

## Zdravje v prvem razredu



Sara Rode, učiteljica, vzgojiteljica in montessori učiteljica, OŠ Trzin

*Zdravje je naš največji zaklad. Najmlajši učenci osnovne šole se običajno ne zavedajo, kako pomembno je naše zdravje. Prvošolčkom je potrebno to temo predstaviti na zanimiv, atraktiven in razgiban način, kjer so oni tisti, ki delajo konkretne stvari in se hkrati ob tem učijo. Vsako leto s prvošolci izvajamo praktične delavnice na temo zdravja, ki povezuje vse predmete na šolskem urniku. Pri tematiki zdravja poimenujemo sadje, zelenjavo, izdelamo zelenjavni namaz, sadno solato in regratov sok, učimo se pravilnega dihanja, petja in recitiranja pesmi v povezavi z zdravjem, beremo knjige, slikamo s pomočjo ust ali nog...*



Sem Sara Rode, po izobrazbi učiteljica razrednega pouka, vzgojiteljica predšolskih otrok ter učiteljica montessori pedagogike od 3 do 6 let, in trenutno poučujem v prvem razredu. Ker se mi zdijo vsebine spoznavanja okolja zelo pomembne, jih običajno medpredmetno povežem z ostalimi predmeti. Temo zdravja povežem s slovenskim jezikom, glasbeno umetnostjo, športno vzgojo, likovno umetnostjo, matematiko. Zdi se mi pomembna tema, zato se ji temeljito posvetim med poukom v obliki praktičnih dejavnosti. Opazila sem, da se učenci preko konkretnih materialov in delavnic veliko bolj zapomnijo dejstev, ki jih učitelji sponta-

no (vendar načrtovano) komentiramo med dejavnostmi (npr. ko učenci prešajo pomaranče in limone za limonado, se spontano učijo še o tem, zakaj je potrebno uživati čim več sadja).

### SLOVENSKI JEZIK V POVEZAVI Z ZDRAVJEM

Pri slovenskem jeziku se mi zdi pomembno, da bomo poučne zgodbe na temo zdravja. Pri pouku sama poudarjam, da je zelo pomembno poskrbeti za svoje zdravje in ga ohranjati. Ob zgodbah učenci spoznavajo, da je zdravje bogastvo, ki ga morajo čuvati. Ohranjamo ga tako, da pijemo dovolj vode, skrbimo za higieno celega telesa, se zdravo prehranjujemo, dovolj počivamo in se gibljemo na svežem zraku. Ko zbolimo, je pomemben obisk zdravnika, ki nam pomaga, da se čim prej bolje počutimo. Zgodbe naj učijo tega, da moramo ceniti zdravje, ga čuvati in imeti radi svoje telo (beremo lahko na primer: Cvetka Sokolov: *Zdravilo za prince*, Anja Furlan: *Šum o pogumu in zdravju*, slovenska ljudska: *Zlato jabolko*, Marco Campenella: *Zajček Skokec je lačen*, Anna Russelmann: *Novice z vlaka trebušaka*, Julia Volmert: *Škrat Brokolino*). Učenci zelo radi sodelujejo pri igri vlog, na primer: obisk zdravnika v zdravstvenem domu, nakup sadja in zelenjave na tržnici, naročanje hrane v restavraciji, postrežba zdravega napitka v baru, priprava zdravega obroka v kuhinji ... Te delavnice lahko izvedemo po postajah, pri tem pa potrebujemo konkretne pripomočke, s katerimi se učenci lažje vživljajo v posamezne vloge.

Pri jezikovnem delu sadje in zelenjavo učenci poimenujejo in poleg postavljajo kartice z napisi. Učenci iščejo pare posameznih sadežev in jim pristavljajo ustrezne napise. Enako dejavnost ponavljajo pri spoznavanju posameznih delov telesa.

