCE IN EARLY CHILDHOOD

ABSTRACT

Dietary preference is formed in early childhood and significantly affects the lifestyle habits of an individual’s adulthood. Children spend a lot of time in kindergarten, where they develop and also eat. We realized that many children have eating problems, especially with unfamiliar food. Because of this, we set goals and designed projects with which we wanted to offer children a different dietary experience. Modern approaches to kindergarten work, where children were active all the time, helped us unobtrusively attract them to start tasting food that they refused to eat before. This way, we successfully achieved our goals; reducing food rejections and increasing children's eating.

KEYWORDS: healthy food, kindergarten, preschool children.

1. UVOD

Otrok, deležen primernega okolja v katerem živi, ljubezni domačih ter vzpodbudnega okolja v vrtcu ima zagotovljene vse osnovne potrebe za optimalni razvoj.
Ob vsem tem se pogosto premalo pozornosti posveča prehrani. Zdrava, uravnotežena in kakovostna prehrana je pomemben segment v življenju vsakega posameznika. Otroci v predšolskem obdobju intenzivno rastejo in se razvijajo, zato prav oni predstavljajo najbolj občutljivo starostno skupino. Primerna in kakovostna hrana daje stabilnost otrokovemu vedenju, umirja hiperaktivnost in izboljšuje koncentracijo. Znano je, da ureja metabolizem, bistri um, ugodno vpliva na razpoloženje in spodbuja optimalni razvoj. V kolikor se k temu dodaja vsakodnevno gibanje, ohranja telo v zdravi telesni kondiciji in ohranja telesno maso (Hetter, 2018 in Segal, Robinson, 2020).
Otroci v zgodnjem otroštvu v velikem deležu odklanjajo sveže sadje in zelenjavo ter jedi, ki so izvorno iz kulinaričnih kuhinj naših babic. Ta hrana je zdrava ter bogata z vitamini in minerali ter ne vsebuje prevelikih količin sladkorja in ogljikovih hidratov.
Po raziskavah se prehranska preferenca tvori v zgodnjem otroštvu, v veliki meri pred petim letom in pomembno vpliva na življenjske navade posameznika v odrasli dobi (Hetter, 2018). Prav zato je vrtec idealna ustanova, kjer se lahko pod strokovnim vodstvom izvajajo dejavnosti za zdravo življenje otrok.

2. PREHRANA V VRTCU PTUJ

V Vrtcu Ptuj dajemo prehrani velik pomen, saj se zavedamo, da otroci v vrtcu na dan zaužijejo 70 % fizioloških potreb po hrani. V našem vrtcu se vsak dan pripravijo trije obroki za 900 otrok (zajtrk, malica, kosilo), ki so v intenzivni rasti, in za 150 zaposlenih. Prehrana se pripravlja v centralni kuhinji in se nato v transportni posodi razvozi na 10 dislociranih enot našega vrtca.
V vrtcu obravnavamo prehrano otrok iz več vidikov:

- zadovoljevanje otrokovih fizioloških potreb,
- zagotavljanje ustreznih in zdravih živil,
- upoštevanje otrokovih prehranjevalnih navad,
- navajanje na otrokov odnos do raznolike hrane,
- kultura uživanja hrane (Gregorič, 2019).

Zavedamo se, da so odrasli vzor in spodbuda za uživanje hrane, zato se nam zdi pomembno, da naši zaposleni uživajo prehrano, pripravljeno v našem vrtcu. Zagotovo imajo ključno vlogo pri oblikovanju ustreznih prehranjevalnih vzorcev naših najmlajših otrok, ki bodo to nadgrajevali in ponesli v odraslo dobo.
V poplavi verig hitro procesirane hrane smo v vrtcu pogosto postavljeni pred izziv, ko gre za koristnost zdrave prehrane. Izven vrtca so otroci pogosto izpostavljeni enolični, z ojačevalci okusov vsiljeni hrani. Nabor otrokom priljubljene hrane se tako oži, zato otroci pogosto odklanjajo hrano, pripravljeno iz zdravih, lokalnih ali ekoloških živil, ki se na domačih jedilnikih le redko ali pa nikoli ne pojavlja.

Strokovne delavke ponujajo otrokom hrano tako, da si sami izbirajo vrsto in količino hrane, vendar morajo izbrano vrsto in količino hrane pojesti. Na tak način razvijajo občutek za sitost, hkrati pa so spodbujani k pokušanju novih jedi in navajanju na nove okuse. Vsakodnevno se spodbuja uživanje sadja in zelenjave.

V vsaki enoti vrtca so urejene gredice, ki jih otroci pomagajo urejati in vzgajati povrtnine. Veselijo se pridelkov in jih skupaj poskušajo. Skozi pogovore in pripravo zelenjave rušijo mite o tem, da je zelenjava neokusna.

Pogosto se srečujemo z **neofobijo** (neo-novo, fobija-strah), ko otrok ne želi poskusiti nove hrane in je do nje zadržan. Otroka s to obliko strahu bomo zelo težko pripravili do tega, da bi poskusil novo jed (Podlesek, 2015).

V nasprotju z neofobijo se pojavlja **izbirčnost**. O njej govorimo, ko otrok zavrača hrano, ker ve, da mu njen okus ni všeč. Razlika med tema dvema oblikama odklanjanja hrane je v tem, da je pri izbirčnosti otrok že premagal strah in je določeno hrano poskusil, vendar mu okus ne odgovarja (Podlesek, 2015).

Za otroke, ki imajo **prehranske posebnosti** ali (in) **alergije**, zagotavljamo primerno prehrano, ki je posebej premišljeno in skrbno načrtovana (laktozna intoleranca, alergija na kravje mleko, jajca, arašidi, oreščki, nizko-beljakovinska dieta pri fenilketunoriji, celiakija). Prav tako upoštevamo prehranske posebnosti otrok drugih veroizpovedi in vegetarijanstvo.

Pri mesečnem načrtovanju jedilnikov so nam v pomoč Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah ter ideje in želje otrok in zaposlenih.

Za zdrav razvoj otrok potrebuje hrano, ki bo vsebovala zadostno in uravnoteženo količino beljakovin, maščob, ogljikovih hidratov, vitaminov in mineralov. Energijske potrebe otrok v 1. starostnem obdobju so nižje (dečki:1230 kalorij na dan, deklice:1165 kalorij na dan) kot v 2. starostnem obdobju (dečki:1715 kalorij na dan, deklice:1545 kalorij na dan) ter se nekoliko razlikujejo tudi po spolu, saj dečki potrebujejo več dnevnega vnosa od deklic (Gabrijelčič Blenkuš idr., 2005).

Priporočene količine dnevnega vnosa hrane je potrebno razdeliti v več obrokov. Pri tem je potrebno poskrbeti, da se z zajtrkom, dopoldansko malico in kosilom vnese 2/3 dnevnega vnosa hrane. Večerja naj bo skromna in v zgodnjih večernih urah.

Prehranska piramida grafično prikazuje živila, ki bi jih naj otroci in odrasli zaužili vsak dan. Upoštevati je potrebno to, da višje kot so na prehransko piramido uvrščena živila, manj jih je zaželeno pojesti. Poleg ustreznega prehranjevanja je za zdrav otrokov razvoj nujno potrebno vsakodnevno vključevanje zadostne količine gibanja. Razvoj otroka pojmujemo kot pojavljanje in razvijanje sposobnosti na gibalnem, spoznavnem in čustvenem področju. Zadostno gibanje otroka ima izjemen pomen za miselno in čustveno področje otroka, saj se slednji lažje spopadajo s stresom in depresijo, so bolj kreativni in ustvarjalni ter se pogosteje družijo.

Otrokom je potrebno omogočiti gibalne aktivnosti, saj le tako otrok spoznava svoje telo, zmogljivosti, si gradi svojo samopodobo, zaupa vase in se navdušuje za gibanje. Otrok, ki bo navdušen nad gibanjem že v otroški dobi, bo to ponesel s seboj v življenje. Gibanje otroka v zgodnjem otroštvu je odvisno od vzpodbude in vzora odraslih, zato je potrebno, da so odrasli v njegovem življenju tisti, ki ustvarjajo vedno nove izzive za gibanje (Juul, 2012).

SLIKA 1: Prehranska piramida
Vir: CINDI Slovenija, Z zdravo prehrano in gibanjem do zdravja

Ob uporabi prehranske piramide moramo biti pozorni na to, da je potrebno primerno porazdeliti količine živil v dnevne obroke.
Prehranski krožnik je model, o katerem se v sodobnem času veliko govori. Gre za shematski prikaz razporeditve različnih vrst živil na krožniku s ciljem zagotoviti potrebna hranila v najbolj primerni kombinaciji. Živila so na krožniku razvrščena v štiri skupine. Sadje in zelenjava zavzemata polovico krožnika (zelenjava nekoliko več), četrtino predstavljajo žita (polnozrnata), drugo četrtino beljakovine (meso, jajca, stročnice). Kozarec predstavlja mleko in mlečne izdelke.

SLIKA 2: Prehranski krožnik v vrtcu
Vir: www.mojvrtec.com

Za primerno prehrano otrok v zgodnjem otroštvu morajo poskrbeti tako starši kot vzgojitelji. V kolikor želimo, da oboji otrokom dajejo pozitiven odnos do hrane, morajo biti sami dober vzgled. Če otroci dobijo ponujeno dobro in kvalitetno hrano doma in v vrtcu, bodo nagnjeni k dobrim prehranjevalnim navadam. V kolikor se otroci prehranjujejo nezdravo in imajo prekomerno težo, to ne predstavlja samo zdravstvenega problema temveč ima tudi družbene vzroke in posledice. Hrana je lahko vir tolažbe, lahko je sredstvo komuniciranja, z njo se

izražajo čustva, naklonjenost, skrb, ljubezen, lahko je nagrada ali jo odvzemamo za kazen. Otroku je potrebno na primeren način pomagati in preko indirektnih aktivnosti skušati zaznati vzroke za njegovo vedenje (Gabrijelčič Blenkuš, 2016).
Dobava živil v našem vrtcu poteka po dveh poteh, in sicer preko javnega naročanja in uporabe možnosti načela kratkih verig, ki nam omogoča dobavo živil od lokalnih dobaviteljev. Trenutno sodelujemo s petnajstimi.
Naš vrtec je velik in potrebujemo večje količine živil, le-ta imajo višjo ceno na trgu, zato smo še posebej ponosni, da nam uspeva vzdrževati razmerje med kakovostjo in ceno ter slediti načelu »domače je zdravo«. Otrokom ponujamo lokalne proizvode iz sklopov: pekovski izdelki, mleko in mlečni izdelki, sadje in zelenjava, sušeno sadje, vložene vrtnine, jajca, zdrobi in kaše, bistri jabolčni in grozni sok. Še posebej smo ponosni na sodelovanje z Biotehniško šolo Ptuj, ki je naš dobavitelj za jabolka in bistri jabolčni sok. Vsi lokalni dobavitelji morajo izpolnjevati pogoje za sodelovanje, zagotavljati vpogled v sledljivost živil ter biti evidentirani pri Uradu za varno hrano RS.
V Vrtcu Ptuj imamo vzpostavljen lasten HACCP načrt, s katerim zagotavljamo optimalne pogoje za varno prehrano otrok in zaposlenih ter higienske zahteve, ki so opredeljene v zakonodaji o živilih. Zunanji nadzor nad higieno in živili vršijo pristojne inšpekcijske službe.
Zaposleni v centralni kuhinji in razdelilnih kuhinjah so redno obveščeni z informacijami s področja higiene živil, skladno z zahtevnostjo njihovega dela ter omogočamo nadgradnjo znanj s področja zdrave prehrane.

3. KULINARIČNI PROJEKTI ZA OTROKE

V Vrtcu Ptuj je prehrana aktualna tema na vsakem koraku. Strokovne delavke v oddelkih že dalj časa opažajo, da veliko otrok nekatere hrane ne pozna, še manj so jo pripravljeni poizkusiti. Zato smo pristopili h konstruktivnemu dialogu med strokovnimi delavkami, organizatorjem prehrane in kuharji in si zadali skupen izziv:
»Kaj ponujati in na kakšen način otroke privabiti, da bi začeli posegati po hrani, ki je ne želijo uživati?«
Glede na pestrost slovenske prehranske kulture smo se že v preteklih letih odločili za večji projekt. Slovenija je majhna, a ima veliko kulinaričnih posebnosti, ki so jih babice prenašale iz roda v rod in so predvsem zaradi svoje edinstvenosti postale del naše kulturne dediščine.
Na ravni celotnega vrtca smo si zadali tri globalne cilje:

- otrok si pridobiva navade zdravega, raznolikega in kulturnega prehranjevanja,
- otrok sodeluje pri ohranjanju kulturne dediščine in spoznava načine prehranjevanja nekoč,
- otrok oblikuje lastno identiteto in pridobiva osnove za dojemanje zgodovinskih sprememb; spoznava, da se ljudje, okolje in družba v času spreminjajo (Kurikulum, 1999).

Na osnovi teh ciljev se je zastavil skupen projekt. Posamezne enote so si oblikovale svoje podprojekte in zastavile cilje, ki so jih prepletale s cilji iz vseh ostalih področij. V enotah so se oblikovali zanimivi naslovi (Po domačem zadiši, Babica pripoveduje, Pozabljena žita, Lonček

kuhaj, Iz babičine kuhinje, Od zemlje do žemlje, Ko zadiši po praznikih …), s katerimi so strokovne delavke vzpodbudile radovednost naših malčkov.
Skupaj z otroki so zasajale gredice, jih negovale in pobirale plodove. Otroci so poizkušali mini paradižnik in solato, ki sta zrasla na njihovi gredici. Mini paradižnik je šel v slast vsem, solata tudi tistim otrokom, ki je prej niso želeli poizkusiti.
V starejši skupini so se lotili kuhanja zelenjavne juhe. Zelenjavo so umili, jo narezali in pripravili za kuhanje ter jo s pomočjo odraslih dali kuhat. Kuhano juho so si sami postregli iz velikega lonca, kar jim je bilo še posebej všeč. Jedli so jo vsi, tudi tisti, ki je do sedaj niso želeli.

SLIKA 3: Priprava zelenjave za juhi
Vir: Vrtec Ptuj, enota Tulipan

Peka palačink je za otroke še poseben izziv, saj jih imajo zelo radi. S pomočjo vzgojiteljic so otroci pripravili maso za peko, odrasle delavke so palačinke spekle. Otroci so jih namazali z domačim džemom, ki so ga nekaj dni prej sami pripravili iz sadja.

SLIKA 4: Priprava mase za palačinke
Vir: Vrtec Ptuj, enota Tulipan

Ob projektu »Tradicionalni slovenski zajtrk« smo v goste povabili naše lokalne dobavitelje in čebelarje. Otroci so se jim predstavili s krajšim programom, ki je temeljil na poznavanju pomena zdrave domače slovenske hrane. Naši gostje so se otrokom predstavili s svojimi domačimi izdelki. Ta dan smo na mizo postavili mleko iz kmetije, kruh iz kmečke pekarne, čebelarjev med, slovensko maslo in jabolka iz Biotehniške šole, ki so jih pridelali dijaki. Naši dobavitelji so otroke pogostili z orehovo potico iz kmečke pekarne, jabolčnim čipsom, skutnim namazom ter pečenimi orehi (Realizacija LDN 2018-19, 2019).

SLIKA 5: Tradicionalni slovenski zajtrk

SLIKA 6: Otroci ob nastopu za lokalne dobavitelje živil
Vir 5 in 6: Osebni arhiv; Vanja Žuran

Ob koncu projektov so si enote medsebojno izmenjale informacije:

- o dejavnostih, ki so potekale v enotah,
- o zaključenih aktivnostih in odzivih otrok,
- o sodelovanju z okoljem in popestritvijo vsakodnevne rutine,
- o nadaljnjih aktivnostih v zvezi s spodbujanjem ješčosti domače hrane (Poročila podprojektov enot, 2013).

Prenos dobrih praks, mnenj in razreševanje strokovnih dilem ter potrjevanje lastne strokovnosti je del izkušenj in potrjuje naše delo. Skozi dejavnosti so otroci spoznavali in okušali različne jedi, kulturo prehranskih načinov v različnih zgodovinskih obdobjih, vlogo in pomen jedi ter pijač v načinu življenja posameznikov. Vsi projekti, povezani s hrano, so med otroci in starši dobro sprejeti.

4. ZAKLJUČEK

V Vrtcu Ptuj smo povezali več projektov, ki so ciljno in vsebinsko sovpadali, in spoznavali kulinariko v našem in širšem okolju. Preko projektov smo na igriv in neprisiljen način spodbujali ješčost otrok, strokovne delavke so poročale o zmanjšanem številu odklonov novih jedi.

Posredno smo spodbujali starše k manj odklonilnemu odnosu do »kmečkih« jedi (polenta, repa, zelje, fižol, matevž, »pozabljena žita«), saj smo jedilnike predstavljali na roditeljskih sestankih in so bili tema pogovorov. Spodbujali smo jih tudi k pozitivni konotaciji v zvezi z drugačno hrano, ki je zdrava in hranljiva. Veliko staršev je naš namen pohvalilo, všeč jim je bila pestrost in raznolikost ter tudi doma so otroke spodbujali k domači hrani.

Zadovoljstvo otrok in staršev nas je vodilo k nadaljnjemu delu, zato tudi v prihodnje načrtujemo raznolike dejavnosti v tej smeri.

LITERATURA IN VIRI

[1] Bahovec, E. D., [et al.], (1999). Kurikulum za vrtce: predšolska vzgoja v vrtcih. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport. Zavod RS za šolstvo.

[2] CINDI Slovenija, (2001). Manj maščob - več sadja in zelenjave. Ljubljana: CINDI Slovenija.

[3] 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 Republike Slovenije.

[4] Gabrijelčič Blenkuš, M., Robnik, M., (2016). Prekomerna hranjenost in debelost pri otrocih in mladostnikih v Sloveniji. Pridobljeno s https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/debelost_pri_o-m_daljsa_spletna_avg2016_final_01082016.pdf .

[5] Gregorič, M., [et al.], (2019). Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno – izobraževalnih zavodih (osnutek). NIJZ.

[6] Hetter, K., (2018). Prednosti uživanja zdrave hrane v otroštvu. Pridobljeno s https://www.hellomotherhood.com/the-benefits-of-eating-healthy-foods-as-a-child-5762623.html (12.11.2020).

[7] Juul, J., (2012). Hura, gremo jest!. Radovljica: Didakta.

