



Pouk, ki navduši



Lea Napotnik
Osnovna šola Šempeter v
Savinjski dolini

Raziskovanje uporabe zdravilnih zelišč

Povzetek: V prispevku je opisano raziskovalno delo prvošolcev iz Osnovne šole Šempeter. V okviru natečaja Mladi raziskovalec, ki ga Občina Žalec organizira vsako leto, so raziskovali zdravilna zelišča in njihovo uporabo. Izvedli so mnogo dejavnosti, preko katerih so izvedeli veliko novega o uporabi zdravilnih zelišč. Delo so učiteljice zastavile tako, da je bilo primerno starostni stopnji otrok in jim je omogočalo aktivno ter samoiniciativno sodelovanje. Otroci so razvijali veščine, ki jih bodo lahko uporabili v drugih situacijah in pridobili znanja, ki jim omogočajo nadaljnje raziskovanje. Izvedli smo raziskavo o uporabi zelišč in cilje raziskave prepletali z učnimi cilji. Zagotovo lahko trdimo, da so otroci pridobili nova znanja za življenje. **Ključne besede:** raziskovanje, zdravilna zelišča, zeliščni kotiček, zeliščno milo, pravljice o zeliščih. **Researching the Use of Medicinal Herbs. Abstract:** The paper describes the research work of first-graders of Osnovna šola Šempeter primary school. Within the scope of the Mladi raziskovalec (Young Researcher) competition, organized annually by the Municipality of Žalec, they researched medicinal herbs and their use. Many activities were carried out, through which they learned a great deal about the use of medicinal herbs. The teachers designed the work so that it suited the age level of the children and enabled them to participate actively and on their own initiative. The children developed skills which they will be able to use in different situations and gained knowledge that enables them to do further research. Research was conducted on the use of herbs and the research objectives were intertwined with the learning objectives. It can be said with certainty that the children have gained new knowledge for life. **Key words:** research, medicinal herbs, herbal corner, herbal soap, tales about herbs.

Uvod

Sodobni način življenja nam narekuje, da zdravstvene tegobe rešujemo s pomočjo sintetičnih zdravil, ki jih preprosto kupimo v lekarnah. Seveda imajo omenjena zdravila pomembno vlogo pri zdravljenju, toda veliko težav lahko preprečimo z uporabo zelišč v vsakdanjem življenju. Pri uporabi zelišč je potrebno biti previden in poznati osnovna pravila, ki nam omogočajo varno rabo. Upoštevati je potrebno, katera zelišča za kaj uporabljati, kje in kako nabirati, kako so spravljena in v kolikšnem doziranju so koristna.

Namen naše raziskave je, da ugotovimo, v kolikšni meri in na kakšen način se ljudje poslužujejo uporabe zelišč. Med samo raziskavo smo ugotavljali, katera zelišča ljudje poznajo, katera uporabljajo ter na kakšne načine jih pridobivajo in uporabijo. Zanimalo nas je tudi, ali ljudje verjamejo v moč zelišč. Z aktivnostmi smo želeli spodbuditi tako

raziskovalce kot anketirance, da bi se izkušnje in znanje starejših prenašale na mlajše rodove. Menimo, da se vedno bolj vračamo k naravi in njenim dobrinam, zato se nam je zdelo vredno tej temi posvetiti nekoliko več pozornosti. Naše dejavnosti, spoznanja, analizo ankete smo tudi opisali in zapisali v raziskovalni nalogi z naslovom *Zdravilna zelišča in njihova uporaba*.

Metode dela

- Pogovor: večsmerna komunikacija, pogovor s starejšimi ljudmi, starejšimi učenci.
- Raziskovanje: interpretacija ankete, iskanje informacij s pomočjo različnih virov, raziskovanje različnih možnosti uporabe zelišč.
- Razlaga: predstavitev raziskovalnega problema, organizacija dela.
- Risanje, pisanje in branje: izdelovanje plakatov in interpretacija, branje informacij iz medmrež-

ja, branje pravljic, pisanje – pripovedovanje vtisov, risanje vtisov.