### MATEMATIKA V POVEZAVI Z ZDRAVJEM

Starše učencev običajno vnaprej seznanim s temo, ki je v šoli obravnavana, zato učenci v šolo prinesejo po eno sadje in eno zelenjavo. Tako se razred spremeni v pravo tržnico raznolikih sadežev. Za utrjevanje znanja učenci dobrine najprej razvrščajo glede na barvo, obliko, okus ... Novo znanje (preglednice,

drevesni in Carrolov diagram) usvajajo tako, da na tla iz kolebnic oblikujemo ustrezen diagram in vanj postavimo kartice z narisanimi piktogrami. Učenci se učijo razvrščanja sadja in zelenjave v pravi del diagrama. Prvošolci raznolike sadeže poimenujejo in razvrščajo glede na sliko (je sadje, ni sadje; je zelene barve, ni zelene barve – drevesni diagram). Pri tem se zabavajo, učijo novih terminov, hkrati pa se tudi učijo preprostih matematičnih diagramov. Za konec postavimo tržnico, cenike, kovance po 1 €, slike, blagajno – in nakupovanje se začne. Učenci se preko igre učijo še seštevanja in rokovanja z denarjem.

### SPOZNAVANJE OKOLJA V POVEZAVI Z ZDRAVJEM

Če je šola vključena v »shemo šolskega mleka« in ekološka kmetija vsak teden dostavlja sveže jogurte, mleko in skuto, se učiteljica lahko s kmeti dogovori, da določen dan dostavijo malo skute. Skuta se uporabi za izdelavo zelenjavnega namaza. Doda se ji nekaj naribane zelenjave, zelišč, soli in najboljši namaz na svetu je pripravljen. Učenci so vsako leto navdušeni nad njim. Zatem je dobro pripraviti še sadno solato. Kar nekaj učencev običajno ne ve, kaj to je. Povemo in prikažemo, kako naj bo sadje narezano. Učenci naj opazujejo, kako se drži nož. Navdušenje nad zdravo pripravljeno sadno solato je vedno veliko. Če natakarji postrežejo še sveže iztisnjeno limonado z malo medu, je malica še toliko bolj okusna. Regratov sirup se lahko kuha meseca maja. Nabere se cvetove, se jih očisti, skuha v vodi, doda se sladkor in citronska kislina in tako se pripravi domači sok, s katerim se učenci odžejajo in



hkrati posladkajo. Recept si lahko napišejo prav vsi, tudi tisti, ki vseh črk ne poznajo. Recept: 400 regratovih cvetov zavremo v 3 litrih vode. Dodamo 2 kg sladkorja, eno citronsko kislino in pustimo, da se napitek ohladi. Ohlajenega precedimo skozi gazo v steklenico. Učenci si lahko nato sami postrežejo zdrav napitek. Za domače delo je dobra zaposlitev iskanje fotografij in slik iz revij, ki prikazujejo pripomočke in dobrine, s katerimi skrbimo za higieno svojega telesa in lepljenje le teh ob narisano telo (npr. fotografijo zobne paste nalepijo na učni list človeškega telesa, na glavo).



### ŠPORTNA VZGOJA V POVEZAVI Z ZDRAVJEM

Tudi gibanje je potrebno vključiti v učenčev vsakdan. Mlade nadobudneže je potrebno spodbuditi k temu, da se čim več gibljejo na svežem zraku. Z učenci lahko uvajamo aktivni odmor po malici. Tudi če na urniku ni športne vzgoje, se odide ven, se razgiba, pretegne, odteče en krog in se poigra kakšno elementarno igro po izbiri učencev. Tako se možgani spočijejo za nadaljnje delo in tako učenci bolj zbrano sodelujejo pri pouku. Ob tej priložnosti se lahko naučimo tudi pesem *Gibljemo se* (Mateja Mesner). Z učenci se lahko učimo tudi sproščanja in pravilnega dihanja na blazinah ob umirjeni glasbi v naravi. »Ko se osredotočimo na dihanje, ne moremo razmišljati, in s tem ponudimo umu prijeten odmor od stalnih aktivnosti.« (Božič 2012,





41). Pomembno je, da že majhni učenci doživljajo stik s seboj in so pozorni na svoje telo in njegovo delovanje. Zelo dobro se v praksi kaže tudi joga za otroke. Sama jo prakticiram ob deževnih dnevih pri zadnjih urah, ko so učenci že utrujeni. Prvošolci zelo radi posnemajo posamezne živali in se hkrati ob tem dobro raztegnejo in zabavajo.