[8] Podlesek, A., (2015). Otrok tega noče jesti - kaj pa zdaj?. Senzorni pristop k vzgoji za zdravo prehranjevanje. Ljubljana. Znanstvena založba Filozofske fakultete.

[9] Segal, J., Robinson, L., (2020). Zdrava hrana za otroke. Pridobljeno: https://www.helpguide.org/articles/healthy-eating/healthy-food-for-kids.htm (12.11.2020).

[10] Miloševič, K., (2016). Prehranjevalne navade predšolskih otrok. Diplomska naloga. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.

[11] Poročila podprojektov enot. (2013). Interni dokument. Ptuj: Vrtec Ptuj.

[12] Realizacija LDN 2018-19. (2019).Interni dokument. Ptuj: Vrtec Ptuj.

POVZETKI TUJIH AVTORJEV

DženanaAhmetbašić in Elma Mehmedbegović
(Bosna)

GENETSKI MODIFIKOVANA HRANA (GMO)

SAŽETAK
Genetski modificirana hrana je rezultat biotehnologije, to jest apliciranja genetskog inžinjerstva s namjerom mijenjanja određenih karakteristika životnih namirnica, a sa ciljem postizanja “boljeg kvaliteta i kvantiteta”. Genetski modificiranu hranu čine namirnice kod kojih su laboratorijski izmijenjene genetske karakteristike (jedan ili više gena uzetih od drugih namirnica ili organizama sa određenim svojstvima biva ubačen u nasljedni genetski materijal namirnice koja se želi modificirati). U radu se navodi da li mi konzumiramo genetski modifikovanu hranu te da li je proizvodnja genetski modifikovane hrane javno odobrena kao i uticaj takve hrane na naše zdravlje.

GENETICALLY MODIFIED FOOD

ABSTRACT
Genetically modified food is the result of biotechnology, that is, the application of genetic engineering with the intention of changing certain characteristics of food, with the aim of achieving "better quality and quantity". Genetically modified food consists of foods in which the genetic characteristics are laboratory altered (one or more genes taken from other foods or organisms with certain properties are inserted into the hereditary genetic material of the food to be modified). The paper states whether we consume genetically modified food and whether the production of genetically modified food is publicly approved, as well as the impact of such food on our health.

Alja Begić in Selma Mešić
(Bosna)

FARMACEUTSKI I MEDICINSKI OTPAD

ABSTRAKT
Farmaceutski I medicinski otpad nastaje pri pružanju zaštite zdravlja ljudi i životinja i iz srodnih istraživačkih djelatnosti. Po svojstvu može biti neopasni i opasni otpad. Neopasni otpad je sličan komunalnom otpadu. Opasni farmaceutski i medicinski otpad predstavlja opasnost po zdravlje i zahtijeva posebni tretman i obradu. Rastuća potrošnja materijala rezultiraju stalnim povećanjem količine otpada. Gotovo svaka stvar, materijal, uređaj nakon nekog vremena postane otpad. Gomilanje otpada narušava ravnotežu u prirodi i postaju ekološki i zdravstveni problem današnjice, koji pred društvo postavlja zadatak posebne brige za otpad. Količina stvorenog otpada povezana je s tehnološkom razvijenosti i ekonomskom razinom neke zemlje. Razvijenije zemlje stvaraju veću količinu otpada te su suočene s ozbiljnim problemima oko zbrinjavanja otpadom. Velike količine tog otpada transportiraju se u nerazvijenije zemlje koje postaju velika odlagališta otpada razvijenih zemalja. Medicinski otpad nosi veći potencijalni rizik za zdravlje ljudi nego druge vrste otpada zbog opasnih i infektivnih materijala koje može sadržavati. Najveći dio otpada (85%) koji nastaje u zdravstvenim ustanovama zapravo je nerizičan, međutim preostalih 15% čine patološki, infektivni, farmaceutski i kemijski otpad koji zahtijeva posebnu pažnju i odgovarajuće zbrinjavanje. Inertni otpad je neopasan otpad koji ne podliježe značajnim fizičkim, kemijskim ili biološkim promjenama i nije zapaljiv, niti je biorazgradiv. S tvarima s kojima dolazi u dodir ne djeluje na način koji bi utjecao na zdravlje ljudi, životinjskog i biljnog svijeta, niti na povećanje dozvoljene emisija u okoliš. Neopasni otpad je svaki otpad koji nema neko od svojstava opasnog otpada.

PHARMACEUTICAL AND MEDICAL WASTE

ABSTRACT
Pharmateutical and medical waste is produced during the process of protection of the health of human beings and animals as well as during other similar research activities. According to its characteristics it can be safe and hazardous. Safe waste is similar to communal waste. Hazardous waste endangers the health and requires special treatment and processing. Sharps. This kind of waste includes anything that can pierce the skin, including needles, scalpels, lancets, broken glass, razors, ampules, staples, wires, and trocars. Infectious Waste. Anything infectious or potentially infectious goes in this category, including swabs, tissues, excreta, equipment, and lab cultures. Infectious Waste. Anything infectious or potentially infectious goes in this category, including swabs, tissues, excreta, equipment, and lab cultures. Pathological. Human fluids, tissue, blood, body parts, bodily fluids, and contaminated animal carcasses come under this waste category. Chemical. These are disinfectants, solvents used for laboratory purposes, batteries, and heavy metals from medical equipment such as mercury from broken thermometers. Genotoxic Waste. This is a highly hazardous form of medical waste that's either carcinogenic, teratogenic, or mutagenic. It can include cytotoxic drugs intended for use in cancer treatment. General Non-Regulated Medical Waste. Also called non-hazardous waste, this type doesn't pose any particular chemical, biological, physical, or radioactive danger.

Vildana Bešlić, Eldina Hodžić in Melisa Kovačević
(Bosna)

PLANETA PLASTIKE

APSTRAKT
Onečišćenje planete Zemlje plastikom je globalni problem. Istraživanja pokazuju da je od 50-tih godina prošlog vijeka proizvedeno oko 8,4 milijarde tona plastike. Samo 9% plastike se reciklira, a čak 70% završi kao otpad. Plastika tiho guši naš planet. Većina postaje smeće nakon samo jedne upotrebe. Kontaminirala je tlo, rijeke i okeane. Ušla je čak i u hranidbeni lanac.
Pitate se kako?
Plastika koja završi u morima i okeanima pod dejstvom UV zraka, izlomi se u sitne komadiće plastike tzv. mikroplastike. Životinje i čovjek je unose u organizam putem hrane, vode... Međutim, sam utjecaj mikroplastike na zdravlje čovjeka se još istražuje.
Kako mi možemo pomoći?
U mnogim zemljama većina plastičnog otpada se reciklira što je dokaz da postajemo svjesni. Kao pojedinci također možemo mnogo doprinijeti. Možemo smanjiti korištenje plastičnog pribora za jednokratnu upotrebu, plastičnih vreća, proizvoda koji sadrže mikroplastiku itd. Mali koraci vode do velikih rezultata.
Bakterija koja se hrani plastikom
Veliki doprinos u očuvanju okoliša donijelo je otkriće bakterije *Ionella sakaiensis.* Ona je prirodno evoluirala te se počela hraniti plastikom. Ova bakterija zapravo proizvodi enzim koji efikasno razlaže PET. Ovom enzimu potrebno je nekoliko dana da počne razgrađivati plastiku, što je neuporedivo manje od stotina godina potrebnih da se plastika razgradi u moru.

A PLASTIC PLANET

ABSTRACT
Pollution of the planet Earth is a growing global problem. Research shows that about 8,4 bilion tons of plastics have been produced since 1950s. Only 9% of plastic is recycled, and 70% ends up as waste. Plastic is quietly suffocating our planet. Most of it becomes garbage after just one use. Plastic contaminated our ground, rivers and oceans. Plastic even entered in our food chain.
Wondering how?
Plastic that ends up in seas and oceans under the action of UV radiation, breaks in small pieces of plastic so-called microplastics. Animals and humans are taking it into their bodies through food, water... However, the impact of microplastics on human health is still invastigating.
How can we help?
In many countries most of plastic garbage is recycling which is proof that we are becoming more aware. As individuals we can do a lot. We can reduce our use of disposable plastic accessories, like plastic bags, or products that countain microplastics, etc. Small steps head to a great result.
Plastic – feeding bacteria
Great contribution to the protection of the environment was made by discovery of bacteria *Ionella sakaiensis*.
Bacteria naturally evolved and began to feed on plastics. This bacteria actually produces an enzyme that effectively degrades PET. The enzyme needs a few days to start decomposing plastic, which is incomparable less than 100 years needed for plastics to decompose in sea.

Aleksandar Bilinac
(Srbija)

FIZIČKA AKTIVNOST DECE PREDŠKOLSKOG UZRASTA

SAŽETAK
Fizička aktivnost je veoma važna za decu predškolskog uzrasta, posebno danas kada su telesna neaktivnost i prekomerna telesna težina sve češće pojave. Upravo je period ranog detinjstva vreme za usvajanje zdravih životnih navika, a deca u predškolskim ustanovama izgleda ne dobijaju dovoljan nadražaj da bi se motoričke sposobnosti razvile na višem nivou u odnosu na svakodnevne biološke i fiziološke procese. Veliki problem predstavlja i okupiranost roditelja poslom, i njihovim nedostatkom vremena da provode kvalitetno vreme u rekreativnim aktivnostima sa svojom decom. Upravo ovakve stvari otvaraju prostor školicama sporta, koje predstavljaju organizovani vid vanškolskog fizičkog vaspitanja. Drugim rečima dečiji sport, u kome su sadržaji usmereni ka integralnom razvoju dece, sticanju navika za bavljenje fizičkim vežbanjem i shvatanja značaja fizičke aktivnosti, kao i u cilju što bolje adaptacije organizma dece na buduće bavljenje nekim sportom. Sportske školice zasnivaju se na učenju i razvoju fundamentalne motorike i bazičnih veština iz raznih sportskih grana kroz dobro planiran i programiran rad. Tako se raznim i mnogobrojnim interesantnim vežbama utiče na koordinaciju, brzinu, agilnost, sve vidove snage, gipkost, ravnotežu i dr. Brojna istraživanja svedoče o tome da deca koja imaju dodatnu fizičku aktivnost pored predškolske ustanove, imaju bolje razvijene motoričke sposobnosti od svojih vršnjaka koji se ne bave sportom. Međutim, koliko god je vežbanje dobro za decu, treba imati na umu da su oni na početku svog razvojnog puta, i da bi svaki oblik preterivanja zapravo imao kontraefekat. Cilj ovog rada jeste da približi značaj dodatne fizičke aktivnosti kod predškolaca u cilju stvaranja zdravih životnih navika.

KLJUČNE REČI: školica sporta, fizička aktivnost, vežbanje, zdravlje, deca.

PHYSICAL ACTIVITY OF PRESCHOOL CHILDREN

ABSTRACT
Physical activity is very important for preschool children, especially today when physical inactivity and obesity are becoming more common. Early childhood is the optimal time for adopting healthy life habits. Children in preschool do not seem to get enough stimulation, through regular activities, for developing motor skills at a higher level in relation to everyday biological and physiological processes. On the other hand, parents are preoccupied with work and existence, hence they cannot spend enough quality time in recreational activities with their children. This is where sports schools can properly intervene. They provide an organized type of out-of-school physical education. In other words, through sports schools, the contents applied are directed towards the integral development of children, acquiring habits for physical exercise and understanding the importance of physical activity. Sports schools are based on learning and developing fundamental motor skills and basic skills from various sports through well-planned and programmed exercise. Thus, various and numerous interesting exercises affect coordination, speed, agility, all types of strength, flexibility, balance, etc. Numerous studies testify that children who have additional physical activity, in addition to the preschool institution, have better developed motor abilities than their peers who do not attend any sports. However, as much as exercise is good for children, it should be noticed that they are at the beginning of their developmental path, and that any form of exaggeration in activity could have a potential counter-effect. The aim of this paper is to approximate the importance of additional physical activity in preschoolers in order to create healthy living habits.

KEYWORDS: sports school, physical activity, exercise, health, children.

Matea Borozan
(Hrvaška)

SPORTS NUTRITION

ABSTRACT
Nutrition is an important part of sport performance for athletes, in addition to allowing for optimal growth and development. Macronutrients, micronutrients and fluids in the proper amounts are essential to provide energy for growth and activity. To optimize performance, athletes need to learn what, when and how to eat and drink before, during and after activity.

Dajana Bradvićić in Meliha Džihić
(Bosna)

MODNA INDUSTRIJA KAO IZVOR ZAGAĐENJA OKOLIŠA

ABSTRAKT
Prva asocijacija koja se javlja kod vecine ljudi na pomen modne industrije jeste ta se radi o tvornici koja proizvodi odjevne komade. Svi ti proizvodi u pozadini proizvode mnoštvo štetnih hemikalija i mikroplastika koji stete okolisu, samim tim i nasem zdravlju. Mnogi ekolozi tvrde da je upravo modna industrija jedna od najvecih izvora zagadjenja okolisa Bitno je koristiti procese i izvore kojima se manje vrsi pritisak na okolis te mu njima sto manje stetiti. Pamuk je definitivno najcesci uzrok hemijskog zagadjenja okolisa. Godine ubrzanog razvoja tekstilne industrije dovele su i do zagadjenja vode. Rjesenje za smanjenje potrosnje i zagadjenja vode tekstilnih industrija je ponovna upotreba vode za pranje sudova, ispiranje kontejera i dr.

FASHION INDUSTRY AS A SOURCE OF ENVIRONMENTAL PULLUTION

ABSTRACT
The first association that occurs with most people at the mention of the fashion industry is that it is a factory that produces garments. All these products in the background produce a lot of harmful chemicals and microplastics that harm the environment, and therefore our health. Many ecologists claim that the fashion industry is one of the biggest sources of environmental pollution. It is important to use processes and sources that put less pressure on the environment and harm them as little as possible. Cotton is definitely the most common cause of chemical pollution. Years of accelerated development of the textile industry have also led to water pollution. The solution for reducing water consumption and pollution of textile industries is the reuse of water for washing dishes, rinsing containers, etc.

Aikaterini Briazi
(Grčija)

MEDITERRANEAN DIET IN GREEK SCHOOLS

ABSTRACT
The content of this presentation has to do with the Mediterranean diet in Greek schools. The Mediterranean diet is a way of eating based on the traditional cuisine of countries bordering the Mediterranean Sea. The main components of Mediterranean diet include, daily consumption of vegetables, fruits, whole grains and healthy fats, weekly intake of fish, poultry, beans and eggs, moderate portions of dairy products and limited intake of red meat. Other important elements of the Mediterranean diet are sharing meals with family and friends, enjoying a glass of red wine and being physically active. Subsequent studies have found that it is associated with reduced risk factors for cardiovascular disease. Also, Mediterranean diet is recognized by the World Health Organization as a healthy and sustainable dietary pattern. Due to studies, Greek children are among the most obese in Europe and the most important factor to account for that is nutrition. In recent years, a decreasing number of Greek students tend to follow "satisfactory" eating habits, in accordance with the Mediterranean diet standard. Because of these results, the Greek government took some action, in order to minimize the problem. A program called “School meal” started in Greek public schools in Primary Education. OPECA is the organization responsible for the management and implementation of the program. The menu of the program concerns all five (5) educational days of the week and is specially designed by the Scientific Officer for Dietetics University Agency to meet the nutritional needs of students, in the context of a healthy Mediterranean diet. This year, the program completes four years of successful implementation.

Nikolaos Briazis
(Grčija)

DISABILITY, SOCIETY AND EXERCISE

ABSTRACT
The social model of disability identifies systemic barriers which make it difficult for people with impairments to attain their valued functionings. According to this model, disability is a condition, constructed by the social system, that makes it more difficult for people with impairments to do certain activities or interact with the world around them.
Disabled people make up a small part of the world's population. However, they are humans too and demand social inclusion and equal rights. They face many problems in their everyday live. Of course, sport and exercise is a part of these problems. Specifically, there are very few sport facilities suitable for disabled people, minimal financial allocations provided by the state, private sport centers for disabled people focusing on rehabilitation and "normalization" (medical model of disability) and little to no knowledge and education on the field of disability and exercise.
Exercise, whether recreational or as competitive sport is beneficial to people with disabilities. The main mental health benefits are: 1) boost of self-confidence, 2) adaption to society and acceptance, 3) reacquisition of self-respect, 4) prevention or reduction of isolation, desperation or depression, 5) an opportunity for amusement, satisfaction, joy and fulfillment, 6) participation in other educational and practical projects, 7) extension of psychological and social benefits to the athlete's environment too.
Finally, exercise and, by extension, sport in general is a cultural expression as well as an indicator of a society's quality of life. The role of exercise is crucial for the improvement of one's not just physical but also social life through the process of socialization, social integration and the elimination of social exclusion.

Jasmin Brkić in Eldar Razić
(Bosna)

HEMOTERAPIJA I NJEN UTICAJ NA ORGANIZAM ČOVJEKA

SAŽETAK
Zbog turbuletnog života čovjeka u današnjoj svakodnevnici različiti oblici karcinoma postaju sve veća i uobičajena pojava. Razni štetni ekološki faktori, kao i genetska predispozicija mogu imati veliku ulogu u nastanku i razvoju karcinoma. Zbog sve veće incidence razvoja karcinoma kod ljudi, generalno u svijetu a samim time i u Bosni i Hercegovini, sve veći broj populacije oboljelih od neke vrste karcinoma bar u jednom od stadija svoga liječenja biva podvrgnuto liječenjem hemoterapijom. Princip djelovanja hemoterapije i posljedice koje ona ima za osobu koja se liječi jesu za običnog, zdravog čovjeka još uvijek nepoznanica. Hemoterapija kao takva ima svoje pozitivne, ali i mnoge negativne efekte na organizam čovjeka o kojima se većinom ne priča. Bitno je prenijeti poruku da hemoterapija nije isto što i radioterapija. Za razliku od radioterapije koja može djelovati selektivno, hemoterapija u biti podrazumijeva neciljano uništavanje svih stanica u organizmu oboljelog. Liječenje hemoterapijom je neselektivno a efekti koji se ispoljavaju na organizmu su uglavnom negativni. Vrlo je važno probuditi svjesnost građanstva o posljedicama hemoterapije i na taj način podignuti svjesnost o stanju i potrebama onokoloških pacijenata. Cilj nam je da ovim radom podignemo svjesnost o onkološkim pacijentima i njihovom mukotrpnom putu ka izliječenju. Ogroman broj ljudi ne njeguje svoje zdravlje i uzima zdravo za gotovo. Potrebno je da ljudi znaju kako izgleda liječenje karcionoma kako bi optimizirali svoj način življenja i na taj način eventualno i u potpunosti izbjegli tu neugodnu poziciju.