Potek raziskovalnih dejavnosti

1. Razstava knjižnega gradiva

Učiteljice smo pripravile različno knjižno gradivo in poskusile otroke navdušiti nad zelišči. Učenci so ob posameznih slikah prepoznavali zelišča. Posamezni učenci so postali motivirani, da zelišča prinesejo pokazati in tako se je pričel naš projekt. Tudi knjižno razstavo so vsakodnevno dopolnjevali in nastala je prava slikovno pisna zakladnica.

2. Zbiranje, razvrščanje, sušenje zelišč

Učenci so skupaj s starši pričeli zbirati zelišča, literaturo in slikovni material. Vse to so prinašali v šolo. Ob tem so pripovedovali o svojih izkušnjah. Hkrati so spoznavali, vonjali, tipali, okušali njim še neznana zelišča in tako širili svoje izkušnje in znanje.

Zelišča smo povezali v šopke in jih obesili na temno ter zračno mesto. Opremili smo jih z lističi in imeni zelišč. Ob tej dejavnosti smo spoznavali, da imajo nekatera zelišča dvojna imena, da so si nekatera po videzu, vonju, imenu ter uporabi zelo podobna.

Opazovali smo sušenje posameznih zelišč, vsakdo pa je bil ob prihodu v naš kotiček navdušen nad zbirko zelišč, predvsem pa nad vonjavami. Prijeten zeliščni vonj se je širil daleč naokrog. V času sušenja zelišč smo naše aktivnosti namenili pogovorom, iskali smo informacije po leksikonih, enciklopedijah, medmrežju. Dobili smo idejo, da povabimo teto Pehto, da bi odgovorila na nekatera naša vprašanja.



Slika 1: Spoznavanje zelišč



Slika 2: Zeliščni kotiček

3. Obisk tete Pehte

V svoji opravi in s polno košaro zelišč nas je nagovorila z rekom: »Za vsako bolezen rožica raste.« Med učenci in Pehto je stekel prijeten in igriv pogovor o življenju v planinah, o Bedančevih tegobah, Kosobrinovem poznavanju rožic, Brincljevi radovednosti, Kekčevem pogumu, Rožletovi plahosti in Mojčini slepoti. Dejavnost je potekala v šaljivi klimi in učenci so dajali Pehti nasvete, ki so izhajali iz novih znanj o zeliščih. Svetovali so ji, katera zelišča naj uporabi za svoje planinske prijatelje in kako jih naj pripravi. Veliko novih informacij in bogatih izkušenj o zeliščih jim je podala tudi Pehta.



Slika 3: Pogovor s teto Pehto

4. Prebiranje literature in branje pravljic

Z učenci smo se odpravili tudi v knjižnico, kjer so sami iskali literaturo o zeliščih, jo prebrali in se veselili, ko so prepoznali posamezna zelišča. Našli so tudi knjigo z naslovom *Zelišča male čarovnice*. Knjižničarka je predstavila knjigo in prebrala zgodbo. Zaradi zanimive in aktualne vsebine smo se odločili, da preberemo vse zgodbe o Lenčki in njenem zdravljen-



ju z zelišči. Zaradi obsežnosti vsebine smo knjigo brali v nadaljevanjih. Zgodbice so otroke navduševale in z radovednostjo so čakali na nove dogodivščine. Po prebranih zgodbicah so nastajale tudi zanimive ilustracije.



Slika 4: Risanje vsebine pravljice

5. Izdelki, ki vsebujejo zelišča

Uporabnost zelišč smo preizkušali in raziskovali tudi tako, da smo iz njih skuhalo čaj, dodali smo jih kruhu in naredili zeliščno milo. Pri vseh dejavnostih smo uporabili zelišča, ki smo jih sami zbrali in posušili.

Izredno zanimiva je bila dejavnost, ko smo v šolski kuhinji zamesili zeliščni kruh, ga ob pomoči kuharja spekli in seveda s slastjo pojedli. Skrbno smo zbrali dišeča zelišča in jih primešali testu. Istočasno smo skuhalo bezgov čaj, ki smo ga srebrali ob kruhu. Imeli smo pravo zeliščarsko pojedino.