### GLASBENA UMETNOST V POVEZAVI Z ZDRAVJEM

Glasbo sama pri pouku povezujem s plesom, ki je prav tako gibanje. Učenci se radi zabavajo pri ljudski pesmi *Rdeče češnje rada jem*. Zelo radi pojejo pesem *Če si srečen*. Ker čustva vplivajo na zdravje celega telesa, je pomembno, da učence učimo tega, da jih izražajo na ustrezen način. V današnjem času je stres velik vzrok za nastanek bolezni ali slabo počutje. Tudi otroci se spopadajo s stresom. Znano je, da glasba otroke pomirja in jih sprosti. Med poukom je dobro, da učenci poslušajo pomirjujočo glasbo v treh stopnjah. Enak posnetek predvajamo trikrat. Prvič ga učenci samo poslušajo. Pri drugem predvajanju se lahko izražajo z gibi rok in nog, pri tretjem poslušanju dodamo še naš glas (mrmranje, brundanje, petje melodije ...) (Dewhurst-Maddock 1999).

### LIKOVNA UMETNOST

Učencem lahko večkrat omenimo, da je zdravje kot darilo. Pri pouku se spomnimo tistih otrok in ljudi, ki so bolni ali pohabljeni in del njihovega telesa ne morejo uporabljati tako kot zdravi ljudje. Za nekaj trenutkov si poskušamo predstavljati, da nimamo desne ali leve roke. Učence sprašujemo, kako lahko rišejo ljudi, ki nimajo rok. Nadobudneži napenjajo možgane in si skušajo predstavljati, kako se počuti nekdo, ki nima rok, ki ne vidi in podobno. Pripravimo čopiče, tempera barvice, vodo

in papir in ustvarjanje se prične. Toda brez uporabe rok. Učenci se znajdejo po svoje, ali s slikanjem z usti ali nogami. Pri tem imajo svobodo. Dejavnost je razmišljujoča, ustvarjalna, nekoliko drugačna in omogoča vživljanje v vlogo človeka brez okončin. Po tej dejavnosti izkusijo tudi to, da so lahko veseli, da imajo obe zdravi roki in nogi.

Sama sem pri delu z najmlajšimi učenci opazila, da ima veliko otrok težave s pozitivno samopodobo, zato nekajkrat na leto preberemo in izvedemo kakšno vajo na temo pozitivne osebnosti in zdrave samopodobe. Iskanje mojih najboljših lastnosti, iskanje in risanje pozitivnih lastnosti sošolca (igra zrcalce), branje zgodbic na temo pozitivne samopodobe (H. C. Andersen: *Grdi raček*, K. Dia: *Medvedek Mavri*, R. Bright: *Lev v srcu*, C. Neugebauer: *Jaz bom zmagal ...*). Zdravi in uspešni smo po mojem mnenju lahko samo takrat, ko zaupamo vase in se reševanja težav lotevamo na pravi način.

### SKLEP

Ker smo sami edini odgovorni za svoje zdravje, je pomembno, da tega učimo že najmlajše učence. Potrebno jih je čim prej seznaniti, kako skrbeti za svoje telo in kako ohranjati svoje zdravje. Mlajšim učencem je potrebno to pokazati preko konkretnih dejavnosti, ki so hkrati še zabavne. Zdravje je naša največja vrednota in se povezuje z vsemi področji našega življenja. Tega se je potrebno zavdati čim prej, da lahko živimo kvalitetno življenje.

### LITERATURA

Božič, U. (2012): *Pravljična joga*. Založba Mladinska knjiga: Ljubljana.  
 Dewhurst-Maddock, O. (1999): *Zdravilna moč glasbe in zvoka: samozdravljenje z glasbo in glasom*. Ljubljana: Tangram.  
 Mesner, M. (2019): »Giblremo se.« Mladi rod. Pridobljeno 22.8.2019 s spletne strani <http://www.mladirod.at/pdf/000995.pdf>