CHEMOTHERAPY AND ITS INFLUENCE ON THE HUMAN ORGANISM

ABSTRACT
Due to the turbulent life of mankind in today's everyday life, various forms of cancer are becoming more and more common. Many harmful environmental factors as well as genetic predisposition can play a major role in the onset and development of cancer. Due to the increasing incidence of cancer in humans, generally in the world and thus in Bosnia and Herzegovina, an increasing number of people suffering from some type of cancer at least at one stage of their cancer treatment must undergo chemotherapy. The principle of chemotherapy and the consequences it has for the person being treated are still unknown to an ordinary, healthy person. Chemotherapy as such has its positive, but also many negative effects on the human body, which are mostly not talked about. It is important to convey the message that chemotherapy is not the same as radiotherapy. Unlike radiotherapy, which can act selectively, chemotherapy essentially involves the unintended destruction of all cells in the patient's tissue and body. Chemotherapy treatment is non-selective and the effects on the body are mostly negative. It is very important to raise public awareness of the consequences of chemotherapy and thus raise awareness of the condition and needs of cancer patients. Our goal with this work is to raise awareness about cancer patients and their arduous path to healing. A huge number of people do not nurture their health and take it for granted. People need to know what cancer treatment looks like in order to optimize their lifestyle and thus eventually and completely avoid being a part of a large number of cancer patients in the world.

Iolanda Cardarelli
(Italija)

SNAIL IN PROPER AND HEALTHY NUTRITION

ABSTRACT
Nutrition is recognized as one of the major determinants of health; a balanced diet allows you to ensure a correct supply of nutrients to meet the body's needs and, through the right foods, you can prevent various types of diseases. There is solid scientific evidence that through food we can do prevention. Everything that we introduce into our body is processed, transformed and used by our body to obtain and produce energy, for the repair of tissues and cells that are subject to continuous renewal or to the generation of new tissues.
The German philosopher Feuerbach already said "man is what he eats", food influences our health, our body, our thinking. So let's learn to eat healthy, lively and colorful.
But good nutrition is first of all a right: the right to a healthy, safe and sufficient diet for everyone.
Good nutrition, in light of the repercussions in the workplace and health, while respecting the environment, requires all of us, at a singular and collective level, to assume greater awareness of what is produced and put on the market and that we habitually consume, as an essential level for a cultural change that puts humanity back, with its primary needs, including that of feeding oneself while staying healthy, at the root of a better civilization of work and a new economy.

Kata Csordás
(Madžarska)

SOCIAL ATTITUDES ABOUT COVID-19 IN HUNGARY

ABSTRACT
The coronavirus epidemic - to the surprise of many - is relatively common in Hungary, but the first wave was milder than in most other parts of the world. Relatively the number of infected people was low and perhaps in the end it can also be said that the economic effects of the restrictions were also milder than in many other European countries. At the same time, the Hungarian population were relatively disciplined, people took note of the curfew restrictions and "stayed home", following the instructions of governmental communication. The number of people in public spaces has dropped significantly, a significant proportion of the population reported lower relationship intensity than before. The economic effects were definetely more significant than the health and epidemiological consequences. Although the restrictions had a negative impact on mental well-being.

Lejla Čandić in Irina Halilović
(Bosna)

FIZIČKA AKTIVNOST OSOBA TIJEKOM LOCKDOWN-A UZROKOVANIM COVID-19 I NJENA UZROČNO-POSLJEDIČNA VEZA SA ZDRAVLJEM OSOBA

SAŽETAK
Redovna fizička aktivnost, uz primjerenu prehranu i kvalitetan san, preduvjeti su za održavanje zdravlja u ljudi svih dobnih skupina. Tijekom COVID-19 pandemije suočavamo se s raznim oblicima ograničavanja kretanja u cilju sprječavanja širenja virusne bolesti. Studije potvrđuju da bez obzira na dob, spol, zdravstveno stanje ili neki drugi faktor, fizička aktivnost donosi niz zdravstvenih prednosti, od održavanja zdravlja do ubrzavanja oporavka ili poboljšanja stanja kod bolesnih osoba. Studije su potvrdile da sudjelovanje u redovnim fizičkim aktivnostima u adolescentskom dobi pozitivno utječe na razvoj samosvijesti i samopoštovanja te smanjuje negativne emocije poput anksioznosti i stresa. Također, aktivnost pomaže u koncentraciji te olakšava učenje. Čak i malo aktivnost može smanjiti rizik od razvoja kroničnih bolesti do 50%, srčanih bolesti, moždanih udara, nekih vrsta raka i dijabetesa tipa dva. Također može smanjiti rizik od prerane smrti za oko 20% do 30%.
Uradili smo online anketu, koju je popunilo nešto vise od stotinu ljudi. Prvo pitanje koje smo postavili bilo je godište, da vidimo otprilike da li će biti više mlađih ili starijih ljudi, tako da smo opseg stavili od 1955 do 2005 godišta. Najveći broj ispitanika je izmedju 1995-1999 godišta, dok ostalih je bilo znatno manje. Drugo pitanje je glasilo da li su ljudi tijekom lockdown-a radili od kuće ili pak ne, većina je reklo ne, jer su to najčešće studenti koji su pratili online nastavu. Treće pitanje je bilo da li su inače fizički aktivni, i na veliku radost i zadovoljstvo čak 81% je reklo da. Ta fizicka aktivnost vecinom je uključivala šetnju ili vježbanje kod kuće. Na pitanja da li su tu istu fizičku aktivnost održavali i nakon dolaska lockdown-a čak 42% su rekli povremeno sto je zapravo veoma dobro. Zanimalo nas je također da li su ljudi svjesni posljedica fizičke neaktivnosti i na veliku radost većina je rekla da. Kao posljednje, da nam navedu ukoliko znaju neke od posljedica, primjere koji su navodili uglavnom su dosta slični: bolovi u mišićima, mišićna distrofija, bolovi u leđima, debljanje, kardiovaskularni problemi, srčani udar, povišen krvni pritisak. povećan postotak masti u tijelu, anksioznost, umor, depresija, dijabetes. Biti aktivan za vrijeme pandemije COVID-19 izazov je za sve nas. Budući da su mogućnosti za fizičku aktivnost sve ograničenije, još je važnije svaki dan planirati načine na koji se može biti aktivan i smanjiti vrijeme provedeno sjedeći tokom dugih razdoblja. Jednostavno rečeno, važno je da osiguramo da se svi više krećemo i manje sjedimo.

PHYSICAL ACTIVITY OF PERSONS DURING LOCKDOWN CAUSED BY COVID-19 AND ITS CASUAL CONNECTION WITH PERSONAL HEALTH

ABSTRACT
Regular physical activity, along with proper nutrition and quality sleep, are prerequisites for maintaining health in people of all ages. During the COVID-19 pandemic, we are confronted with various flashes of restriction of movement in order to prevent the spread of viral disease. Studies confirm that regardless of age, gender, health condition, or some other factor, physical activity brings a number of health benefits, from maintaining health to speeding recovery or improving the condition in sick people. Studies have confirmed that participation in regular physical activity in adolescence has a positive effect on the development of self-awareness and self-esteem and reduces negative emotions such as anxiety and stress. Also, activity helps concentration and facilitates learning. Even a little activity can reduce the risk of developing chronic diseases by up to 50%, heart disease, stroke, some cancers and type two diabetes. It can also reduce the risk of premature death by 20% to 30%. We did an online survey, which was filled out more than a hundred people. The first question we asked was age, to see roughly

whether there would be younger or older people, so we put the range from 1995 to 2005. The largest number of respondents was 1995-1999, while there were significantly fewer others. The second question was whether people worked from home during the lockdown or not, most said no, because these were most often students who attended online classes. The third question was whether they were physically active and to their great joy and satisfaction as many as 81% said yes. This physical activity, mostly involved walking or exercising at home. When asked if they maintained that same physical activity even after the arrival of the lockdown, as many as 42% said occasionally which is actually very good. It is also interesting to us whether people are aware of the consequences of physical inactivity and to their great joy they said yes. As the last to tell us if they know any of the consequences, the examples they cited are mostly quite similar: muscle pain, muscular dystrophy, back pain, weight gain, cardiovascular problems, heart attack, high blood pressure, increased body fat percentage, anxiety, fatigue, depression, diabetes. Being active during the COVID-19 pandemic is a challenge for all of us. As the possibilities for physical activity are increasingly limited, it is even more important to plan every day the ways in which one can be active and reduce the time spent sitting for long periods. Simply put, it is important to ensure that we all move more and sit less.

Alma Čavalić
(Bosna)

HIDROTERMALNI IZVORI

SAŽETAK
Ova prezentacija opisuje hidrotermalne izvore kao staništa ili biotop određenih vrsta organizama koji tu žive. Uvodni dio ukratko govori o otkriću hidrotermanih izvora i opisuje sam proces stvaranja hidrotermalnih izvora. Također u ovoj prezentaciji se opisuju različite vrste organizama. Zatim, mikroorganizmi koji zajedno sa hidrotermalnim izvorima učestvuju u procesu stvaranja hemosinteze koja predstavlja važan način ishrane za organizme koji žive na dubinama izoliranim od sunčeve svjetlosti. I završni dio nam govori koju korist hidrotermalni izvori imaju za ljude.

HYDROTHERMAL VENTS

ABSTRACT
This presentation describes hydrothermal vents as habitats or biotopes of certain species of organisms that live there. The introductory part briefly talks about the discovery of hydrothermal vents and describes the process of creating hydrothermal springs. Also, in this presentation different types of organisms are described. Then, microorganisms that together with hydrothermal springs participate in the process of creating chemosynthesis, which is an important way of feeding for organisms that live in the sea depths isolated from sunlight. And the final part tells us what benefits hydrothermal springs have for humans.

Medina Ćerimović in Medina Pobrić
(Bosna)

KLIMATSKE PROMJENE

ABSTRAKT
Klimatske promjene su dugotrajne promjene u statističkoj raspodjeli klimatskih faktora,u vremenskom periodu od nekoliko desetina do nekoliko milijuna godina. Globalno zagrijavanje i klimatske promjene odnose se na porast prosječnih globalnih temperatura. Smatra se da prirodni događaji i ljudske aktivnosti doprinose porastu prosječnih globalnih temperatura. To je prvenstveno uzrokovano povećanjem stakleničkih plinova poput ugljenog dioksida (CO2). Jasno je da su ljudske aktivnosti prouzrokovale veći dio zagrijavanja ispuštajući u atmosferu plinove koji povećavaju temperaturu Zemljine površine, koji se nazivaju stakleničkі plinovi. Nema sumnje da povećani nivoi gasova sa efektom staklene bašte moraju uzrokovati zagrijavanje Zemlje kao odgovor. Ledene jezgre izvučene sa Grenlanda, Antarktika i tropskih planinskih ledenjaka pokazuju da Zemljina klima reaguje na promjene u nivou stakleničkih plinova. Dokazi za promjenu klime mogu se naći u u prstenovima drveća, okeanskim sedimentima, koraljnim grebenima i slojevima sedimentnih stijena te u jezgrama leda. Ovi drevni, ili paleoklimatski dokazi otkrivaju da se trenutno zagrijavanje događa otprilike deset puta brže od prosječne stope zagrijavanja za oporavak ledenog doba. Ugljen-dioksid od ljudske aktivnosti povećava se više od 250 puta brže nego što se povećao iz prirodnih izvora nakon posljednjeg ledenog doba. Klimatske promjene danas možemo uočiti zbog: globalnog zagrijavanja, zagrijavanja oceana, smanjenje ledenog pokrivača, povlačenje glečera, samanjivanja sniježnog prekrivača, povećanje nivoa mora, učestalosti vremenskih katastrofa i povećanja kiselosti okeana.

CLIMATE CHANGE

ABSTRACT
Climate change is a long-term change in the statistical distribution of climate factors, over a period of several decades to several centuries. Global warming and climate change are related to the rise of average global temperatures. Natural events and human activities are believed to be contributing to an rise in average global temperatures. This is primarily caused by an increase in greenhouse gases such as carbon dioxide (CO2). It is clear that human activities have caused most of the warming by releasing gases into the atmosphere that increase the temperature of the Earth's surface, called greenhouse gases. There is no doubt that increased levels of greenhouse gases must cause the Earth to warm in response. Ice cores drawn from Greenland, Antarctica, and tropical mountain glaciers show that Earth’s climate responds to changes in greenhouse gas levels. Ancient evidence can also be found in tree rings, ocean sediments, coral reefs, and layers of sedimentary rocks. This ancient, or paleoclimate, evidence reveals that current warming is occurring roughly ten times faster than the average rate of ice-age-recovery warming. Carbon dioxide from human activity is increasing more than 250 times faster than it did from natural sources after the last Ice Age. Climate change in these days can be observed due to: global temperature rise, warming ocean, shrinking ice sheets, glacial retreat, decreased snow cover, sea level rise, extreme events and ocean acidification.

Miranda Dedić
(Bosna)

IZUMIRANJE PČELA

SEŽATAK
Albert Einstein rekao je da su pčele indikatorska vrsta. Njihov gubitak mogao bi značiti da se suočavamo s masovnim izumiranjem. Pčele oprašuju 60 posto opskrbe hranom, a kad bi nestale, došlo bi do ekonomske i prehrambene katastrofe. „Od 1972. godine divlje pčele u SAD-u smanjile su se za 80 posto, a domaće pčele za 60 posto. Epidemija među pčelama naziva se poremećajem kolapsa kolonija", napominje autor te dodaje da su mogući uzroci paraziti, smanjenja obilnost i raznolikost divljih cvjetova, insekticidi i genetski modificirana hrana, koja stvara vlastite sintetičke pesticide, koji ubijaju pčele te druge vrste i njihova staništa.

EXTINCTION OF BEES

ABSTRACT
Albert Einstein said that bees are an indicator species. Their loss could mean we face mass extinction. Bees pollinate 60 percent of their food supply, and if they disappeared, there would be an economic and food disaster. "Since 1972, wild bees in the United States have decreased by 80 percent, and domestic bees by 60 percent. An epidemic among bees is called a colony collapse disorder, possible causes of extinction are parasites, declining abundance and diversity of wildflowers, insecticides and genetically modified food, which creates its own synthetic pesticides that kill bees and other species and their habitats.

Lejla Delalić in Irma Huskić
(Bosna)

NAVIKE U PREHRANI KOD DJECE I MLADIH OSOBA U TUZLANSKOM KANTONU

SAŽETAK
Konzumiranje uravnotežene i raznolike prehrane, te uspostavljanje zdravih prehrambenih navika promoviše zdravlje, rast i intelektualni razvoj mladih osoba tokom cijeloživotnog perioda. Ono što je najvažnije, prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji, je činjenica da zdrava prehrana smanjuje rizik od obolijevanja i prerane smrti od nezaraznih bolesti. Ovaj rad predstavlja najvažnije dijelove ankete provedene na području Tuzlanskog kantona, Federacije BiH, a koja se tiče prehrambenih navika mladih osoba i djece na navedenom području. Anketa je sprovedena među djecom (osobama mlađim od 14 godina) i mladim osobama (u starosti od 15 – 30 godina), a ono što smo željele istražiti je: kako se prehrambene navike mijenjaju starenjem osoba, odnosno kako se razlikuju prehrambene navike djece i mladih.

EATING HABITS IN CHILDREN AND YOUNG PEOPLE IN TUZLA CANTON

ABSTRACT
Consuming a well-balanced and varied diet as well as establishing healthy eating habits promotes the health, growth and intellectual development of young people throughout their lives. According to the World Health Organization, the most important fact is that a healthy diet reduces the risk of illness and premature death from non-communicable diseases. This paper presents the most important parts of the survey conducted in the Tuzla Canton, Federation of BiH, which concerns the eating habits of young people and children in this area. The survey was conducted among children (persons under 14 years of age) and young people (15-30 years of age). And the main goal of this survey was to find out how eating habits change with age i.e. how eating habits of children and young people differ

Sofija Dobrički
(Srbija)

NEUROMIŠIĆNI TRENING U FUNKCIJI ZDRAVLJA KOD DECE

SAŽETAK
Način da se organizam deteta formira u zdravu ličnost jeste da ono bude uključeno u vežbanje od najranije dobi, međutim aktivnost je potrebno prilagoditi njihovom uzrastu i stepenu mentalnog sazrevanja. Često dolazi do zablude da se vežbama snage zaustavlja rast i razvoj,da one nisu efikasne zbog nedostatka testosterona i da se njima povećava rizik od povreda. Pomoću savremenih metoda ta zabluda ostaje samo mit. Poboljšanje snage kao motoričke sposobnosti kod dece sa sobom poteže nekoliko korisnih elemenata koje su neophodne u istoj meri za sport, koliko i za svakodnevni život. Ovde mogu da se ubroje sve motoričke sposobnosti kao i poboljšanje aktivacije centralnog nervnog sistema. Rad treninga snage sa mlađim uzrastima zahteva kvalifikovane stručnjake ne bi li se sprečio bilo koji vid povrede deteta.

KLJUČNE REČI: organizam deteta, ličnost, vežba od najranijeg doba, odmerenost aktivnosti.

NEUROMUSCLE TRAINING IN THE FUNCTION OF HEALTH

ABSTRACT
The way for a child to develop a healthy adult organism is for him to be included in sports from the earliest age; however, the activity needs to be adjusted to their age and degree of mental maturation. There is often a misconception that strength exercises stop growth, that they are not effective due to a lack of testosterone and that they increase the risk of injury. With the help of modern methods, this delusion remains only a myth. Improving strength as a motor ability in children brings with it several useful elements that are necessary to the same extent for sports, as well as for everyday life. This can include all motor skills as well as improving the activation of the central nervous system. The work of strength training with younger ages requires qualified experts in order to prevent any kind of injury to the child.

KEYWORDS: the child's organism, personality, exercise from the earliest age, moderation of activities.

Selma Durmić in Indira Habibović
(Bosna)

"NAJVEĆI ZAGAĐIVAČI NAŠE ŽIVOTNE SREDINE"

ABSTRAKT
Naša prezentacija, čija je tema: „Najveći zagađivači naše životne sredine, te najbolja rješenja za saniranje problema“, govori o problematici našeg okoliša. Naš primarni zadatak jeste da vam ukažemo na problematiku naše životne sredine, te da napomenemo zagađivače iste, a zatim da vam što bolje prikažemo kako ta problematika utječe na naše zdravlje i ostale žive sisteme i naravno, na kraju da predstavimo mogućnost rješavanja, odnosno saniranja istog.

