



Slika 1: Vrt dobrega počutja.



Tanja Črnivec,
OŠ Stična

Promocija zdravja v 1. razredu

IZVLEČEK: Zdravje je osnova za dobro in uspešno življenje. To velja tako za vsakega posameznika kot tudi za katerokoli skupino odraslih ali otrok. Tudi šola vzgaja učence tako, da bodo znali poskrbeti za svoje zdravje. V prvem razredu učenci podrobneje spoznajo načine ohranjanja zdravja: namen obiska zdravnika in dovolj spanja, skrb za prijazne odnose, zdrava prehrana, gibanje in higiena. Pri predmetu spoznavanja okolja smo izpeljali projekt Promocija zdravja. V ta namen smo iz papirja izdelali model Vrt dobrega počutja, na katerega so učenci za izvedeno dejavnost nalepili plodove. S tem so bili motivirani za nadaljnje delo, hkrati je bila to tudi nagrada. Dejavnosti, ki smo jih izvedli, so: obisk zdravnika, beleženje časa spanja, udejanjanje izžrebanih bonov za prijazne odnose, izdelava enostavne družabne igre, kuhanje zelenjave, priprava sadne kupe, vsakodnevno razgibavanje in poslušanje deklamacije pesmi Sladkosned.

Ključne besede: promocija zdravja, skrb za zdravje, učenci, spoznavanje okolja

Health Promotion in First Grades

Abstract: Health is the basis for good and successful life. That is true for each individual as well as any group of adults or children. School also educates its students so they will know how to take care of their health. First-graders learn many ways of health preservation in detail: the purpose of visits to the doctor, getting enough sleep, keeping friendly relations, eating healthy food, physical activity, and hygiene. We carried out a project called Promotion of health within the Environmental Study subject. For that purpose, we created a paper model of a Wellness garden, on which students glued different fruits after they finished an activity. We carried out the following activities: a visit to the doctor, taking notes of sleeping hours, drawing lots for receiving coupons for friendly relations, creating a simple board game, cooking vegetables, preparing a fruit salad, doing physical exercise every day, and listening to the recitation of a poem called Sweet-toothed boy.

Keywords: health promotion, taking care of health, students, environmental study.

Uvod

»Promocijo zdravja v šoli lahko opredelimo kot katerokoli dejavnost, s katero izboljšamo in/ali zaščitimo zdravje celotne šolske skupnosti. Vzgoja za zdravje v šoli je komunikacija, pomeni povezovanje dejavnosti s poučevanjem in učenjem, ki se nanaša na znanje, prepričanja, navade, vrednote, veščine in kompetence. Pogosto je osredotočena na posamezne zdravstvene teme, lahko pa vključuje pogled na naše zdravje na bolj celostni način. Promocija zdravja in sodobni koncepti izobraževanja uporabljajo sodelovalni pristop.« (Promocija zdravja v šoli: Dokazi za učinkovito ukrepanje, 2014) Vzgoja za zdravje v šolskem okolju je pomembna, saj dobro počutje učencev vpliva na njihovo uspešnost pri učenju.

Projekt Promocija zdravja – Vrt dobrega počutja

V učnem načrtu je v okviru tematskega sklopa Človek tudi tema Skrb za zdravje. Da bi učencem vsebino kar najbolj približala, sem v spomladanskih mesecih izvedla projekt Promocija zdravja. Trajal je približno dva meseca. V njem so sodelovali učenci in starši 1. a razreda. V času trajanja projekta smo obiskali zdravstveni dom in opravili sistematski pregled.

Učenci 1. razreda so spoznali (Učni načrt za spoznavanje okolja, 2011, str. 12):

- da zdrav način prehranjevanja, telesne vaje in počitek omogočajo rast in razvoj,

- da nekatere stvari, ki jih dobijo v telo iz okolja, lahko škodijo,
- vzroke dobrega počutja ob redni telesni vadbi in pomen redne nege telesa.