Izdelali smo mila, ki smo jim dodali posušeno sivko in jih odišavili z eteričnim oljem sivke. Nekaj naših izdelkov smo uporabili za novoletna darila.



Slika 5: Vlivanje mila v kalupe

6. Anketni vprašalnik

Sestavili smo anketni vprašalnik, ki so ga reševali starši prvošolcev. Predhodno smo jih o vseh dejavnostih seznanili na roditeljskem sestanku in jih hkrati prosili za sodelovanje. Z anketo smo želeli izvedeti, v kolikšni meri doma poznajo zelišča, jih uporabljajo, gojijo, nabirajo. Razdelili smo dvainštirideset anketnih vprašalnikov in dobili vrnjenih devetindvajset izpolnjenih vprašalnikov.

Naše ugotovitve: Anketo so v večini reševale ženske, stare od 30 do 35 let. Najbolj poznana zelišča so žajbelj, melisa, origano, najmanj pa pelin, glog in ognjič. Veliko anketirancev zelišča redno uporablja. Nekatera zelišča gojijo doma. Večji del anketirancev nabira zelišča redno ali občasno v naravi. Velika večina zelišča tudi kupuje, kar je verjetno povezano s tem, da v našem okolju ne uspevajo ali pa jih je težko gojiti. Najpogostejši odgovor je bil, da zelišča uporabljajo za kuhanje, zdravljenje, nekoliko manj za peko, sproščanje in kozmetiko. Zelišča najpogosteje uporabljajo za pripravo čajev, le posamezniki izdelujejo tudi blazine in olja. Za izdelavo omenjenih dveh pripravkov je potrebno nekoliko več znanja, spretnosti in sestavin. Največkrat uporabljena zelišča so meta, kamilica, origano in lovor. Iz prvih dveh se zelo pogosto pripravljajo čaji, drugi dve pa sta najverjetneje namenjeni jedem. Manjkrat so v uporabi bezeg, lipa, česen, kar je nekoliko nenavadno. Večina anketirancev verjame v zdravilno moč zelišč, kar je pozitivno in spodbudno.

Zaključek

V sodobnem svetu je uporaba zdravilnih zelišč v porastu, kajti ljudje vedno bolj zavestno skrbijo za svoje zdravje. Zelišča so naravna, zdravilna, koristna, dišeča, dostopna in poceni. Seveda pa je potrebno pri nabiranju, shranjevanju, pripravi, doziranju in uporabi upoštevati pravila in zakonitosti. V veliko veselje se nam je bilo učiti novih in zanimivih stvari, povezanih z zelišči in hkrati ohranjati dediščino, ki ima na našem ozemlju in med našimi ljudmi bogato tradicijo. Prvošolci si bomo zgotovo zapomnili nekatere dejavnosti, povezane z zelišči. Zelišča bomo še naprej uporabljali doma in tudi kdaj v šoli.

Ob koncu raziskovanja so učenci strnili svoje misli v izjave:

- »Meni je bilo všeč, ko smo pekli kruh iz zelišč.«
- »Skuhali smo zeliščni čaj.«
- »Všeč mi je bilo, ko smo izdelovali mila.«
- »Milo je zelo dišalo.«
- »Čaj je bil dober.«
- »Obiskala nas je teta Pehta, ki pozna veliko zelišč.«
- »Naučila sem se pravilno skuhati zeliščni čaj.«
- »Izvedel sem, da sivka odganja komarje in mrčes.«
- »Vonjali, tipali in okusili smo veliko različnih zelišč.«
- »Naučil sem se, da sivko uporabljamo za milo in parfum.«
- »Materina dušica je za prehlad in da lažje dihaš.«

- »Zelišča nabiramo v gozdu, na travniku, na vrtu.«
- »Zelišča lahko uporabljamo za aranžmaje.«
- »Ati je rekel, da na naši šoli diši, kot bi bil v vrečki s čajem.«
- »Zelišča, ki so se sušila, so prijetno dišala.« ■

Literatura

1. Ašič, S. (1984). *Pomoč iz domače lekarne*. Celje: Mohorjeva družba.
2. Ašič, S. (1989). *Priročnik za nabiranje zdravilnih rastlin*. Celje: Mohorjeva družba.
3. Ašič, S. (1990). *Pomoč iz domače lekarne II*. Celje: Mohorjeva družba.
4. Kovač, P. (1995). *Zelišča male čarovnice*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
5. Krese, M., Simič, Z. (2005). *100 travniških rastlin*. Ljubljana: Tehniška založba Slovenije.
6. Treben, M. (1993). *Zdravje iz Božje lekarne*. Celje: Mavrica.