"THE BIGGEST POLLUTERS OF OUR ENVIRONMENT"

ABSTRACT
Our presentation, whose topic is: "The biggest polluters of our environment, and the best solutions to remedy the problem", talks about the problems of our environment. Our primary task is to point out the problems of our environment, and to mention the polluters of the same, and then to show you as well as possible how this problem affects our health and other living systems and, of course, to present the possibility of solving or remediating it.

Irma Ejubović in Ifeta Šabanović
(Bosna)

NAJVEĆE EKOLOŠKE KATASTROFE U HISTORIJI UZROKOVANE LJUDSKIM UTICAJEM

SAŽETAK
Ekološka katastrofa predstavlja nagli poremećaj ekosistema uzrokovan ljudskim (npr. izljevanje nafte ili kiseline) ili prirodnim djelovanjem (npr. erupcija vulkana) koji uzrokuje ekološku štetu. Ekološke katastrofe uzrokovane ljudskom greškom mnogo su učestalije u posljednjih stotinu godina usljed modernizacije društva. Posljedice ekoloških katastrofa koje su se dogodile prije nekoliko decenija osjećamo i danas. U ovom prezentovanju ćemo obraditi nekoliko najznačajnijih globalnih ekoloških katastrofa, uzrok njihovog nastanka, te posljedice koje su ostavile na okoliš, uključujući ljude.

THE BIGGEST ENVIRONMENTAL DISASTERS IN HISTORY CAUSED BY HUMAN INFLUENCE

ABSTRACT
An environmental disaster is a sudden disturbance of an ecosystem caused by human (e.g., oil or acid spills) or natural action (e.g., volcanic eruption) that causes ecological damage. Environmental disasters caused by human error are much more common in the last hundred years due to the modernization of society. We still feel the consequences of the environmental disasters that happened a few decades ago. In this presentation, we will address some of the most significant global environmental disasters, the cause of their occurrence, and the consequences they have left on the environment, including humans.

Luka Franović
(Srbija)

FIZIČKA AKTIVNOST I KVALITET ŽIVOTA TREĆEG ŽIVOTNOG DOBA

SAŽETAK
Aktivan život i dobra kondicija mogu biti dobra investicija za budućnost, smanjuju se budući troškovi za medicinske intervencije, smanjuje se potreba za dugotrajnom negom i izbegava padanje na teret porodici, prijateljima ili društvu. Aktivan život predstavlja ulaganje u vitalnost i životnu snagu, a to ulaganje će se višestruko isplatiti tokom penzionerskih dana. Dužina života uslovljena je jednim delom genomom, a drugim delom načinom življenja. Mnoga istraživanja su došla do zaključka da se proces starenja može usporiti sistematskim i planskim fizičkim aktivnostima da se smanje ili čak uklone tegobe starosti, može se reći da je pokret osnovna motorička jedinica kretanja, upisana u genima čoveka kao neizbežan sastavni deo života.Čovečiji vek se produžava, između ostalog, zdravijim načinom života u kome je svakako prisutna fizička aktivnost. Pod fizičkom aktivnošću podrazumevamo sva kretanja koja dovode do povećanja energetske potrošnje iznad potrošnje u mirovanju. Pod ovom vrstom aktivnosti podrazumevamo aktivnosti kaošto su hodanje, vožnja bicikla, penjanje uz stepenice, rad u kući, odlazak u nabavku i slično. Vežbanje, sa druge strane, predstavlja fizičku aktivnost čiji je primarni cilj unapređenje zdravlja. Proces starenja se može usporiti umerenim fizičkim aktivnostima, važno je samo obratiti se lekaru ili instruktoru koji pravi individualni program rekreacije kako bi sadržaj odgovarao zdravstvenom stanju pojedinca. Treće životno doba je period promena u metabolizmu, pa bavljenje rekreacijom sa sobom povlači i veći stepen rizika. Kontrola i samokontrola su od velike važnosti. Nema nikakve sumnje da se redovnom primenom telesnih aktivnosti radna sposobnost može održati i produžiti, a starenje odgoditi.

KLJUČNE REČI: fizička aktivnost, kvalitet života, trećeg životnog doba.

PHYSICAL ACTIVITY AND QUALITY OF LIFE IN SENIOR CITIZENS

ABSTRACT
An active life and good fitness can be a good investment for the future, reduce future costs for medical interventions, reduce the need for long-term care and avoid burdening family, friends or society. An active life is an investment in vitality and life strength, and that investment will pay off many times over during retirement days. Life expectancy is conditioned in part by the genome and in part by the way of life. Many studies have concluded that the aging process can be slowed down by systematic and planned physical activities to reduce or even eliminate the ailments of age, it can be said that movement is the basic motor unit of movement, inscribed in human genes as an inevitable part of life. It prolongs, among other things, a healthier lifestyle in which physical activity is certainly present. By physical activity we mean all movements that lead to an increase in energy consumption above resting consumption. By this type of activity, we mean activities such as walking, cycling, climbing stairs, working at home, shopping and similar. Exercise, on the other hand, is a physical activity whose primary goal is to improve health. The aging process can be slowed down by moderate physical activity, it is only important to contact a doctor or instructor who makes an individual recreation program so that the content corresponds to the health condition of the individual. The third age is a period of changes in metabolism, so engaging in recreation entails a higher degree of risk. Control and self-control are of great importance. There is no doubt that regular use of physical activities can maintain and prolong working ability and delay aging.

KEYWORDS: physical activity, quality of life, senior citizens.

Diana Gallicchio
(Italija)

THE IMPORTANCE OF MOVEMENT FOR EDUCATION FROM CHILDREN TO ADULTS

ABSTRACT
The purpose of my research is to emphasize how movement and activity are important for children and young people in the development phase and for adults because it reduces the risk of the onset of chronic diseases and enriches mental health. Neuroscience has also demonstrated the importance of motor systems in the formation of the structures of each of us. From these structures arise the "global functions" that give rise to learning and all those behaviors that allow adaptation and survival.
A global pandemic, such as today's Covid 19, has called on states to take rigorous action to address the problem. Have been approved laws that limit the freedom of movement, of association, expression and public assembly, putting in place quarantines, travel bans and closing schools and gyms. Cause the restrictions of our fundamental rights, social and economic inequalities, increase.
Weak subjects are people living in places with limited access to water and sanitation, refugees, migrants and asylum seekers, people held in prisons and other facilities, homeless, people who have non-existent access to preventive measures such as frequent hand washing or social distance.
Sport is essential for an individual. It is not only practiced indoors but also outdoors such as cycling, hiking, walking or running activities. Immersion in nature is good for body and mind. It is called" Mens sana in Corpore sano".

Maria Olivia Guerra Morillo
(Španija)

NUTRITION DURING A PANDEMIC (COVID- 19)

ABSTRACT
Covid- 19 has made people change its costumes. People is more afraid, so they go out less than before. Keeping a well-planned menu could be useful to save money and eat healthier. Nutrition is essential to get the necessary nutrients that can be helpful to defeat the virus. If our defences are strong is probable that we overcome the illness without symptoms and complications; and an adequate feeding could be the key to beat it.
Moreover, keeping an active routine is important to maintain mental health; recent studies have established a relationship between Covid and mental problems. In this presentation, I would give you the necessary tools to choose the best options concerning nutrition.

Azra Hajrić in Asifa Kadić
(Bosna)

ISHRANA I POTREBA ZA HRANOM

SAŽETAK
Ishrana podrazumijeva unošenje hranom raznovrsnih hranljivih sastojaka u organizam čovjeka i njihovo iskorišćavanje. Tako da se organizam snabdijeva hranljivim sastojcima i energijom što omogućava pravilan rast i razvoj, pravilno funkcionisanje organizma i održavanje fizičkog i psihičkog zdravlja.
Hrana obuhvata mnoštvo složenih i raznovrsnih proizvoda biljnog, životinjskog i mineralnog porijekla. Čovjek se hrani da bi živio i radio. Međutim, značajno je ne samo odabrati potrebnu vrstu hrane, već poboljšati njeno varenje i iskorišćenje u organizmu. Zato je važno pravilno kombinovati namirnice u jednom obroku i pravilno ih pripremati.

NUTRITION AND FOOD NEED

ABSTRACT
Nutrition involves the intake of various nutrients into the human body and their utilization. So that the organism is supplied with nutrients and energy, which enables proper growth and development, proper functioning of the organism and maintenance of physical and mental health.
Food includes many complex and diverse products of plant, animal and mineral origin. Man feeds to live and work. However, it is important not only to choose the necessary type of food, but also to improve its digestion and utilization in the body. That is why it is important to properly combine foods in one meal and prepare them properly.

Sabina Hamidović in Lejla Malkić
(Bosna)

UTICAJ TERMOELEKTRANE NA ŽIVOTNU SREDINU

ABSTRAKT
Termoelektrane su energetska postrojenja koje energiju dobivaju sagorijevanjem goriva, a glavna primjena i svrha termoenergetskih postrojenja je proizvodnja pare koja će pokretati turbinu, a potom i generator električne energije. Osnovna namjena im je proizvodnja i transformacija primarnih oblika energije u koristan rad, koji se kasnije u obliku mehaničke energije dalje iskorištava za proizvodnju električne energije. Termoelektrane u procesu proizvodnje stvaraju ogromne količine otpadnih materija, koje završavaju u okolinu. Proizvodnja energije zagađuje vazduh, vodu i zemljište, sve zajedno negativno utiče na kvalitet životne sredine i zdravlje ljudi. Naročito izraženo je zagađenje kod termoelektrana sa lošim kvalitetom uglja(lignita). Zagađujuće supstance nastale sagorijevanjem goriva izvode se iz ložišta pomoću znažnih ventilatora, zatim preko dva elektrofiltera odlaze preko usisnih ventilatora u dimnjak, a odatle u atmosferu. Glavni zagađivači su dimni gasovi CO2, NOx, SO2, leteći pepeo, pepeo, šljaka, otpadna voda.

ENVIROMENTAL IMPACT OF THERMAL POWER STATIONS

ABSTRACT
Thermal power stations are power stations that obtain thermal energy by burning fuels and main application and purpose of thermal power plants is the production of steam that will run the turbine and then the electricity generator. Their main purpose is the production and transformation of primary forms of energy into mechanical work, which is later, in the form of mechanical energy, further used for the production of electricity. Thermal power stations in the production process generate huge amounts of waste materials, which end up in the environment. Energy production pollutes the air, water and soil, all together negatively affecting the quality of the environment and human health. Pollution is especially present in thermal power stations with poor qualitiy of coal (lignite). Pollutants caused by fuel combustion are removed from the furnace by means of powerful fans, then through two electrostatic precipitators go through the suction fans into the chimney, and from there into the atmosphere. The main pollutants are flue gases CO2, NOx, SO2, fly ash, ash, slag, wastewater.

Naida Hasić in Nedžad Jaganjac
(Bosna)

ŽIVOT NA OTROVNOM ZEMLJIŠTU

ABSTRAKT
Zagađenje je uvođenje onečišćenja u okoliš, a do njega dolazi kada okoliš više ne može sam obraditi i neutralizirati štetne produkte ljudskog djelovanja. Ostatak koji se dobija pri proizvodnji željeza u visokim pećima naziva se šljaka. Transport šljake i pepela od mjesta nastanka do odlagališta vrši se hidraulički suspenzijom koju čini šljaka i voda. Divkovići su jedno od pet mjesta na kojima je termoelektrana iz Tuzle napravila svoju deponiju za šljaku. Na 250 hektara do sada je odloženo oko 30 miliona kubika šljake. Prema dosadašnjim istraživanjima i analizama, smatra se da će za par godina Divkovići ostati prazni, jer ljudi umiru. To će uskoro biti grad duhova, poput Černobila. Mirna voda tirkizne boje magnet je za sve one koji žude za savršenom fotografijom. Voda je dobila spektakularnu tirkiznu boju zbog dubine jezera i raznih oksida metala koji se u njoj rastvaraju. Bolesti kao što su karcinom pluća, karcinom grlića maternice te bolesti srca su sve češća pojava i uzrokuju sve veću smrtnost. Uzrok tome jesu odlagališta šljake, otpuštanje njenih metala oksida te je sve češća pojava radioaktivnih ćelija azbesta.

LIFE ON POLLUTED LAND

ABSTRACT
Pollution is the introduction of pollution into the environment, and it occurs when the environment can no longer process and neutralize the harmful products of human activity. The residue obtained from the production of iron in blast furnaces is called slag. The transport of slag and ash from the place of origin to the landfill is done hydraulically by a suspension consisting of slag and water. Divkovići is one of the five places where the thermal power plant from Tuzla built a slag landfill. About 30 million cubic meters of slag have been disposed of on 250 hectares so far. According to previous research and analysis, it is believed that in a couple of years, the Divkovići will remain empty, because people are dying. It will soon be a ghost town, like Chernobyl. Calm turquoise water is a magnet for all those who crave perfect photography. The water got a spectacular turquoise color due to the depth of the lake and various metal oxides that dissolve in it. Diseases such as lung cancer, cervical cancer and heart disease are becoming more common and causing increasing mortality. The reason for this is the slag deposits, the release of its oxide metals and the increasing occurrence of radioactive asbestos cells.

Nejla Hasić in Irma Ibrišević
(Bosna)

LONDONSKI SMOG

SAŽETAK
U sedmici koja je započela 5. oktobra 1952. godine, hiljade Londončana umrlo je u najgoroj zabilježenoj katastrofi zagađenja zraka. Niko nije shvatio šta se događa dok nije primijećeno da pogrebnicima ponestaje lijesova, a cvjećarima cvijeće. Tek kasnije shvatilo se da je broj smrtnih slučajeva tokom dana smoga bio tri ili četiri puta veći od normalnog. Smog je pet dana od 5. do 10. decembra, jer je sve više zagađenja ulazilo u njega prije nego što su ga vjetrovi sa zapada odnijeli niz ušće Temze i izbacili na sjeverno more. Veliki Londonski smog potaknuo je vladu da očisti nacionalni zrak i kao posljedica toga uvedeni su prvi zakoni o čistom zraku.
Zakon o čistom zraku iz 1956. godine.
Ovaj je zakon usmjeren na domaće izvore zagađenja dimom, odobravajući lokalnim vijećima da uspostave zone bez dima i dodijele potporu ukućanima da u svoje domove umjesto tradicionalnih peći na ugljen u grijalice na plin, naftu, bezdimni ugljen ili struju. Zakon o čistom zraku iz 1968. godine: visoki dimnjaci.

LONDON SMOG

ABSTRACT
On the week beginning the 5th December 1952 thousands of Londoners died in the worst air pollution disaster on record. Nobody realised what was happening until it was noticed that the undertakers were running out of coffins and the florists out of flowers. Only later it was realised that the number of deaths during the days of the smog was three or four times. The Great London Smog galvanised the government to clean up the nation's air and as a consequence the first clean air acts were introduced.
1956 Clean Air Act.
This Act was directed at domestic sources of smoke pollution authorising local councils to set up smokeless zones and make grants to householders to convert their homes from traditional coal fires to heaters fuelled by gas, oil, smokeless coal or electricity.

Mehmed Hidanović
(Bosna)

PLUĆA PLANETE KOJA NESTAJU

ABSTRAKT
Ne grizi ruku koja te hrani, izreka je koju smo naučili još od malih nogu ali koje se ne pridržavamo tamo gdje bismo morali. Šume zajedno sa okeanima predstavljaju najznačajnije restabilizatore klime i masivni su eliminatori ugljenikovog dioksida iz atmosfere, sa druge strane one su te koje nas opskrbljuju neophodnim kiseonikom, gasom bez kojeg prosječna osoba nije u stanju preživjeti duže od par minuta. Ako i zanemarimo tu činjenicu, podatak, prema istraživanjama organizacije The Nature Conservancy, koji nam govori da su kišne šume iako pokrivaju manje od 2% zemljine površine dom 50% svih biljaka i životinja svijeta dovoljan je da shvatimo gdje bi se šume morale naći na spisku prioriteta kada je u pitanju zaštita životne sredine i kakav bi trebao biti naš odnos prema tim „plućima planete“ koja nas hrane. Nezakonita sječa šuma, podmetanje požara i generalno paljenje šuma u svrhu krčenja površina kako bi se na njima uzgajale ekonomski profitabilnije, po prirodu štetnije stvari, te ogromna emisija štetnih gasova iz različitih izvora, samo su neki od načina ubijanja zdravog i normalnog života kojeg šume neprekidno nastoje održati. Naša je zadaća da ih zaštitimo i mijenjajući svoje životne navike očuvamo.

THE DISAPPEARING LUNGS OF OUR PLANET

ABSTRACT
Never bite the hand that feeds you is a well-known idiom to all of us, but we still don’t seem to implement it when we should be doing so. Forests, together with oceans, are representing the most significant climate restabilizers and are massive eliminators of carbon dioxide from the atmosphere, while on the other hand they are the ones providing us with necessary oxygen, the chemical element which no person could survive without for more than few minutes. According to The Nature Conservancy, even if we exclude these previously mentioned facts, their data records that rainforests, even though they cover less than 2% of the Earth’s surface, are still home to 50% of all plants and animals in the world. That alone should be sufficient proof to realize that forests must be top list priorities when it comes to environmental protection and our attitude towards “the lungs of our planet” that provide so much for us. Illegal deforestation, intentional fires, and uncontrolled deforestation in general, with intention of surface shrinkage for more economically profitable but harmful goods, so as the enormous fossil fuels emission from various sources are only some of the ways of eliminating healthy and normal life which forests are constantly trying to provide. We are the ones who are obliged to protect them and maintain them by changing our life habits.

Emöke Hölbling
(Madžarska)

LOCAL TASTES, LOCAL VALUES, LOCAL FOODS A CROSSBORDER COOPERATION

ABSTRACT

The project builds on the results of Local Tastes-Local Values crossborder project that aimed at broadening the knowledge base, strengthening the actors' significance via cooperation and setting the foundations of a social economic network. This current project continues the strives of LT-LV, focusing more on the marketing development of local products on national and on crossborder level.

The first pillar of the project is the creation of a knowledge platform. After assessing the needs of local economic actors, partners will update the existing databases from LT-LV project and implement 4 Creative Workshops, in order to enhance the economic effectiveness of social cooperatives and local producers.