Dejavnosti projekta

Pri spoznavanju okolja so učenci izdelali model Vrt dobrega počutja s tremi drevesi in z dvema gredicama, na katere so po vsaki opravljeni dejavnosti nalepili plodove:

- jabolka na jablano (zdrava prehrana),
- slive na drevo slive (gibanje),
- češnje na drevo češnje (prijazni odnosi),
- korenje na gredico (obisk zdravnika in čas spanja),
- zelje na gredico (higiena).

Učenci so bili motivirani za pokušanje raznovrstne zelenjave in sadja, tudi tiste hrane, ki je sicer ne marajo. Dosledno smo izvajali minuto za zdravje, da so se učenci dobro razgibali in lažje sledili pouku.


Za izboljšanje učenčevih odnosov do sošolcev, staršev, starih staršev in razvijanje njihovih delovnih navad sem pripravila »bone«, na katerih so bile narisane in napisane naloge: pomoč pri hišnih opravilih, pogovor z babico ali dedkom, urejanje učilnice, posojanje igrač, pospravljanje svoje sobe, objem, izrekanje lepih besed. Vsak dan so učenci izžrebali en bon, ki so ga nalepili v zvezek za spoznavanje okolja, udeležili in ga nato pobarvali.

Pred sistematskim pregledom smo se pogovorili o obisku zdravnika v času bolezni in skušali odpraviti učenčev strah pred »belimi haljami«. Z beleženjem časa spanja so ozavestili pomen zadostnega spanja za dobro počutje in uspešno učenje. Večjo skrb smo v času izvajanja projekta namenili tudi osebni higieni, predvsem temeljitemu umivanju rok pred malico.

Uporabljali smo vse učne oblike.

Pred začetkom projekta je učence obiskala medicinska sestra, ki jim je v štirih urah predstavila skrb za zdravje. Učenci so s pomočjo embalaže prehranskih izdelkov, ki jih je prinesla s seboj, sestavljali zdrave obroke hrane.

Uvodna ura – predstavitev projekta Promocija zdravja – Vrt dobrega počutja

V uvodnem delu smo se pogovarjali o tem, kaj vse vpliva na naše zdravje. Zanimivi odgovori so bili: zdrava hrana, pitje vode, biti na zraku, manj gledati v telefon in igrati igrice, redno »kakati in lutati«, ponoči spati, umiti 

zobe in sebe ... Končna ugotovitev je bila, da na zdravje vplivajo zdrava prehrana, gibanje, prijazni odnosi, obisk zdravnika, počitek in higiena. Dejavnike zdravja smo napisali na kartončke in pritrčili na Vrt dobrega počutja.

Učence sem seznanila s potekom naslednjih ur spoznavanja okolja. Vsak teden smo izvedli drugo dejavnost, s katero smo spoznavali dejavnike, ki vplivajo na zdravje. Za uspešno opravljene naloge (poskušanje vse zelenjave in sadja, vsakodnevno gibanje, izboljšanje medsebojnih odnosov, obisk zdravnika in zadostno spanje, umivanje rok pred obroki) smo na naš vrt pritrčili ustrezen sadež ali zelenjavo.

Gredica korenja – dejavnost: obisk zdravnika in zadostno spanje (počitek)

V okviru naravoslovnega dne smo izvedli dejavnost obisk zdravnika in opravili sistematski pregled. Nekateri učenci so bili tudi cepljeni. Pogovorili smo se o tem, kdaj obiščemo zdravnika.

V okviru te dejavnosti smo se pogovarjali o pomembnosti počitka. Prvošolci morajo spati vsaj 10 ur, da je njihovo telo spočito in pripravljeno za dejavnosti, ki jih čakajo v naslednjem dnevu. Pogovorili smo se o posledicah pomanjkanja spanja. Učenci so pripovedovali, da včasih predolgo gledajo televizijo, igrajo video igrice ali težko zaspijo. Ugotavljali so, da so naslednji dan utrujeni, brezvoljni in občutljivi.

Učenci so svoj čas spanja teden dni beležili v preglednico. Rezultati so pokazali, da večinoma učenci spijo dovolj dolgo, povprečno od 8 do 12 ur.