Rebeka Lamper





Nina Žbona Kuštrin
Osnovna šola Solkan

Pouk, ki navduši

Svetovni dan pošte

Povzetek: 9. oktobra praznujemo svetovni dan pošte. Praznujemo ga vse od leta 1969, saj je posvečen ustanovitvi Svetovne poštne zveze, v katero spada tudi Slovenija. Tega dne se spominjamo na različne načine; s tiskanjem spominskih znamk, z odprtimi dnevi pošte, s filatelističnimi razstavami, seminarji, delavnicami in drugimi dogodki v ta namen. Tudi na naši šoli smo se spomnili tega dne in v ta namen organizirali več različnih dejavnosti, ki so se odvijale v času podaljšanega bivanja z učenci 3., 4. in 5. razreda. **Gljučne besede:** učenci, podaljšano bivanje, ustvarjalni prosti čas, pošta. **World Post Day.**

Abstract: On 9 October we celebrate World Post Day. We have been celebrating it since 1969, as it is dedicated to the establishment of the Universal Postal Union, to which Slovenia belongs as well. This day is commemorated in a variety of ways: by printing commemorative stamps, with open days at post offices, with philatelic exhibitions, seminars, workshops and other events. Our school also commemorated this day and for that purpose organized several activities, which took place during after-school care with pupils of the 3rd, 4th and 5th grades. **Key words:** pupils, after-school care, creative leisure time, post office.

Potek dela

Dejavnosti sem izvedla v podaljšanem bivanju, v času ustvarjalnega prostega časa. Potekale so več dni, v več delih, saj smo jim dnevno posvetili od nekaj minut do največ pol ure, odvisno od časa, ki nam je bil na razpolago. Najprej sem si zastavila cilje, ki sem jim sledila.

Učenci:

- spoznajo pomen in razsežnosti svetovnega dneva pošte,
- spoznajo delo poštarja in poštne uslužbenke,
- izdelajo in napišejo pismo sošolcu.

1. dan

Za začetek smo se pogovarjali o pošti v našem kraju. Učenci so povedali, da pošto obiščejo večkrat na mesec, skupaj s starši. Povedali so, da je pošta v Grgarju, v primerjavi s pošto v Novi Gorici, manjša in bolj natrpana. Pripovedovali so kaj oni oz. njihovi starši na pošti počnejo. Njihovi starši najpogosteje na pošti plačujejo položnice, prevzamejo paket ali pismo, kupijo kakšen časopis, loterijsko srečko, oni pa kupijo kakšne nalepke, s katerimi popestrijo svoj album.

2. dan

Učencem sem predstavila nekaj splošnih informacij o pošti, s pomočjo knjige Josipa Palade, z naslovom *Pošta*. Spoznali so, kakšen je bil prenos vesti v preteklosti, kaj je to pismo, pot pisma, nekaj informacij o pošti kot objektu in o filateliji. Še več informacij o pošti nekoč smo dobili na spletni strani Pošte Slovenije. Ker jih je zanimalo tudi kakšne poštne znamke uporabljamo danes in kakšne znamke so bile izdelane lansko in predlansko leto, smo si na spletni strani ogledali kako te znamke izgledajo.

3. dan

Šli smo na ogled pošte v Grgarju, kjer nam je poštarica predstavila pošto, njeno delo, delo poštarjev raznašalcev, potek poštne prometa in razkazala znamke.