The second pillar is the service development of local product marketing, including the preparation of a Visual guideline and marketing strategy and a Handbook for local producers that guides them through the processes and services offered by the Local Product Centres. Partners will also organise the participation of local producers on fairs in Hungary and Serbia, where they can promote and sell their products.

The third pillar aims at improving the Local Product Centres that were implemented in the previous project, a separate room will be developed for packaging and storage. Partners will pay particular attention to eco-friendly product and packaging design, in order to increase the marketing value of the products. Besides, producers from both countries will be offered the opportunity to promote and sell their handicraft products in the LPCs. The operation of the LPCs will be extended with services related to fairs. Stand equipments and a 9-seat van will be purchased as well that can be used for traveling and also for transporting products crossborder between the LPCs and abroad.

Opening and closing events, festivals, screenings of project video and a cookbook based on local ingredients will ensure the promotion of the social cooperatives and local products.

Alma Husić, Nermina Omerbegović in Medina Omerović
(Bosna)

UTICAJ COVID-A 19 NA EKONOMSKI ZNAČAJ

SAŽETAK
Pred vama je inicijalni izvještaj o posljedicama Covid-19 pandemije na ekonomiju Bosne i Hercegovine. U okviru izvještaja se nastoji, na bazi dosta ograničenih podataka, predstaviti uticaj ove krize. Aktuelna pandemija koronavirusa, osim izravnih posljedica na zdravlje, sa sobom nosi i brojne prateće učinke, među kojima prednjači usporavanje poslovne aktivnosti, koje će, svi stručnjaci se slažu, rezultirati novom globalno recesijom. Ekonomija BiH, koja je već bila na putu usporavanja, sada se suočava s mogućom dubokom recesijom jer pojava virusa korona ugrožava ekonomsku aktivnost.

KLJUČNE RIJEČI: Pandemija, Covid-19, recesija, ekonomija

THE INFLUENCE OF COVID 19 ON ECONOMIC SIGNIFICANCE

ABSTRACT
Here is the initial report on the consequences of the Covid-19 pandemic on the economy of Bosnia and Herzegovina. The report seeks, on the basis of very limited data, to present the impact of this crisis. The current coronavirus pandemic, in addition to direct health consequences, brings with it a number of side effects, among which is the slowdown in business activity, which, all experts agree, will result in a new global recession. BiH's economy, which has already been on a slowdown, is now facing a possible deep recession as the emergence of the corona virus threatens economic activity.

KEYWORDS: Pandemic, Covid-19, recession, economy

Milica Ivanković
(Srbija)

SUPLEMENTACIJA U SPORTU

SAŽETAK
U svetu sporta pravilna ishrana i razni dodaci u vidu dijeteskih suplemenata predstavljaju značajan faktor za postizanje dobrih performansi kao i za brži oporavak. Dijetetski suplementi su proizvodi koji se koriste kao dodaci ishrani i predstavljaju koncetrovane izvore nutrijenata ili drugih supstanci sa nutritivnim ili fiziološkim efektima proizvedeni u doziranim oblicima. To su najčešće vitamin i minerali, energetski napici, amino kiseline, masne kiseline (omega 3, omega 6) kao i neki biljni preparati. Ciljna grupa kompanija koja proizvode i prodaju suplemente često su različite grupe sportista, pri čemu se neki proizvodjači usmeravaju na sportive snage i eksplolzivnosti, dok se drugi usmeravaju na sportove areobne izdržljivosti. Treba imati na umu da je mali procenat ovih proizvoda podržan od strane kompetentnih stručnjaka i naučnih krugova. Australijski institut za sport (AIS-Australian Institute of Sport) je izvršio kategorizaciju dijetetskih suplemenata prema nivou naučnih dokaza i podelio ih u četiri grupe:
Grupa A – odobreni suplementi (sportska pića, proteini surutke, elektroliti, kofein, kreatin, bikarbonati, vitamin D, minerali). Grupa B – suplementi u razmatranju (β-alanin, vitamin C i E, L-karnitin, HMB, kvercerin, ostali polifenoli i antioksidansi. Grupa C – suplementi za koje ne postoji jasan dokaz o korisnom dejstvu (riboza, koenzim Q10, glukozamin, hrom, inozin). Grupa D – zabranjeni suplementi (efedrin, androstendion, sibutramin, strihnin)
Ukoliko se proceni da je suplementacija neophodna treba uzeti u obzir individualne potrebe sportista kao i vrstu sporta kojim se bavi i zatim pažljivo odrediti koje suplemente, u kojem periodu i u kojoj količini da upotrebljava.

KLJUČNE REČI: sport, suplementacija, dijetetski suplementi

SUPPLEMENTATION IN SPORT

ABSTRACT
In the world of sports, proper nutrition and various supplements in the form of dietary supplements are a significant factor for achieving good performance, as well as for faster recovery. Dietary supplements are products used as dietary supplements and are concentrated sources of nutrients or other substances with nutritional or physiological effects produced in dosage forms. These are most often vitamins and minerals, energy drinks, amino acids, fatty acids (omega 3, omega 6) as well as some herbal preparations. The target group of companies that produce and sell supplements are often different groups of athletes, with some manufacturers focusing on strength and explosive sports, while others focus on aerobic endurance sports. It should be borne in mind that a small percentage of these products are supported by competent experts and scientific circles. The Australian Institute of Sport (AIS) categorized dietary supplements according to the level of scientific evidence and divided them into four groups:
Group A - approved supplements (sports drinks, whey proteins, electrolytes, caffeine, creatine, bicarbonates, vitamin D, minerals); Group B - supplements under consideration (β-alanine, vitamins C and E, L-carnitine, HMB, quercetin, other polyphenols and antioxidants); Group C - supplements for which there is no clear evidence of beneficial effects (ribose, coenzyme Q10, glucosamine, chromium, inosine); Group D - prohibited supplements (ephedrine, androstenedione, sibutramine, strychnine).
If it is assessed that supplementation is necessary, the individual needs of the athlete as well as the type of sport he is engaged in should be taken into account, and then carefully determined which supplements, in which period and in what quantity to use.

KEYWORDS: sport, supplementation, dietary supplements.

Laura Jelačik
(Srbija)

KRONOVA BOLEST

SAŽETAK
Kronova bolest predstavlja hroničnu inflamatronu bolest creva, koja može da zahvati bilo koji deo digestivnog trakta, odnosno od usta do anusa. Ovu bolest karakterišu periodi aktivacije i remisije odnosno asimptomatski period. Simptomi Kronove bolesti mogu biti: dijareja, opstipacija, bolovi i grčevi u abdomenu, osećaj nepotpunog pražnjenja creva, sveža krv u stolici, povišena telesna temperatura, umor i smanjenje apetita i samim tim i telesne težine, sa posledičnom malnutricijom, anemijom, deficitom vitamina i minerala i slabljenjem imuniteta. Radi dijagnostifikovanja Kronove bolesti neophodan je niz različitih testova kao što su; analize krvi, koprokultura, kolonoskopija, gastroskopija i biopsija creva. S obzirom da nije moguće potpuno izlečenje od ove bolesti, cilj terapije jeste dostizanje remisije. U ovu svrhu se primenjuju aminosalicilati, kortikosteroidi, imunosupresivi i antibiotici.
Dijetoterapija ima izuzetu ulogu. Potrebno je konzumirati 5-7 manjih obroka dnevno, na svaka 2-3 sata. Ishrana treba da je siromašna u vlaknima, kako bi se ublažili bolovi u trbuhu i proliv. Potrebno je ograničiti unos masti, i koristiti hladno cеđena ulja. Pacijenti često ne podnose laktozu, te umesto mleka mogu koristiti napitke od soje, zoba ili pirinča ili fermentisane mlečne proizvode. Tek kada se tečno-kašasta hrana dobro podnosi, postepeno se prelazi na krutu hranu kao što je dvopek, odstajali hleb (kvasac negativno utiče na simptome), marmelada, kuvana piletina, teletina, bela riba, tvrdo kuvana jaja, suvi keks i puding. Hranu bogatu vlaknima uvoditi postepeno, tek svaki treći dan po jednu novu namirnicu, i prati simptome. Uz pomoć adekvatne ishrane bolest se može držati pod konrtolom i povećati kvalitet života obololelih.

KLJUČNE REČI: Kronova bolest, dijareja, dijetoterapija

MORBUS CHRON

ABSTRACT
Crohn's disease is a chronic inflammatory bowel disease that can affect any part of the digestive tract, from the mouth to the anus. This disease is characterized by periods of activation and remission, i.e. an asymptomatic period. Symptoms of Crohn's disease can be: diarrhea, constipation, abdominal pain and cramps, feeling of incomplete bowel movement, fresh blood in the stool, fever, fatigue and loss of appetite and thus body weight, with consequent malnutrition, anemia, vitamin deficiency and minerals and weakening immunity. In order to diagnose Crohn's disease, it is necessary to perform various tests, such as: blood tests, coproculture, colonoscopy, gastroscopy and bowel biopsy. Since it is not possible to completely cure this disease, the goal of therapy is to achieve remission. Aminosalicylates are used for this purpose, corticosteroids, immunosuppressants and antibiotics.
Diet therapy has an exceptional role. It is necessary to consume 5-7 smaller meals a day, every 2-3 hours. The diet should be low in fiber, in order to alleviate abdominal pain and diarrhea. It is necessary to limit fat intake, and use cold-pressed oils. Patients often do not tolerate lactose, so they can use soy, oat or rice drinks or fermented dairy products instead of milk. Only when liquid-porridge food is well tolerated, gradually switch to solid foods such as rusks, stale bread (yeast negatively affects the symptoms), marmalade, boiled chicken, veal, white fish, hard-boiled eggs, dry biscuits and pudding. Introduce fiber-rich foods gradually, only every third day, one new food, and monitor the symptoms. With the help of adequate nutrition, the disease can be kept under control and increase the quality of life of patients.

KEYWORDS: Crohn's disease, diarrhea, diet therapy.

Natalija Jovanić
(Srbija)

ČIR NA DVANAESTOPALAČNOM CVREVU-LEČENJE, ISHRANA I ALTERNATIVNA MEDICINA

SAŽETAK
Ulkus duodenuma predstavlja eroziju duodenalne sluzokože i mišićnog sloja. Najčešći uzroci nastanka ulkusa su: pojačana sekrecija HCl prouzrokovana psihosomatskim mehanizmom i/ili iritacijom od strane Helicobacter pylori, neadekvatan stil života, pušenje, alkohol, stres i nesteroidni antiinflamatorni lekovi. Najčešći simptomi duodenalnog ulkusa su: bol u gornjem delu abdomena, najčešće na prazan (gladan) stomak, nadutost, mučnina, povraćanje krvi i melena (u slučaju krvarenja). U slučaju potvrđene infekcije Helikobacter pylori-om, sprovodi se kombinovana terapija antibioticima i inhibitorima protonske pumpe, uz probiotike i suplementaciju B 12 vitamina i selena. Dijetoterapija čini sastavni deo lečenja. Obroci moraju biti redovni i umereni (3 glavna i 2 užine), sa obzirom da se simptomi duodenalnog ulkusa se smiruju nakon konzumiranja hrane, kada se dejstvo HCl slabi usled mešanja sa hranom. Pri tom, preporučuje se posna ishrana, kuvana i barena hrana, izbegavati bela brašna, testenine, masna mesa, bez ekstremno tople i hladne hrane, uz što više povrća, voća i ribe. Voće se preporučuje kuvano, u obliku kompota kako bi se izbeglo nadimanje. Potrebno je izbegavati konzumiranje alkohola, cigareta i smanjiti stres. Hrana ne sme biti prekisela, preslatka ili preljuta. Hrana i pića koja bi trebalo češće uvrstiti u ishranu su banane (ne prezrele), zeleni i crveni kupus, crvene rotkvice, brusnice, grejp, pasirane mahunarke, maslinovo ulje i riba. Preporučuje se kombinacija prirodnih čajeva, protiv viška želudačne kiseline preporučuje se rizom iđirota, cvet kamilice, plod morača, nane, hajdučke trave i cvet lipe. Za bolje varenje, nadutost i smanjenje gasova: nana, kamilica, anis, komorač, cimet.

KLJUČNE REČI: Ulkus duodenuma, Helikobacter pylori, dijetoterapija.

DUODENTAL ULCER, TREATMENT, NUTRITION AND ALTERNATIVE MEDICINE

ABSTRACT
Duodenal ulcer is an erosion of the duodenal mucosa and muscle layer. The most common causes of ulcers are: increased HCl secretion caused by a psychosomatic mechanism and/or irritation by Helicobacter pylori, inadequate lifestyle, smoking, alcohol, stress and nonsteroidal anti-inflammatory drugs. The most common symptoms of duodenal ulcer are: pain in the upper part of the abdomen, most often on an empty (hungry) stomach, bloating, nausea, vomiting of blood and melena (in case of bleeding). In case of confirmed Helicobacter pylori infection, combination therapy with antibiotics and proton pump inhibitors is performed, with probiotics and B 12 vitamin and selenium supplementation. Diet therapy is an integral part of treatment. Meals must be regular and moderate (3 main ones and 2 snacks), since the symptoms of duodenal ulcer subside after consuming food, when the effect of HCl weakens due to mixing with food. At the same time, it is recommended to eat a lean diet, cooked and boiled food, avoid white flour, pasta, fatty meats, without extremely hot and cold food, with as many vegetables, fruits and fish as possible. The fruit is recommended cooked, in the form of compote to avoid bloating. It is necessary to avoid consuming alcohol, cigarettes and reduce stress. Food must not be too sour, too sweet or too hot. Foods and drinks that should be included in the diet more often are bananas (not overripe), green and red cabbage, red radishes, cranberries, grapefruit, mashed legumes, olive oil and fish. A combination of natural teas is recommended: against excess stomach acid – sweet flag rhizome (Acorus Calamus L.), chamomile flower, fennel fruit, mint, yarrow and linden flower; for better digestion, bloating and reduction of gas - mint, chamomile, anise, fennel, cinnamon.

KEYWORDS: Duodenal ulcer, Helicobacter pylori, diet therapy

Besim Kikanović in Nebojša Panić
(Bosna)

UTICAJ INTENZIVNE SPORTSKE AKTIVNOSTI NA IMUNI SISTEM I OTPORNOST NA VIRUSNE INFEKCIJE

SAŽETAK
Pretjerano vježbanje može dovesti do drastičnog pada imunog sistema. To može dovesti do ogromne iscrpljenosti te podložnosti infekcijama. Povećana cirkulacija tokom fizičke aktivnosti dovodi do boljeg raznošenja i preraspodjele svih elemenata imunog sistema. Masno tkivo predstavlja laku metu za virusne infekcije. Konzumiranje šećera u tečnom obliku prije i poslije intenzivnog treninga smanjuje razinu kortizola u krvi, a samim tim i lučenje kortikosteroidnih hormona koji negativno utiču na imuni sistem.
Postoje brojni dokazi o pozitivnim učincima različitih oblika tjelovježbe na sve organske sustave čovjeka, a posebno na tjelesnu spremnost (fitnes), mišiće, kosti i vezivno tkivo te markere zdravlja čovjeka. Suprotno tome (premda je bitno manje istraživano), dostupni dokazi upućuju na to da prestanak treniranja u trajanju od 4-12 tjedana ima značajan NEGATIVAN utjecaj na organizam, posebice na indikatore tjelesne spremnosti i zdravlja sportaša i rekreativaca. Ako se usmjerimo na učinke kratkotrajnog prestanka treniranja kod rekreativnih odraslih osoba, dokazi upućuju na to da 4-tjedni prekid treniranja može rezultirati:
-značajnim smanjenjem maksimalnog primitak kisika vježbača (mjera aerobnog fitnesa) za čak do 1 MET-a (MET ili metabolički ekvivalent – utrošak kisika u mirovanju; 3,5 ml O2 / kg/ min), što povećava rizik nastanka kardiovaskularnih bolesti kod opće populacije za 18%!
-značajnim povećanjem postotka tjelesne masti od 2-3%
-porastom sistoličkog arterijskog krvnog tlaka
-negativnim promjenama u metabolizmu masti (porastom triglicerida te padom HDL lipoproteina u krvi)

IMPACT OF INTENSE SPORTS ACTIVITY ON THE IMMUNE SYSTEM AND RESISTANCE TO VIRAL INFECTIONS

ABSTRACT
Excessive exercise can lead to a drastic drop in the immune system health. This can lead to tremendous exhaustion and susceptibility to infections. Increased circulation during physical activity leads to better distribution and redistribution of all crucial elements needed for the immune system to function properly. Adipose tissue is an easy target for viral infections. Consuming sugar in liquid form before and after intense training reduces the level of cortisol in the blood, and thus the secretion of corticosteroid hormones that negatively affect the immune system.
There is ample evidence of the positive effects of various forms of exercise otn all human organ systems, and in particular on fitness, muscle, bone and connective tissue. In contrast (although it is significantly less researched), the available evidence suggests that cessation of training for 4-12 weeks has a significant NEGATIVE impact on the body, especially on indicators of physical fitness and health of athletes and recreationists. If we focus on the effects of short-term cessation of training in recreational adults, the evidence suggests that a 4-week break in training may result in:
-significantly reducing the maximum oxygen intake of exercisers (a measure of aerobic fitness) by up to 1 MET (MET or metabolic equivalent - resting oxygen consumption; 3.5 ml O2 / kg / min), which increases the risk of cardiovascular disease in the general population for 18%!
-significant increase in body fat percentage of 2-3%
- increase in systolic arterial blood pressure
-negative changes in fat metabolism (increase in triglycerides and decrease in HDL lipoprotein in the blood)

Dženeta Klepić in Emina Selimović
(Bosna)

ANTIBIOTSKO DJELOVANJE RUBIA TINCTORUM I SEMPERVIVUM TECTORUM

SAŽETAK
Mikrobiološka rezistencija na antibiotike (antimikrobna rezistencija, AMR) u današnje vrijeme predstavlja ozbiljnu prijetnju javnom zdravlju i preuzima sve veću važnost u svijetu. Zbog pojave sve brojnijih multirezistentnih bakterija, smanjuje se broj djelotvornih antibiotika. Zbog toga neki pacijenti ostaju bez terapijskih mogućnosti. To predstavlja jedan od razloga sve češće upotrebe određenih biljnih vrsta u liječenju. Jedne od biljnih vrsta koje se koriste za suzbijanje bakterijskih infekcija jesu Bojadisarski broć (*Rubia tinctorum*) i čuvarkuća (*Sempervivum tectorum*). Rubia tinctorum pripada porodici Rubiaceae a, Sempervivum tectorum pripada porodici Crassulaceae. Ekstrat ovih biljnih vrsta korišten je u suzbijanju rasta Escherichia coli. E. Coli predstavlja jednu od čestih vrsta čiji sojevi pokazuju rezistentnost na određene grupe antibiotika. Ekstrati navedenih biljaka su se pokazali pozitivnim te njihovom upotrebom dobivena je inhibitorna zona rasta.