SPANJE
KOLIKO ČASA SI SPAL?

	SREDA	ČETRTEK	PETEK	SOBOTA	NEDELJA	PONEDELJEK	TOREK
	10	10:15 9:0L	11	9	10	10	10

Slika 2: Beleženje ur spanja.

Po opravljeni nalogi (izpolnjeni preglednici o času spanja) so učenci izdelali vsak svoj koren in ga pritrčili na Vrt dobrega počutja.

Drevo češnje – dejavnost: izboljšanje medsebojnih odnosov

Z vzgojiteljico sva zaigrali nekaj socialnih prizorov, ki se dogajajo med učencema. Uprizorili sva situacijo, ko učenca:



Slika 3: Gredica korenja.

- drug drugega vljudno pozdravita in se povprašata o počutju,
- ne želita sošolca sprejeti v igro,
- žalita drug drugega,
- ponudita pomoč sošolcu pri urejanju učilnice.

Sledil je pogovor o tem, ali se je kaj podobnega učencem že pripetilo. Pogovorili smo se o njihovem počutju v podobnih situacijah. Poudarili smo pomen dobrega počutja v razredu in se pogovarjali o reakcijah v kočljivih situacijah. »Socialna kompetenca od posameznika zahteva zdravo mero občutka lastne vrednosti in zaupanja vase, lastne odgovornosti in samodiscipline. V odnosu z drugimi se kaže kot pozornost in empatija, torej sočutje oz. sposobnost življenja, zmožnost tako kompromisa kot konflikta, poznavanje ljudi, zmožnost kritike, spoštovanje in tolerantnost ter sposobnost vse skupaj verbalno izraziti, torej sposobnost jezikovne kompetence.« (Adler, 2012) Odgovori učencev o ravnanju v primeru, da vrstniki ne sprejmejo sošolca v igro, so bili: je jezen, žalosten, gre povedat učiteljici ali jih prosi, naj ga sprejmejo. Ugotovili smo, da moramo biti prijazni do vseh, tudi do svojih družinskih članov, in narediti kakšno delo tudi sami od sebe (npr. pospraviti čevlje, posodo, postlati posteljo ...).

Prijazne odnose so udeleženi tako, da so vsak dan izžrebali bon z nalogo in ga nalepili v zvezek. Ko so napisano in narisano nalogo opravili, so bon v zvezku pobarvali. Evalvacija je temeljila na pogovoru po opravljeni dejavnosti.



Slika 4: Boni za prijazne odnose

Prijazni odnosi vplivajo na pozitivno razredno klimo. Odnose v skupini krepimo tudi tako, da se družimo izven »delovnega« časa. Izdelali smo preprosto družabno igro, s katero smo utrjevali dobre medsebojne odnose in v povezavi z matematiko tudi geometrijske like.

Opis poteka igre: Igro so učenci na lastno željo igrali med odmori. Predhodno sem vsem natančno razložila pravila igre. V njej je sodelovalo pet učencev. Štirje učenci so stali pred likom (krogom, pravokotnikom, kvadratom ali trikotnikom). Pred vsakim igralcem so bili še štirje enaki liki. Peti igralec je vrgel igralno kocko, na kateri so bili narisani liki, smeško in žalostinko. Če je metalec kocke vrgel trikotnik, je igralec pred trikotnikom stopil na naslednji lik. Metalec je zopet zakotalil kocko. Če je vrgel pravokotnik, se je igralec pred pravokotnikom pomaknil za mesto naprej. Če je igralec kocke zakotalil ☺, so se vsi igralci pomaknili za eno mesto naprej. Če je igralec zakotalil ☹, so se vsi pomaknili za eno mesto nazaj. Zmagal je tisti, ki je najhitreje prišel na zadnji lik.

Igro so učenci dobro sprejeli, tudi poraz jih ni prizadel, nasprotno, motiviral jih je za ponovno igranje. Učitelj podaljšanega bivanja me je seznanil, da so igro igrali tudi v popoldanskem času.