Slika 1: Pošta v Grgarju

4. dan

Predstavila sem jim slikanice na temo pošte. Knjige z naslovi *Pingvinčkova pošta*, *Pošta za Jošta* in *Lunina pošta* so prelistali, prebrali in se o vsebini tudi pogovorili. Izbrali so knjigo, ki jim je bila najbolj všeč. Izbrano knjigo sem prebrala vsem učencem v razredu.

5. dan

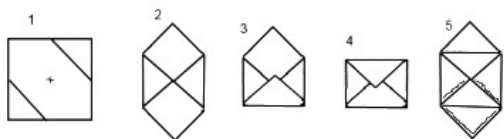
Iz škatle za čevlje so s pomočjo papirja izdelali šolski poštni nabiralnik. Škatlo so oblepili s papirjem, izrezali luknjo in nanjo napisali: poštni nabiralnik.



Slika 2: Izdelovanje poštnega nabiralnika

6. dan

Izdelali so vsak svojo kuverto. Učencem sem najprej pokazala postopek izdelave kuverte, ki sem ga našla na spletni strani [HYPERLINK »http://ekako.net/kako-narediti-kuverto«](http://ekako.net/kako-narediti-kuverto) <http://ekako.net/kako-narediti-kuverto>.



Slika 3: Postopek izdelave kuverte

Dala sem jim bel papir formata A4, potem pa so si sami izdelali kuverto s pomočjo postopka izdelave na sliki. Ko je bila kuverta izdelana, sem jim razdelila bele črtaste liste. Iz vrečke so povlekli ime učenca, ki so mu doma anonimno napisali pismo. Pismo so vstavili v kuverto in kuverto zalepili.

7. dan

Vsak učenec je na pripravljene listke, v velikosti prave znamke narisal svojo znamko, jo nalepil na kuverto in kuverto opremil z imenom in priimkom prejemnika pisma. Nato so si iz plutovine izdelali šampiljko. Na plutovino so najprej narisali

vzorec, ki so ga izrezali. Kuverto z znamko so ožigosali tako, da so šampiljko pomočili v tempera barvo in jo odtisnili na kuverto. Ko se je barva posušila so kuverto s pismom vrgli v šolski poštni nabiralnik.



Slika 3: Izdelovanje šampiljke

8. dan

Prišel je dan odpiranja kuvert. Bila sem v vlogi poštarice. Vsako pismo sem izvlekla iz nabiralnika, prebrala naslovnika in mu pismo izročila. Ko je vsak učenec prejel svoje pismo, ga je najprej previdno odprl, nato pa začeli z branjem in se pri tem neznansko zabaval.

Zaključek

V podaljšanem bivanju se veliko pogovarjamo, beremo knjige, rešujemo učne liste, pišemo domačo nalogo, raziskujemo naravo, se sproščamo in tudi likovno ustvarjamo. Ponavadi nam izdelovanje vzame nekaj dni, saj je delo v podaljšanem bivanju zelo pestro in raznoliko. Spoznavanje pošte, v okviru svetovnega dneva pošte, je bilo učencem zanimivo, drugačno in tudi sami so veliko prispevali k poteku dejavnosti, ki sem jih izvedla, saj so bili polni idej in predlogov. Ker so dejavnosti potekale več dni, vsak dan le nekaj minut, jim to ni predstavljalo prevelikega bremena in so k dejavnostim pristopali sproščeno in polni ustvarjalnega duha. Komaj so čakali zadnji dan, ko so pismo, ki jim je bilo namenjeno, lahko prebrali. Pravijo, da je bilo raziskovanje o pošti napeto. ■

Viri in literatura

1. Gliori, D. (2002). *Pingvinčkova pošta*. Radovljica: Didakta.
2. Daniels, G. (2003). *Pošta za Jošta*. Ljubljana: Kres.
3. Kokalj, T. (2009). *Lunina pošta*. Hoče: Skrivnost.
4. Palada, J. (1979). *Pošta*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
5. <http://www.stat.si/StatWeb/glavnanavigacija/podatki/prikazistarovanovico?ldNovice=1191> [dostopno 22. 4. 2015].
6. <http://ekako.net/kako-narediti-kuverto> [dostopno 22. 4. 2015].
7. <http://www.posta.si/> [dostopno 22. 4. 2015].