ANTIBIOTIC ACTIVITY OF RBIA TINCTORUM AND SEMPERVIVUM TECTORUM

ABSTRACT
The microbiological resistance to an antibiotics (antimicrobial resistance , AMR), nawadays represent on of the important and serious threat for a public health. Becaouse of the occurrences multiresistance bacterias, number of the effective antibiotics are lowers. That repsresent on of the reasons why the many pacients are left without the therapy. However, that represent on of the reason why people use a some plants species for healing. On of the most used plants for suppressions the bacterial infections are Rose madder (Rubia tinctorum) and Common houseleek (Sempervivum tectorum). The rose madder are part of the Rubiaceae family. The common housseleek are part of the Crassulaceae family. An extract from these plants was used for suppression growth E. Coli. The bacteria E.coli represent on of the common species, which strains show resistance on the some antibiotics groups. The extracts have been shown the positive effects. Furthermore, they showed the growth inhibition zone.

Hanka Kljajić in Nadina Mujagić
(Bosna)

UTICAJ ZAGAĐENJA JEZERA MODRAC NA STANOVNISTVO TUZLANSKOG KANTONA

SAŽETAK
Na površini od 17 kvadratnih kilometara prostire se Modračko jezero, jedno od najvećih vještačkih akumulacija na prostoru bivše Jugoslavije. Nastalo je 1964. godine izgradnjom brane na rijeci Spreči u mjestu Modrac, kako bi se postrojenja termoelektrane u Tuzli opskrbila vodom. Pola vijeka kasnije, priroda je napravila balans nepreglednog vodenog prostranstva na mjestu gdje su se prostirala obradiva polja i šume. Nažalost, posljednjih godina, Modrac se ne može pohvaliti čistoćom vode, veliki broj domaćinstava je direktno izložen nepovoljnim uticajima zagađene vode, a česti su slučajevi da stanovnici priobalja dugi niz godina nisu prišli jezeru. Obala dugačka gotovo 60 kilometara prostire se teritorijama općina Lukavac, Živinice i Tuzla, a kapaciteti vode su isključivo bili korišteni za potrebe Fabrike sode, Koksare i Termoelektrane u Tuzli. U vrijeme kada je podignuta brana nije bilo riječi da bi se voda iz jezera jednoga dana mogla koristiti za piće, međutim, zadnjih 15 godina, vodovodna mreža tri općine oslanja se na vodu iz Modračkog jezera. Industrijska postrojenja u noćnim satima ispuštaju ogromne količine zagađene vode u Modračko jezero, lokalno stanovništvo ukazuje na ovaj problem već duže vremena, ali kažu da sada situacija izuzetno ozbiljna i da je neophodno probuditi ekološku svijest čitave zajednice.

THE IMPACT OF POLLUTIN OF LAKE MODRAC ON THE POPULATION OF TUZLA CANTON

ABSTRACT
Lake Modrac, one of the largest artificial reservoirs in the former Yugoslavia, covers an area of 17 square kilometers. It was created in 1964 by building a dam on the river Spreča in the suburban zone of Modrac, in order to supply the thermal power plant in Tuzla with water. Half a century later, nature has balanced the vast expanse of water in the place where arable fields and forests stretched. Unfortunately, in recent years, Modrac cannot boast about clean water. A large number of households are directly exposed to the adverse effects of polluted water, and it is often the case that the inhabitants of the coast have not approached the lake for many years. The coast, almost 60 kilometers long, stretches across the municipalities of Lukavac, Živinice and Tuzla, and the water capacities were used exclusively for the needs of the Soda Factory, Coke Plant and Thermal Power Plant in Tuzla. At the time the dam was built, there was no word that the water from the lake could one day be used for drinking, however, for the last 15 years, the water supply network of the three municipalities relies on water from Lake Modrac. Industrial plants discharge huge amounts of polluted water into Modrac. The local population has been pointing out this problem for a long time, but they say that now the situation is extremely serious and that it is necessary to raise environmental awareness of the entire community.

Ivanka Kosi Nađ
(Hrvaška)

ZDRAVLJE, SPORT I PREHRANA

ABSTRAKT
Jedna od najvažnijih stvari u životu svakog čovjeka zasigurno je zdravlje. Čovjek na sve načine pokušava produžiti svoj životni vijek i učiniti si život kvalitetnijim i lakšim. Sport i zdrava prehrana na samom su vrhu načina na koji si svaki čovjek nastoji učiniti život kvalitetnijim i boljim. U ovom izlaganju nastojat ću osvrnuti se na samu poveznicu između sporta, prehrane i zdravlja kod čovjeka te ukazati na to koliko su one povezane i koliko i kako utječu na kvalitetu ljudskog života

Jovanka Kovačević
(Srbija)

ZDRAVA ISHRANA OD MALIH NOGU

REZIME
Svi se možemo složiti da je ishrana jedan od najznačajnijih faktora koji utiču na zdravlje i kvalitet života svakog čoveka. Zbog toga je važno sa zdravim navikama početi već od ranog detinjstva. Deci je, za razliku od odraslih, mnogo važnije kakve će namirnice unositi, a u njima ne bi trebalo da ima industrijskih proizvoda punih šećera, soli, veštačkih boja i raznih aditiva. Da bi deca bila i ostala zdrava, potrebno je da imaju raznovrsnu ishranu i da unose svih 5 „stubova“ zdrave ishrane. U prezentaciji je prikazan značaj zdrave ishrane od malih nogu, dok je cilj mog rada da prikažem zdrave navike u ishrani koje je poželjno primeniti već od ranog detinjstva.

KLJUČNE REČI: zdrava ishrana, rano detinjstvo, zdravlje

HEALTHY DIET FROM AN EARLY AGE

ABSTRACT
We can all agree that nutrition is one of the most important factors that affect the health and quality of life of every human being. That is why it is important to start with healthy habits from early childhood. For children, unlike adults, it is much more important what foods they will eat, and they should not have industrial products full of sugar, salt, artificial colors and various additives. In order for children to be and stay healthy, it is necessary for them to have a varied diet and to take in all 5 "pillars" of a healthy diet. The presentation shows the importance of a healthy diet from an early age, while the aim of my work is to show healthy eating habits that are desirable to apply from early childhood.

KEYWORDS: healthy diet, early childhood, health.

Evgeny Kovalev Evgenievich
(Rusija)

DISTANCE EDUCATION FOR OUR HEALTH: IS BENEFIT OR PROBLEM?

ABSTRACT
The author examines the negative and positive factors of the widespread use of distance learning technologies. In connection with the current pandemic in the world, the negative impact on human health of the widespread and constant use of ICT tools is growing. The problem is that humanity is not completely ready to change its orientation and switch to distance learning technologies without health consequences. The author proposes to develop and introduce into the curricula of universities and schools a special training course "Self-organization of the workplace and health preservation in the context of distance learning". This training course will consider all aspects of the use of distance learning and work (pedagogical, psychological, organizational, and technical) for the effective formation of their own educational trajectory without harm to the physical and psychological health of people.

Aleksandra Lalatović
(Srbija)

KINEZITERAPIJSKI PRISTUP KOD DISKUS HERNIJE

APSTRAKT
Bolovi u donjem delu kičme su jedna od najčešćih bolesti savremenog čoveka. Navešćemo kako kineziterapijom možemo da izbegnemo operacioni sto. Cilj rada je približiti potrebne informacije o kineziološkom pristupu diskus herniji. Navedeni su uzroci nastanka diskus hernije, anatomija i posturalni status čoveka u modernom dobu življenja. Akcenat je stavljen na vežbe koje su naučno dokazane. Primenom vežbi, pruža se mogućnost prevencije i zaštite nastanka diskus hernije, takođe pružaju efikasno lečenje kod već nastale diskus hernije.

KLJUČNE REČI: diskus hernija, kineziologija, uzorci nastanka, moderan način života, čovek.

KINESITHERAPY APPROACH IN DISCUS HERNIATION

ABSTRACT
Pain in the lower part of the spine is one of the most common diseases of modern man. We will show how the operating table can be avoided with the help of kinesiotherapy. The aim of this paper is to approximate the necessary information on the kinesiological approach to disc herniation. The causes of disc herniation, anatomy and postural status of man in the modern age are listed. Emphasis is placed on exercises that are scientifically proven. By applying the exercises, the possibility of prevention and protection of the occurrence of disc herniation is provided, and they also provide effective treatment for already formed disc herniation.

KEYWORDS: disc herniation, kinesiology, patterns of occurrence, modern way of life, man.

Milan Matović
(Srbija)

BENEFITI PROGRAMIRANOG FIZIČKOG VEŽBANJA

ABSTRAKT
Adaptirana i indikovana fizička aktivnost u aktuelnom i stihijskom životu, kakav današnji čovek vodi, posmatra se kao neraskidivi deo svakodnevnog funkcionisanja. Pažljivo odabrana, i na adekvatan način primenjena, fizička aktivnost daje svoje pozitivne doprinose antropološkom prostoru čoveka. U dečijem uzrastu, fizička aktivnost je značajan faktor koji utiče na mnoge aspekte pravilnog rasta i razvoja. Motorički prostor, i prostor koji se odnosi na posturalno stanje u smislu mišićnih asimetrija, su samo neki od segmenata dečijeg razvoja. Cilj rada je se sagleda značaj programiranog fizičkog vežbanja kao I njegov generalni uticaj na organizam.

KLJUČNE REČI: benefiti vežbanja, programirano vežbanje, organizam.

BENEFITS OF PROGRAMMED PHYSICAL EXERCISE

ABSTRACT
Appropriate and recommended physical activity is seen as an inseparable part of everyday, basic functioning of man in the current age. Carefully selected, and adequately applied, physical activity makes its positive contributions to the anthropological space of man. In childhood, physical activity is a significant factor that affects many aspects of proper growth and development. Motor space, and space related to the postural state in terms of muscle asymmetries, are just some of the segments of child development. The aim of this paper is to consider the importance of programmed physical exercise as well as its general impact on the body.

KEYWORDS: benefits of exercise, programmed exercise, organism.

Emina Mešić in Selma Tabaković
(Bosna)

UTICAJ KATASTROFE U ČERNOBILU NA ŽIVI SVIJET

APSTRAKT
Černobilska katastrofa desila se 26. aprila 1986 godine u bivšoj Sovjetskoj Ukrajini. Tačno u 01:23 eksplodirao je jedan od četiri reaktora Černobilske nuklearne elektrane, te se od tada ovaj događaj smatra najvećom nuklearnom katastrofom u historiji, ostavljajući za sobom ogromne i dugotrajne posljedice. Nesreća nastaje zbog neadekvatnog dizajna reaktora kao i ljudske greške trojice radnika koji su osuđeni na kaznu zatvora od deset godina. Radijacija se širila diljem svijeta ostavljajući za sobom ogromne posljedice na sav živi svijet, kako biljni tako i životinjski. Posljedice ove katastrofe osjete se i dan danas, a područje nesreće mjesto je turističke atrakcije, te je nazvano 'Grad duhova'.

THE IMPACT OF THE CHERNOBYL DISASTER ON THE LIVING WORLD

ABSTRACT
The Chernobyl disaster occurred on the 26th of April, 1986 in former Soviet Ukraine. Exactly at 01:23 in the morning one of the four reactors of the Chernobyl nuclear power plant exploded and ever since then this event is considered the biggest nuclear catastrophe in history, leaving behind huge and long – lasting consequences. The accident occurred due to inadequate reactor design as well as human error made by the three workers who were sentenced to ten years in prison for it. Radiation has spread around the world, leaving big consequences for all living things, both plants and animals. The previously mentioned consequences are still felt today and the place of the accident, which gained the nickname "ghost town" is nowadays a popular tourist attraction.

Emina Muhamedbegović in Elmin Nišić
(Bosna)

VELIKI KORALJNI GREBEN

ABSTRAKT
Veliki koraljni greben nalazi se na sjeveroistočnoj obali Australije, izvanredne je raznolikosti i ljepote. Sadrži najveću kolekciju koraljnih grebena na svijetu, sa 400 vrsta koralja, 1.500 vrsta riba i 4.000 vrsta mekušaca. Također ima veliki znanstveni interes kao stanište vrsta poput duguna ('morska krava') i velike zelene kornjače kojima prijeti izumiranje. Greben podržava značajne komercijalne industrije, posebno komercijalni pomorski turizam i ribarstvo, i podržava zapošljavanje na više od 54.000 stalnih radnih mjesta. Otpremništvo širom Velikog koraljnog grebena takođe je vitalna karika u lancu proizvodnje za mnoge industrijske i uslužne regionalne centre. To je jedno od 7 svjetskih prirodnih čuda i pored zaštite UNESCO-a, nadamo se da će naša mala prezentacija više ljudi informirati o ovom temi.

Maja Nagy Bata
(Srbija)

"SAN IZ SNOVA" – UTICAJ SNA NA PSIHOFIZIČKE SPOSOBNOSTI

San – prema websterovom rečniku, predstavlja period odmora za telo i um, tokom kojega su voljne i svesne funkcije delimično ili potpuno odsutne, a telesne funkcije delimično suspendovane. U modernom društvu, gde mnogi pate od akutnog ili hroničnog umora usled nedostatka sna, veliki značaj imaju istraživanja koja govore o uticaju nedostatka sna na kongitivne funkcije. Savremene metode koje mogu da prate funkcije mozga, dozvoljavaju istraživačima da povežu kvalitet rada mozga fizičku učinkovitost sa gubitkom sna. (Drummond i Brown - The Effects of Total Sleep Deprivation on Cerebral Responses to Cognitive Performance Sean P.A. Drummond, Ph.D., and Gregory G. Brown, Ph.D.)
Rezultati istraživanja govore o posledicama gubitka sna koje se odražavaju na nervne funkcije mozga što rezultuje smanjenim kognitivnim mogućnostima kao i negativnim raspoloženjem. Potpuni gubitak sna duži od 36h u ljudskom organizmu može značajno smanjiti sposobnost rešavanja zadataka na kognitivnom nivou, kao i donošenje odluka, kategorizaciju, tečnu verbalnu ekspresiju, kreativnost, planiranje zadataka, kao i primećivanje promena u sredini. Takođe, potpuni gubitak sna subjektivno može da se ispolji kao umor, pospanost i bol, a u nekim slučajevima loše raspoloženje i stres. Nakon produženog perioda gubitka sna, moguće je ispoljavanje potpunog zanemarivanja promena u životnoj sredini kao i usporene reakcije na spoljne nadražaje. (Bobić)

U početku, gubitak sna može uzrokovati manje značajne simptome, ali tokom vremena ovi simptomi mogu postati mnogo ozbiljniji. Simptomi gubitka sna:

- Narušena koncentracija
- Oslabljena memorija
- Smanjena fizička snaga
- Smanjena mogućnost borbe protiv infekcija

Gubitak sna, ukoliko potraje, može biti uzrok opasnijim stanjima kao što su:

- Povećan rizik od depresije i mentalnih bolesti
- Rizik od moždanog udara; bolesti srca i astmatičnih napada
- Rizik od potencijalno životno ugrožavajućih komplikacija kao što su saobraćajne nesreće ili hronična stanja – insomnia, apnea ili arkolepsija
- Halucinacije i nagle promene raspoloženja

Prevencija:

- Težiti ka higijeni spavanja – striktno se držati vremena odlaska u krevet i buđenja
- Izbegavati duže dremke u popodnevnim časovima jer mogu uzrokovati poremećaje u snu tokom noći
- Izbegavati alkohol i kofein 8h pre spavanja
- Kreirati večernji ritual pripreme za spavanje (pranje zuba, meditacija, molitva) ovo je signal telu da je vreme za odmor
- Limitirajte korištenje elektronskih pomagala (televizija, kompjuteri, mobilni telefoni) min 1h pre spavanja – ove sprave emituju plavo svetlo koje remeti prirodni biološki sat i nadražuje nervni sistem što doprinosi odgađanju sna
- Početi sa fizičkim aktivnostima u toku dana – 4-6h pre odlaska u krevet
- Oprostiti se sa tenzijama i brigama koje su se nagomilale u toku dana i ući u stanje opuštanja pre spavanja
- Pokušajte molitvu, meditaciju i alternativne metode relaksacije pre odlaska u krevet
- Ukoliko iskusite nesanicu duži vremenski period, obratite se lekaru

Zaključak:

Zdrav san opisuju složeni hemijski procesi koji su ključni kada je u pitanju održavanje zdrave fiziološke i nervne funkcije čoveka.
Savremeni način života čini nas ranjivima zbog mnogih stresogenih faktora od kojih možemo izdvojiti jedan – nedostatak sna. Moderno društvo zahteva neprikosnovenu produktivnost čak i po cenu sna. Međutim, mnoga istraživanja pokazuju da nije zdravo, naročito kada su u pitanju duži vremenski periodi, izlagati se hroničnom umoru čiji je uzrok gubitak sna. Učestalost problema sa spavanjem se globalno povećava i osim odraslih, pogađa čak i decu. Internacionalne studije ukazuju da procenat populacije sa poremećajima snavarira između 20 i 45%. Različiti oblici gubitka sna mogu kod odraslog čoveka uzrokovati pad kognitivnih funkcija. U poslednjem delu smo naveli savete kako preduhitriti stanje hroničnog umora uzrokovanog nedostatkom sna.

LITERATURA:

[1] Bobić, T., Šečić, A., Zavoreo, I., Matijević, V., Filipović, B., Kolak, Ž.et al. (2016). **Utjecaj gubitka sna na mozak [**The impact of sleep deprivation on the brain]. *Acta clinica Croatica, 55* (3), 469-473.
[2] Sancho – Domingo, C., Carballo, L., Coloma-Carmona, A., Marin, R. (2020). Association between maladaptive sleep hygiene behaviors and sleep quality in the general populatio. Elche, Spain: Miguel Hernández University, Center of Applied Psychology.
[3] Dan Robotham, Lauren Chakkalackal and Eva Cyhlarova. (2011) Sleep Matters The impact of sleep on health and wellbeing Mental Health Awareness Week
[4] Drummond Sean P.A., and Brown Gregory G. (2001) The Effects of Total Sleep Deprivation on Cerebral Responses to Cognitive Performance, American College of Neuropsychopharmacology Published by Elsevier Science Inc.
[5] Dorrian Jillian, Dinges F. David, Sleep deprivation and its effects on cognitive performance, University of South Australia, Adelaide, South Australia, University of Pennsylvania School of Medicine, Philadelphia, Pennsylvania.