Po opravljenih nalogah na bonih in po igranju družabne igre so učenci izdelali plodove češenj in jih prilepili na drevo.

Drevo jablane – dejavnost: pokušanje vse zelenjave in sadja

V učilnico sem prišla kot car Pedenjped, zavita v rdeče ogrinjalo in s krono na glavi. Učencem sem deklamirala pesem Sladkosned Nika Grafenauerja. S tem sem želela učence motivirati, da bi razmišljali o napakah v prehranjevanju in o njenih posledicah.

Niko Grafenauer: Sladkosned

*V pedenjcarstvu umno vlada
visočanstvo Pedenjped.
Tam se toči limonada
in ponuja sladoled.*

*Torta, puding, čokolada,
vse leti v prepad brez dna.
V pedenjcarstvu je navada,
da se car ves dan sladka.*

*Kakor boben se napoka,
niti hip ni praznih ust.
Potlej se krivi in stoka,
v posteljo gre na dopust.*

(Vir: N. Grafenauer (2011). Pedenjped.)

Učenci so odgovorili na vprašanja o pesmi:

- Kdo živi v pedenjcarstvu? (Visočanstvo Pedenjped.)
- Kaj rad je ali pije Pedenjped? (Limonado, sladoled, torto, puding, čokolado.)
- Kaj rad dela Pedenjped? (Se ves dan sladka, vedno nekaj je.)
- Kaj se zgodi s Pedenjpedom? (Ne počuti se dobro, slabo mu je, leže v posteljo.)
- Zakaj se tako počuti? (Zaradi uživanja sladkarij in sladkih pijač. Ker se naje kakor boben.)
- Kaj bi moral Pedenjped narediti, da se ne bi slabo počutil? (Moral bi jesti zdravo, veliko sadja in zelenjave, piti vodo in se več gibati.)
- Ali ste tudi vi kdaj podobni Pedenjpedu? (Da.)
- Ali mislite, da se bo Pedenjped potrudil jesti bolj zdravo? (Da./Ne.)
- Kaj se bo najverjetneje zgodilo, če tega ne bo storil? (Zbolel bo.)

Učencem sem predlagala, naj bodo tega dne Pedenjpedi, se trudijo jesti bolj zdravo in se navajajo na okuse, ki jih ne marajo. Skuhali so si zelenjavo in si pripravili sadno kupo. Pred pripravo jedi so si učenci naredili predpasnike, si dobro umili roke, oprali zelenjavo in sadje, prineseno od doma. Narezano zelenjavo so stresli v eno posodo, sadje v drugo. Skuhano zelenjavo so pojedli. Z vzgojiteljico sva spodbudili učence, da so poskusili tudi manj priljubljeno zelenjavo in sadje. Na razrezano sadje smo dodali smetano, vendar smo poudarili, da je sicer ne uživamo pogosto.

Z učenci smo se pogovorili, kateri okus jim je bil najbolj všeč in katero zelenjavo oz. sadje so jedli prvič. Ugotovili smo, da z različno vrsto hrane dobimo v svoje telo različne hranljive snovi in vitamine, ki si jih telo ne izdelava samo. Učence sva spodbudili, da pri kosilu poskusijo vse.

Ko so učenci poskusili vso zelenjavo, tudi tisto, ki je ne marajo, so na Vrt dobrega počutja prilepili vsak svoje jabolko.

Drevo slive – dejavnost: gibanje

Z učenci smo se pogovorili o pomenu gibanja za zdrav način življenja. Poudarili smo pomembnost kraja gibanja. V gozdu je zrak manj onesnažen kot v bližini cest, zato smo se odločili, da prvo dejavnost v sklopu gibanja izvedemo v gozdu. Učenci so skakali v višino (preskakovanje podrtih dreves) in daljavo (preskakovanje namišljenega potočka). Gibalne dejavnosti smo izvajali tudi v učilnici vsak dan med učnimi urami kot »minuto za zdravje«, v kateri smo:



- se razgibali z elastiko,
- preskakovali kolebnico,
- kotalili žogice,
- žogice vodili z nogo,
- vodili žoge,
- tekli,
- se lovili.