Ena Nezirović
(Bosna)

ISTRAŽIVANJE EKOLOŠKOG PODRUČJA VJEŠTAČKOG JEZERA ONTARIO-BISTARAC

ABSTRAKT
Ekološko prihvatljivi kompleks Ontario je udaljen dva kilometra od grada Lukavca (na uzvišenju od 250 m). Ovo jezero je nastalo 1987. na bivšoj površini („Površinski kop“), zbog toga ovo jezero je vještačko sa šljunkovitim dnom. Od 2000. koristi se kao kompleks za razne aktivnosti i odmor. Ovo jezero je jedno od rijetkih sa prirodnim prečišićavanjem što garantuje čistu vodu pogodnu za kupanje, ribolov i sve sportove na vodi, ali i za razvoj bogate flore i faune koje detaljno opisujemo. Ljudi uništavaju sve ljepote sa svojim nemarnim ponašanjem, ali u drugom slučaju postoje ljudi koji su istinski zaljubljeni u prirodu i sve njene ljepote te koji svake godine organizuju čišćenje sa ciljem da vrate stari sjaj i izgled; te tako čuvaju biljne i životinjske vrste od izumiranja.

RESEACH OF THE ECOLOGICAL AREA ARTIFICAL LAKE ONTARIO-BISTARAC

ABSTRACT
Environmentally friendly complex Ontario is located 2 kilometers away from the city Lukavac (elevated on 250m). The lake has been found in 1987 on the ex-surface („Površinski kop“), because of that this lake is artificial with gravel bottom sand. From 2000 it is used as a complex for various activities and vacation. This lake is one of the rare lakes with natural cleaning which gurantiees clean water good for swimming, fishing and for all sport activities on water, but also for improving it's rich plants and animals which we are describing in detail. Humans are destroying all this beauty with their careless behavior, but on the other hand there are people who are truly in love with nature and all it's beauty and who organize it's cleaning every year with the goal of reaching it's old shine and look; and for that matter save all the plants and animals from getting extinct.

Adriana Nimčević
(Srbija)

UTICAJ RODITELJA NA FORMIRANJE ZDRAVIH NAVIKA KOD DECE

REZIME
Roditelji treba da misle na različite segmente života njihove dece. Jedan od tih segmenata svakako jeste stvaranje i održavanje zdravih navika kod dece koje će ih pratiti tokom čitavog života i oblikovati način na koji žive. Zdrave navike se stiču od malena. Šta više, što se ranije počne veća je verovatnoća da će ih deca prihvatiti. Ipak, ovde se krije pitanje od milion dolara – koji je najbolji način da se to uradi? Osnovna svrha zdravstvenog vaspitanja je uspešan razvoj dece i mladih kako bi stasali u zdrave, zadovoljne, uspešne, samosvesne i odgovorne osobe. Tokom detetovog razvoja razlikuju se pojedina razdoblja u kojima detetu treba poseban pristup, posebno u pogledu nege, prehrane, zadovoljavanja fizičkih i psihičkih potreba i komunikacije. Rečenica koju roditelji ponavljaju deci već od najranije dobi, a da često i sami ne znaju objasniti zašto je to tako, je rečenica: Higijena je pola zdravlja. Cilj našeg rada je da ukažemo na uticaj koji roditelji imaju u formiranju zdravih navika kod dece, kao što su pravilna ishrana, razvijanje navika i razumevanje važnosti održavanja lične higijene, značaja bavljenja fizičkim aktivnostima kao i da ukažemo na koji način se mogu izbeći potencijalni deformiteti, poput ravnih tabana, krive kičme i nepravilnog držanja. Takođe ćemo dati smernice kako roditelji mogu na najlakši i najzabavniji način da utiču na sticanje navedenih zdravih navika kod dece.

KLJUČNE REČI: zdrave navike, zdrava ishrana, deformiteti, lična higijena

THE INFLUENCE OF PARENTS ON THE FORMATION OF HEALTHY HABITS IN CHILDREN

ABSTRACT
Parents need to think about different segments of their children's lives. One of those segments is certainly the creation and maintenance of healthy habits in children that will accompany them throughout their lives and shape the way they live. Healthy habits are acquired from an early age. What's more, the earlier it starts, the more likely it is that children will accept them. However, there is a million-dollar question here - what is the best way to do it? The main purpose of health education is the successful development of children and youth in order to grow into healthy, satisfied, successful, self-aware and responsible persons. During the child's development, there are certain periods in which the child needs a special approach, especially in terms of care, nutrition, meeting physical and mental needs and communication. The sentence that parents repeat to their children from the earliest age, without often being able to explain why it is so, is the sentence: Hygiene is half of health. The aim of our paper is to point out the influence that parents have in the formation of healthy habits in children, such as proper nutrition, developing habits and understanding the importance of maintaining personal hygiene, the importance of physical activity and how to avoid potential deformities. such as flat soles, crooked spine, and improper posture. We will also give guidelines on how parents can influence the acquisition of these healthy habits in children in the easiest and most fun way.

KEYWORDS: healthy habits, healthy diet, deformities, personal hygiene.

Kenan Nurkovič
(Bosna)

THE IMPACT OF THERMAL POWER PLANT "TUZLA" ON THE QUALITY OF LIFE IN TUZLA CANTON

ABSTRACT

Nobody knows the exact data on the emission of pollutants in Tuzla that come from the Thermal Power Plant. Air quality monitoring of the Ministry of Physical Planning and Environmental Protection of Tuzla Canton does not show relevant data. The measuring station in Bukinje is often out of order. The Air Quality Monitoring website states that continuous data may contain invalid values due to a possible current analyzer malfunction. Continuous hourly data of sulfur dioxide, which endangers the health of the population of Tuzla Canton, does not exist, and there are no data for suspended PM 2.5 particles.

The Center for Ecology and Energy Tuzla, in cooperation with the local community, carried out independent measurements of air pollution in Tuzla. They installed a device for continuous monitoring of even larger PM 10 particles, which measured pollutants in the air for 174 days at the end of last year and at the beginning of this year. The average values of PM 10 were 87.3 µg / m cubic, twice the legal annual limit of 40 µg / m cubic and four times the recommended annual value of the World Health Organization of 20 µg / m cubic.

Despite these devastating data, the government, the competent inspections and the judiciary were kind to the biggest polluters, who in most cases went unpunished for numerous environmental incidents. Strengthening the environmental awareness of citizens, more efficient inspection measures and tightening of penal policy in the field of environmental protection, are just some of the concrete ways to approach high European standards in the field of environmental protection that our country must apply on its future path.

Milena Pantović
(Srbija)

FOOF IMPORTANCE OF HEALTHY DIET IN YOUTH AND HOW TO ACHIEVE IT

ABSTRACT
In my presentation I will primarily focus on habits of healthy diet in youth period. I will explain which kind of problems and challenges young people face, when it comes to healthy eating (fast food,…) and how does their enviroment affect that. My presentation will also focus on suggesting how young people can learn about importance of healthy nutrition and cooking quality meals from early years. Therefore, I will speak about strong impact that our family and school can have on on our view on healthy nutrition. So, in that way, apsect of education will also be included. Talking about what healthy diet consits of - from number of meals to which ingredients and what kind of meals we should prepare and inculde in our daily diet, and its importance and consequences will also be my topic. In my presentation I will also include something about nutrition of young athletes and tell something about consequences they can face, if they do not eat regulary and healthy. Additonaly, importance of hydration and getting the right amount of water daily is also going to be one of the aspects of my presentation.

Maria Parthenioti
(Grčija)

CONSTIPATION AND DIET

1. What is constipation?

Constipation is a symptom that affects the quality of life and at least 1 in 5 adults in Greece has experienced it, even once. It most often afflicts women, the elderly and people who do not have a normal body weight and are either underweight, overweight or obese. Constipation is defined as someone who has gone to the toilet less than 3 times a week.

2. Common causes of constipation

The causes of increased constipation in recent years, although not yet completely clear, seem to depend on the modern way of life. In terms of nutrition, it has been mainly related to:

- Reduced fiber intake (for example fruits, vegetables, legumes) and weight gain
- Sedentary life
- Anxiety and
- Stressful working hours, which do not allow the employee to go to the "toilet" when he/she wants

3. What effects does it have?

Often most people do not receive proper attention as they are unaware of the complications that constipation can lead to. May cause or increase the risk of serious conditions such as hemorrhoids, bowel cancer. In addition, it has a negative impact on our mental health. For example, you get nervous, you have a low mood, you have no appetite for anything and you feel bloated.

4. Ways to deal with constipation

- Increase fluid intake. Drink plenty of fluids and especially water. At least 8 to 10 glasses a day to ensure adequate hydration. Put juices into your life, as well as watery foods, such as soups, but not soft drinks.
- Cut down on processed foods, such as fast food, which are high in saturated fat and simple sugars, because they seem to make constipation worse.
- Incorporate exercise into your daily routine. Increase your physical activity. It will help activate and increase bowel motility. Try to exercise daily even a little.
- Increase fiber intake. To treat constipation, you need to increase your intake of dietary (or fiber). It is good to eat fruits, vegetables and legumes, which are rich in them.

5. Fruits, vegetables and legumes that help

- From fruits, prefer those that have seeds (such as kiwi, strawberry, figs) or fruits that you can eat with the peel, such as peach and apple. Also, dried fruits such as plums, figs and raisins.
- Prefer fibrous vegetables such as lettuce, broccoli, carrot, cabbage, cauliflower, spinach, zucchini, okra and peas.
- Some of the legumes are lentils, beans and chickpeas.

Anela Pejzić in Amra Vehab
(Bosna)

UTICAJ PREHRANE NA IMUNOLOŠKI SISTEM

SAŽETAK
Nutritivno bogata hrana ima značajan uticaj na aktivnost imunološki sistem. Nekvalitetna prehrana čini nas podložnijima infekcijama i usporava oporavak. Dokazano je da funkcija imunološkog sistema slabi s godinama, što posljedično rezultira većim brojem infekcija i većom pojavom malignih oboljenja. Osim što stariji ljudi obično manje jedu, njihova prehrana nije raznolika što dovodi do mikrobne neravnoteže. Oslabljeni imunitet povezuje se s nedostatkom nekog od nutrijenta ali i posljedica različitih stanja. Zbog stresnog načina života, premalo kretanja i boravka na otvorenom, pa tako i na suncu, naš organizam slabije proizvodi vitamin D. Upravo manjak tog vitamina može uticati na imunitet i raspoloženje. Dodatno uzimanje vitamina C smanjuje ozbiljnost i trajanje prehlade, dok povećan unos koristan je kod niza različitih skupina ljudi izloženih riziku od infekcije.

INFLUENCE OF NUTRITION ON THE IMMUNOLOGICAL SYSTEM

ABSTRACT
Food that is rich in nutrients has a significant effect on the activity of the immune system. Poor nutrition makes us more susceptible to infections and slows recovery. It has been proved that the function of the immune system weakens with age, which consequently results in a higher number of infections and a higher incidence of malignant diseases. Apart from the fact that older people usually eat less, their diet is not diverse which leads to microbial imbalance. Weakened immunity is associated with a lack of some of the nutritients but also the consequences of various conditions. Due to a stressful lifestyle, too little exercise, not being outdoors enough, and also decreased sun exposure, our body produces less vitamin D. It is the lack of this vitamin that can affect both - immunity and mood. Suplemental vitamin C intake reduces the severity and duration of colds, while increased intake is beneficial in a number of different groups of people at risk of infections.

Vedrana Piljić in Selma Škrbo
(Bosna)

OTPORNOST BAKTERIJA UBRZANA PESTIDICIDIMA I GMO ORGANIZMIMA

SAŽETAK
Kako živimo u dobu kada se broj bakterija povećava, a antibiotika je sve manje, mehanizmi bakterijske rezistencije postaju središte istraživačkih radova. Da bi se pronašao antibiotik za određenu bakterijsku vrstu, potrebno je prvo otkriti što ga čini otpornim - radi li se o određenim uslovima okoline, genetskom kodu ili hemikalijama s kojima dolazi u kontakt. Naučnici sa Univerziteta u Canterburyju otkrili su da kombinacija agrohemikalija i antibiotika povećava i ubrzava razvoj bakterijske rezistencije na antibiotike. Zapravo, bakterije mogu razviti i do 100 000 puta bržu otpornost na antibiotike kada su izložene dejstvu određenih herbicida u okolini. Trenutno se proizvodi oko osam miliona hemikalija, od kojih neke sigurno imaju neki uticaj na pojavu bakterijske rezistencije na antibiotike. Tokom predstavljanja podataka, dotaknut ćemo se i GMO organizama, sa podatkom da su uobičajeni su dio prehrambenog lanca: oko 130 linija genetski modificiranih poljoprivrednih kultura ima umetnute gene za antibiotsku otpornost.

BACTERIAL RESISTANCE ACCELERATED BY PESTICIDES AND GMO ORGANISMS

ABSTRACT
As we live in an age when the number of bacteria is increasing and antibiotics are decreasing, the mechanisms of bacterial resistance are becoming the center of research work. In order to find an antibiotic for a certain bacterial species, it is necessary to first find out what makes it resistant - whether it is certain environmental conditions, genetic code or chemicals with which it comes into contact. Scientists at the University of Canterbury have found that the combination of agrochemicals and antibiotics increases and accelerates the development of bacterial resistance to antibiotics. In fact, bacteria can develop up to 100,000 times faster resistance to antibiotics when exposed to the effects of certain herbicides in the environment. Currently, about eight million chemicals are produced, some of which certainly have some effect on the emergence of bacterial resistance to antibiotics.
During the presentation of the data, we will also touch on GMO organisms, with the data that they are common part of the food chain: about 130 lines of genetically modified crops have inserted genes for antibiotic resistance.

Teodora Popović
(Srbija)

UČIMO O ZDRAVLJU OD MALIH NOGU

APSTRAKT
U okviru ovog izlaganja, objasnićemo žašto je važno da deca od malih nogu uče o očuvanju zdravlja i koja je uloga vaspitača prilikom usvajanja znanja o zdravlju. U radu biće predstavljeno šta zdravlje podrazumeva, šta je važno za zdravlje deteta, kao i kako deci predstaviti pojam zdravlja. Akcenat je na najosnovnijim aspektima zdravlja, kao što su: lična higijena, zdrava ishrana, fizička aktivnost, adekvatno oblačenje, odlazak kod lekara. Predstavićemo i zašto je važno da deca na ranom uzrastu usvajaju zdravstveno-higijenske navike i nauče da vode računa o svom zdravlju. Značaj očuvanja zdravlja deci se može prikazati kroz razne usmerene aktivnosti i radionice u vrtiću koje pripremaju vaspitači. Naglasićemo značaj uloge vasptača u detetovom celokupnom predškolskom vaspitanju i obrazovanju. U ovom radu, ta uloga se ogleda u prenošenju znanja o zdravlju.

KLJUČNE REČI: zdravlje, dete, predškolski uzrast, vaspitač.

WE LEARN ABOUT HEALTH FROM SMALL FEET

ABSTRACT
In this presentation, we will explain why it is important for children to learn about maintaining health from an early age and what is the role of educators in acquiring knowledge about health. The paper will present what health means, what is important for a child's health, as well as how to present the concept of health to children. The emphasis is on the most basic aspects of health, such as: personal hygiene, healthy diet, physical activity, adequate clothing, going to the doctor. We will also present why it is important for children to adopt health and hygiene habits at an early age and learn to take care of their health. The importance of preserving the health of children can be shown through various focused activities and workshops in kindergarten prepared by educators. We will emphasize the importance of the role of educators in the child's overall preschool upbringing and education. In this work, this role is reflected in the transfer of health knowledge.

KEYWORDS: health, child, preschool age, educator.

Jovanka Radovanović
(Srbija)

ODLIKE SKANDINAVSKOG PREDŠKOLSKOG SISTEMA

REZIME
Danska već četrdeset godina suvereno dominira na spisku zemalja u kojima žive najsrećniji ljudi, dok trajni supstrat njihove sreće još nije otkriven. Verovatno je tajna danske sreće u tome što roditelji odgajaju decu da budu puna samopouzdanja, društvena, ispunjena – i, naravno, srećna. U Danskoj ne postoji jedinstveni fokus na obrazovanje ili sport, već pre na dete kao celovitu ličnost. Roditelji, vaspitači i učitelji usredsređuju se na socijalizaciju, autonomiju, koheziju, demokratiju i samopouzdanje dece. Žele decu naučiti otpornosti sa jako razvijenim unutrašnjim kompasom, koji će ih voditi do kraja života.
Švedski model brige o predškolcima uobličen je početkom sedamdesetih godina prošlog veka i od tada se stalno usavršava. Ovaj rad bavi se osnovnim postulatima rada u vrtićima Skandinavije: briga o zdravlju dece, ishrana lokalnom, organskom hranom, fizička aktivnost i timski rad dece i vaspitača tokom praktično-životnih aktivnosti, razvijanje samopouzdanja i celovite ličnosti u predškolskom periodu, koja će spremno odgovoriti na životne izazove.

KLJUČNE REČI: celovita ličnost, socijalizacija, autonomija, demokratija, samopouzdanje, zdrave navike i fizičke aktivnosti.

FEATURES OF SCANDINAVIAN PRESCHOOL SYSTEM

ABSTRACT
Denmark has been dominating on the list of countries where the happiest people live for more than forty years, while their everlasting secret of their happiness has not been revealed yet. The secret might be in the way Danish parents raise their children to be full of self-confidence, self-consciousness and who are, above all, sociable - and, of course, happy. In Denmark there is not a unique focus onto education or sport but rather on a child as an intact person. Parents, kindergarten teachers and teachers are focused onto developing social skills, autonomy, cohesion, democracy and self-confidence of children. They want to teach young children to be tough and resistant onto problems, but with a sophisticated inner compas which will lead them lifelong.
Sweden's childcare model was introduced in the early 1970s, and since then it is constantly being improved and succeeded. This paper deals with the basic postulates of running Swedish kindergartens: health care, healthy, organic diet with local food, exercise and team work of children, including their kindergarten teachers, while taking part in practical every day activities. At the same time, great stress is put onto developing self-confidence and self-consciousness with preschool children who should have holistic approach to life and its challenges.

KEYWORDS: holistic personality, social skills, autonomy, social cohesion, democracy, self-confidence, healthy habits

Slađana Radulović
(Srbija)

ISHRANA SPORTISTA

SAŽETAK
Ishrana sportiste predsavlja značajnu odrednicu kvaliteta života savremenog sportiste, prinuđenog na adaptaciju na izuzetno specične uslove života. Ishrana sportiste ima poseban zadatak, mora doprineti podizanju sportske forme, brži oporavak posle treninga i takmičenja i razvoj organizma što ujedno podrazumeva produženje životnog veka sportista. Energetske potrebe sportista zavise od sportiske discipline, učestalosti, inteziteta i obima treninga, kao i uslova u kojima sportista trenira. Zbog specifičnosti potreba principi ishrane zahtevaju, povećan energetski unos, povećanu potrebu za gradivnim materijama, povećanu potrebu za zaštitnim materijama, povećana potreba za hidratacijom. Svaki od ovih principa zavisi od telesne mase sportista, sportske grane, opterećenja koje se prmenjuje na treningu i takmičenju, kao i kod različitih faza pripreme i takmičenja, kao što su pripremni period, period predtakmičenje, period samog takmičenja i na kraju period oporavka i regeneracije.
Energija za radne mišiće se mahom obezbeđuje iz glikogena i masti koji se deponuju u jetri, dok proteini nisu značajni kao izvor energije. Energetske potrebe sportista je okvirno sledeće: polisaharidi 60-80%, monosaharidi 5-10%, masti 5-20%, i proteini 10-15%. Kod intenzivnog fizičkog napora neophodno je da se unese 600-1000 g ugljenih hidrata, tj. da oni obezbede 60-70% neophodnih kalorija. Potreba za belančevinama životinjskog porekla za osobe koje se bave rekreacijom iznosi 0.8-1.2 g /kg/, a za sportiste 1.2-1.8 g/kg na dan. Prisustvo masti u hrani (osoba od 75-80 kg treba da unosi 100 g masti) je neophodno zbog zadovoljavanja osnovnih energetskih potreba i kao izvor esencijalnih masnih kiselina. Jedino ako se vodi računa o svim zahtevima može se postići maksimalan efekat.

KLJUČNE REČI: sportiste, ishrana, oporavak, trening , takmčenje, regeneracije

ATHLETE'S NUTRITION

ABSTRACT
Diet is an important determinant of the quality of life of a modern athlete, forced to adapt to extremely specific living conditions. The nutrition of an athlete has a special task: it must contribute to raising the sports form, faster recovery after training and competition and the development of the organism, which also means prolonging the life of the athlete. The athlete's energy needs depend on the athletic discipline, frequency, intensity and scope of training, as well as the conditions in which the athlete trains. Due to the specific needs, the principles of nutrition require: increased energy intake, increased need for building materials, increased need for protective substances, increased need for hydration. Each of these principles depends on the body weight of the athlete, the sports branch, the load that is applied in training and competition, as well as on the phase of preparation and competition, such as the preparation period, the pre-competition period, the period of the competition itself and, finally, the recovery and regeneration period. Gaining muscle energy is mostly provided by glycogen and fat deposited in the liver, while proteins are not important as a source of energy. Athletes' energy needs are roughly as follows: polysaccharides 60-80%, monosaccharides 5-10%, fats 5-20%, and proteins 10-15%. With intense physical effort, it is necessary to ingest 600-1000 g of carbohydrates, ie. that they provide 60-70% of the necessary calories. The need for proteins of animal origin for persons engaged in recreation is 0.8-1.2 g/kg per day, and for athletes 1.2-1.8 g/kg per day. The presence of fat in food (a person of 75-80 kg should consume 100 g of fat) is necessary to meet basic energy needs and as a source of essential fatty acids. Only if all the requirements are taken into account can the maximum effect be achieved.

KEYWORDS: athletes, nutrition, recovery, training, competition, regenerations.

Teodora Radulović
(Srbija)

ZNAČAJ FIZIČKOG VASPITANJA DECE PREDŠKOLSKOG UZRASTA

SAŽETAK
U današnje vreme je nedovoljno kretanje sve češća pojava, kako kod odraslih tako i kod dece, školskog pa i predškolskog uzrasta. Lošim navikama i nedovoljnoj informisanosti roditelja, o značaju fizičke aktivnosti koja je bitna za pravilan rast i razvoj dece, doprinosi, pre svega, moderni način života. Deca u današnje vreme sve manje posvećuju pažnju fizičkim aktivnostima u vidu igre, dok sve više zabavu pronalaze u pasivnim položajima, sedenju ili ležanju. Cilj nam je da na osnovu relevantne literature sagledamo značaj i ciljeve fizičkog vaspitanja predškolske dece, sa posebnim osvrtom na fizičko vaspitanje kao važnu komponentu razvoja dece predškolskog uzrasta, kao i povezanost fizičkog vaspitanja sa drugim vaspitnim oblicima.

Ključne reči: fizička aktivnost, fizičko vaspitanje, deca predškolskog uzrasta.

IMPORTANCE OF PHYSICAL EDUCATION OF PRESCHOOL CHILDREN

ABSTRACT
The lack of physical activity is the most common occurrence in today's society. Bad habbits and parents' lack of information about the importance of physical activity, which is very important for growth and development, are also contributed by today's lifestyle. Kids today are less active and mostly spend their time in a passive position (sitting and lying down). Our aim is to determine, on the basis of relevant literature, to examine the importance and goals of physical education of preschool children, with special reference to physical education as an important component of the development of preschool children, as well as the connection of physical education with other educational forms.

KEYWORDS: physical activity, physical education, preschool children.

Adna Saliharević
(Bosna)

PONAŠANJE KITOVA

ABSTRAKT
Cetacea je red sisara u koji spadaju kitovi, delfini i pliskavice koji broji više od 80 vrsta. Svi žive isključivo u vodi; osim nekoliko riječnih delfina dok sve druge vrste kitova žive u moru. Čitava građa tijela kao i sve tjelesne funkcije su primjerene životu u vodi. A uprkos tome, imaju sve najvažnije osobine zajedničke svim sisarima. Najveće životinje koje su ikada živjele na zemlji su iz reda kitova. Plavi kit (*Balaenoptera musculus*) je sa svojih 33 metra i 190 tona najveća vrsta na Zemlji živih životinja. U ovom radu predstavljena su osnovna ponašanja kitova koje se pojavljuju u različitim socijalnim grupama kao i u različitim životnim periodima. Neki od osnovnih oblika ponašanja su: kršenje, porpoizacija, jahanje valovima, špijuniranje, lobiranje, sječa te specifična ponašanja kitova pri posmatranju ljudi. Dosta od ovih ponašanja uslovljena su prisustvom ljudi u blizini, što za posljedicu ima veću ili manju aktivnost kitova.

WHALE BEHAVIOR

ABSTRACT
Cetacea is a mammal that includes more than 80 species of whales, dolphins and porpoises. They all live exclusively in water; except for a few river dolphins while all other whale species live in the sea. The whole body structure as well as all bodily functions are suitable for life in water. And despite that, they have all the most important features common to all mammals. The largest animals that have ever lived on earth are from the order of whales. The blue whale (Balaenoptera musculus) is the largest species on Earth of living animals with its 33 meters and 190 tons. This paper presents the basic behaviors of whales that occur in different social groups as well as in different life periods. Some of the basic forms of behavior are: breaking, porpoization, riding the waves, spying, lobbying, logging, and specific behaviors of whales when observing humans. Many of these behaviors are caused by the presence of people in the vicinity, which results in more or less whale activity.

Sebö Sánta
(Madžarska)

HEALTH INDICATORS OF SENIORS IN HUNGARY

ABSTRACT
The health of the Hungarian active-age elderly (57–64 years) and elderly (older than 65 years) population is worse than that of those living in the western region, and the values of several indicators also lag behind the average of the CEE countries. The lag is greater in the active age group, ie in Hungary the deterioration in health associated with aging occurs earlier. Hungarian elderly people of working age and the elderly are particularly affected by two diseases, high blood pressure and diabetes, which can be explained by a healthier lifestyle.
In Hungary, the employment rate of 57–64-year-olds was extremely low in the early 2000s (around 30 percent), which has risen dynamically since 2013 (57 percent in 2019), thus significantly reducing our lag compared to the EU average. The increase in labor market activity is also reflected in the SHARE data, although we also see that, compared to around 50 percent in other countries, three quarters of the elderly in Hungary want to retire as soon as possible.
Poorer health reduces the chances of employment in the EU countries to a similar extent, but education in Hungary is a much more decisive explanatory factor, with a much larger difference between the activity of those with lower and higher education. It draws attention to the crucial role of social status and low mobility in European comparison, as childhood conditions in Hungary have a stronger effect on later, older health and employment.

Samela Selimović in Martina Trogrlić
(Bosna)

ADITIVI U HRANI, NJIHOV UTICAJ NA ZDRAVLJE

SAŽETAK
Prehrambeni aditivi predstavljaju supstance poznatog hemijskog sastava koji se ne koriste kao hrana nego kao dodaci namirnicama tokom proizvodnje, transporta,, prerade i čuvanja hrane. Dijele se na boje, konzervanse, antioksidanse, regulatore kiselosti, zgušnjivače, stabilizatore, emulgatore, regulatore pH, sredstva protiv zgrušnjavanja, pojačivače okusa, antibiotike. Iako je većina prehrambenih aditiva sigurna, neki mogu biti toksični pa čak i kancerogeni. Povezani su sa izazivanjem migrene, alergije, astme, debljine i poremećajima ponašanja kod djece. Štetan učinak na zdravlje se prvenstveno vidi kod djece jer je organizam djeteta osjetljiviji i aditivi mogu lakše modulirati procese rasta i razvoja. Postoje mnoga istraživanja o štetnosti, neutralnosti ili o mogućim pozitivnim djelovanjima aditiva u hrani.

FOOD ADDITIVES, THEIR IMPACT ON HEALTH

ABSTRACT
Nutritional additives are substances of known chemical composition that are not used as food but are added during food production, transportation, processing and storage of food. Additives are divided into colours, preservatives, antioxidants, acidity regulators, thickeners, stabilizers, emulsifiers, pH regulators, anti-caking agents, flavour enhancers, antibiotics. Although the majority of food additives are safe, some can be toxic and even carcinogenic. They are associated with the induction of migraine, allergy, asthma, obesity and behavioral disorders in children. Adverse health effects are mainly seen in children because the child's body is more vulnerable and additives can easily modulate the processes of growth and development. There is much research on harmfulness, neutrality or possible positive effects of food additives.

Alexandra Sergeevna Kashkareva
(Rusija)

CHILDREN'S SPORT CAMPS IN RUSSIA

ABSTRACT
Many parents in Russia send their children to camps during the summer to keep them entertained and to help develop their maturity and teach them life lessons. Sports camps, in particular, benefit children in many ways that other less active camps simply can't. Benefits of sports camps include valuable life lessons about responsibility, hard work, health and fitness. Children get to improve their skills in the different sports. Most importantly, children have a great time at sports camps and make memories that last a lifetime. In my presentation I'll show you the system of camps in Russia and why it's so useful for the heath of kids.

Bojan Uzelac
(Srbija)

ORGANIZACIONE FORME RADA FIZIČKOG VASPITANJA U VRTIĆU

REZIME
Deca tokom dana određeno vreme provode u predškolskoj ustanovi, gde se između ostalog, sprovode ili bi trebalo da se sprovode različiti vidovi fizičke aktivnosti. Za njihovo sprovođenje, potrebni su adekvatni uslovi, a često se dešava da vrtići ne poseduje takve uslove. Pored toga, neki vaspitači potcenjuju značaj sprovođenja fizičke aktivnosti, a neki im jednostavno nisu skloni. Cilj organizovanih fizičkih aktivnosti je da se vežbanjem kroz različite forme rada, uz primenu odgovarajućih sredstava doprinese telesnom rastu i razvoju, razvoju navika kretanja, razvoju i usavršavanju motorike kao i učvršivanju zdravlja dece u celini. Da bi se to sve obezbedilo u vrtiću se sprovode razne aktivnosti kao što su: preventivno jutarnje vežbanje, esmerena telesna aktivnost, pokretna igra, šetnja, izlet, rekreativna pauza. Cilj našeg rada je da predstavimo navedene organizacione oblike ili forme rada fizičkog vaspitanja u vrtiću.

KLJUČNE REČI: fizička aktivnost, predškolska ustanova, deca predškolskog uzrasta.

ORGANIZATIONAL FORMS OF PHYSICAL EDUCATION IN KINDERGARTEN

ABSTRACT
Summary: Children spend a certain amount of time in preschool during the day, where, among other things, different types of physical activity should be carried out. Adequate conditions are needed for their implementation, and it often happens that kindergartens do not have such conditions. In addition, some educators underestimate the importance of performing physical activity, and some are simply not inclined to do so. The goal of organized physical activities is to contribute to physical growth and development, development of movement habits, development and improvement of motor skills, as well as strengthening the health of children in general, by exercising through various forms of work, with the use of appropriate means. In order to ensure all this, various activities are carried out in the kindergarten, such as: preventive morning exercise, directed physical activity, moving play, walking, excursion, recreational break. The aim of our work is to present the mentioned organizational forms or forms of physical education in kindergarten.

KEYWORDS: physical activity, preschool institution, preschool children.

Tamara Vuković
(Srbija)

PREDNOST ODABIRA ORGANSKI PROIZVEDENE HRANE U ISHRANI

SAŽETAK
Ekološka degradacija životne sredine je doprinesla, između ostalog, pogoršanju kvaliteta hrane i sve većem ugrožavanju zdravlja ljudi. Zbog toga je proizašla potreba za proizvodnjom organske hrane koja u sebi ne sadrži brojne štetne elemente. Organska poljoprivreda podrazumeva proizvodnju hrane bez pesticida, herbicida, insekticida i drugih hemijskih preparata za tretiranje biljnih kultura. Organska proizvodnja poboljšava biodiverzitet, biološke cikluse i biološku aktivnost tla. U organskoj poljoprivredi se koristi životinjski i usevski otpad, primenjuje se botanička, biološka ili nesintetička deratizacija i dezinsekcija, a dozvoljena je i upotreba sintetičkih materijala koji se brzo raspadaju pod uticajem kiseonika i sunčeve svetlosti. Ova vrsta poljoprivrede danas uključuje, pored proizvodnje voća, povrća, i proizvodnju mesa i mlečnih prerađevina, iako sama proizvodnja bez pesticide i đubriva iziskuje upornost i veće troškove.
Razlika između organske hrane i namirnica proizvedenih po uobičajnom postupku je u povećanoj nutritivnoj vrednosti, tj. kod organski proizvedene hrane veći je sadržaj vitamina, minerala, omega-3 masnih kiselina i dozvoljenih antioksidanata. Organsko meso i mleko sadrže više linolske kiseline, gvožđa, vitamina E i pojedinih karotenoida. Organske namirnice životinjskog porekla su hemijski i biološki nezagađene, a njihova proizvodnja podrazumeva i etičke kriterijume o humanom postupanju sa životinjama i očuvanje životne sredine. Zdravstvene prednosti konzumiranja ogledaju se u: manjem sadržaju pesticida, konzervansa (smanjenje rizika od razvoja leukemije, kancerogenih oboljenja mozga, dojke i prostate); u povećanju imunog sistema i prevenciji mnogih oboljenja. Organska hrana ima svežiji ukus i miris, a process proizvodnje manje zagađuje životnu sredinu. Sve navedene činjenice potvrđuju tezu da je organska hrana, hrana budućnosti.

Ključne reči: organska hrana, organska proizvodnja, zdravstvene prednosti

Leona Zarin
(Srbija)

HENDIKEP NAS NE ČINI DRUGAČIJIM

REZIME
Hendikep je pojam koji označava stanje umanjenih telesnih ili psihičkih sposobnosti koje pojedinca dovode u neravnopravni, a često i podređeni položaj u odnosu na druge. U društvu je opšte prihvaćeno da ljudi s hendikepom generalno imaju manje prilika i niži kvalitet života nego osobe bez hendikepa. Svaka akcija preduzeta kako bi se izašlo na kraj sa teškoćama koje ljudi s hendikepom doživljavaju (ili kako bi se ove teškoće potpuno uklonile) zavisi od toga šta se smatra uzrokom ovih teškoća. U osnovi, postoje dva različita načina da se objasni šta prouzrokuje teškoće i korišćenje ''modela'' ih može ilustrovati: Socijalni i medicinski model. Pojam hendikep se nešto ređe koristi na našim prostorima, zbog čega popriličan broj ljudi nije upoznat sa značenjem ove reči. Sa druge strane verujem da je većina čula sa savremene termine ''osoba sa disabilitetom" ili ''osoba sa posebnim potrebama" koje imaju potpuno isto značenje kao termin hendikepiran. U prezentaciji ću prikazati samo neke od sportova kojima se bave korisnici udruženja mentalno nedovoljno razvijenih osoba grada Zrenjanina ''SUNCOKRET'' kao i korisnici udruženja roditelja i hranitelja dece i omladine sa smetnjama u razvoju ''ALTRUIST'' iz Žablja. Cilj mog rada je da prikažem kako osobe ometene u razvoju se bave različitim sportovima.

KLJUČNE REČI: hendikep, osobe ometene u razvoju, sport.

HANDICAP DOES NOT MAKE US DIFFERENT

ABSTRACT
Handicap is a term that denotes a state of diminished physical or mental abilities that puts an individual in an unequal, and often subordinate position, in relation to others. It is generally accepted in society that people with disabilities have fewer opportunities and a lower quality of life than people without disabilities. Any action taken to deal with the difficulties experienced by people with disabilities (or to eliminate these difficulties completely) depends on what is considered to be the cause of these difficulties. Basically, there are two different ways to explain what causes difficulties and the use of''models'' can illustrate them: the social and the medical model. The term 'handicap" is used somewhat less often in our region, which is why quite a number of people are not familiar with the meaning of this word. On the other hand, I believe that most have heard the modern term''person with disability" or''special needs person" which have exactly the same meaning as the term handicapped. In the presentation, I will show some of the sports that are used by the association of mentally underdeveloped persons of the city of Zrenjanin''SUNCOKRET'', as well as users of the association of parents and caregivers of children and youth with disabilities''ALTRUIST'' from Zabalj.

KEYWORDS: Handicap, persons with developmental disabilities, sport.