Po enem tednu izvajanja so učenci na Vrt dobrega počutja na drevo pritrtili slive.

Gredica zelja – dejavnost: umivanje rok pred obroki

Z vzgojiteljico sva izpostavili pomen higiene zob in rok. Učenci so pred vsako malico ob pripovedovanju zgodbe Traktor pelje na nazoren način spoznali temeljito umivanje rok in posnemali umivanje rok ob umivalniku. Učenci so povedali, da si roke umivamo, ko so umazane in pred jedjo. Umivamo si jih toliko časa, da zapojemo pesem Ringaraja.

TRAKTOR PELJE

Traktor pelje po cesti do travnika, na katerem raste trava (dlani drgnemo drugo ob drugo, nato podrgnemo še hrbtni površini obeh rok).

Traktor vzame kosilnico (razklenemo prste, jih prekrižamo in s premikanjem naprej in nazaj zdrgnemo vsak prst posebej).

Ko je trava pokošena, traktor z obračanjem suši pokošeno travo (primemo palec in ga umivamo s krožnimi gibi – najprej na eni in nato na drugi roki).

Ko je trava posušena, traktor travo na obeh travnikih pograbi (dlan ene roke malo upognemo in z drugo roko s konicami vseh pet prstov popraskamo najprej po eni dlani in nato po drugi).

Ko je travnik očiščen, se traktor odpelje (primemo zapestje in ga krožno vrtimo v obe smeri, ponovimo z drugo roko, ob tem rečemo: »Spet bom prišel, ko bo trava visoka.«).

(Zdrave navade predšolskih otrok, 2017)

En teden smo pred malico vsak dan spremljali umivanje rok in za opravljeno nalogo na gredico prilepili zelje. Ugotovili smo, da je umivanje rok pred jedjo zelo pomembno za ohranjanje zdravja.

Dokončan Vrt dobrega počutja smo si z učenci ogledali, povzeli dejavnosti in naredili analizo. Učencem so bili najbolj všeč gibanje, družabna igra in kuhanje, manj urejanje učilnice in pospravljanje sobe.



Slika 5: Izdelan Vrt dobrega počutja v projektu Promocija zdravja.

Sklep

V okviru projekta Promocija zdravja – Vrt dobrega počutja smo izvajali različne dejavnosti, s katerimi so učenci spoznavali pomen in načine ohranjanja zdravja. Učenci so se z zanimanjem aktivno vključevali v dejavnosti. Ob zaključku je bil Vrt dobrega počutja napolnjen z različnimi plodovi. Nekatere dejavnosti še vedno vključujemo v pouk ali jih izvajamo med odmori: umivanje rok z zgodbo Traktor pelje, minuto za zdravje ob zaključku prve ure in po dopoldanski malici, družabno igro. Pri kosilu učence spodbujamo, da poskusijo hrano, ki je ne marajo.

Zavedajmo se, da s svojim zgledom nevede vzgajamo in učimo. »Besede mičejo, zgledi vlečejo.«



Viri in literatura:

Adler, E. (2012). *Ključni dejavniki Socialna kompetenca*. Psihopolis, Novi Sad.

Belovič, B. in drugi (2017). *Zdrave navade predšolskih otrok*. Pridobljeno 15. 5. 2018 s spletne strani: www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/program_vz_vrtec_delavnice_2017.pdf.

Grafenauer, N. (2011). *Pedenjped*. Mladinska knjiga: Ljubljana.

Kolar, M. in drugi (2011). *Učni načrt*. Program osnovna šola. Spoznavanje okolja. Pridobljeno 12. 4. 2018 s spletne strani: www.mizs.gov.si.

Promocija zdravja v šoli: *Dokazi za učinkovito ukrepanje*. (2014). Pridobljeno 7. 4. 2018 s spletne strani: www.nijz.si.